



Educación

Secretaría de Educación Pública

EDIEMS

Evaluación diagnóstica al ingreso a la
Educación Media Superior

Manual del Estudiante

Curso propedéutico

Mi guía para construir
el pensamiento crítico
reflexivo





DIRECTORIO

Mario Delgado Carrillo

Secretario de Educación Pública

Tania Hogla Rodríguez Mora

Subsecretaria de Educación Media Superior

Virginia Lorenzo Holm

Coordinadora Sectorial de Fortalecimiento Académico

Uladimir Valdez Pereznuñez

Director General del Bachillerato

Rolando de Jesús López Saldaña

Director General de Educación Tecnológica Industrial y de Servicios

Mario Hernández González

Director General de Educación Tecnológica Agropecuaria y Ciencias del Mar

Fernando Magro Soto Otero

Director General del Bachillerato Tecnológico de Educación y Promoción Deportiva

Rodrigo Rojas Navarrete

Director General del Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica

Iván Flores Benítez

Coordinador de ODES de los CECyTEs

Adán Escobedo Robles

Director General del Colegio de Bachilleres

Judith Cuéllar Esparza

Directora General del Centro de Enseñanza Técnica Industrial



CONTENIDO

Presentación	1
Estructura del curso	1
Rol de la persona estudiante	2
Descripción del manual.....	3
Sesión 1 La dignidad humana en las redes sociales.	4
Sesión 2 Pensar antes de responder: libertad, respeto y redes sociales.....	11
Sesión 3 Redes sociales y construcción de identidad personal.....	20
Sesión 4 Redes sociales para el bien común.....	26
Sesión 5 Normas de convivencia en las redes sociales	33
Sesión 6 Colectividad positiva en las redes sociales.....	40

Presentación

La Subsecretaría de Educación Media Superior (SEMS) a través de la Coordinación Sectorial Académica (COSAC), impulsa la Evaluación Diagnóstica al Ingreso a la Educación Media Superior (EDIEMS), como una herramienta que permite identificar el nivel de dominio de los aprendizajes que han adquirido las y los estudiantes en su educación básica. La evaluación forma parte del proceso de enseñanza y de aprendizaje; su aplicación contribuye a la implementación de estrategias para el fortalecimiento de los aprendizajes en las instituciones educativas de media superior. Como parte de esta estrategia, se desarrolla el curso propedéutico que tiene como propósito fortalecer los aprendizajes esenciales necesarios para el ingreso a la educación media superior, ofreciendo elementos académicos que permitan a las y los estudiantes transitar en su bachillerato.

Estructura del curso

El curso está diseñado para abordarse en 44 sesiones de 50 minutos cada una, distribuidas de la siguiente manera: Ciencias naturales y experimentales 11, Mi guía para construir el pensamiento crítico reflexivo: de lo individual a la colectividad inclusiva 6, Matemáticas 10, Ciencias sociales 7 y Lenguaje 10.

Área	Días														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Aplicación del Test	Formación socioemocional	CURSO PROPEDEÚTICO												Aplicación del Postest
Ciencias Naturales y experimentales				S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	
Mi guía para construir el pensamiento crítico reflexivo				S1		S2	S3		S4				S5	S6	
Matemáticas				S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10		
Ciencias sociales				S1	S2	S3		S4		S5	S6	S7			
Lenguaje				S1	S2		S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	



Los aprendizajes que se van a trabajar son los siguientes:

Tema	Sesión	Aprendizaje
Las redes sociales en la construcción del pensamiento crítico reflexivo	La dignidad humana en las redes sociales.	Relaciona los principios éticos que subyacen a un conflicto o situación social.
	Pensar antes de responder: libertad, respeto y redes sociales.	Selecciona una postura ética ante un dilema sencillo, demostrando la aplicación coherente de un valor fundamental sin caer en contradicciones lógicas evidentes.
	Redes sociales y construcción de identidad.	Identifica los elementos: valores, intereses y capacidades que configuran la propia identidad.
	Redes sociales para el bien común.	Establece la relación entre la libertad de elección y la responsabilidad inherente como consecuencia de sus actos.
	Normas de convivencia en las redes sociales.	Identifica la importancia de las normas para la convivencia.
	Colectividad positiva en las redes sociales.	Reconoce los requisitos para la construcción de una colectividad positiva.

Rol de la persona estudiante

Durante tu participación en este curso se espera que manifiestes actitudes y valores como:

- ✓ Respetarse a sí mismo y a los demás.
- ✓ Expresarse y comunicarse correctamente.
- ✓ Conducirse a partir de valores.
- ✓ Participar activamente.
- ✓ Interés en cada una de las sesiones.
- ✓ Responsabilidad ante las actividades.
- ✓ Trabajar colaborativamente.
- ✓ Iniciativa.
- ✓ Puntualidad.

Descripción del manual

A fin de ilustrar mejor los espacios de trabajo y actividades a considerar se emplea la siguiente iconografía:



Instrucción



Reforzamiento del
aprendizaje adquirido



Actividad individual



Para aprender más



Plenaria



Evaluación



Comunidad de aprendizaje



Material para la siguiente
sesión

Sesión 1

La dignidad humana en las redes sociales.



Realiza una lectura activa del texto “Respeto y responsabilidad en redes sociales”. Subraya las ideas clave, enfocándote en los aspectos más relevantes y relaciona la lectura con los conocimientos previos que tengas sobre el tema.

Respeto y responsabilidad en redes sociales



Imagen 1: Creación propia con imágenes de Pixabay.

Las redes sociales permiten comunicarnos rápidamente con muchas personas, pero también implican responsabilidades. Todo lo que publicamos deja una huella digital, es decir, un registro que puede permanecer en Internet por mucho tiempo.

El respeto en redes sociales es fundamental para proteger la dignidad humana. Esto significa tratar a las demás personas como nos gustaría que se nos tratara, y observar la aplicación de los principios éticos del bien común, la justicia, la libertad y la integridad. Sin embargo, a veces las personas escriben comentarios ofensivos, comparten información sin permiso o participan en burlas, sin pensar en las consecuencias.



Imagen 2: Creación propia con imágenes de Pixabay.

Antes de publicar algo, es recomendable preguntarse: ¿Esto puede lastimar a alguien? ¿Estoy respetando la privacidad de otras personas? ¿Me gustaría que hicieran lo mismo conmigo? Promover el respeto en redes sociales ayuda a crear espacios más seguros y agradables para todas las personas.



Busca una publicación de redes sociales donde sientas que no se respeta la dignidad o la privacidad de las personas.

- Pregúntate: ¿Esto puede lastimar a alguien? ¿Respeto la privacidad de las personas? ¿Me gustaría que hicieran lo mismo conmigo?
- Después registra en la plantilla “Redes sociales”: el usuario que hizo la publicación, la red o sitio donde encontraste la publicación y realicen una descripción breve de la publicación.
- Finalmente, escribe un comentario para esa publicación que promueva el respeto, la empatía y la dignidad humana.

redes sociales



Usuario: _____
Lugar: _____

...



Descripción de la publicación: _____



Escribe tu comentario:
Recuerda: debe ser respetuoso, empático y positivo.

Plantilla 1: Redes sociales. OpenAI. (2026). *Plantilla de actividad “Mi comentario en redes sociales”* [Imagen generada por inteligencia artificial]. ChatGPT (DALL·E).



Realiza una lectura de comprensión del texto ¿Son las redes sociales las tóxicas o las personas son las "tóxicas"? Selecciona la información relevante, distingue entre ideas principales y secundarias y establece conexiones con otros conocimientos o experiencias personales sobre el tema.

¿Son las redes sociales las tóxicas o las personas son las "tóxicas"?

No culpes al algoritmo: el problema está frente a la pantalla.

Seguramente has escuchado mil veces que "las redes sociales son tóxicas", pero ¿alguna vez te has detenido a pensar si el problema es el algoritmo o lo que nosotras las personas hacemos con él?

Científicos de la Universidad de La Sapienza y dirigidos por el profesor Walter Quattrociocchi analizaron 500 millones de interacciones en línea en 8 plataformas diferentes, durante 34 años.

El estudio reveló que la "toxicidad es un patrón humano que se repite, por voluntad propia, desde los antiguos foros de texto hasta las plataformas actuales". (Pérez, 2024)



Hallazgos clave:

- Los insultos, agresiones y comentarios ofensivos han estado presentes de manera constante en distintos espacios digitales.
- No dependen del algoritmo, la interfaz, o los *likes* (me gusta).

La "mala onda" no nació en TikTok o en Instagram ni es un error de programación, el patrón de toxicidad lo crea la persona, cuando elige no ignorar el odio.

Tres verdades incómodas, pero reales

El mito del "algoritmo malvado": culpamos al algoritmo por mostrarnos peleas, pero el algoritmo solo es un espejo. Si le das *like* al drama o te quedas leyendo un hilo de insultos, la aplicación (app) te dará más de eso, produciéndose un bucle infinito. Y, aunque cambies de red social, el problema no se soluciona porque las formas de relacionarse al navegar siguen siendo las mismas.

La "deshumanización del avatar": el anonimato frente a la pantalla nos hace creer que las acciones no tienen consecuencias reales. Esta *desinhibición digital* alimenta las faltas de respeto y se vuelve "normal" tratar mal a las personas.

La "mala onda" es "contagiosa": lo que ves en pantalla es un reflejo de actitudes que ya existen en la vida real. Las redes sociales no inventan



la toxicidad, solo la hacen más visible y frecuente, amplificándola. Y, si sobrevive, es porque las personas la alimentan al participar.

Imágenes 3,4 y 5: Pixabay.

En redes, el cerebro procesa el rechazo social de forma mucho más intensa, lo que puede provocar que las personas se sientan menos valoradas y puede derivar en problemas de sueño, alerta constante, ansiedad, sentimientos de aislamiento o depresión.



La solución no es borrar la cuenta: es cambiar el chip.

El estudio reconoce que muchas interacciones pueden ser buenas y que es posible mejorar la convivencia en el mundo digital, e invita, a través de la educación digital, a hacernos conscientes de la forma en que nuestras acciones en línea afectan a las personas con quienes nos conectamos, y a poner en práctica valores como el respeto, la empatía y la responsabilidad cuando usamos redes sociales.

"Tu huella digital habla de ti: cuídala"



➤ A continuación, se presentan algunas situaciones que puedes encontrar en redes sociales. Con base al texto inicial, dibuja en la columna de la derecha un emoji 😞 (desagrado) con un color rojo si la acción no respeta la dignidad de las personas o dibuja un corazón ❤️ con color verde si la acción cuida y promueve la dignidad humana.

