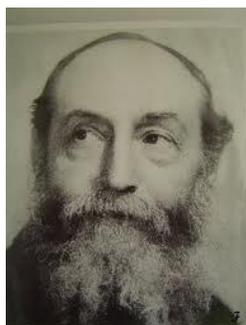




**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA**

**ORIENTACIÓN EDUCATIVA I**



**1er. AÑO DE INICIACIÓN UNIVERSITARIA CLAVE: 1113**

**PLAN DE ESTUDIOS DE LA ENP  
APROBADO EN 1996**

**COORDINACIÓN: MARISSA CORAZÓN HERNÁNDEZ CALLEJAS  
AUTORAS:**

**JOSEFINA BRISEÑO RAMÍREZ  
JAQUELINE ONOFRE SANTILLÁN**

**GUÍA DE ESTUDIO 2014**

## I. PRESENTACIÓN

Estimado alumno, el material didáctico que aquí te ofrecemos tiene como propósito guiarte en el conocimiento de la temática y unidades del programa de Orientación Educativa I de la ENP, facilitando tu aprendizaje de forma autónoma, además apoyarte de ser necesario en la presentación del examen extraordinario de la materia

Para ello te sugerimos sigas la secuencia que se propone para que puedas ir adquiriendo de manera paulatina los conocimientos necesarios.

Esta guía incluye un pequeño resumen del contenido de la unidad, temas a revisar y la bibliografía que podrás consultar, para contestar los ejercicios propuestos en cada una de las unidades.

Te sugerimos que una vez realizados los ejercicios, compares el conocimiento que has adquirido con las respuestas planteadas y autoevalúes que tanto has aprendido y cuanto te falta por revisar nuevamente, con el fin de que tengas éxito en el examen extraordinario.

¡Adelante!

*“Nunca consideres el estudio como un deber, sino como una oportunidad para penetrar en el maravilloso mundo del saber” Albert Einstein*

**INDICE**

**PRESENTACIÓN.....página 2**

**CONTENIDO.....página 3**

**ESQUEMA DEL CONTENIDO DEL PROGRAMA.....página 5**

**INTRODUCCIÓN.....página 6**

**SUGERENCIAS.....página 6**

**IMPORTANCIA DE LA MATERIA.....página 7**

**PROGRAMA DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA I.....página 8**

**DESARROLLO DE LAS UNIDADES**

**UNIDAD I. Introducción al medio universitario**

Objetivo .....página10

Introducción.....página 11

Actividades a desarrollar.....página 12

Aspectos a investigar, analizar y reflexionar.....página 13

Bibliografía .....página 19

Monitoreando mi aprendizaje .....página 20

**UNIDAD II. PUBERTAD Y AUTOCUIDADO**

Objetivo .....página24

Introducción.....página 24

Actividades a desarrollar.....página 26

Aspectos a investigar, analizar y reflexionar.....página 27

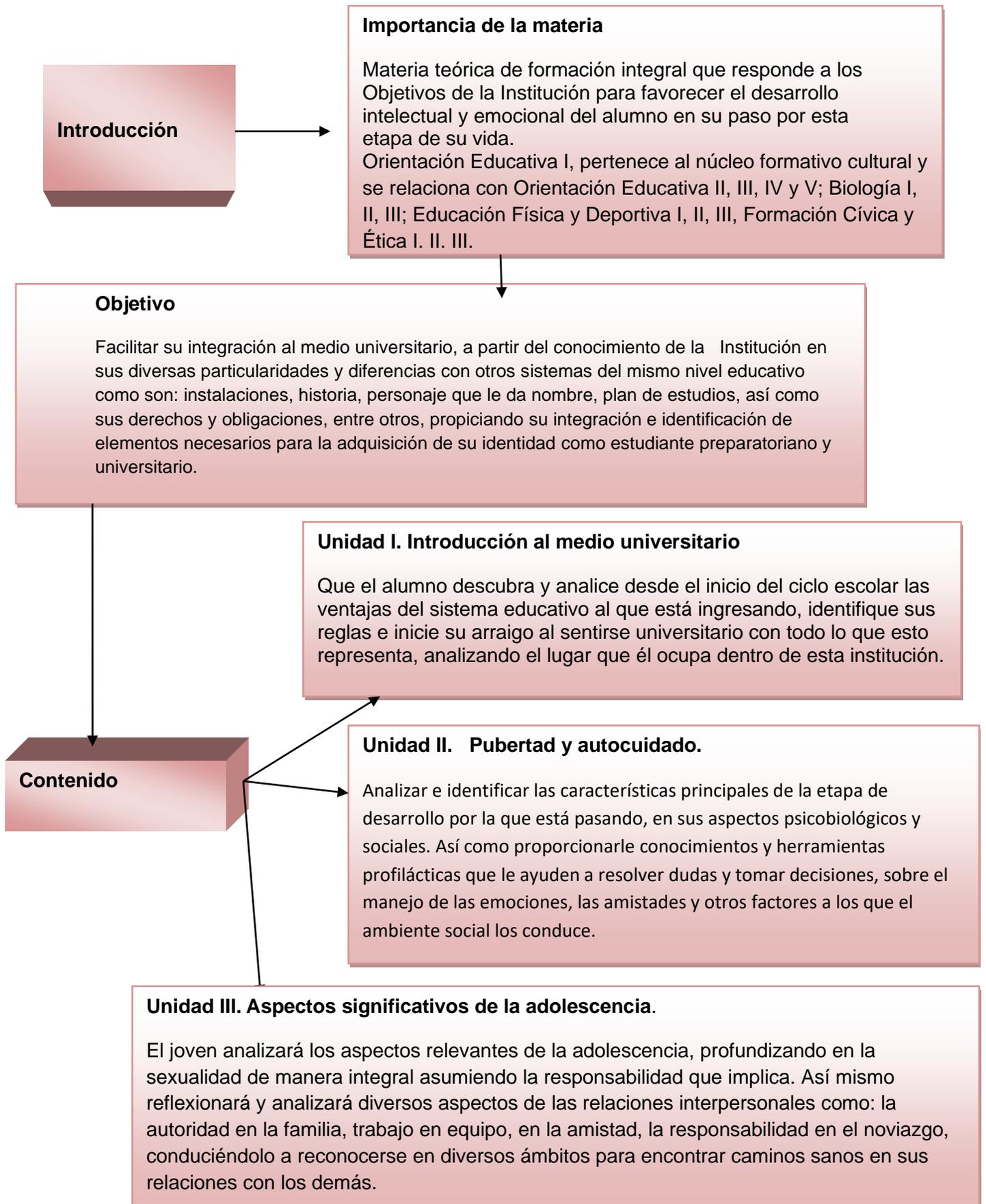
Bibliografía.....página 30

Monitoreando mi aprendizaje .....página 31

**UNIDAD III. ASPECTOS SIGNIFICATIVOS DE LA ADOLESCENCIA**

Objetivo .....página 35  
Introducción.....página 35  
Actividades a desarrollar.....página 37  
Aspectos a investigar, analizar y reflexionar.....página 38  
Bibliografía.....página 46  
Monitoreando mi aprendizaje ..... página 47  
VERIFICANDO MI APRENDIZAJE .....página 51

**Esquema del contenido del programa de Orientación Educativa I**



## INTRODUCCIÓN

Esta guía es una herramienta que facilita tu aprendizaje, en ella podrás obtener el conocimiento de las diferentes unidades y temas de la asignatura, a través de los ejercicios que se te proponen, con la resolución de ella esperamos tu participación activa y compromiso personal.

## SUGERENCIAS

- Es importante que sigas la secuencia de los contenidos de los temas, con la intención de que puedas obtener los conocimientos necesarios.
- Ten a la mano la bibliografía correspondiente a los temas, antes de contestar los ejercicios, para que puedas consultarlos y responder de forma eficaz tus actividades.
- En caso de que la información no sea lo suficientemente clara para ti, acude a la sección de Orientación Educativa para pedir asesoría y puedas continuar con tu actividad de estudio.
- Las preguntas en esta guía **son parecidas** a las del examen extraordinario.

- Es conveniente que **tomes en consideración, las fechas de los exámenes extraordinarios** para que puedas organizar y programar a tiempo tus actividades de estudio y tener éxito en la acreditación de la materia.

## **IMPORTANCIA DE LA MATERIA**

La Escuela Nacional Preparatoria establece la asignatura de Orientación Educativa I, como una materia teórico - práctica que apoya la formación integral, responde a los objetivos de la institución para propiciar en el estudiante un mejor desarrollo emocional e intelectual en su paso por esta etapa de la vida.

Orientación Educativa I, es una materia que no tiene créditos, pero debes acreditarla ya que es obligatoria y seriada, va dirigida a alumnos de primer año de Iniciación Universitaria, y tiene como objetivo dotarte de una serie de elementos que faciliten tu identidad y pertenencia a la Institución.

