

Asignatura: Práctica y colaboración ciudadana II		Guía para extraordinario
Orientador: Florencio Noriega Vilchis		Fecha: julio 2026
Alumno:	Grupo:	Aciertos:

Revisión de guía: fecha que indique la dirección. Si la entregas un día antes del examen, puedo devolverla para corregir, sin firmar.

INSTRUCCIONES: contesta cada una de las preguntas y/o ejercicios: Apóyate en tus apuntes. Al final te comparto datos bibliográficos para qué investigues. Daré puntaje a quien entregue su guía contestada con anticipación (días antes del examen). Contesta con tinta azul y letra clara.

Parte I. Contesta de manera breve cada una de las preguntas.

1- Menciona 2 estrategias para combatir el estrés

-
-

2- ¿Cuál es el requisito previo para tomar decisiones?

R=

3- ¿Significa ser asertiv@?

R=

4- ¿Socialmente, por qué surgió la perspectiva de género?

R=

5- Nombra las emociones básicas:

Contesta con cierto o falso, en derechos sexuales y reproductivos.

Tengo derecho a explorar mi cuerpo_____

Puedo hacer con el cuerpo de mi novia lo que yo quiera_____

Nadie tiene derecho a tocarme sin mi consentimiento_____

Tener una relación sexual es decisión de 2 personas_____

Es mi derecho sexual tocar a quien yo quiera_____

Es mi derecho a ser informada respecto a planificación familiar _____

Es mi derecho embarazar a quien yo quiera_____

Las mujeres son para tener hijos_____

Menciona 2 derechos de cada ámbito

Derechos humanos

1-

2-

Derechos laborales

1-

2-

Derechos políticos

- 1-
- 2-
- Derechos civiles
- 1-
- 2-

Parte II. Contesta con falso (F) o verdadero (V) a cada afirmación o negación

Las emociones son lo mismo que los sentimientos _____

Las emociones son para controlar _____

Las emociones son necesarias _____

Los pensamientos son más veloces que las emociones _____

La aceptación es necesaria para regular emociones _____

Las emociones son aprendidas _____

Gestionar emociones es parte de la salud mental _____

Menciona los 4 elementos para identificar y regular emociones _____

Menciona 3 características de cada uno de los siguientes estereotipos y 3 de cómo debería ser

Estereotipo mujer es: Estereotipo hombre es:

- 1- _____ 1- _____
- 2- _____ 2- _____
- 3- _____ 3- _____

Por equidad de género la mujer debería ser. Por equidad de género el hombre debería ser

- 1- _____ 1- _____
- 2- _____ 2- _____
- 3- _____ 3- _____

Contesta de manera breve cada una de las siguientes preguntas:

- 1- Menciona 2 consecuencias en el estudiante, por no regular emociones.
R=
- 2- Menciona 2 consecuencias en el rol de madre, por no atender su salud integral
R=
- 3- Menciona 2 consecuencias físicas-orgánicas por no regular el enojo recurrente.
R=
- 4- Menciona 2 consecuencias emocionales cuando no hay buena regulación emocional, en cuanto al rol de padre.
R=
- 5- Menciona 2 estrategias para cuidar la salud integral
R=
- 6- La palabra democracia significa
R=
- 7- A qué se refieren las expectativas sobre cómo deben actuar hombres y mujeres en una sociedad determinada
R=

Parte III. Enlista 5 funciones en cuanto a roles de género

MUJER	HOMBRE
-------	--------

1-	1-
2-	2-
3-	3-
4-	4-
5-	5-

Enlista, de menor a mayor, los 5 países que más electricidad consumen en el mundo.

5º
4º
3º
2º
1º

Enlista los 3 productos que más consumimos en México y propón 3 alternativas para consumirlos menos.

PRODUCTO	ALTERNATIVA

Contesta el siguiente cuadro comparativo, relacionado con tu **salud física, mental y emocional**.

EN UNA ESCALA DEL 1 AL 5, DONDE 5 ES EL VALOR MÁS ALTO ¿CÓMO CALIFICAS TU...	ANOTA 3 ACCIONES QUE REALIZAS PARA MANTENERTE SALUDABLE EN EL ASPECTO...	ANOTA 3 IDEAS RESPECTO A QUÉ ASPECTOS TE GUSTARÍA MEJORAR DE TU...
SALUD FÍSICA. SUBRAYA EL NÚMERO 1 2 3 4 5	FÍSICO	SALUD FÍSICA
SALUD MENTAL 1 2 3 4 5	MENTAL	SALUD MENTAL
SALUD EMOCIONAL 1 2 3 4 5	EMOCIONAL	SALUD EMOCIONAL
SALUD SOCIAL 1 2 3 4 5	SOCIAL	BIENESTAR SOCIAL...