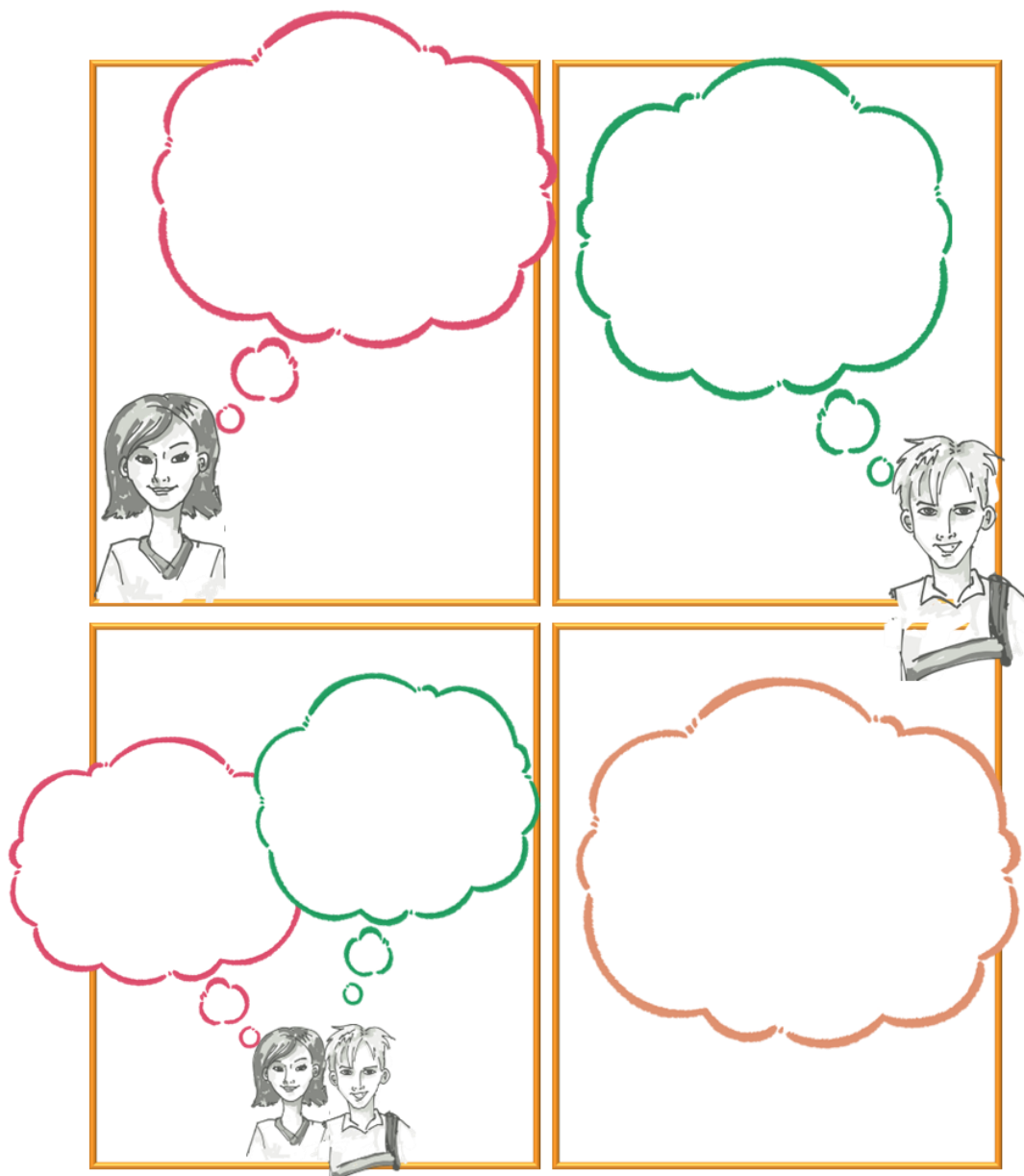
Burlarse de alguien en comentarios de una publicación de TikTok.	
Compartir noticias sin verificar.	
Respetar opiniones que no coincidan con las propias.	
Defender a una persona que está siendo atacada en redes sociales.	
Insultar de forma "anónima" en un grupo de redes sociales.	
Publicar sin permiso fotos de otras personas en redes sociales.	
Excluir a alguien de un grupo digital.	
Denunciar contenido ofensivo.	
Crear contenido positivo para ayudar a otras personas.	

Plantilla 2: Creación propia



Actividad. Elige y transforma.

- Elige una situación con emoji de desagrado 😞 y reflexiona: ¿Cómo afecta la dignidad de las personas?
- Luego, transfórmala en una situación positiva ❤️ donde se respete la dignidad.
☒ Puedes usar diálogos, emojis o elementos digitales. Representala en la siguiente plantilla.

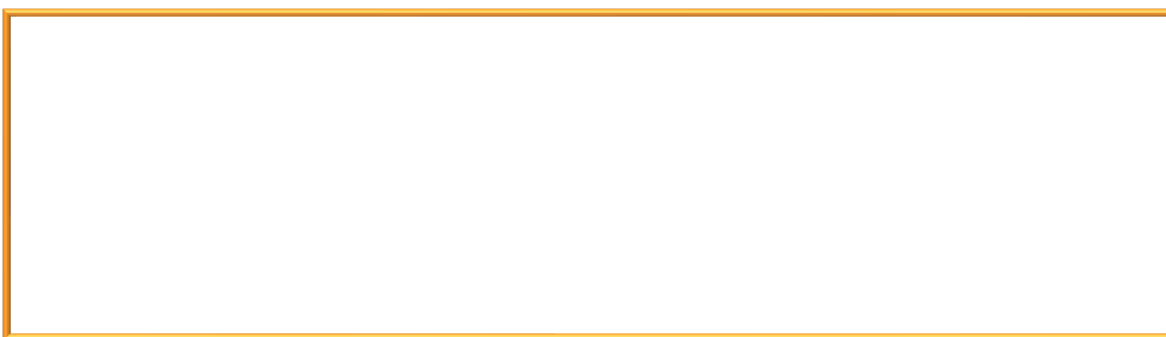


Plantilla 3: Creación propia con imágenes de Pixabay



➤ El conocimiento cobra sentido cuando se convierte en un reto, este es el momento de usar lo aprendido para realizar las siguientes actividades.

Actividad 1: piensa en el cambio que hiciste en la actividad “Elige y transforma”: ¿qué valores usaste para mostrar respeto, empatía y dignidad? Escríbelos en el recuadro de abajo.



➤ **Actividad 2:** entre todas y todos, acuerden 5 reglas para usar redes sociales con respeto y empatía, y escríbanlas en este recuadro.

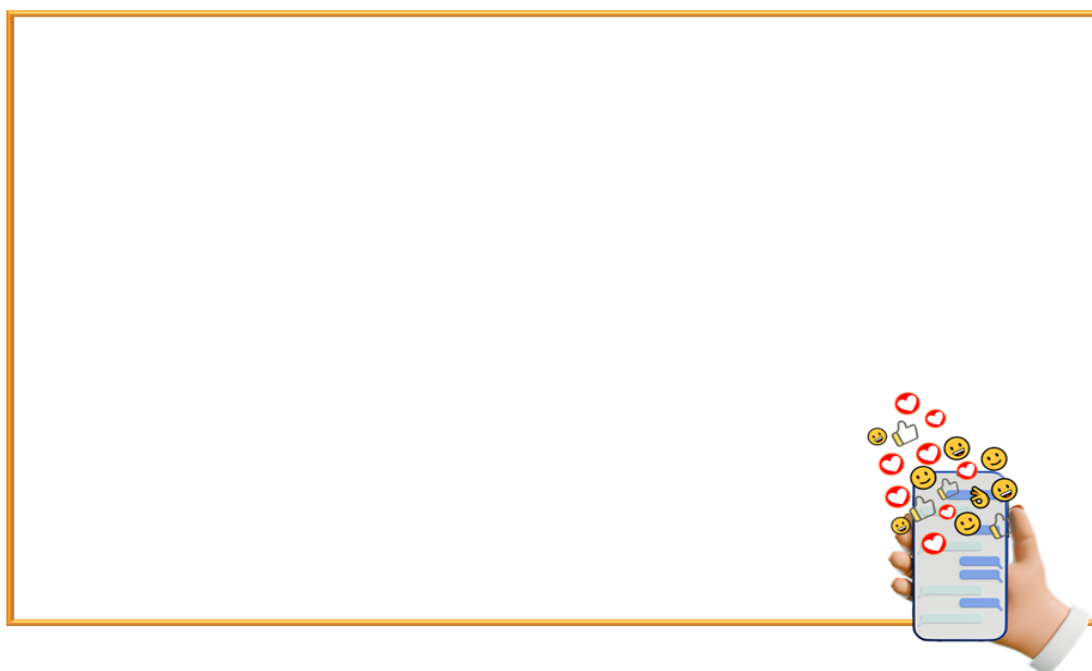


Imagen 7: Pixabay.



Para reforzar tu conocimiento, te compartimos la infografía “Herramientas de autocuidado”. ¡Actualiza tus habilidades para navegar en redes sociales!

Herramientas de autocuidado

Actualiza tus habilidades

La tecnología no va a cambiar sola, tienes que cambiar tú. Aquí las 2 mejores recomendaciones.

Sube tu nivel de educación digital



Nivel 1: Conciencia de impacto (autoconciencia).

- **Antes de publicar:** Detente un segundo. ¿Lo que vas a escribir construye o destruye?
- **Efecto mariposa:** Un comentario "pequeño" puede ser la gota que derrame el vaso de otra persona. Tu teclado tiene poder real en el mundo real.

Nivel 2: Los 3 pilares del bienestar.

Para que internet no sea un lugar hostil, aplica estos valores que destaca el estudio:

- **Respeto:** Trata al avatar como a la persona que tienes enfrente. No uses la pantalla como escudo para dañar a otros.
- **Empatía:** Intenta entender la emoción de la persona antes de juzgar. Todos estamos librando batallas que no publicamos en nuestras historias.
- **Responsabilidad:** Tú eres la persona dueña de tu huella digital. Lo que escribes hoy te define mañana.



Nivel 3: El poder del "block" (bloqueo) y el "mute" (silencio).

- **Higiene mental:** Si una cuenta o un grupo solo genera odio, no tienes la obligación de estar ahí. (<https://ahount.com/internet/whatsapp-mute-us-block-conozca-la-diferencia>)
- **Corta la cadena:** La toxicidad se alimenta de tu respuesta. Cuando decides no contestar a un ataque, la toxicidad muere por falta de atención.