## **PROGRAMA DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA I**

### **Unidad I. Integración al medio universitario**

**1.1 Inducción al programa**

**1.2 Revisión del programa**

**1.3 ¿Qué es Iniciación Universitaria?**

**1.4 Diferencia entre Iniciación Universitaria y Secundaria pertenecientes de la SEP**

**1.4 Importancia y riesgos de Iniciación Universitaria**

**1.5 Historia de Iniciación Universitaria**

**1.6 Características del estudiante de IU**

**1.7 Temores y esperanzas de los estudiantes: la libertad y su manejo**

**1.8 Escuela e instalaciones**

**1.9 Plan de estudios de IU**

**1.10 Sección de Orientación del plantel**

**1.11 Organización y funciones**

**1.12 La UNAM su significado y trascendencia**

**1.13 Servicios que ofrece la institución**

**1.14 Normas Universitarias**

**1.15 Identidad universitaria**

### **Unidad II. Pubertad y Autocuidado.**

**2.1 El alumno en su etapa del desarrollo**

**2.2 Pubertad y adolescencia**

**2.3 Cambios biológicos**

**2.4 Higiene y cuidados corporales**

**2.5 Deporte y salud**

**2.6 Cambios emocionales**

## **2.7 Autoestima, autoimagen y autoconcepto**

### **Unidad III. Aspectos significativos de la adolescencia**

#### **3.1 Aspectos significativos de la adolescencia**

#### **3.2 Aspectos psicosociales**

#### **3.3 Relaciones interpersonales**

#### **3.4 Relación con la familia**

#### **3.5 Normas y roles**

#### **3.6 Relación con la autoridad**

#### **3.7 Relación con pares**

#### **3.8 Comunicación intergrupala**

#### **3.9 Cooperación y competencia, trabajo en equipo**

#### **3.10 Sexualidad en el adolescente**

#### **3.11 Relación con el sexo opuesto**

#### **3.12 Responsabilidades del ejercicio sexual**

#### **3.13 Riesgo y autocuidado**

#### **3.14 Embarazo precoz**

#### **3.15 Anticoncepción**

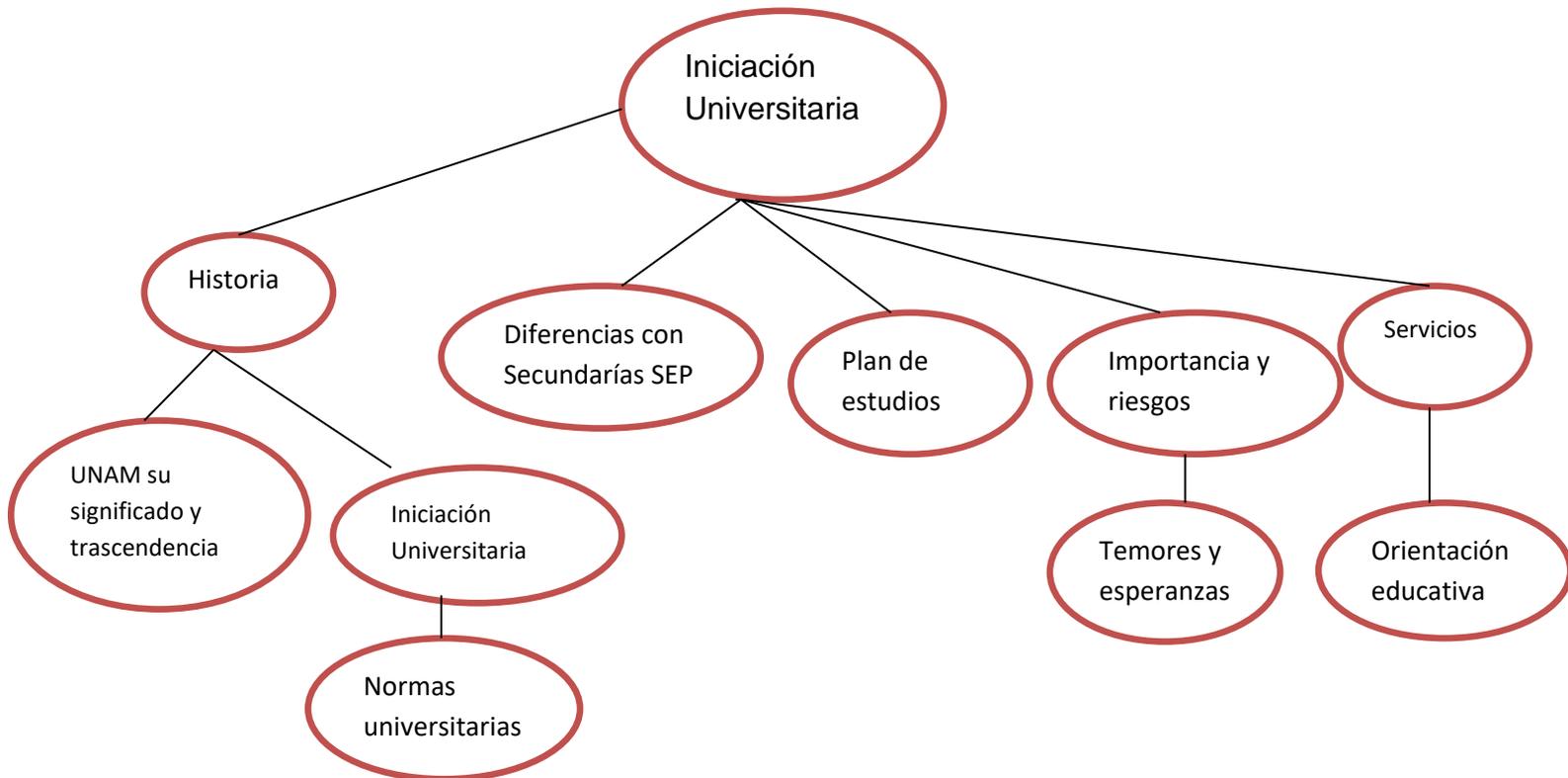
#### **3.16 Infecciones de Transmisión sexual**

#### **3.17 Riesgos psicosociales de la pubertad y adolescencia**

#### **3.18 Tabaquismo, farmacodependencia y alcoholismo**

## DESARROLLO DE LAS UNIDADES

### Unidad I. Integración al medio universitario



### OBJETIVO

Al finalizar la unidad conocerás las ventajas del sistema educativo de la Universidad Nacional Autónoma de México en el que has ingresado que te permitirá identificarte como universitario, identifiques sus reglas e inicies tu arraigo al sentirte universitario con todo lo que esto representa, analizando el lugar que ocupas dentro del sistema educativo de esta institución.

### INTRODUCCIÓN

La Universidad Nacional Autónoma de México es la institución más prestigiada e importante del país y de Iberoamérica, que tiene tres funciones básicas: la docencia, la investigación y difusión de la cultura. Para realizar su actividad docente de formar profesionistas y técnicos útiles a la sociedad, se estructura en escuelas y facultades que llevan a cabo esta función.

Por lo que la Escuela Nacional Preparatoria tiene la función de instrumentar los estudios previos para el ingreso a la licenciatura. Es a partir del 2 de diciembre de 1867 que fue creada como producto del pensamiento liberal mexicano por Gabino Barreda y otros intelectuales importantes de su época, en la que, la tradición y compromiso ha hecho que aún se conserve vigente y cuenta con dos planes de estudio: Iniciación Universitaria y Bachillerato.

Iniciación Universitaria, es un ciclo equivalente a secundaria y lo ofrece la Universidad Nacional Autónoma de México, a través de la Escuela Nacional Preparatoria, en el Plantel N° 2 "Erasmus Castellanos Quinto", que tiene como objetivo, que adquieras una formación integral y curses tus estudios de Secundaria.

Has ingresado al ciclo de iniciación y eres el universitario más pequeño de la institución, lo que representa un orgullo y un privilegio, pero también implica una gran responsabilidad y compromiso, ya que has ingresado como un niño, dependiente, que desarrollara habilidades para egresar como un ciudadano, profesional, independiente que sabrá tomar decisiones.

En esta unidad trabajarás en la recopilación y organización de información sobre tópicos importantes de la Universidad e Iniciación Universitaria, que te harán sentir que eres parte de la institución.

**Actividades a desarrollar:**



Fotografía tomada por Josefina Briseño Ramírez

**a. Recomendaciones**

- a) Lee y revisa el temario de esta unidad.
- b) Investiga los temas y sus contenidos en la bibliografía que se te sugiere al final de la unidad.
- c) Elabora notas, resúmenes cuadros sinópticos, mapas conceptuales de acuerdo a los temas revisados.
- d) Aplica los contenidos relacionándolos a situaciones reales, de acuerdo a tu experiencia.
- e) **Acude a la Sección de Orientación Educativa** de tu plantel para apoyarte en la solución de esta guía, si tienes algún problema.

**b. Aspectos a investigar, analizar y reflexionar**

1. Investiga los siguientes conceptos y su significado.

Concepto	Significado
¿Qué es Iniciación universitaria?	
¿Qué es la Escuela Nacional Preparatoria?	
¿Qué es la UNAM?	

2. Actividades de aplicación.

1. Menciona dos diferencias fundamentales entre Iniciación Universitaria y las Secundarias pertenecientes de la SEP.

---

---

---

2. Menciona dos riesgos que enfrenta el alumno y tiene que superar si quiere mantenerse en la Preparatoria Núm. 2.

---

---

---

3. ¿En qué fecha y quién fundó Iniciación Universitaria?