De acuerdo con tus apuntes, contesta las siguientes preguntas:

1- ¿En qué consiste el bienestar personal?

R=

2- ¿En qué consiste el bienestar colectivo?

R=

3- ¿En qué consiste el “Duelo ecológico”?

R=

4- Menciona 2 afectaciones a nuestra salud física, cuando el medio ambiente está muy contaminado.

R=

5- Menciona 2 afectaciones a nuestra salud mental, cuando el medio ambiente está muy contaminado.

R=

6- Menciona 2 afectaciones a nuestra salud emocional, cuando el medio ambiente está muy contaminado.

R=

BIBLIOGRAFÍA-datos

A continuación, te comparto datos, lo que no encuentres, búscalo en tus apuntes o invéstigalo.

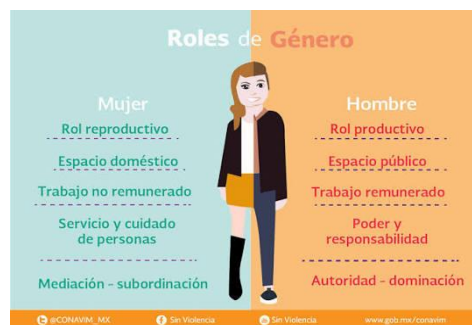
TOMA DE DECISIONES

TODO EL TIEMPO ES TAMOS TOMANDO DECISIONES: DÓNDE Y QUÉ ESTUDIAR, UNA PAREJA, UN TRABAJO, ETC.

- TU CAPACIDAD DE ELEGIR TE DARÁ SEGURIDAD EN TI MISMO
- TE DARÁS CUENTA QUE TIENES UN PAPEL ACTIVO
- GRAN PARTE DE TU FUTURO ESTÁ EN TUS MANOS.
-

TOMAR DECISIONES REQUIERE:

- PENSAR ADECUADAMENTE
- REGULAR EMOCIONES



DERECHOS CIVILES

Los adolescentes, al igual que los niños, gozan de derechos civiles fundamentales como el derecho a la vida, a la educación, a la libertad de expresión, a la participación en asuntos que les afectan, a la no discriminación y a la identidad, basados en principios como el interés superior del menor y la autonomía progresiva. Estos derechos buscan proteger su integridad física, mental y social, garantizando que puedan desarrollarse en un ambiente sano y con las mismas oportunidades que el resto de la sociedad.

Los países más poderosos y con un mayor consumo de electricidad per cápita, ordenados en este revelador gráfico

Este gráfico agrupa los 15 primeros países si hablamos de su PIB, y a la vez los ordena en función del consumo de electricidad per cápita

Podemos ver unas enormes diferencias en ciertos casos si comparamos con la situación hace 25 años.

El consumo eléctrico es un termómetro genial para los países. La cantidad de energía que consumimos es un indicador económico, pero también social, climático, de las decisiones tecnológicas y hasta del estilo de vida. El motivo es que hay un

amplio abanico de factores que influyen en este consumo, y en el siguiente gráfico elaborado por Visual Capitalista podemos ver cuáles son los 15 países con el PIB más alto del mundo que consumen más electricidad per cápita.

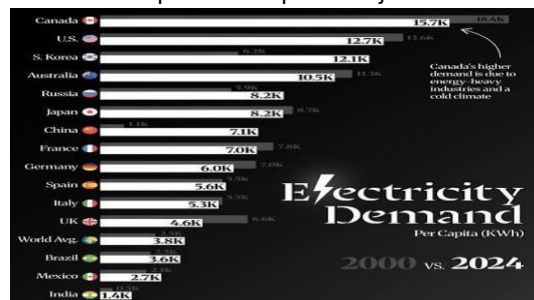
La sorpresa se llama... Canadá.

Oh, Canadá. Los datos proceden de Ember y reflejan la diferencia entre el consumo de electricidad per cápita de las principales economías mundiales en 2024 y el que tenían en el 2000. Un cuarto de siglo es más que suficiente para ver un cambio en este sentido, pero lo que no ha variado ni un ápice son las dos naciones que lideran la gráfica.