Configuración de seguridad para tu cerebro



- **Filtro de contenido real:** Si una interacción te hace sentir nudo en el estómago o ganas de pelear, no es entretenimiento, es estrés. El estudio invita a la educación digital como clave para identificar estos disparadores.
La regla de los 5 segundos: Antes de comentar algo tóxico, respira. Ese impulso de agresión suele ser una proyección de una frustración propia. La empatía (mencionada en el estudio) funciona como un bálsamo que calma tu propio sistema nervioso.
- **Desconexión selectiva:** Aprender que no toda pelea merece tu atención. Ignora la toxicidad, no es debilidad: es proteger tu energía mental.



Infografía 1: Herramientas de autocuidado. Creación propia con imágenes de Pixabay, (adaptaciones).

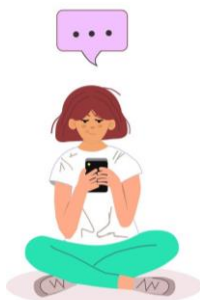
Sesión 2

Pensar antes de responder: libertad, respeto y redes sociales.



Realiza una lectura de estudio del texto “Cuando opinar se convierte en agredir: los límites invisibles de la palabra”. Subraya lo que te parezca más importante, anota tus dudas o ideas en los márgenes y destaca las palabras que no conozcas.

Cuando opinar se convierte en agredir: ¿Se debe decir todo lo que se puede decir?



Una estudiante publica en su red social el siguiente comentario: “En mi escuela ocurren burlas constantes hacia ciertas personas por su apariencia, su forma de hablar o sus gustos, por ello propongo que esa conducta cambie para construir un ambiente más respetuoso e incluyente”. Señala además que la libertad de expresión no debería utilizarse para justificar comentarios ofensivos o discriminatorios.

A partir de esa publicación, algunas personas se sienten aludidas o incómodas por su comentario y comienzan a atacarla en redes.

Al principio, algunas respuestas intentan discutir la idea, pero pronto aparecen mensajes burlones, apodosos ofensivos y comentarios agresivos dirigidos ya no a lo que dijo, sino a su persona. En poco tiempo, el tono de la conversación cambia: se deja de debatir el problema y se empieza a ridiculizar a la estudiante, mientras más usuarios se suman a repetir insultos o a compartir publicaciones para humillarla.



Ante esta situación, las opiniones y comentarios se dividen entre las personas que defienden el derecho a decir lo que se piensa, incluso si resulta ofensivo, y quienes publican que esos comentarios cruzan el límite y afectan la dignidad, el respeto y la convivencia.

Imágenes 1,2 y 3: Pixabay. (adaptación).



➤ Tómate un momento para pensar en las siguientes preguntas. Después elije a tres personas para que compartan brevemente su opinión.

- ¿Todo lo que se puede decir, se debe decir?
- ¿Cuándo una opinión se convierte en agresión?



➤ Realiza una lectura de comprensión de siguiente texto. Selecciona la información relevante, distingue entre ideas principales y secundarias y establece conexiones con otros conocimientos o experiencias personales sobre el tema.

Sobreviviendo al *hate*: manual para que Internet no te amargue la vida



Imagina que acabas de subir un video celebrando que por fin aprendiste a tocar ese solo de guitarra que tanto te costó. Estás feliz, pero de pronto, aparece un comentario -*Qué cringe (vergüenza ajena), mejor dedícate a otra cosa*-. ¡Felicidades! acabas de conocer a una persona *hater* (persona que odia).

Imagen 4: Pixabay. (adaptación).

¿Qué es una persona *hater* exactamente?

Una persona *hater* es alguien que vive para tirar *hate* (odio) o mala vibra de forma constante y hostil. La palabra viene del inglés y significa "persona odiadora" o "aborrecedora". Se caracteriza por expresar críticas negativas o aversión hacia algo o alguien, y se esconde detrás de la burla, la ironía pesada y el humor negro para atacar cualquier cosa: desde tu música favorita hasta tus creencias o tu forma de vestir.



Dato clave: La diferencia entre la crítica constructiva (diálogos que permiten intercambiar ideas con base en argumentos fundamentados y razonados), y una persona *hater*, es que la persona odiadora solo quiere generar drama con juicios desfavorables sin base sólida o comentarios negativos y destructivos.

Su objetivo principal es destacarse por su actitud negativa y destructiva hacia otras personas, a través de comentarios, publicaciones o mensajes para criticar, ofender o menospreciar, sembrar dudas o insatisfacción sobre la imagen que proyecta alguna persona, o generar y alimentar controversia y debates acalorados, lo que suele provocar discusiones intensas, atraer la atención de otros usuarios y la propagación de su actitud negativa.

El perfil de la persona *hater*. ¿Por qué hacen lo que hacen?

A veces ayuda entender qué pasa por la cabeza de estas personas para no tomárnoslo como algo personal o “engancharnos” y, aunque sus motivaciones pueden variar de una persona a otra, existen algunas razones comunes para su comportamiento:

- **Envidia o anhelo de imitar e incluso superar las acciones ajenas:** A veces les provoca enojo o molestia que tú te atrevas a hacer cosas que ellas no pueden o no se animan a hacer, por lo que canalizan su envidia en forma de críticas negativas.
- **El "escudo" del anonimato:** el anonimato que ofrece Internet les permite expresarse sin temor a las repercusiones personales. Sienten que, como nadie sabe quiénes son, pueden decir las cosas más negativas sin enfrentar las consecuencias.
- **Desahogar su frustración personal o insatisfacción con la propia vida:** El expresar su hostilidad y negatividad hacia otras personas puede ser un alivio momentáneo a sus propias frustraciones.
- **Provocar reacciones ante las diferencias de opinión:** Pueden sentir que su opinión es la única que vale, por lo que su forma de expresar desacuerdo son las críticas negativas.

El "efecto *hater*": lo que pasa en tu mundo cuando llega el *hate*.



Que alguien te tire mala vibra en redes no es solo "un comentario y ya". Tiene consecuencias reales en cómo te sientes y cómo vives tu vida digital.

¡Se tenía que decir y se dijo!

Imagen 5: Pixabay. (adaptación).

Aquí te contamos qué es lo que realmente pasa:

1. **Bajón emocional:** Los comentarios crueles pueden herir tus sentimientos y, si no paran y son públicos, pueden provocar tristeza, angustia y hacer tambalear tu autoestima.
2. **Vivir en modo "alerta" (estrés y ansiedad):** Ser el blanco de una persona *hater* te pone los nervios de punta. Ese aumento de estrés te quita la paz mental y afecta tu salud física y emocional.
3. **Tu imagen bajo la lupa:** Lo que los *haters* dicen puede manchar tu reputación e influir en cómo te ven las demás personas; eso puede traerte problemas con tus amistades o proyectos futuros.



4. **Cuando cruzan la línea al ciberacoso:** A veces la persona *hater* escala, aumenta sus ataques, inventa mentiras para difamarte o se mete con tu privacidad. Esto es acoso cibernético y tiene consecuencias graves, no solo psicológicas, sino también legales.
5. **Ganas de desaparecer de Internet:** Es supercomún que quieras cerrar tus cuentas o dejar de publicar lo que te gusta, con lo que limitas tu libertad para expresarte y te alejas de las comunidades donde antes te gustaba estar.

¿Hater o troll? No son lo mismo.

Aunque ambos molestan, tienen "vibra" diferente:

- **Hater:** Tiene una opinión negativa constante. Odia algo o a alguien de forma personal.
- **Troll:** Solo quiere ver el mundo arder. Publica cosas irrelevantes o provocadoras solo para que la gente se enoje y se pelee.

Estrategias para que no te afecte (*modo defensa*).

Si te cruzas con una persona *hater*, no pierdas tu energía. Aquí tienes el plan de acción:

1. **Aplica el *ghosting*:** Las personas *haters* se alimentan de tu respuesta. Si no respondes a sus críticas e insultos, les quitas el poder.
2. **Usa el botón de bloqueo / silenciar:** No es "ser débil", se trata de cuidar tu paz mental. Si consideras que una persona tiene una actitud tóxica, sácala de tu *feed**.
3. **Reporta:** Si la situación pasa de una burla a acoso o amenazas, usa las herramientas de la plataforma. No tienes por qué aguantar maltrato.
4. **No dejes que te definan:** Recuerda que un comentario de alguien desconocido no dice quién eres tú, sino quién es esa persona.

Recuerda: Quien odia va a odiar sin importar lo que hagas. Lo mejor que puedes hacer es seguir siendo tú, fomentar la **empatía** y recordar que detrás de cada usuario hay una persona real.

***Feed:** Sección principal donde, como usuario de cualquier red social, puedes ver y consumir contenido de otras cuentas que sigues (publicaciones, fotos, videos y actualizaciones de estado). Se presenta de manera cronológica o algorítmica, dependiendo de la plataforma y es fundamental para mantener a los usuarios informados.



Actividad 1. El filtro de comentarios



Imagina que eres la persona que actúa como moderador de la comunidad de tu creador o creadora de contenido favorito. Tu misión es limpiar la sección de comentarios *hate* o *trolls*, para que el ambiente sea sano.

Con base a la lectura "Sobreviviendo al hate: manual para que Internet no te amargue la vida", identifica

- El comentario *hate* (odio).
- El comentario *troll* o *spammer**.
- El comentario que representa una crítica constructiva.
- Aplica lo que aprendiste para decidir.

Comentarios

"No me gustó cómo editaste el video, se ve muy oscuro y no se entiende la explicación. ¡Espero que el próximo sea mejor!"

"Qué oso que subas esto, se nota que no tienes talento. Deberías borrar tu canal y dedicarte a otra cosa."

"¡Primer comentario! Oigan, pasen a ver mi última foto, estoy regalando diseños en 3D."

***Spammer:** Un *spammer* es una persona o entidad que envía mensajes no solicitados y a menudo irrelevantes a un gran número de destinatarios, normalmente con fines comerciales, fraudulentos o maliciosos.

Actividad 2: El Plan de Escape "Alt + F4"



En Internet, la mejor defensa es tener un plan de acción antes de que las situaciones tomen un matiz desagradable, desfavorable o grosero, así evitas reaccionar por impulso cuando parece que la actitud de alguien es atacarte. Elige una red social que uses mucho (como Instagram, TikTok o Reddit) y piensa en una forma de cuidarte



para evitar el *hate* y por qué crees que funcione. Escríbela en los renglones siguientes y después, compártela en el aula.

Forma de cuidarme para evitar el *hate*:

¿Por qué funciona?



El conocimiento puede convertirse en una herramienta útil para nuestra vida cotidiana, vamos a constatarlo con la siguiente actividad.

Actividad: El *Squad** vs. El *Hate*

Objetivo: Diferenciar entre crítica real, odio y troleo para decidir qué acción tomar en equipo.