---

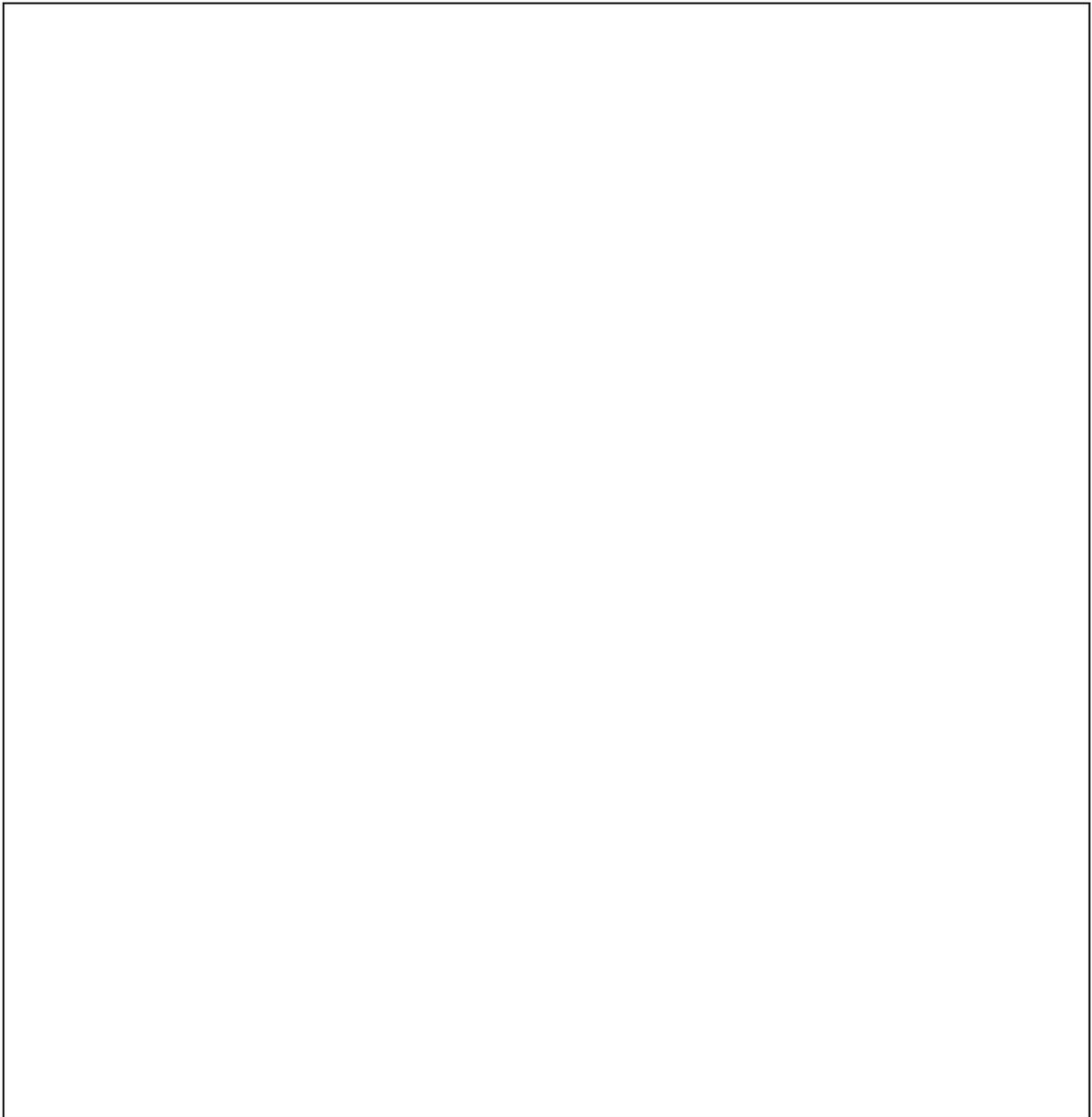
---

---

4. Elabora un mapa mental sobre las principales características del estudiante de Iniciación Universitaria.

**Mapa mental**

En el centro se ubica la imagen o tema  
Las ideas principales en cada una de  
las ramas que salen del centro en el  
sentido del reloj



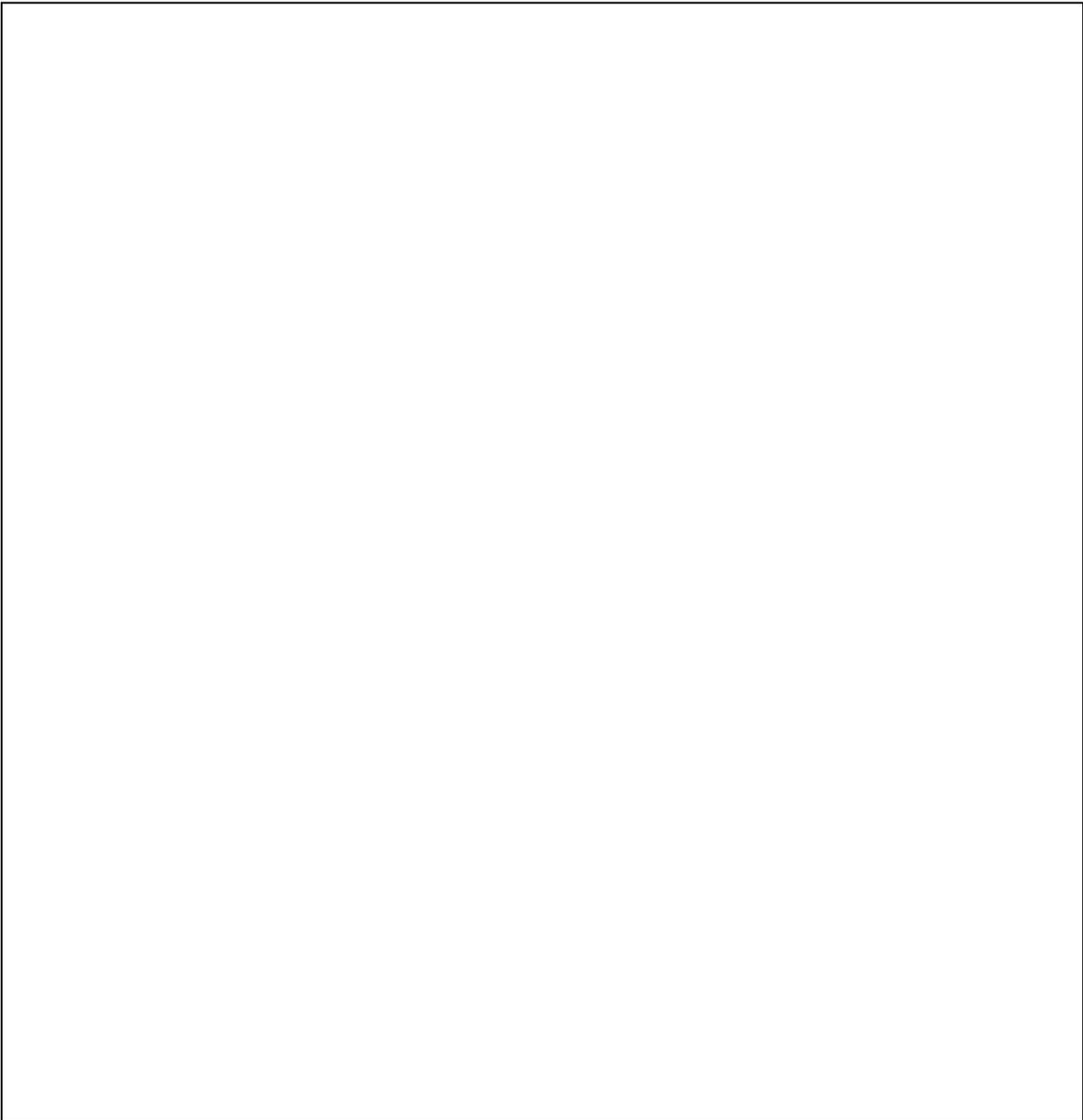
5. ¿Qué utilidad tiene la libertad y su manejo para los estudiantes de Iniciación Universitaria.

---

---

---

6. Investiga el Plan de Estudios y elabora un diagrama con las materias seriadas.



7. Con la información obtenida sobre la historia de Iniciación Universitaria realiza una línea del tiempo y ubica los eventos importantes.

**Línea del tiempo.** Organizador gráfico para identificar fechas y eventos ordenados cronológicamente.



8. ¿Menciona las materias que no tiene el Plan de Estudios de las secundarias de la SEP?

---

---

---

9. Menciona dos aspectos en los que te apoya la sección de Orientación del plantel.

---

---

---

**En la página de la UNAM, [www.unam.mx](http://www.unam.mx)**

Lee y revisa los subtemas que hablan de la UNAM como: (administración central, legislación universitaria, identidad universitaria, la UNAM en el tiempo, organización), además, oferta académica, servicios, página del alumno, con sus diferentes subtemas ya que ellos te servirán para contestar las actividades

10. Menciona dos servicios académicos que ofrece la UNAM para sus estudiantes.

---

---

---

11. Realiza un cuadro comparativo de los símbolos de Iniciación Universitaria, preparatorianos y universitarios.

Símbolos		
Iniciación Universitaria	Preparatorianos	Universitarios

12. Identifica las normas y sanciones que pueden afectar a un alumno si comete faltas graves al reglamento.

---

---

---

13. Investiga, ¿Qué artículos del reglamento tienen que ver con los tipos de exámenes, parciales, ordinarios y examen extraordinario?