Canadá ocupa el primer puesto con un consumo en 2024 de 15.708 kWh por persona en 2024. La cifra es considerablemente menor que la que registró hace 24 años y ese alto consumo está impulsado por una industria (sobre todo la minería y la producción de aluminio) muy demandante a nivel energético y por la electricidad necesaria para soportar los largos inviernos. Estados Unidos, con 12.741 kWh por persona, no queda atrás y los motivos son muy similares: industria y aire acondicionado (que está a una temperatura desmedida tanto en invierno como en verano).

Corea del Sur y China. Australia es otro de los países que tradicionalmente superaba los 10.000 kWh por persona, pero estos últimos 24 años ha pasado algo curioso: Corea del Sur ha pegado una remontada de época en este indicador. Aquí entramos en eso del consumo de electricidad como termómetro económico, al relacionar el paso de los 6.200 kWh a los 12.100 kWh debido a un auge en la industrialización y manufactura avanzada, sobre todo en el segmento de los semiconductores y los automóviles, así como el crecimiento de los centros de datos.

En China vivimos un fenómeno muy similar, con un consumo de unos 1.100 kWh en el 2000 y uno de 7.100 kWh actualmente debido a esa misma expansión tecnológica con la industrialización acelerada en el acero, aluminio, electrónica, centros de datos, semiconductores y vehículos eléctricos como principales protagonistas. Además, aunque sea prácticamente la mitad del consumo per cápita de Canadá, estamos hablando de una población de 1.400 millones de personas frente a unos 40 millones. Por ponerlo en porcentaje: el 17% de la población mundial frente al 0,5%.



Sustentabilidad

Medio ambiente y salud mental: ¿cuál es su relación?

La salud mental en México está íntimamente ligada al estado del medio ambiente, ya que problemas como la contaminación del aire, la falta de áreas verdes y el cambio climático impactan negativamente en el bienestar emocional de las personas, causando estrés, ansiedad, depresión y otros trastornos. La falta de acceso a la naturaleza y la exposición a eventos climáticos extremos son factores que agravan esta situación. Por otro lado, la interacción con la naturaleza, el acceso a áreas verdes y la luz solar, tienen efectos positivos en el ánimo y pueden ayudar a prevenir problemas de salud mental.

Impactos negativos

Contaminación: La exposición a la contaminación del aire está vinculada a un mayor riesgo de trastornos como la depresión y la esquizofrenia, afectando a personas de todas las edades.

Cambio climático: El calentamiento extremo puede generar estrés, ira, irritabilidad, y afectar el sueño, lo que a su vez incrementa la ansiedad, la depresión y el riesgo de suicidio. La pérdida de empleos por sequías o inundaciones también genera estrés y miedo.

Falta de acceso a la naturaleza: La falta de interacción con el ecosistema y áreas verdes puede contribuir a la depresión y la ansiedad.

Impactos positivos

Contacto con la naturaleza: La exposición al verde y al aire fresco mejora el estado de ánimo y el bienestar general.

Actividad al aire libre: Realizar actividades físicas o recreativas al aire libre contribuye al bienestar mental, siempre evitando

la exposición directa al sol en horas pico, según recomendaciones del Instituto de Investigaciones en Ciencias de la UNAM. Cultura verde: Implementar prácticas como crear azoteas con huertos, usar menos el automóvil y reducir los residuos puede promover el bienestar mental.

Consideraciones adicionales

Legislación y políticas públicas: La Ley General de Salud en México establece que la salud mental es prioritaria y debe basarse en el conocimiento de los factores que la afectan, incluyendo los ambientales.

Programas de atención: Existen programas como el Servicio de Atención Integral a la Salud Mental (SAISME) del IMSS que buscan prevenir trastornos mentales y brindar atención oportuna.

Investigación en México: El campo de la psicología ambiental en México ha avanzado a través de programas de maestría y doctorado, aunque aún se considera que tiene poca visibilidad, según se señala en este video de YouTube [EN UN INTERESANTE ARTÍCULO, EL DOCTOR ENRIQUE CHÁVEZ-LEÓN ABORDA EL TEMA DE LOS EFECTOS DE LA CONTAMINACIÓN DEL AIRE EN LA SALUD MENTAL.](#)

El doctor Enrique Chávez-León, coordinador de Posgrado y Educación Continua de la Facultad de Psicología de la Universidad Anáhuac México, coordinador de la Sección Académica de Trastornos de la Personalidad (Asociación Psiquiátrica Mexicana 2020-2023) y expresidente de la Asociación Psiquiátrica Mexicana, A.C. (2016-2017), presenta un artículo en el que aborda cómo la contaminación ambiental impacta en la salud mental.