Instrucciones

1. Divídanse en equipos.
2. Imaginen que son el equipo de moderación de un *streamer*** famoso que acaba de recibir una oleada de comentarios en vivo.
3. Lean los siguientes casos y decidan en 60 segundos respecto de cada uno: **¿ignorar, bloquear o responder con calma?**

***Squad:** Describe a un círculo social que se une en línea, sin necesidad de reunirse físicamente. Implica un sentido de pertenencia y apoyo mutuo entre los miembros del grupo.

****Streamer:** creadores de contenido digital que interactúan con su audiencia en vivo en diversas plataformas, sin intermediarios.

Los casos por deliberar:

- **Caso A:** "La verdad el directo de hoy estuvo súper aburrido, la cámara se trababa todo el tiempo y no se entendía nada. Me voy a otro canal".
 - ¿Ignorar, bloquear o responder con calma?



- ¿Por qué?

- **Caso B:** "No puedo creer que alguien con esa cara y con esa voz se atreva a prender cámara y hablar frente al micrófono. Espero que te cierren la cuenta mañana".
 - ¿Ignorar, bloquear o responder con calma?

 - ¿Por qué?

- **Caso C:** "¡Vayan todos a mi perfil! Estoy regalando códigos de descuento para tenis, den clic al *link* de mi bio YA". (Repetido 10 veces en el chat)
 - ¿Ignorar, bloquear o responder con calma?

 - ¿Por qué?

Cuando deciden bloquear e ignorar y actuar con respeto y empatía, le quitan poder al *hater* y ayudan a mantener un ambiente más sano para todas las personas.



El objetivo de esta actividad en casa es darte cuenta de cómo nos comunicamos en redes y asumir la responsabilidad de hacerlo de manera más respetuosa.



Observa una situación real en redes sociales donde haya comentarios negativos o agresivos, piensa por un momento y responde estas preguntas:

- ¿Qué te hizo identificar a esa persona como *hater*?

- ¿Crees que la situación pudo haberse manejado de otra forma _____
¿Cómo?

- ¿Qué impacto tuvieron esos comentarios en la persona que los recibió?



- ¿Alguna vez has visto o participado en algo parecido? ____ ¿Qué aprendiste de esa experiencia?

- ¿Qué harías tú si vieras una situación así en redes?

- ¿Por qué es importante pensar antes de comentar o compartir algo?



Señala en el recuadro correspondiente si los comentarios siguientes son respetuosos o agresivos y explica por qué. Entrega esta actividad en la siguiente sesión.

Comentario	Respetuoso	Agresivo	¿Por qué?
No estoy de acuerdo contigo porque creo que hay otras formas de resolver el problema.			
Tu idea es absurda, se nota que no sabes nada.			
¿Podrías explicar mejor tu punto? No me queda claro.			
Siempre dices tonterías, mejor ni opines.			



Aprende más con la siguiente infografía.

Domina el flujo de tu contenido

Guía Pro: cómo enfrentar a los *haters*

7 pasos para proteger tu bienestar digital.

TUS PRIMERAS DEFENSAS



IGNORAR EL RUIDO

La estrategia más efectiva. Los *haters* buscan reacción, si no se la das, su comentario pierde poder. Estrategia más efectiva reportada por usuarios. 93 % de éxito.



BLOQUEO TÁCTICO

Segunda elección por usuarios. Boquear a la persona con actitud tóxica protege tu espacio. Usuarios reportan un aumento en su sensación de paz en un 85%

BLINDAJE EMOCIONAL



ACTITUD IMPARABLE

No dejes que el estado de ánimo de una persona extraña defina el tuyo. Concéntrate en lo positivo.



REPORTA Y ASEGURA

Si cruzan la línea del acoso o abuso, no lo dudes. ¡Reporta! A la plataforma, autoridades o una persona adulta.



EL SUPER PODER DE LA EMPATÍA

No tomes el ataque como algo personal, a veces la negatividad viene de las inseguridades de la otra persona. Establece un diálogo constructivo si decides responder, esto puede desamar la hostilidad antes de que escale.

TU CORTAFUEGOS DIGITAL



EDUCACIÓN

Aprende resolución de conflictos y pensamiento crítico, para no caer en provocaciones



EMPATÍA

Recuerda: detrás de cada pantalla hay una persona real con emociones y problemas.



COMPORTAMIENTO

Tratar con respeto inspira a otros a limpiar su toxicidad.

Aplicar estas estrategias reduce la ansiedad social y mejora tu experiencia en línea. Al no alimentar al hater, recuperas el control total de tu tiempo y energía.

LISTA DE VERIFICACIÓN DE PAZ DIGITAL



✓ Pausa: No respondas impulsivamente. Respira.



✓ Protege: Usa filtros de palabras clave en tus comentarios.



✓ Filtra: Rodéate de gente que aporte buena vibra en tus interacciones.



✓ Evalúa: ¿Este comentario me ayuda a mejorar o solo quiere herir?

Sé el cambio que quieres ver en tu contenido.

Que tus actualizaciones automáticas estén libres de haters.



Sesión 3

Redes sociales y construcción de identidad



Realiza una lectura activa del texto “Mi perfil real vs mi perfil digital. Subraya las ideas clave, enfocándote en los aspectos más relevantes y relaciona la lectura con los conocimientos previos que tengas sobre el tema. Al final, tómate un minuto para pensar y responder la pregunta que se plantea.

Mi perfil real vs mi perfil digital

Actualmente, las redes sociales forman parte de la vida diaria de las y los adolescentes. En ellas se comparten gustos, opiniones, fotos y momentos importantes; sin embargo, muchas veces se muestra solo una parte de quienes somos.



Es frecuente que las redes sociales funcionen como una vitrina donde mostramos nuestra mejor versión para obtener aprobación o evitar el juicio de las demás personas. Sin embargo, detrás de cada pantalla hay una persona real, con inseguridades, sentimientos y experiencias que no siempre caben en una publicación.

Resulta entonces fundamental entender que la forma en que nos presentamos en redes sociales influye en cómo nos relacionamos con las demás personas, tanto frente a una pantalla como en la vida real. Si somos conscientes de la diferencia entre nuestra imagen pública y nuestra realidad, podemos desarrollar un pensamiento crítico que nos ayude a diferenciar una necesidad real de la sensación de falta de expectativas positivas o de la tendencia a enfocarnos sólo en los aspectos negativos. El pensamiento crítico también nos ayuda a construir un entorno digital más honesto y respetuoso.

En esta sesión reflexionaremos sobre cómo las redes sociales influyen en la construcción de nuestra identidad personal y reconoceremos que nuestra identidad está formada por valores, intereses, capacidades e historia personal, no solo por lo que publicamos en Internet.

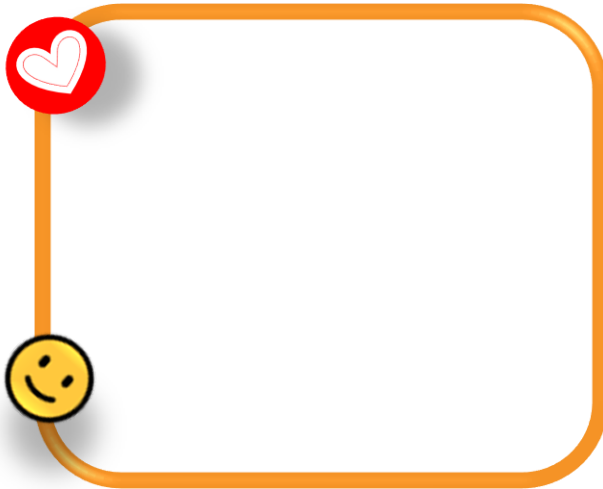
¿Creen que una red social muestra realmente quiénes somos? ¿Por qué?



Realiza la siguiente actividad. En la columna de la izquierda escribe cómo te muestras en redes sociales y en la columna de la derecha registra cómo eres en realidad. Esta actividad requiere un máximo de honestidad. ¿Aceptas el reto?

- Columna izquierda ("Así me muestro en redes sociales"): Escribe lo que publicas, los gustos que compartes y esa imagen que te gusta que las otras personas vean de ti.
- Columna derecha ("Así soy en realidad"): Escribe tus formas de ser más profundas, los gustos que ocultas por temor a la crítica o cómo te sientes realmente cuando enfrentas comentarios negativos.

Así me muestro en redes sociales



Así soy en realidad



Después, responde las siguientes preguntas:

¿Las redes sociales ayudan a construir nuestra identidad? ¿Por qué?

¿Por qué buscamos aprobación digital?



Construye tu identidad sin filtros

➤ Vamos a leer esta historia, que viene con dos caminos y dos finales muy diferentes. Al terminar la lectura, tómense un momento para reflexionar: ¿qué pasa cuando juzgamos y qué cambia cuando elegimos la empatía? Después, compartan sus opiniones.

≡ NO ES FALTA DE GANAS ≡

✗ CUANDO SE JUZGA

Luis está viendo su celular, entra al WhatsApp de su grupo y un amigo está organizando una salida y mostrando su ropa de marca.

Luis comienza a leer...

Carlos
"Vamos al antro nuevo, pero hay que ir bien vestidos"... 9:15 p.m.
"Obvio, nada de ropa chafa"... 9:15 p.m.
"Si no, ni vengán"... 9:15 p.m.

Luis revisa su ropa y piensa...

Pues... con esto voy siempre... no está mal... ¿o sí?

Llega una notificación, un mensaje que dice...

Carlos
"Oye Luis, mejor no vayas si no tienes para gastar" 9:22 p.m.
"No queremos que nos hagas quedar mal" 9:22 p.m.

Luis se queda en silencio y se dice a sí mismo...

No es que no quiera ir... es que no puedo...
¿Por qué tener menos dinero significa que valgo menos?
En redes todo parece fácil... pero nadie ve lo que hay detrás...

✗ NO ES FALTA DE GANAS... ES FALTA DE OPORTUNIDADES...

✓ CUANDO HAY EMPATÍA

Luis entra al WhatsApp de su grupo y un amigo está organizando una salida, pero de una manera diferente.

Luis comienza a leer...

Diego
"Vamos al antro nuevo, ¿quién se apunta?" 9:15 p.m.
"No importa cómo vayas, lo importante es pasarla bien juntos" 9:15 p.m.
"Lo que cuenta es la buena compañía" 9:15 p.m.

Luis revisa su ropa y piensa...

Pues... con esto voy siempre... y está bien.

Llega una notificación, un mensaje que dice...

Diego
"Oye Luis, ¿vas a poder venir? ¡Te esperamos!" 9:22 p.m.
"Ah, y si necesitas algo o no puedes gastar mucho, tranquilo, avísanos" 9:22 p.m.

Luis se siente comprendido y se dice a sí mismo...

Puedo ser yo mismo y aún así pertenecer.
Lo importante es compartir, no competir.
Me gusta estar con personas que me valoran por quien soy.