---

---

---

## Bibliografía

1. Briseño Ramírez Josefina, Onofre Santillán Jacqueline (2014) Carpeta de Orientación Educativa I para el ciclo escolar, México, Inédito \*
2. Cuenca Rendón E, Vargas Sandoval J.J (2012) Taller de habilidades para el aprendizaje, México, Edit. Cengage Learning.
3. Paniagua Pardo Guillermo y Rodríguez Oropeza Elda Marisol (2013) Apuntes de Orientación Educativa 1, México, Inédito.\*
4. Boletín de Bienvenida al Plantel N° 2(2014) UNAM. ENP. Plantel 2.\*

**\* Esos materiales los puedes conseguir en el Plantel 2 de la ENP, acude a la sección de Orientación Educativa**

## Sitios Web

[www.unam.mx](http://www.unam.mx)

[www.dgenp.unam.mx](http://www.dgenp.unam.mx)

## MONITOREANDO MI APRENDIZAJE



Fotografía tomada por Josefina Briseño Ramírez

Recuerda: que las preguntas del examen extraordinario son muy parecidas, pero **no son iguales**

**Contesta el cuestionario, marcando con una X, la respuesta correcta.**

1) **Nadia ha ingresado a una escuela que le ofrece realizar estudios equivalentes a secundaria en el Plantel “Erasmus Castellanos Quinto” de la UNAM y no presentará examen de selección para ingresar al bachillerato, ésta es una característica de:**

- A. La Normal Superior
- B. Iniciación Universitaria
- C. Escuela Nacional de Música
- D. Extensión Universitaria

2) **Lucía y Ernesto están reprobando cuatro materias, por lo que se considera que no están logrando integrarse a la institución y esto también se debe a**

- A. Que han llorado mucho
- B. Tienen muchos amigos
- C. No manejan su libertad

D. No les gusta la escuela

**3) Leticia desea ingresar a Iniciación Universitaria, ¿Que requisito necesita?**

- A. Pedirle a su amiga Estela que trabaja en la UNAM que la recomiende
- B. Debe tener promedio de 10 y saber poner límites
- C. Levantarse temprano y formarse en la preparatoria
- D. Rogarle a la directora o profesores para que la acepten

**4) Don Erasmo Castellanos Quinto es:**

- A. El prócer del plantel 2
- B. El fundador del plantel 2
- C. El director del plantel 2
- D. Un investigador del plantel 2

**5) Nuestra institución, expresa su historia, tradición, cultura y valores, a través de los:**

- A. Símbolos
- B. Esquemas
- C. Logotipos
- D. Bites

**6) Personaje que dotó a la universidad de su escudo.**

- A. José Vasconcelos
- B. Gabino Barrera
- C. Erasmo Castellanos

D. Manuel Andrade

**7) Amor, orden y progreso corresponden a:**

- A. letra del himno universitario
- B. letras de oro
- C. valores universitarios
- D. lema de la ENP

**8) En la UNAM “Organizarse como lo estime conveniente, dentro de los lineamientos de la ley; Impartir enseñanza, desarrollar investigación y administrar los recursos que el estado le otorga” forman parte de:**

- A. Misión
- B. Visión
- C. Funciones
- D. Valores

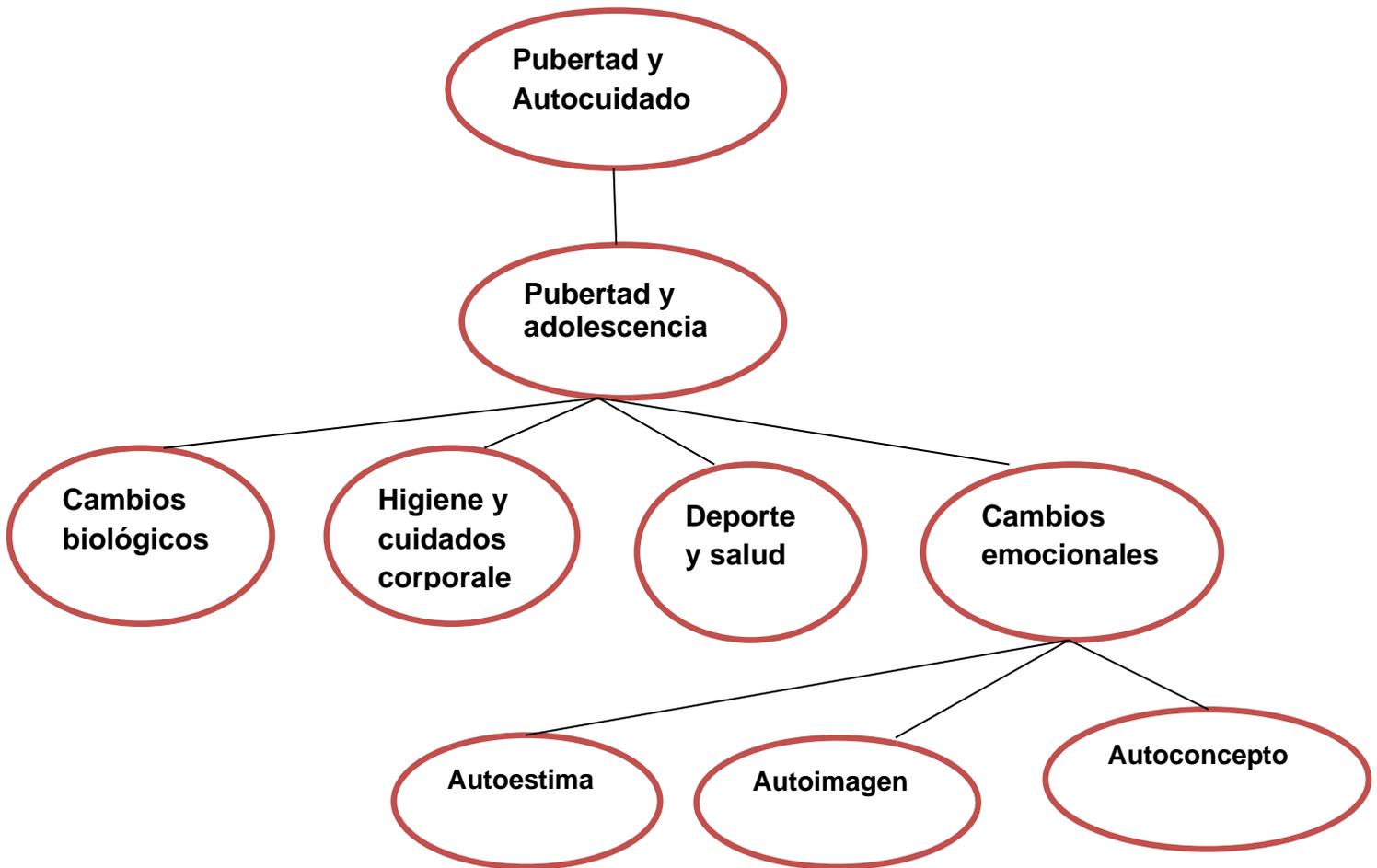
**9) En este documento se señalan las funciones de la UNAM.**

- A. Estatuto Universitario
- B. Ley Orgánica
- C. Reglamento de Ingreso
- D. Constitución

**10) Ernesto y Sara se encontraban en el plantel ingiriendo bebidas alcohólicas por primera vez fueron sancionados ¿Cuál es la sanción?**

- A. suspendidos quince días
- B. suspendidos de su cargo
- C. suspendidos por un año
- D. Expulsados definitivamente

**Unidad II. Pubertad y Autocuidado.**



## **OBJETIVO**

Analizarás e identificarás las características principales de la etapa de desarrollo por la que estás pasando, en sus aspectos psicobiológico y sociales. Y conocerás herramientas profilácticas que te ayuden a resolver dudas y tomar decisiones, sobre el manejo de las emociones, las amistades y otros factores a los que el ambiente social te conduce.

## **INTRODUCCIÓN**

Cuando ingresaste al plantel tus facciones tanto de cara como de cuerpo eran de niño(a) y conforme han pasado los días has cambiado, ya que tu cuerpo es diferente al que tenías de niño(a), has crecido, te empiezan a atraer algunos(as) compañeros(as) del sexo opuesto, quizás tienes algunos problemillas académicos, estás un poco más intolerante, te enojas fácilmente o saltas de alegría, no sabes que te pasa, te preocupa tu imagen corporal y lo peor es que no sabes la razón. Esto es porque estás entrando a la adolescencia y en ella se presentan varios cambios de tipo biológico, psicológico y social.

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano que se encuentra entre la infancia y la adultez y los teóricos la ubican entre los 12 y 18 años, dividiéndola en temprana (10 a 14 años), media (15 a 17 años) y tardía (18 a 20 años) en la actualidad la adolescencia está empezando cada vez más temprano (nueve años en mujeres y once años en varones) y se prolonga cada vez más debido a la imposibilidad de que los jóvenes se independicen debido a factores económicos.

Seguramente al mirarte ante el espejo no reconoces la imagen que ves reflejada en él, quizás no te agrada lo que ves, te peinas y te peinas, te miras y te miras y no te

reconoces aunque en tu interior sabes que eres tú, esa preocupación exagerada por la imagen, repercute en tus emociones al sentirte inadecuada(o), insegura(o), no aceptada(o) y más tarde a caer en riesgos que afectan tu salud integral.

Aunque a algunos jóvenes en esta edad les da por no bañarse, cuida tu aseo personal, recuerda que en este momento produces mayor sudor, por lo que es conveniente contar con jabón, estropajos, colonias, desodorantes, cepillo de dientes, peines, entre otros aditamentos personales y no olvides que el aseo incluye tu vestimenta y la de los espacios físicos que ocupas, cuida tu entorno familiar y escolar, recuerda que si aprendiste en casa hábitos de limpieza los utilizarás en todos lados donde te presentes y si no es así es el momento de empezar a formarlos ya que tu eres la carta de presentación de tus padres.

Es común tener deficiencias en la alimentación, por no desayunar, debido a que se tienen que levantar temprano, no les da hambre, o algunos alimentos en la mañana son muy pesados para el organismo si no se está acostumbrado, en otras ocasiones tiran o regalan el lunch, lo que hace que no se cuente con una buena base alimenticia, restándoles energía para realizar las actividades que tienen programadas.

También es conveniente practicar alguna actividad física, con una duración mínima de media hora a una hora cada tercer día y con un máximo de tres horas diarias, si no practicas algún deporte de alto rendimiento. Procura incluir momentos de reposo y descanso entre las actividades que llevas a cabo para no saturarte.

Recuerda que los hábitos de aseo y escolares también forman parte de tu disciplina, procura ser constante y perseverante. Conocer, reflexionar y analizar esos cambios te permitirán ser consciente de ellos y generar conductas preventivas y de autocuidado diario.

**ACTIVIDADES A DESARROLLAR:**

**a. Recomendaciones**

- a) Lee y revisa el temario de esta unidad.
- b) Investiga los temas y sus contenidos en la bibliografía que se te sugiere al final de la unidad.
- c) Elabora notas, resúmenes cuadros sinópticos, mapas conceptuales de acuerdo a los temas revisados.
- d) Aplica los contenidos relacionándolos a situaciones reales o ficticias.