Efectos de la contaminación ambiental en la salud mental de la población

La contaminación del aire está presente en todas las regiones del mundo y son las poblaciones de bajos ingresos las más afectadas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 97% de las ciudades de países de bajos y medianos ingresos y el 49% de las ciudades de países altos ingresos con más de 100,000 habitantes, no cumplen con las pautas de calidad del aire. Existe una relación inversa entre menor calidad del aire y aumento en el riesgo de eventos vasculares cerebrales, enfermedad cardíaca, enfermedades respiratorias agudas y crónicas y cáncer de pulmón. La OMS señala que la mortalidad debida a la contaminación es de siete millones de personas.

Efectos de la contaminación del aire en la salud mental

Los factores prenatales que perturban la salud mental del niño son: la pobreza, la baja educación de la madre y el estrés materno durante la gestación. La exposición de la madre a la contaminación durante la gestación ocasiona que el desarrollo cognitivo de los niños evaluados a los cinco años sea menor al de niños no expuestos y presenten con mayor frecuencia problemas de conducta entre los 6 y 7 años. Cuando la madre embarazada además ha tenido síntomas depresivos, los niños entre los 6 y 9 años van a tener con mayor frecuencia ansiedad y depresión, así como problemas de agresividad y dificultades para seguir las reglas.

En un estudio de seguimiento realizado en Londres para evaluar el efecto de la exposición a la contaminación del aire desde el nacimiento hasta los 18 años, se observó que la exposición a niveles altos de contaminación a los 12 años se relaciona con la aparición de la depresión a los 18.

En los adultos, la exposición a la contaminación se asocia a ansiedad, depresión y conductas suicidas, sobre todo en el caso de los varones y curiosamente más en menores de 65 años; los pacientes ancianos, los cardiopatas y los que sufren enfermedades pulmonares, tras tres días de exposición a la contaminación, muestran agravamiento de sus síntomas depresivos. Como dato importante, los síntomas depresivos y las conductas suicidas guardan relación con los niveles de monóxido de carbono, dióxido de nitrógeno y con partículas PM10.

Los daños a la salud física se deben al estrés oxidativo y a la inflamación que producen las partículas finas PM2.5 a nivel somático; las alteraciones en la salud mental observadas parten desde la etapa prenatal hasta la senectud, a la neuro inflamación.

OCEANICA

El duelo ambiental y su impacto psicológico

Uno de los conceptos emergentes en este contexto es el “duelo ecológico” o “ecoansiedad”. Se trata de una forma de dolor emocional al presenciar la degradación del medio ambiente.

Bienestar personal (individual)

- **Salud física:** Mantener una dieta balanceada, hacer ejercicio regularmente y dormir las horas suficientes son fundamentales para tener energía y desarrollar huesos y músculos fuertes, señala el National Institutes of Health.
- Salud mental y emocional:
 - **Autoconocimiento:** Comprender y manejar las emociones, tanto positivas como negativas, es clave para la salud mental.
 - **Resiliencia:** Desarrollar la capacidad de afrontar los desafíos de la vida y recuperarse de la adversidad es fundamental.
 - **Estrategias de autocuidado:** Practicar técnicas como la meditación, la respiración profunda, el dibujo, la música o escribir en un diario puede ayudar a manejar el estrés y las emociones.

Desarrollo social:

- **Relaciones positivas:** Construir relaciones significativas con amigos y familiares proporciona apoyo y mejora el rendimiento académico y el bienestar en general.
- **Autoestima y autoconocimiento:** Trabajar en la autoestima y el conocimiento propio permite a los adolescentes relacionarse mejor con su entorno y desarrollar habilidades socioemocionales.

Bienestar colectivo

Entorno de apoyo: La familia, los amigos y la escuela son pilares importantes para el bienestar adolescente.

Participación social: Sentirse parte de una comunidad y tener oportunidades para participar en actividades sociales y comunitarias contribuye al bienestar integral.

Prevención del estigma: Es importante que los adolescentes se sientan cómodos al hablar de su salud mental y buscar ayuda sin miedo, ya que los trastornos emocionales son frecuentes en esta etapa.

Conciencia colectiva: Los adultos y autoridades juegan un papel crucial al crear ambientes que garanticen el derecho a una vida plena, libre de violencia, y que promuevan la salud mental y el desarrollo integral de los adolescentes.