✓ NO ES FALTA DE GANAS... ES TENER UNA COMUNIDAD QUE INCLUYE, COMPRENDE Y APOYA.



➤ La siguiente actividad lleva por nombre “*Collage* de mi perfil”. Imagina que estás navegando en Internet y aparece un *collage* personal que cuenta la historia de tu personaje favorito. Ahora piensa que frente a ti hay una mesa llena de revistas, fotos, *emojis*, pinturas de colores y recortes de papel. Con todas esas piezas, vas a crear un *collage* que cuente tu propia historia. Elige los elementos, imágenes o símbolos que te representen, hablen de tus gustos e intereses o añade detalles que reflejen quién eres y cómo te ves.

Incluye lo siguiente:

1. **Mis valores:** por ejemplo, el respeto, la honestidad, la amistad, la responsabilidad.
2. **Mis intereses:** como la música, los videojuegos, el deporte, la moda, la tecnología.
3. **Mis capacidades:** liderazgo, creatividad, empatía, hablar en público, etc.
4. **Mi historia:** los momentos importantes que han marcado tu vida.
5. **Mis metas:** ¿qué quieres lograr en el bachillerato y en el futuro?

Ejemplo:



➤ Utiliza la siguiente plantilla para elaborar tu *collage*.

Collage de mi perfil

Mis valores

¿Qué es importante para mí y guía mis decisiones? ¿Cómo trato a las demás personas?

Mis intereses

Lo que me gusta, lo que disfruto, lo que llama mi atención.

Mis capacidades

Lo que sé hacer bien (habilidades y talentos).

Mis metas

Lo que quiero lograr ahora o en el futuro.

Mi historia

Momentos importantes y significativos en mi vida.

Reflexión final

¿Mi perfil en redes muestra quien soy en realidad? ¿Por qué?



Ahora, tómate un momento para ti. Escribe un post imaginario dedicado a tu 'yo' de dentro de 3 años. Utiliza la plantilla "Post para mi yo del futuro" para reflexionar sobre: quien quieren ser, qué valores quieren conservar, las habilidades que quieren aprender, cómo usar las redes con autenticidad y un mensaje especial para tu "yo" del futuro.



Para: mi yo del futuro _____

Fecha: ____ / ____ / ____ / ____



Querido/a yo del futuro: Este es un recordatorio de quién quiero ser, lo que quiero conservar y lo que quiero construir. No olvides tu esencia. ✨



¿QUIÉN QUIERO SER?

Describe cómo te gustaría ser como persona en 3 años.



¿QUÉ VALORES QUIERO CONSERVAR?

Escribe los valores que no quieres perder nunca.



¿QUÉ HABILIDADES QUIERO DESARROLLAR?

¿Qué cosas nuevas quieres aprender o mejorar para lograr tus sueños?



¿CÓMO QUIERO USAR REDES SOCIALES SIN PERDER MI ESENCIA?

¿Qué tipo de contenido quieres ver, compartir y crear? ¿Cómo quieres cuidar tu bienestar digital?



MI MENSAJE PARA MI YO DEL FUTURO:



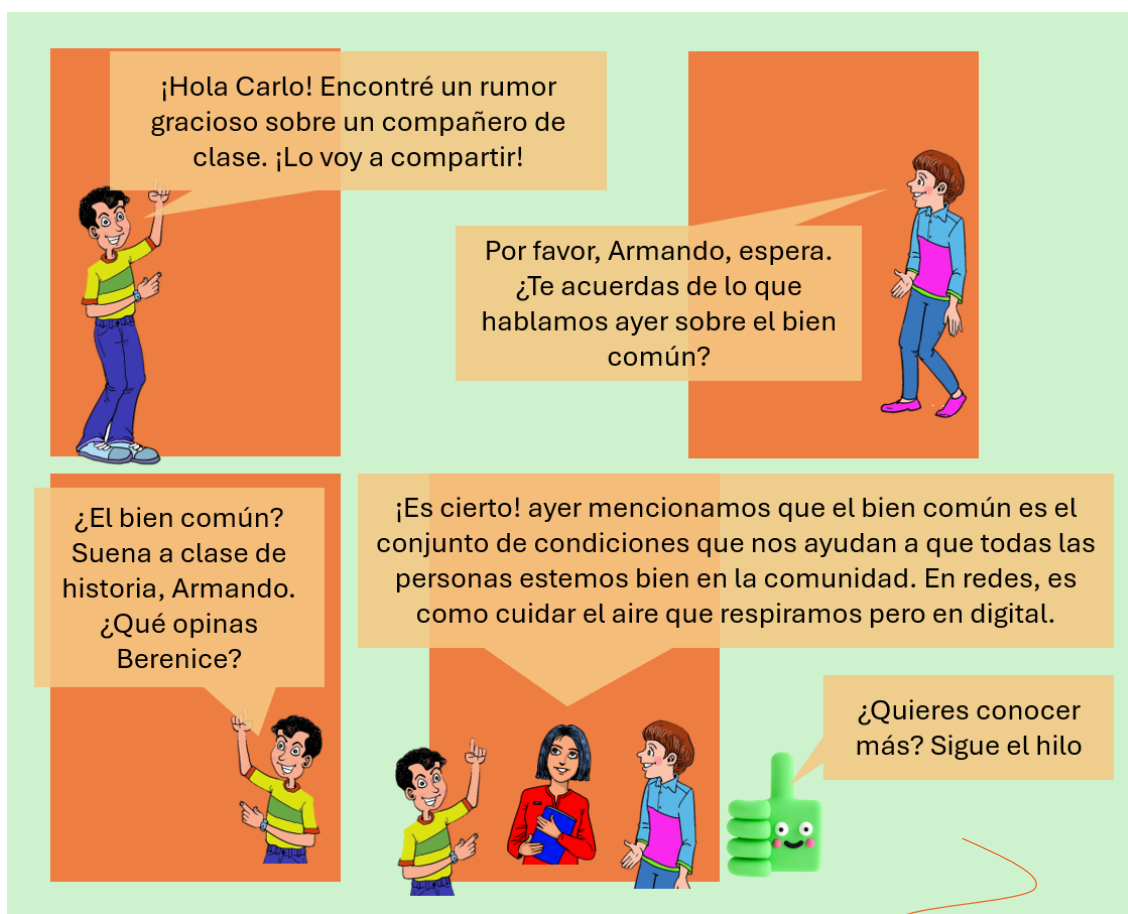
Sesión 4

Redes sociales para el bien común



Lee detenidamente el siguiente cómic. Al finalizar, realiza la actividad “El filtro del bien común”.

Redes sociales para un bien común



1. Más que una app: un espacio para ser

Actualmente, las redes son parte de nuestra vida diaria. Son espacios digitales donde podemos hablar con gente de todo el mundo, aprender de otras culturas y compartir lo que pensamos. A través de ellas, podemos participar activamente en la sociedad y fortalecer la convivencia en diferentes contextos sociales y culturales.

2. Libertad con responsabilidad

Utilizar redes implica tomar decisiones constantes. Cada publicación, comentario o incluso un *like* genera un efecto en las demás personas. Ejercer nuestra libertad en Internet significa ser responsables y reconocer que lo que hacemos influye directamente en la convivencia dentro de la escuela y en nuestra comunidad.

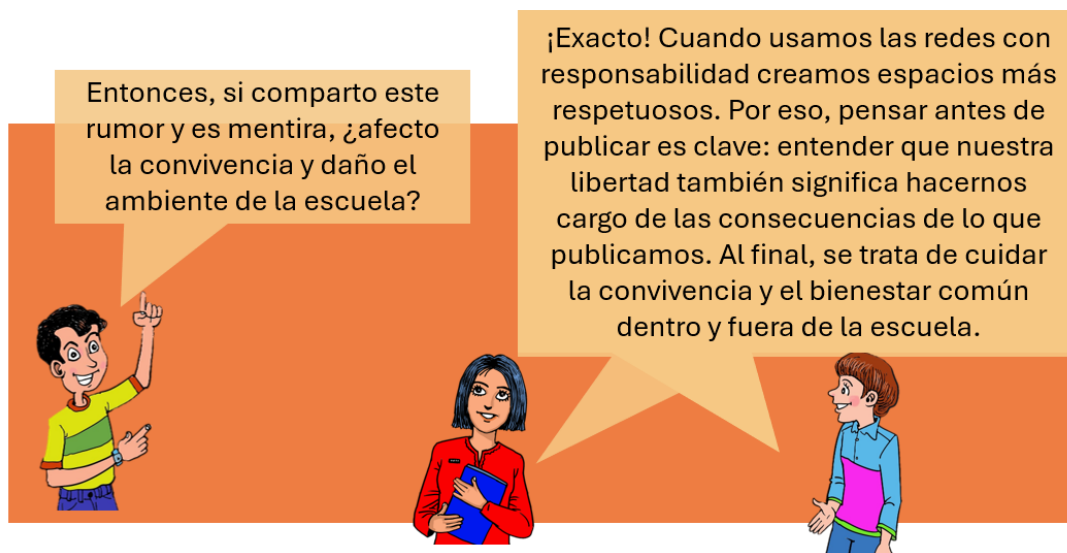
3. El *checklist* del bien común

Contribuir al bienestar de todas las personas en redes sociales se traduce en:

- **Información real:** Solamente comparte lo que sea confiable y evita las noticias falsas o *fake news*.
- **Respeto a la diversidad:** Valora las distintas culturas y expresiones de quienes te rodean.
- **Cero daños:** Evita difundir mensajes que puedan lastimar a otras personas.
- **Valores en acción:** Promueve la empatía, la honestidad y la solidaridad en cada comentario.

Checklist: listado de elementos, tareas o pasos que se deben revisar, completar o verificar para asegurar que no se omita nada importante.

Fake news: se utiliza para referirse a información falsa, parcialmente falsa o engañosa que apela a las emociones de las personas y es presentada como noticia, con el objetivo de desinformar, manipular la opinión pública o generar beneficios económicos o políticos.





Actividad: El filtro del bien común

Objetivo: Evaluar rápidamente el impacto de las acciones digitales en la convivencia escolar y comunitaria



El siguiente dilema se encuentra basado en el cómic inicial. En equipo, analicen el contexto y resuelvan los puntos 1 y 2.

Alguien acaba de enviarte un mensaje por WhatsApp con un chisme 'gracioso' pero cuestionable sobre una compañera del salón. Tienen 30 segundos para decidir: ¿lo comparten, lo borran o lo aclaran?

1. Somete este mensaje al **checklist del bien común**, mencionado en el texto. Debes responder rápidamente **sí** o **no** a estos 4 puntos:

- ¿Es información real? ¿Es confiable o es un rumor o noticia falsa?

¿Respetas la diversidad? ¿Valoras a la persona o la atacas por ser diferente?