**b. Aspectos a investigar, analizar y reflexionar**

- 1. Investiga los siguientes conceptos y su significado.

Concepto	Significado
¿Qué es la pubertad?	
¿Qué es la adolescencia?	
¿Qué es autoimagen?	
¿Qué es autoconcepto?	

¿Qué es autoestima?	
¿Qué es el miedo?	
¿Qué es la angustia?	
¿Qué es la inseguridad?	

2. Actividades de aplicación

1. ¿Cuáles son los cambios corporales que estás experimentando?

---

---

---

2. Elabora un cuadro comparativo de los cambios físicos del sexo opuesto.

---

---

---

3. ¿Cómo te sientes ante los cambios que estás experimentando?

---

---

---

4. Elabora una reflexión sobre la importancia de la higiene corporal.

---

---

---

5. ¿Por qué es importante, el deporte en el desarrollo del ser humano?

---

---

---

6. ¿Cómo puede afectarte el no tener una correcta higiene personal?

---

---

---

7. Elabora un resumen sobre los cambios emocionales que vive el adolescente.

---

---

---

8. ¿Ante qué situaciones el adolescente puede presentar miedo, angustia e inseguridad?

---

---

---

9. ¿Qué haces cuando te sientes angustiado ante la presentación de un examen?

---

---

---

10. ¿Qué haces cuando tus compañeros de grupo no te hablan?

---

---

---

11. ¿Cómo te sentiste cuando supiste que ibas a estar en la escuela con compañeros mayores que tú?

---

---

---

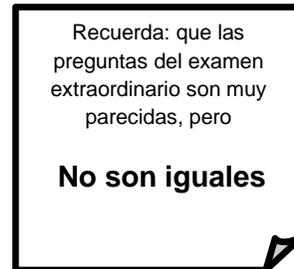
Acude a la sección de Orientación Educativa en tu plantel para apoyarte en la solución de esta guía, si tienes algún problema

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. Briseño Ramírez Josefina, Onofre Santillán Jaqueline (2014). Carpeta de Orientación Educativa I y II para el ciclo escolar.\*
2. Paniagua Pardo Guillermo y Rodríguez Oropeza Elda Marisol (2013). Apuntes de Orientación Educativa 1. Inédito.\*
3. Pick de Weiss Susan. (2000). Planeando tu vida. Editorial Ariel Escolar. México, Décima Primera Impresión.
4. Reyes Jeannette, Elvia Vargas Trujillo, Susan Pick de Weiss, Guillermo Solano (2007). Nuestro cuerpo. Editorial Limusa.
5. Susan Pick Yo adolescente (2008) Editorial Ariel Escolar. Décima tercera impresión.
6. Vargas Gaby y Jordi Rosado. (2009). Quiubole....con para chavos y para chicas. Editorial Aguilar.

**\* Esos materiales los puedes conseguir en el Plantel 2 de la ENP, acude a la sección de Orientación Educativa**

## MONITOREANDO MI APRENDIZAJE



**Contesta el cuestionario, marcando con una X, la respuesta correcta.**

**1. Esther dice que cuando tiene que exponer un tema se siente muy insegura, aún cuando haya estudiado. Esto es un ejemplo de.**

- A. Autoestima
- B. Autopercepción
- C. Comunicación asertiva
- D. Valores

**2. Etapa de la adolescencia donde se presentan principalmente cambios físicos y se inicia entre los 9 y 13 años aproximadamente, dependiendo del género.**

- A. Adolescencia media
- B. Adolescencia tardía
- C. Pubertad
- D. Juventud

**3. Son dos cambios que se presentan en la pubertad de las mujeres.**

- A. Menarca y acumulación de grasa en pecho y caderas
- B. Hombros anchos y menarca
- C. Hombros anchos y eyaculaciones nocturnas
- D. Cambio de voz y poluciones nocturnas

**4. Glándula situada sobre la base del cráneo, que produce una serie de hormonas encargadas de despertar diferentes funciones como son los cambios secundarios.**

- A. Tiroides
- B. Salivales
- C. Suprarrenales
- D. Hipófisis

**5. Ernesto está subiendo exageradamente de peso por no hacer ejercicio y consumir comida chatarra, a esto se le conoce como:**

- A. Anorexia
- B. Trastorno alimenticio
- C. Bulimia
- D. Vigorexia

**6. Marisol está en la pubertad, siente dolor en el cuerpo y en los huesos, ¿qué puede hacer?**

- A. Decirle a sus amigos y amigas
- B. Tomar analgésico y darse un masaje

- C. Acudir al médico y al dentista
- D. Acudir al huesero y al brujo

**7. Sentirse amado, respetado, y valorado son características de:**

- A. Autoimagen
- B. Autoconcepto
- C. Autodidacta
- D. Autoestima

**8. Isabel no quiere ir a nadar, porque le da pena mostrar su cuerpo, esto es un problema de:**

- A. Autoestima
- B. Autoconcepto
- C. Autoimagen
- D. Comunicación

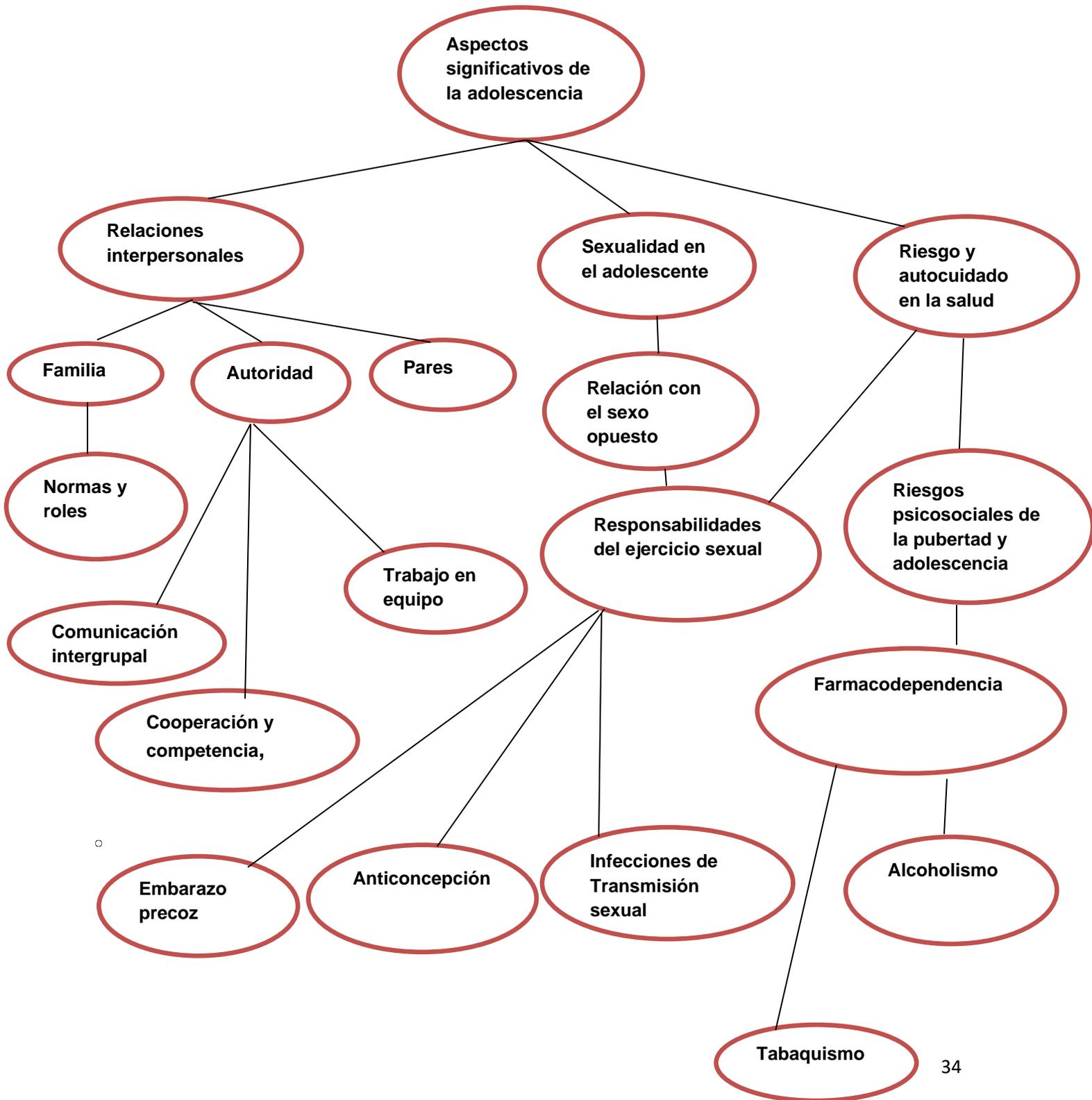
**9. Miguel no desayuna antes de ir a la escuela, por lo tanto su aprendizaje es:**

- A. Óptimo
- B. Excelente
- C. Inconsistente
- D. Deficiente

**10. Los hábitos de limpieza en la pubertad son:**

- A. Innecesarios
- B. Estrictos
- C. Inconvenientes
- D. Necesarios

Unidad III. Aspectos significativos de la adolescencia



## OBJETIVO

Se analizarán los aspectos relevantes de la adolescencia profundizando sobre la sexualidad de manera integral. Conocerás, tanto el aspecto físico como las emociones de las que se acompañan, así como comprenderás la responsabilidad que implica.

Harás la reflexión y el análisis de diversos aspectos de las relaciones interpersonales, el panorama que representa el trabajo en equipo, la familia, el manejo de la autoridad, el noviazgo y los amigos para encontrar caminos sanos en tus relaciones con los demás.