¿Hay *cero daños*? ¿Podría lastimar los sentimientos o la reputación de alguien?

¿Muestras valores en acción? ¿Hay empatía o solidaridad en este acto?

La sentencia digital: Cada equipo debe redactar una "respuesta responsable" de máximo una oración, que enviarán de vuelta a quien originó el rumor, aplicando la idea de que nuestra libertad implica asumir consecuencias para el bienestar de todas las personas.

➤ Cierre *flash*:

Las redes sociales no son solo apps, son un espacio para fortalecer la convivencia. Compartir algo falso daña el ambiente de la escuela; cuidar las redes es como "cuidar el aire que respiramos, pero en versión digital".



- Realiza una lectura de comprensión del texto "Influencers que cancelaron su propia semana". Mientras leen qué nos cuenta la historia, pongan atención e identifiquen las ideas principales. Al final, tómense un momento para reflexionar sobre su contenido, porque nos servirá para llevar a cabo la actividad "Viral o fatal: el tribunal del bien común".

Influencers que cancelaron su propia semana

Roxana y Kevin estaba convencidos de que les faltaba sólo un video viral para convertirse en *influencers* en redes sociales. Ya tenían su nombre artístico, su música de fondo favorita y hasta practicaban cómo saludar diciendo:

-¡Hola, banda digital! -

Un lunes llegó un compañero nuevo al salón llamado Mateo. Usaba ropa tradicional de su comunidad. Era diferente a la que la mayoría llevaba todos los días. Roxana y Kevin se miraron y rápidamente expresaron:



-Este video sí se va a hacer viral.-

Sacaron sus celulares, grabaron discretamente y publicaron el video con el comentario:

-“Nuevo personaje desbloqueado en el salón 😂”-

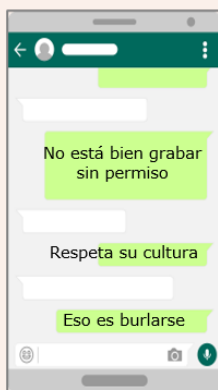
En pocos minutos comenzaron a aparecer reacciones.

Primero llegaron los “Me gusta”, *emojis* y luego los comentarios.

Pero no todos eran como esperaban.



Algunos decían:



Roxana y Kevin dejaron de sonreír...

Después notaron algo más importante. Mateo ya no participaba en clase... Ese día habló menos. Al día siguiente evitó sentarse cerca del grupo. Y el miércoles casi no habló con nadie. Volvieron a ver su video... Esta vez ya no parecía gracioso, parecía incómodo. Por primera vez pensaron algo diferente:

—Solo queríamos hacer reír para volvernos virales... pero hicimos sentir incómodo a alguien al burlarnos de su vestimenta.

Entonces entendieron algo que nunca habían pensado antes de publicar:

En redes sociales podemos decidir qué subir, pero no podemos decidir cómo afecta a otras personas.

Ese mismo día Roxana Kevin borraron el video y escribieron un nuevo mensaje:

- "Hoy aprendimos que antes de publicar algo, hay que pensar si su contenido ofende, perjudica o desprestigia. Las redes sociales también sirven para aprender a respetar a todas las personas."

Tal vez no se volvió viral ese día...pero sí se volvieron más responsables.



Al terminar el relato, lleven a cabo las siguientes actividades.

Actividad. Viral o fatal: el tribunal del bien común

Breve resumen de la historia:

1. El escenario

Roxana y Kevin publicaron un video de Mateo burlándose de su ropa tradicional para ganar seguidores y seguidoras. El video tuvo cierto éxito, pero Mateo dejó de participar y se aisló del grupo.

2. **El análisis de impacto:** imaginen que cada equipo se convierte ahora en un "comité de ética digital". Reflexionen un momento sobre la historia de Roxana y Kevin y, con base a las ideas principales que identificaron, respondan estos puntos:



El daño invisible: ¿Cómo afectó la "libertad" de Roxana y Kevin al bienestar de Mateo en el salón? Respuesta	La falsa risa: ¿Por qué un comentario que parece "gracioso" puede afectar negativamente al bien común de la clase? Respuesta	La responsabilidad: Identifiquen el momento exacto en que Kevin decidió cambiar su actitud. Respuesta
---	---	--

3. **El desafío: reescribir el algoritmo:** piensen en estos tres puntos e imaginen que deben aconsejar a Roxana y Kevin sobre cómo actuar de manera ética en el mundo digital. ¿Qué recomendaciones daría su comité?



- Piensen en una “regla de oro” que resuma sus recomendaciones. Después, construyan un *hashtag* creativo para Instagram o una publicación breve para Reddit que muestre esa idea.



Comparte al grupo el *hashtag* o publicación breve que creaste.

Hashtag

#

Post para Reddit

; ?

El bien común en el aula y fuera de ella se construye protegiendo la dignidad de cada integrante, tanto de forma física como digital, por lo que todas las personas tienen la oportunidad de decidir qué subir. ¿Qué tiene más valor: ser responsable o ser viral?

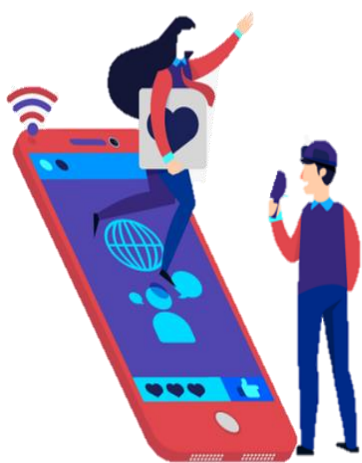
No se defiende la libertad expresando odio, sino respetando a las demás personas: la libertad de expresión se ejerce con responsabilidad, y termina donde comienza el derecho de las otras personas.

Sesión 5

Normas de convivencia en las redes



Realiza la lectura del siguiente texto. Identifica las ideas principales y tómate un momento para reflexionar sobre su contenido. Al finalizar la lectura, lleva a cabo la actividad “¿Abre o cierra puertas?”



Seguramente hoy, antes de llegar aquí, ya revisaste **TikTok, Instagram o WhatsApp**.

Es normal; en las redes compartes memes, tus momentos más divertidos o importantes, e intercambias ideas y opiniones encontrando un espacio para ser tú y creando tu propia comunidad virtual.

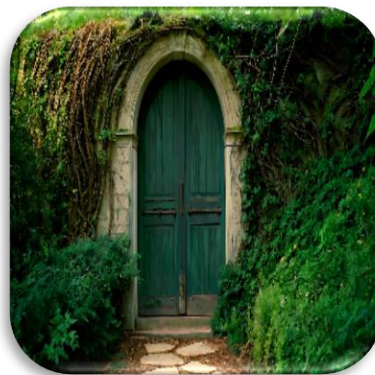
Pero hay algo importante: en cada publicación, con cada comentario, estás construyendo también tu **identidad digital**. Un "me gusta", "no me gusta" o comentario puede animar a alguien o dañarlo. Un rumor puede volverse viral en segundos, afectando el ambiente de las demás personas.

Entender que detrás de cada perfil hay una persona es comprender que las redes sociales son más que una app: son un espacio digital donde compartimos la vida con personas reales, donde la ética en Internet no es una lista de reglas aburridas para limitarte.

Así como nos gusta respirar aire limpio en el mundo físico, en el digital debemos cuidar que el ambiente no se "contamine" con rumores o toxicidad.



El objetivo de las normas de convivencia en las redes sociales es que visualices que tu comportamiento en internet no solo afecta el presente, sino que actúa como una llave que abre o cierra puertas en tu futuro personal, escolar y profesional.



Actividad: ¿Abre o cierra puertas?



Redacten una publicación real (para Reddit, Instagram o TikTok) y clasifiquen si esa conducta digital les otorga una *llave maestra* (abre puertas) o un *candado* (cierra puertas), basándose en la lectura anterior.

Conducta digital	¿Abre o cierra puertas?	¿Por qué?

Como vimos en esta actividad, una huella digital positiva es la mejor carta de recomendación tanto para el presente como para el futuro, y que una huella negativa puede cerrar puertas antes de que las personas siquiera lleguen a ellas. ¿Ustedes qué piensan?



- Realiza una lectura de comprensión de la la infografía “Normas de convivencia en redes sociales”.

NORMAS DE CONVIVENCIA EN REDES SOCIALES

Convivir mejor en línea, para crecer juntos fuera y dentro de la red.



1. RELACIONES SALUDABLES



Una relación saludable en redes se basa en el respeto, la empatía y la comunicación clara.

- ✓ Trata a los demás como te gustaría que te traten.
- ✓ Escucha, apoya y sé amable.
- ✓ Evita peleas, burlas y comentarios hirientes.
- ✓ No todo se trata de tener muchos seguidores; busca conexiones reales y de confianza.

2. INTERESES EN COMÚN



Compartir intereses ayuda a crear conexiones positivas y conversaciones que suman.

- ✓ Busca comunidades y grupos que compartan tus gustos.
- ✓ Comparte contenido que te motive y te haga crecer.
- ✓ Respeta los intereses de los demás, aunque sean diferentes a los tuyos.

3. TOLERANCIA Y RESPETO



Cada persona piensa, siente y vive de forma diferente. La tolerancia hace de las redes un lugar mejor.

- ✓ Respeta opiniones, ideas, culturas y formas de ser.
- ✓ No hagas comentarios ofensivos ni discriminatorios.
- ✓ Si algo no te gusta, no respondas con enojo; respira y elige bien cómo actuar.

4. CUIDADO DEL ENTORNO DIGITAL



Lo que hacemos en línea también impacta a los demás y al mundo.

- ✓ No compartas ni creas todo lo que ves; verifica la información.
- ✓ No participes en el acoso (ciberbullying) ni lo permitas.
- ✓ Usa un lenguaje positivo y alentador.
- ✓ Comparte contenido que informe, inspire y aporte algo bueno.

5. CUIDADO PROPIO



Tu bienestar es lo más importante, también en las redes.

- ✓ Protege tus datos personales: no compartas tu dirección, teléfono, escuela o contraseñas.
- ✓ No compartas información íntima ni fotos que puedan poner en riesgo tu seguridad.
- ✓ Pon límites al tiempo que pasas en línea. Desconéctate para descansar y disfrutar tu vida real.
- ✓ Pide ayuda a un adulto de confianza si algo te hace sentir incómodo o en peligro.

RECUERDA:

- ✓ Piensa antes de publicar.
- ✓ Lo que subes, se queda.
- ✓ Respeta, cuida y sé responsable.
- ✓ Usa las redes para aprender, convivir y crecer.

NUESTRAS REDES, NUESTRAS REGLAS. MEJOR CONVIVENCIA MEJOR FUTURO.