## INTRODUCCIÓN

En la adolescencia tu mundo social se expande y al mismo tiempo tu lazo familiar se debilita, aparece tu necesidad por ser independiente, te sientes inseguro, manifiestas y demandas afecto y cariño de tus padres, pero sin que te asfixien, experimentas la necesidad de una sana distancia con ellos, lo que te provoca sentimientos ambivalentes, quieres cercanía con ellos y a la vez te molesta sentirlos tan cerca, generando en ocasiones dificultad para comunicarte con tus padres y con el mundo adulto en general.

Esto se manifiesta a través de un duelo por la desidealización<sup>1</sup> (al haberlos considerado mejor de lo que son) de tus padres, ya que empiezas a darte cuenta que son seres con defectos y virtudes, que te están impidiendo en ocasiones lograr las tareas que sólo tú debes resolver. Pero a la vez sientes que no estás solo ya que otros jóvenes sienten y viven lo mismo que tú, lo que te lleva a establecer lazos más estrechos con tu grupo de compañeros primero del mismo sexo (pares, hasta diferenciar al amigo(a) y más tarde a relacionarte con el opuesto, hasta consolidar estas relaciones que te llevan al establecimiento de una pareja (noviazgo).

---

<sup>1</sup> **Desidealización** se refiere a darnos cuenta que una persona no es lo que considerábamos, pensábamos o sentíamos de ella porque nos damos cuenta que algo o alguien no era tan perfecto(a) como creíamos.

Otro reto que enfrentas es, familiarizarte con tus transformaciones físicas y fisiológicas que pueden generarte inseguridad, falta de confianza, ansiedad y angustia, un ejemplo de ello es el mirarse constantemente al espejo, el peinarse y repeinarse para salir igual que al principio y al no sentirse a gusto, provocando que se les haga tarde y los padres los regañen o por la libertad que tienen en la escuela empiezan a hacer cambios en su imagen, en los que pareciera un reto al mundo del adulto, pero no obstante todas éstas conductas te ayudarán a asumir y superar esos conflictos.

Las amistades juegan un doble papel en la adolescencia, en cuanto al desarrollo de la personalidad, porque te permiten tomar conciencia de la realidad del otro y facilita la formación de actitudes sociales. Así mismo contribuye a un aprendizaje de las relaciones interpersonales, la pertenencia a un grupo, siendo un aprendizaje de la vida en sociedad.

En relación a la sexualidad humana, se dice que el adolescente se reconoce y asume en esta etapa, en la que puede iniciar su vida sexual activa a edades temprana y sin protección, conduciéndole a riesgos como: el embarazo temprano, infecciones de transmisión sexual, adicciones y trastornos alimenticios por lo que es conveniente desarrollar conductas de autocuidado que te protegerán en dichos riesgos llevándote a una vida saludable y plena

**ACTIVIDADES A DESARROLLAR:**

**a. Recomendaciones**

- a) Lee y revisa el temario de esta unidad.
- b) Investiga los temas y sus contenidos en la bibliografía que se te sugiere al final de la unidad.
- c) Elabora notas, resúmenes cuadros sinópticos, mapas conceptuales de acuerdo a los temas revisados.
- d) Aplica los contenidos relacionándolos a situaciones reales o ficticias.

**b. Aspectos a investigar, analizar y reflexionar.**

<b>Investiga los siguientes conceptos y escribe su significado</b>	
Concepto	Significado
¿Qué es la familia?	
¿Qué es la amistad?	
¿Qué es noviazgo?	
¿Qué es autoridad?	
¿Qué es rol?	
¿Qué es comunicación intergrupala?	
¿Qué es cooperación?	
¿Qué es competencia?	
¿Qué es el trabajo en equipo?	
¿Qué es sexualidad?	
¿Qué es responsabilidad en la sexualidad?	
¿Qué es autocuidado en la sexualidad?	
¿Qué es una conducta de riesgo?	
¿Qué es embarazo?	
¿Qué es anticoncepción?	
¿Qué es una infección de transmisión sexual?	
¿Qué es tabaquismo?	
¿Qué es farmacodependencia?	
¿Qué es alcoholismo?	

Actividades de aplicación.