Con **respeto, tolerancia y responsabilidad**, las redes sociales pueden ser un gran lugar para todos



➤ Con base en la lectura de la infografía “Normas de convivencia en redes sociales”, analicen las situaciones que se presentan en la plantilla “Escenarios de convivencia en redes sociales: riesgos y alternativas”. Identifiquen el riesgo y el peligro que subyace en cada una de ellas, anoten cómo piensan que debería hacer la persona afectada y sugieran cómo podrían evitar esa situación.

Escenarios de convivencia en redes sociales: riesgos y alternativas.				
Situación que se presenta	¿Qué riesgo aparece en esta situación?	¿Por qué es peligrosa?	¿Qué debería hacer la persona afectada?	¿Cómo se pudo evitar?
A un estudiante le crean un perfil falso para burlarse de él.				
Una persona adulta empieza a escribirle a una menor con halagos y regalos virtuales.				
Alguien comparte una foto íntima con su pareja y luego se difunde sin su permiso.				
Un grupo difunde noticias falsas para generar miedo o desinformación				
Un joven publica constantemente su ubicación y rutinas diarias.				



➤ Piensen en lo que aprendieron hoy con la siguiente reflexión: hoy entendimos que detrás de cada perfil hay una persona y comprendimos que las redes sociales son más que una distracción, también comprendimos la importancia de las normas de



convivencia en redes sociales y reflexionamos acerca de cómo se pudieron haber evitado las situaciones de riesgo presentadas. Ahora, piensen un momento:

- ¿Qué recurso o momento les ayudó a entender mejor el peligro de la huella digital?

- ¿Les sirvió más ser personas empáticas con la persona afectada en los casos o debatir las soluciones con su equipo? ¿Por qué?

- ¿Qué estrategia usarían mañana si ven una situación de riesgo similar?

“El uso ético de las redes no solo nos protege a nosotras y nosotros, también cuida a las demás personas”.



A continuación, se presenta un video sobre un término de las normas de convivencia en redes sociales, para que lo veas en casa

<https://youtu.be/SrDvQCcNwWQ?si=pyISF5w1aQcEV5XH>



Si eres víctima o testigo de **ciberacoso (cyberbullying)**, busca ayuda de inmediato con un adulto de confianza (como tu mamá, papá, personas cuidadoras, maestras, maestros).

Además, reporta la situación directamente en la red social o plataforma donde está ocurriendo, denuncia ante la Policía Cibernética o a la Guardia Nacional llamando al 088 y escribiendo al correo ceac@sspc.gob.mx. Acude a la Fiscalía de tu localidad si es necesario.

Si te encuentras en una **situación de vulnerabilidad** o te sientes en peligro, confía en tu familia o en tus maestras o maestros: siempre habrá alguien dispuesto a escucharte, apoyarte y protegerte.



➤ Construye en casa tu propia netiqueta.

CONSTRUYAMOS NUESTRA NETIQUETA

La netiqueta son las reglas de convivencia que nos ayudan a comunicarnos con respeto, responsabilidad y empatía en el mundo digital.

Como grupo, escribamos nuestras reglas para una buena convivencia en línea:

1 Trato a los demás con respeto, incluso cuando piensan diferente.

2 Pienso antes de publicar o enviar algo.

3 No comparto información personal mía ni de otras personas.

4 Uso un lenguaje adecuado y evito ofender o burlarme de los demás.

5 Doy crédito cuando uso ideas, imágenes o información de otras personas.

6 No difundo rumores ni información que pueda hacer daño.

7 Si veo algo que me hace sentir incómodo o que lastima a alguien, lo reporto o pido ayuda.

8 Participo de manera positiva: apporto, escucho y construyo con los demás.

9 Respeto los tiempos de los demás para responder.

10 Me hago responsable de mis acciones en línea.

En internet, tus palabras también dejan huella.

¡Seamos un ejemplo en línea!

Nuestro compromiso como grupo: _____

Grupo: _____ Fecha: _____



Revisa la siguiente infografía donde encontrarás un mapa muy útil para navegar en redes sociales sin perder el control.

Guía de Supervivencia Digital

Tu mapa para navegar sin perder el control

Alerta roja: riesgos de seguridad grave

Esta zona pone en peligro tu integridad física, emocional o legal.

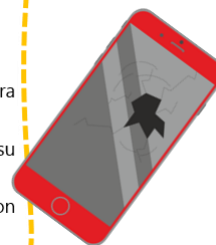
- **Grooming (el perfil falso):** cuando un adulto se disfraza de adolescente para ganarse tu confianza. No todo el mundo en internet es quien dice ser; el engaño digital puede derivar en abusos reales.
- **Sexting sin control:** compartir fotos íntimas parece algo privado, pero sale de tus manos en un segundo. Si se difunde sin tu consentimiento, daña tu reputación y tu estabilidad emocional.
- **Pérdida de privacidad (exposición total):** subir tu dirección, los horarios de tu escuela o tus rutinas. Estás regalando las llaves de tu seguridad física y digital a personas extrañas.
- **Suplantación de identidad (el clon):** alguien roba tus fotos, crea una cuenta con tu nombre y la usan para estafar, engañar o destruir tu imagen pública.



Alerta amarilla: toxicidad y convivencia

Esta zona contamina tu entorno escolar y daña a tu comunidad.

- **Ciberacoso (cyberbullying o acoso en línea):** insultos, amenazas, burlas o memes creados para humillar. Las "bromas" en pantalla causan ansiedad, bajan la autoestima y provocan depresión real.
- **Discurso de odio:** publicar o dar "like" a comentarios ofensivos por la apariencia de alguien, su cultura o su forma de pensar. Esto solo genera ambientes escolares tóxicos.
- **Fake news (el virus de la mentira):** compartir publicaciones, alertas o chismes sin verificar si son ciertos. Crea confusión, miedo innecesario y rompe la convivencia en el salón.



Alerta naranja: daño a tu futuro y a tu bienestar

Esta zona frena tu crecimiento personal y tus metas.

- **Adicción a la pantalla:** pasar horas frente a la pantalla haciendo *scroll* infinito. Te roba el sueño, destruye tus calificaciones y te aleja de tus amigas y amigos de verdad.
- **Daño a tu reputación digital:** Subir fotos o comentarios inapropiados creyendo que desaparecerán. En Internet todo deja huella. Lo que publiques hoy te puede cerrar las puertas mañana.



Puntos de control: tu escudo digital

Aplica estos hacks para mantener el control de tus redes y proteger a tu comunidad:

- **Configura el candado (privacidad):** pon tus cuentas en privado y no aceptes a personas que no conoces sin verificar su identidad. Tus datos personales solo te pertenecen a ti.
- **Usa el filtro de los 3 segundos (fake news):** antes de dar un *retuit* o compartir un rumor que parece "gracioso", detente si no tienes el 100 % de seguridad de que es real.
- **Freno de mano emocional (ciberacoso y odio):** si un comentario o meme ataca la apariencia, cultura o forma de pensar de alguien, no te sumes.
- **El "efecto tatuaje" (reputación):** antes de subir una foto íntima o un comentario ofensivo, recuerda que Internet no olvida. Todo deja una huella digital que en el futuro te puede abrir o cerrar las puertas de la universidad o un empleo.
- **Desconecta para conectar (adicción):** activa el temporizador de tus *apps*. Si pasas la noche entera en el *scroll* infinito, le estás regalando tu sueño, tus calificaciones y tus amistades reales a un algoritmo.
- **Alza la voz (grooming y suplantación):** si detectas que un perfil es falso, te pide fotos extrañas o intenta extorsionarte, no te enganches. Bloquea de inmediato y cuéntaselo a una persona adulta de total confianza (madre, padre, persona cuidadora, profesora o profesor).



Sesión 6

Colectividad positiva en las redes sociales



Antes de entrar en el tema, reflexiona la siguiente pregunta:

¿De qué manera podemos construir una responsabilidad compartida que valore y respete la diversidad en todas sus formas?

Anota tu respuesta:

A continuación, realiza una lectura compartida del podcast número 1 de la colección “Colectividad positiva en redes sociales”. Identifica el tema y sus ideas principales.

Podcast número 1 de la colección “Colectividad positiva en redes sociales”



Hoy no venimos a decirles que dejen el celular, ¡para nada! Venimos a descubrir cómo usar ese superpoder para pasar del simple "dar me gusta" a construir algo realmente genial.

En este podcast vamos a descubrir cómo dejar de ser personas aisladas y empezar a construir un espacio en redes sociales que sume, apoye y construya un ambiente positivo para todas las personas.

¿Todo listo para *hackear* la forma en que usamos las redes? ¡Arrancamos!

El Internet y las redes sociales revolucionaron por completo la forma en que nos conectamos. Ya no importa si alguien vive a la vuelta de la esquina o en el otro lado del mundo; las fronteras geográficas dejaron de ser una barrera para crear nuestro propio espacio virtual. Hoy en día, las plataformas sociales son la estructura digital que sostiene nuestras interacciones diarias y nos permite interactuar, comunicarnos y crear comunidades.





Piénsenlo así: Instagram, TikTok, o Reddit se han convertido en las plazas comerciales de la era digital. Son los lugares a donde entramos para ver qué pasa, interactuar con otras personas, crear contenido para compartir en comunidad, reaccionar a un meme, y encontrar actividades recreativas y de entretenimiento.

Lo genial es que el panorama digital tiene opciones para todos los gustos. Si prefieres los videojuegos puedes elegir tramas de carreras, deportes, aventuras o de estrategia y roles; si buscas inspiración puedes ir a las redes sociales visuales como Pinterest o YouTube donde podrás encontrar videos, imágenes e infografías; e incluso si buscas debatir a fondo o resolver dudas extrañas, existen foros como Reddit o Quora. Cada aplicación ofrece herramientas únicas.



También hay espacios virtuales para estudiar en grupo, para comprar y vender o darle un segundo uso a objetos que ya no utilices, aprender a diseñar cosas creativas, o hasta aplicaciones para gestionar tu tiempo, motivarte a cumplir tus metas personales, escolares o de ejercicio corporal y bienestar, junto a otras personas. Así también, el potencial para unirse por causas, gustos o metas compartidas es gigantesco.

Como mencionamos al inicio de este podcast, el navegar en redes de forma individual no es igual a ser parte de una comunidad. La colectividad positiva en redes suma, es inclusiva, y representa un espacio donde las personas pueden expresarse libremente, pero con respeto a la gran diversidad de pensamientos y formas de ver el mundo, apoyándose mutuamente en sus desafíos personales, físicos, educativos, creativos o sociales.



El Internet nos da la tecnología, pero las reglas del juego las ponemos cada una de las personas que formamos parte de una comunidad virtual. En nuestras manos está transformarlas en espacios seguros, positivos y sin toxicidad, donde valga la pena estar. Este superpoder lo tenemos cada una de las personas que navegan en las redes. Así que la pregunta es: ¿cómo vamos a usar ese superpoder hoy?



Realicen una lectura colaborativa del texto “Ondas de bienestar: cómo generar comunidad positiva en redes sociales” en voz alta. Reconozcan las ideas principales y tomen nota de cada una de las ondas de bienestar que menciona el texto, ya que serán fundamentales para la siguiente actividad.



Ondas de bienestar: cómo generar comunidad positiva en redes sociales

¿Alguna vez has tirado una piedra al agua?

¿Qué pasa? El agua no se queda quieta. Se crean ondas que se extienden hacia afuera, tocando todo lo que encuentran a su paso y transformando el estanque.

En el mundo digital pasa exactamente lo mismo y se le llama *efecto dominó*. Cada acción individual positiva que realizas en tus redes sociales puede transformar el entorno, generar círculos que se expanden y llegar más lejos de lo que puedes imaginar. Por ejemplo, puedes ser puente al etiquetar o recomendar lo que otros producen, difundir causas solidarias, o iniciativas comunitarias, comenzar un movimiento colaborativo para apoyarse en el estudio, compartir herramientas de bienestar o de mejora para la comunidad.

Tú puedes iniciar un proyecto efecto dominó que transforme tu entorno positivamente. Pero, ¿cómo se pasa de una simple publicación a un movimiento real donde las personas se organicen digitalmente y sumen recursos para sostenerse, colaborar y hacer comunidad?

Sigue estas seis ondas de bienestar para generar comunidad positiva en redes sociales.



1. Enciende la chispa: todo gran proyecto empieza con una sola persona o un grupo pequeño con la motivación suficiente para empezar algo nuevo, ya sea cuidar las áreas verdes o crear un huerto comunitario, organizar colectas por una causa solidaria o encontrar macotas extraviadas. ¿Qué se te ocurre a ti?



2. Pasa la voz: invita primero a tus amistades más cercanas, a las personas que confían en ti, que encuentran en tu proyecto cosas en común y tienen la motivación para realizar acciones positivas. Por ejemplo, las que dan “me gusta”, comentan, repostean o te piden más información. A través de ellas podrás llegar a más personas.



3. Suma talentos: Lo mejor de una colectividad positiva es que cada persona aporta habilidades y perspectivas diferentes. De acuerdo con la diversidad de conocimientos y talentos que se reúnen, una persona puede diseñar y editar los videos, otra puede diseñar las publicaciones y mensajes, otra más organizará los chats, tú puedes cuidar que no se pierda el rumbo de lo que quieres lograr, etc.



4. Crecimiento sostenido: Con el tiempo, esas pequeñas acciones diarias se convierten en una comunidad virtual participativa y colaborativa. En la medida en que inspiras confianza, transmites seguridad, se sumarán más personas afines a tu proyecto.



5. Desafíos y adaptación: A veces el interés baja, no hay recursos o surgen desencuentros y problemas entre la comunidad. Lo que define a una colectividad positiva virtual es la manera en que reaccionan ante los obstáculos, su habilidad



para buscar soluciones creativas en equipo y su capacidad para adaptarse a las nuevas circunstancias.



6. Reflexión y aprendizaje: Para que el impacto de tu comunidad perdure en el tiempo, hay que parar, escuchar y aprender. Los errores se convierten en oportunidades, las oportunidades se transforman en acciones que te sostienen para lograr tus metas y los logros te muestran lo que sí funciona para alcanzar el éxito.

En cada una de las ondas de bienestar, es vital mantener una comunicación abierta, respetuosa e incluyente, encontrar los puntos de coincidencia, sumar ideas y traducirlas en acciones efectivas para que la ola positiva siga creciendo.



Actividad: El reto viral positivo



¡Llegó el momento de pasar a la acción! Vamos a tomarnos unos minutos para encender la chispa y diseñar un desafío (*challenge*) o proyecto en TikTok, Instagram o Reddit. La meta es usar ese 'efecto domino' o reacción en cadena y generar un impacto positivo real en nuestra escuela o comunidad.

Asegúrense de que tenga estos elementos:



Para encender la chispa: con este reto o proyecto queremos lograr



El nombre y hashtag del reto o proyecto

Debe ser corto, pegajoso y con identidad.

La acción inicial que enciende la chispa

La Piedra

¿Qué es lo primero que tienen que hacer?

El efecto dominó

¿De qué forma esta acción grupal motiva a más personas a sumarse al proyecto?

El superpoder del equipo

¿Qué habilidades tiene cada integrante de su equipo para hacer que el reto funcione?



¡Compartan su reto!



Actividad: Mi primera onda

Reflexión: *Ya vimos que una sola acción en redes sociales puede generar un efecto dominó que impacte a muchas personas. Hoy no nos vamos a ir de aquí con las manos vacías. Cada persona va a lanzar su primera piedra al estanque en este mismo momento.*



Escriban un mensaje rápido que incluya la respuesta a las siguientes preguntas. Después lean en voz alta lo que acaban de escribir.

1. ¿En qué plataforma lanzarías esto hoy?

2. La *onda positiva*: escribe una frase real y corta de apoyo, agradecimiento o motivación que acompañe al *hashtag* creado.

Lograr un efecto dominó en redes no es buscar que algo se haga viral o compartir ideas sin sentido ni dirección. El verdadero efecto dominó trata de crear conexiones reales y apoyarnos en lugar de tirarnos hate. Ustedes tienen el poder de construir olas de impacto positivo en su comunidad. Hoy lanzaron su primera piedra al agua; si decidieran compartir su reto viral positivo en redes sociales ¿qué pasaría? Sus mensajes pueden inspirar a alguien más a hacer lo mismo. Así, de persona en persona, es como construimos una colectividad positiva.

¡El algoritmo es suyo, hackéenlo para el bien!



ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA CONSTRUIR UNA COLECTIVIDAD POSITIVA

No insultar cuando alguien piense diferente a ti, escucha, acepta y diálogo

INCLUSIÓN
Incluir a quienes suelen quedar fuera, hacer un esfuerzo conciente para integrarlos

EQUIDAD
No solo con igualdad, no todos tenemos las mismas condiciones, apoyar a quien lo necesita

RESPONSABILIDAD COMPARTIDA
Influye en nuestras acciones, defender, incluir, respetar

DIVERSIDAD
Reconocer que todos somos distintos en diferentes sentidos

Cuidar lo que decimos y como lo decimos





Fuentes

Adaptado de Infobae. (2024, marzo 24). *Toxicidad en redes sociales: un problema de humanos y no de las aplicaciones, según estudio*. https://www.infobae.com/tecno/2024/03/24/toxicidad-en-redes-sociales-un-problema-de-humanos-y-no-de-las-aplicaciones-segun-estudio/?utm_source=chatgpt.com

Adaptado de: Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado (INTEF). (2026). *Identidad, reputación y huella digital*. Aula en Abierto. <https://formacion.intef.es/aulaenabierto/mod/book/tool/print/index.php?id=4345>

Asociación Americana de Psicología. (2023). *Recomendaciones de la APA sobre el uso de redes sociales en adolescentes*. <https://www.apa.org/news/press/releases/2023/05/adolescent-social-media-use-recommendations.pdf>

Boyd, D. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale University Press.

Christakis, N. A., & Fowler, J. H. (2010). *Connected: The surprising power of our social networks and how they shape our lives*. Little, Brown and Company.

Garaigordobil, M. (2017). Cyberbullying: Definición, prevalencia y consecuencias psicológicas en adolescentes. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 13, 31-40.

Instituto de la Juventud. (2011). *Guía de actuación contra el ciberacoso*. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.

Martínez-Valderrey, V., Villalustre, L., & Del Moral, M. E. (2025). Convivencia digital y salud mental en adolescentes: Estrategias de intervención desde la educación mediática. *Comunicar: Revista Científica de Educomunicación*, 32(78), 89-99. <https://doi.org/10.3916/C78-2025-08>

OpenAI. (2026). *Imágenes generada por inteligencia artificial*. ChatGPT (DALL·E).

Pérez, J. (2024). No importa la plataforma ni el algoritmo, son los humanos los que vuelven tóxicas las redes sociales. *El País*. <https://elpais.com/tecnologia/2024-03-20/no-importa-la-plataforma-ni-el-algoritmo-son-los-humanos-los-que-vuelven-toxicas-las-redes-sociales.html>

Quattrociocchi, Walter. (marzo de 2024). Estudio: "*Persistent interaction patterns across social media platforms and over time*" (Patrones de interacción persistentes en plataformas de redes sociales y a lo largo del tiempo). *Revista Científica: Nature*

Sánchez Fuentes, Ángel. 13 enero, 2025. El lenguaje móvil en adolescentes: ¿Sabemos qué quieren decir? <https://www.escuelaenlanube.com/lenguaje-movil/>



- Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana. (2020). *Guía de ciberseguridad para el uso seguro de redes y dispositivos de telecomunicaciones en apoyo a la educación*. Gobierno de México. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/570011/10082020_Gui_a_de_ciberseguridad_en_apoyo_a_la_educacio_n_-_VF_para_publicar.pdf
- Suler, J. (2016). *Psychology of the Digital Age: Humans Become Electric* [Psicología de la Era Digital: Los Humanos se Vuelven Eléctricos]. Cambridge University Press.
- Universidad Nacional Autónoma de México. (2019). *Acoso escolar y cyberbullying: retos, prevención y sensibilización*. Instituto de Investigaciones Jurídicas.



EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA AL INGRESO A LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR 2026-2027

Coordinadores y dirección estratégica

Delia Carmina Tovar Vázquez
Directora de Innovación Educativa

Adriana Hernández Fierro
Jefa de Departamento de Desarrollo de Planes y Programas

Araceli Aguilar Silva
María Maura Torres Valades
Personal de apoyo de Innovación Educativa

Asesoría técnico-pedagógica

Gabriela Gamboa Flores
Karina Núñez Martínez
María del Pilar Trejo Escobar
Araceli Aguilar Silva
María Maura Torres Valades

Corrección de estilo

Claudia Ramírez Cisneros

Dirección técnica

Dirección General de Educación Tecnológica Industrial y de Servicios

Colegio de Bachilleres

Dirección General del Bachillerato

Colegio de Estudios Científico y Tecnológico de los Estados

Asesoría académica

Brenda Balboa Cruz
María Guadalupe Ortega Durán

Dolores Susana González Cáceres

Iván de Jesús Vázquez Francechy

Ana Verónica Estrada Chávez
Martha Lira Franco
Wendy Itzameny Cahum González

Secretaría de Educación Pública
Subsecretaría de Educación Media Superior
Coordinación Sectorial Académica, 2026