1. Investiga ¿Cómo se relaciona el adolescente con: la familia, amigos y pareja?

---

---

---

2. Investiga los tipos de familia que existen en México.

---

---

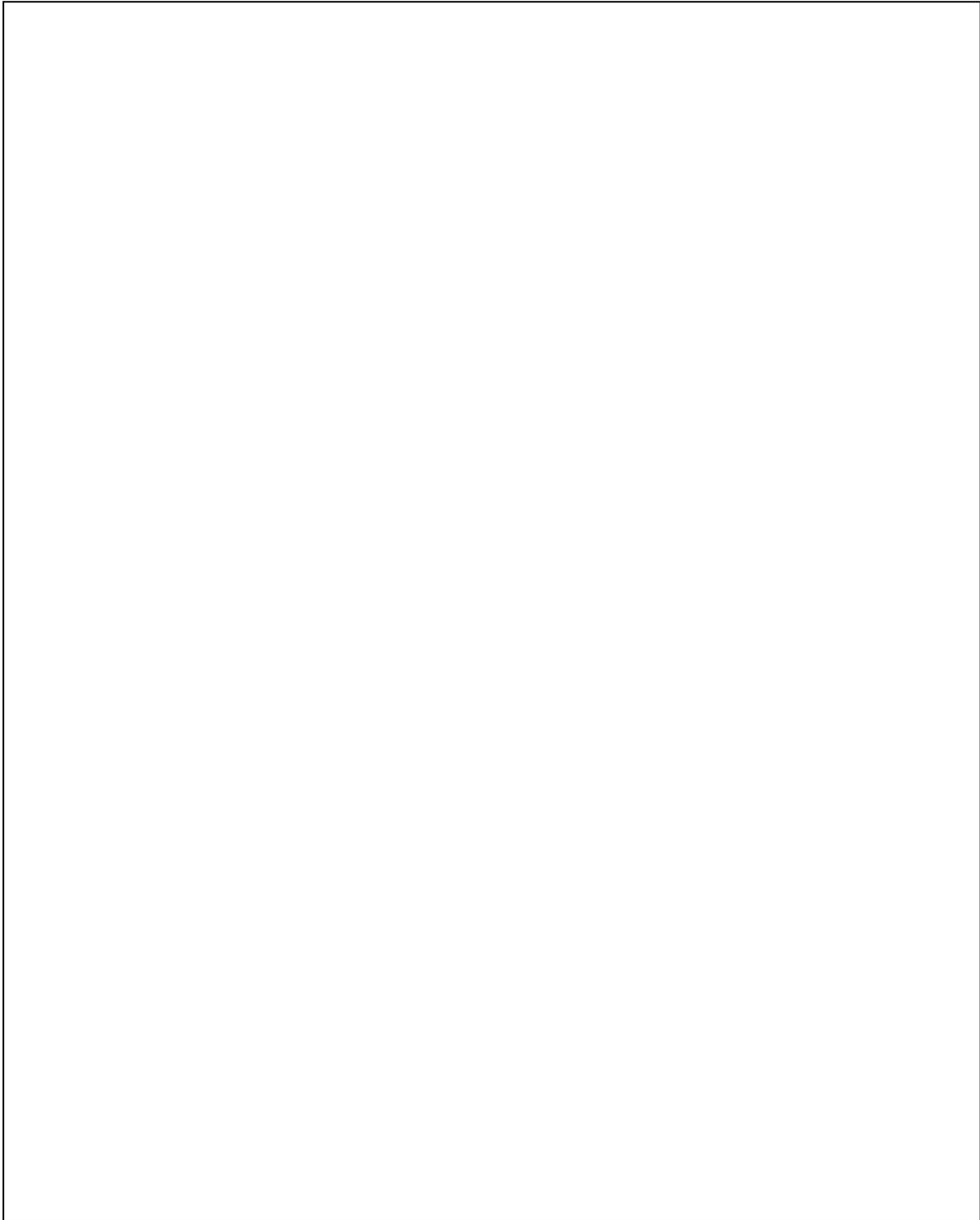
---

**Mapa mental**

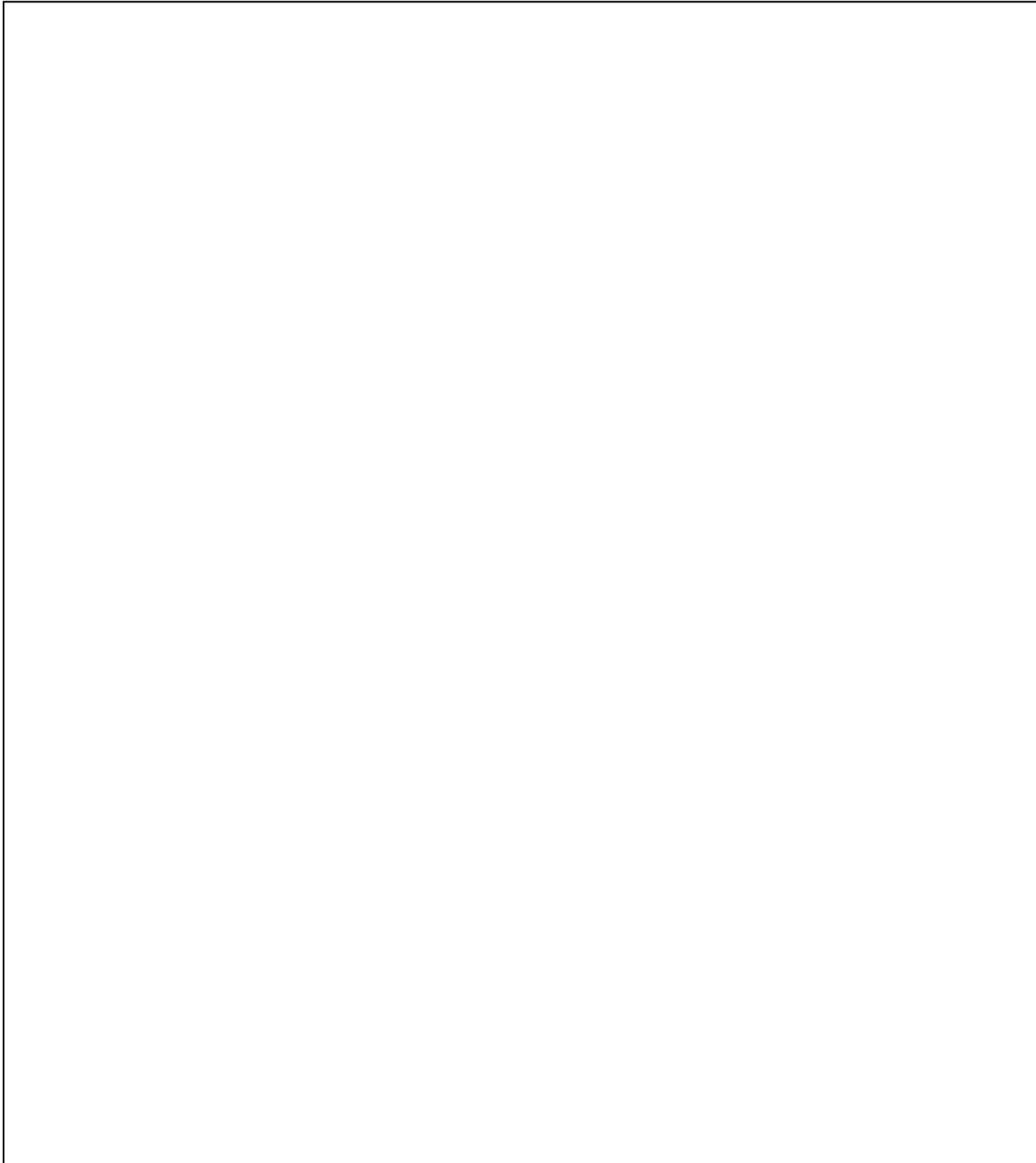
En el centro se ubica la imagen o tema  
Las ideas principales en cada una de  
las ramas que salen del centro en el  
sentido del reloj

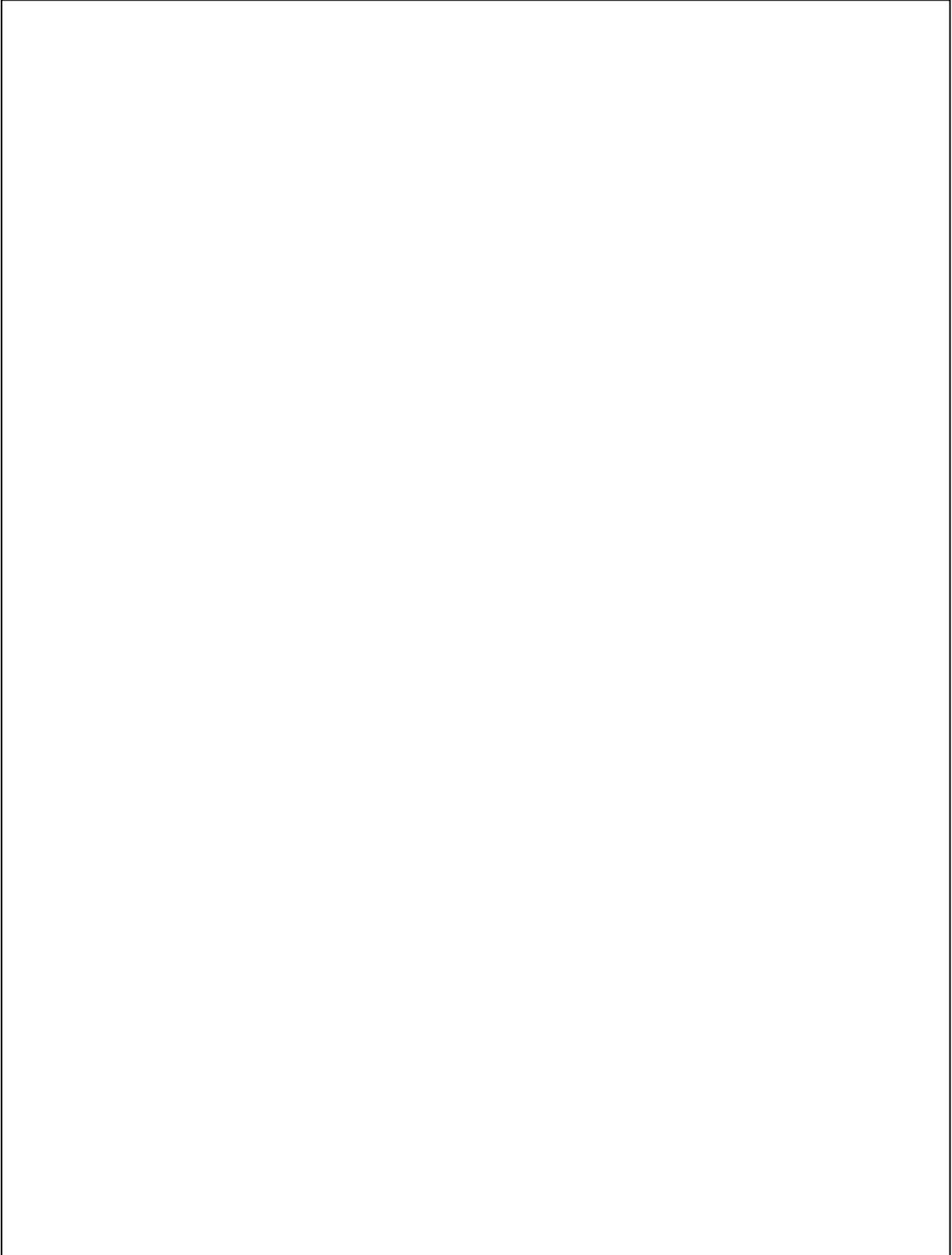
3. Aquí tienes varios conceptos que deberás ordenar en un mapa mental sobre los riesgos, a los que se enfrenta el adolescente.

Riesgos sexuales, Infecciones de transmisión sexual, Embarazo, Aborto, Riesgos psicosociales, Farmacodependencia, Abuso, Alcoholismo, Tabaquismo

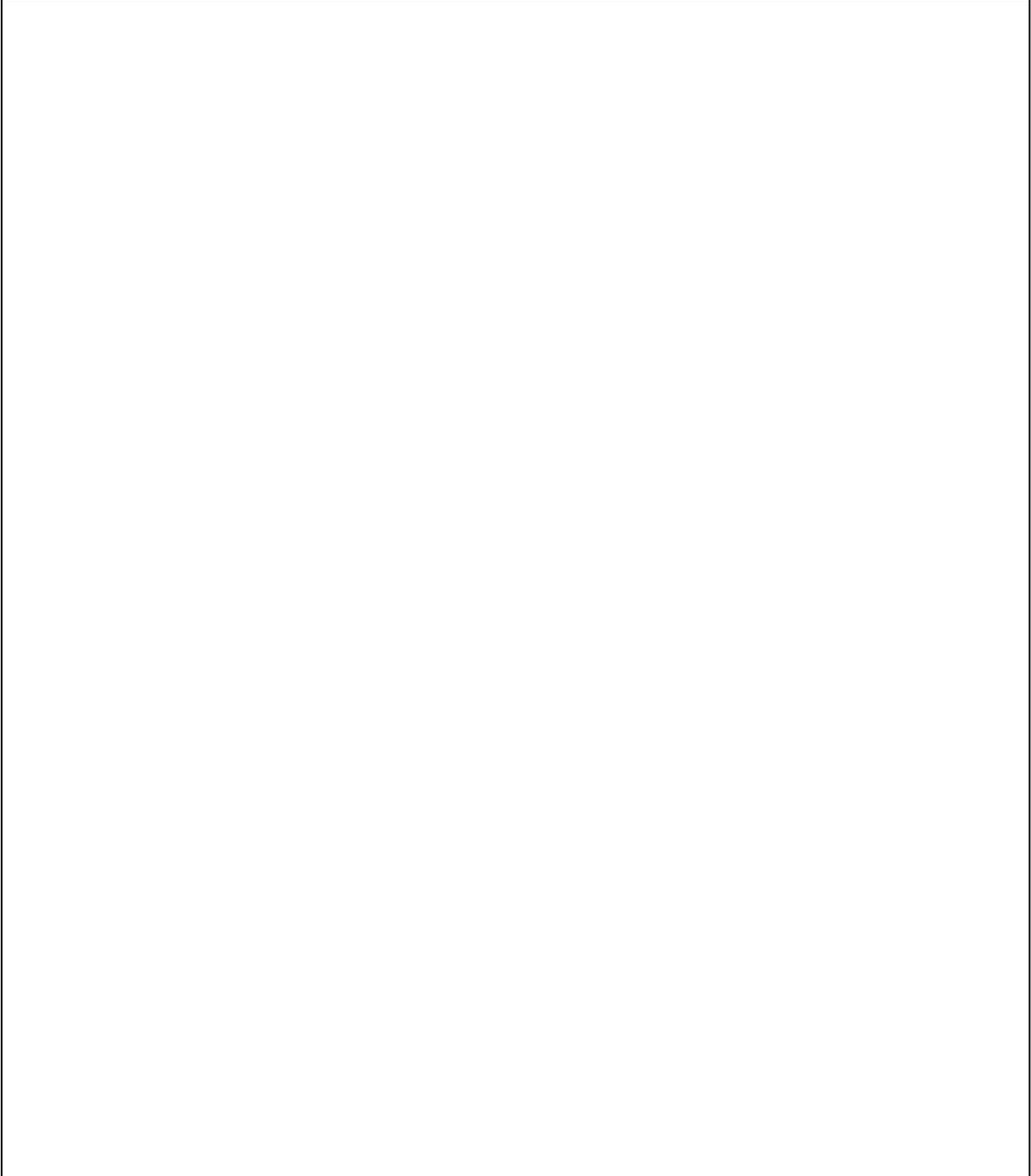


4. Elabora mapas mentales con la información sobre dependencias, efectos y consecuencias.

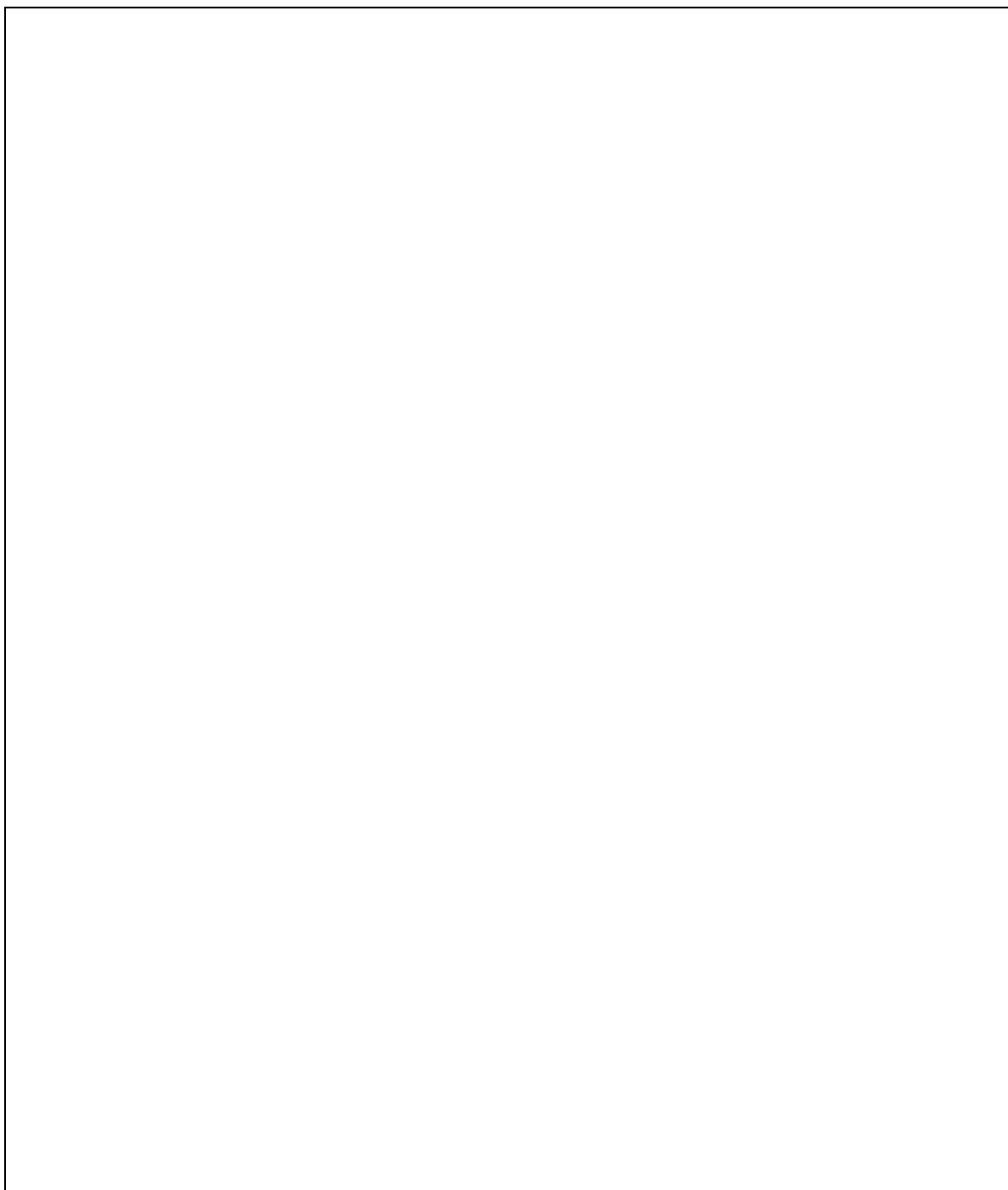




6. Elabora un mapa mental en el que representes para ti, ¿Qué es la amistad?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to draw a mind map. The box is centered on the page and occupies most of the lower half of the page.

7. Realiza un cuadro sinóptico sobre el noviazgo.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to draw a synoptic chart (cuadro sinóptico) about dating (noviazgo). The box is currently blank.

8. Elabora un resumen sobre el embarazo temprano y sus efectos en los adolescentes.

---

---

---

---

---

---

---

9. Ingresa a you tube y revisa el siguiente video: La carreta, trabajo de equipo. Para que veas la importancia de algunas características que pueden impedir o favorecer el resultado de una tarea.

<https://www.youtube.com/watch?v=ynCrbboaFp8>

Explica ¿Por qué es importante el trabajo de equipo?

---

---

---

---

---

---

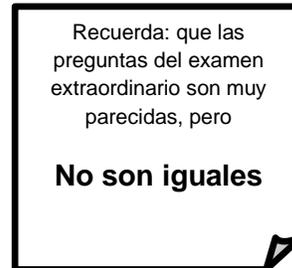
---

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. Briseño Ramírez Josefina, Onofre Santillán Jaqueline (2014). Carpeta de Orientación Educativa I y II para el ciclo escolar.\*
2. Ochoa Anabel. (2007) Los anticonceptivos explicados a los jóvenes. Editorial Aguilar. México.
3. Susan Pick (2007) Planeando tu vida. Editorial Ariel escolar décima primera impresión. México
4. Susan Pick. (1998) Yo adolescente Editorial Ariel escolar décima tercera impresión. México
5. Vargas Gaby y Jordi Rosado (2009). Quiúbole con para Mujeres. Editorial Aguilar.
6. Vargas Gaby y Jordi Rosado (2006). Quiúbole con para Hombres. Editorial Aguilar

**\* Esos materiales los puedes conseguir en el Plantel 2 de la ENP**

## MONITOREANDO MI APRENDIZAJE



Contesta el cuestionario, marcando con una X, la respuesta correcta.

1. ¿Las relaciones que establecen los adolescentes de forma más cercana es con?

- A. Amigos
- B. Mamá
- C. Papá
- D. Tío

2) ¿Por qué se experimenta ambivalencia (en la adolescencia), en la relación con los padres?

- A. Porque se siente enojo y tristeza
- B. Porque se siente alegría y dolor
- C. Porque se siente amor y odio
- D. Porque se siente amor y alegría

**3) En la adolescencia contribuyen en el desarrollo de nuestra personalidad las**

- A. Mascotas
- B. Amistades
- C. Tablets
- D. Películas

**4) Las relaciones interpersonales y pertenencia a un grupo nos preparan para poder vivir en**

- A. Soledad
- B. Sociedad
- C. Formación
- D. Conciencia

**5) ¿Que riesgos hay en el ejercicio de la sexualidad irresponsable?**

- A. ETS y embarazo
- B. Decepción y dolor
- C. Experiencia y embarazo
- D. Emoción y experiencia

**6) ¿Son dos métodos anticonceptivos naturales?**

- A. Condón femenino y masculino
- B. DIU y salpingoclasia
- C. Billings y ritmo
- D. Implantes y DIU

**7) ¿Método anticonceptivo recomendable para adolescentes?**

- A. DIU
- B. Vasectomía
- C. Inyecciones
- D. Condón

**8) ¿Quién realiza la función de autoridad en la familia?**

- A. Papá
- B. Maestro
- C. Hermano
- D. Hermana

**9) Se utilizan de manera voluntaria para regular la capacidad reproductiva de una persona o una pareja con el fin de evitar un embarazo no planeado, los métodos**

- A. Anticonceptivos
- B. Conceptivos
- C. Lúdicos
- D. Planeados

**10) Método anticonceptivo que impiden la entrada del esperma a la vagina.**

- A. Óvulo
- B. Pastillas anticonceptivas
- C. Condón
- D. Espermatocida

**9. Enfermedad adquirida a través de contacto sexual**

- A. Cáncer
- B. Diabetes
- C. ETS
- D. Vitíligo

**10. Cuando una persona \_\_\_\_\_ por mucho tiempo puede enfermarse de cáncer de pulmón, enfisema y eventualmente morir.**

- A. No come
- B. Fuma
- C. Se droga
- D. Se asolea

**VIII. VERIFICA TU APRENDIZAJE**

**Unidad I. Integración al medio universitario.**

- |    |   |     |   |
|----|---|-----|---|
| 1. | B | 6.  | A |
| 2. | C | 7.  | D |
| 3. | B | 8.  | C |
| 4. | A | 9.  | B |
| 5. | A | 10. | A |

**Unidad II. Pubertad y Autocuidado.**

- |    |   |     |   |
|----|---|-----|---|
| 1. | B | 6.  | B |
| 2. | C | 7.  | D |
| 3. | A | 8.  | C |
| 4. | D | 9.  | D |
| 5. | C | 10. | D |

**Unidad III. Aspectos significativos de la adolescencia**

- |    |   |     |   |
|----|---|-----|---|
| 1. | A | 6.  | C |
| 2. | C | 7.  | D |
| 3. | B | 8.  | A |
| 4. | B | 9.  | A |
| 5. | A | 10. | B |

N° respuestas correctas	Autoevaluación
10	Excelente
9	Muy bien
8	Bueno
7-6	Suficiente
5	Revisa los temas que se te dificultaron