

**Miércoles  
26  
de enero**

## **Segundo de Secundaria Formación Cívica y Ética**

*Ejercicio de la libertad y el análisis crítico  
para el cuidado de mi salud*

**Aprendizaje esperado:** *valora su responsabilidad ante situaciones de riesgo y exige su derecho a la protección de la salud integral.*

**Énfasis:** *valorar la importancia de tomar decisiones libres y ser crítico frente a la información para el cuidado de la salud integral.*

### **¿Qué vamos a aprender?**

Indagarás en aspectos que te permitirán reflexionar sobre tus ideas, conductas y acciones de la vida cotidiana.

En esta sesión, conocerás la importancia de tomar decisiones libres y ejercer el pensamiento crítico frente a la información que se difunde en las redes sociales y los medios de comunicación, la cual puede influir en el cuidado de tu salud integral.

### **¿Qué hacemos?**

Reflexiona en la siguiente información.

Cuando pensamos en nuestra salud y su cuidado, normalmente la asociamos con actividades relacionadas con la actividad física, como hacer ejercicio, o bien, comer sanamente incorporando alimentos ricos en vitaminas, proteínas y minerales.

Seguramente también se piensa en tener buenos hábitos, como dormir un mínimo de 8 horas diarias, bañarse, lavarse los dientes, peinarse o usar productos que ayudan a cuidar la salud.

Estas acciones, son importantes e imprescindibles para mantenerse sanas y sanos, sin embargo, se olvida lo que tiene que ver con la salud mental y, aún más, con lo que se conoce como salud social.

La salud no sólo es la ausencia de enfermedades, sino que se refiere a un estado de bienestar tanto físico, mental y social; es decir, sentirse y estar bien mediante la satisfacción de las necesidades básicas; para ello, también es necesario una serie de condiciones sociales que permitan alcanzar ese estado de bienestar en esos tres aspectos de la salud.

Como ya se había mencionado anteriormente, cuando se habla de salud, normalmente se piensa en la salud física; sin embargo, es importante que consideres que la salud es algo integral, por lo tanto, es indispensable llevar a cabo acciones para cuidarla desde este enfoque integral.

Para el cuidado de la salud, también debes tener en cuenta que hay dos principios que desempeñan un papel muy importante: la libertad y el derecho a la protección de la salud. Ejercerlos es fundamental para contribuir a tener un estado de bienestar en tu salud física, mental y social.

En este sentido, comenzarás recordando que, al ser seres libres, podemos elegir qué pensar, decir o hacer y, por lo tanto, las consecuencias que esto trae consigo, son nuestra responsabilidad. Y esto, eventualmente, puede contribuir favorablemente o, por el contrario, afectar la salud.

A continuación, observa el siguiente video que trata sobre lo que significa la libertad y la importancia de ejercerla responsablemente.

- **Soy libre y decido II.**  
<https://youtu.be/B9AFg3vI7ow>

La libertad permite tomar decisiones y actuar, pero también autorregula. Esto es muy significativo porque de ello depende que se tomen decisiones en favor del cuidado de la salud y evitar aquellas que la afecten o, incluso, pongan en riesgo la integridad.

Ahora, reflexiona a partir de las siguientes preguntas y realiza una breve actividad:

- ¿Cómo ejerces la libertad respecto al cuidado de tu salud integral?
- ¿De qué manera ejerces el derecho a la protección de la salud?
- ¿Qué relación tiene la información que recibes en las redes sociales y los medios de comunicación con el cuidado de la salud?

Anota algunas ideas en forma de listado y complementálas al finalizar la sesión.

Una manera de ejercer la libertad y el derecho a la protección de la salud es informarse sobre los temas que son de tu interés o te inquietan, tales como ¿qué implica el cuidado de la salud integral?, ¿cómo puedes protegerte en caso de que decidas tener relaciones sexuales?, ¿cómo puedes evitar abusos o violencia en las relaciones de noviazgo?, o bien, ¿cuáles son los efectos del consumo de sustancias adictivas en tu salud integral?

Para ello, debes recurrir a las diversas fuentes a tu alcance, ya sea mediante los medios digitales o acudir a instancias como los centros de salud, donde te pueden brindar información confiable y de calidad.

No obstante, también estás expuesta y expuesto a la información que circula en las redes sociales y en Internet, así como la que transmiten los medios de comunicación, en la cual hay contenidos con objetivos distintos al de favorecer el cuidado de la salud.

Pero ¿qué pasa cuando la información es escasa o con aquella que no es cierta o confiable?, ¿cuáles pueden ser las repercusiones en tu salud integral?

La información no afecta directamente a la salud, es decir, si alguien te dice que sospecha que una persona está enferma y te puede contagiar de tal enfermedad, eso no quiere decir que realmente esté enferma y que tú te vas a enfermar sólo porque alguien lo dijo.

Sin embargo, emplear información que carece de sustento o tomar ciertas afirmaciones como algo verídico, sin que realmente lo sea, es lo que puede propiciar que pienses y actúes a partir de información imprecisa o falsa, lo cual tiene que ver, también, con el ejercicio responsable de la libertad.

En este sentido, lo más grave sería tomar decisiones que afecten tu salud, debido al uso de información no verídica, por ejemplo: “en la primera relación sexual, no pasa nada”; “consume estos productos y, en una semana, tendrás un cuerpo sorprendente”; “con este perfume nunca más estarás sola o solo”; “en esta red social tendrás amigas y amigos de todas partes, sólo debes mandar tus fotos”.

Estos son sólo algunos ejemplos, pero si los analizas críticamente, te darás cuenta de que basarte en esa información, puede afectar no sólo tu salud física, sino también tu salud mental y social. Para ello, tienes que ser crítica y crítico ante la información que recibes y que emplearás en relación con tu salud.

De hecho, un aspecto fundamental que debes considerar en el ejercicio del derecho a la protección de la salud es el acceso a la información disponible, pero sobre todo que sea de calidad.

En esta época, en la que se difunde información en forma masiva en las redes sociales, Internet y los medios de comunicación como la radio, la televisión, entre otros, las posibilidades de que recibas contenidos falsos son altas; esto, incluso, está siendo considerado una enfermedad que se extiende entre una población, generando una especie de epidemia.

A este fenómeno se le ha llamado “infodemia”, en el que proliferan noticias falsas, alarmistas u opiniones de personas que no son conocedoras de un tema. Esto también afecta la salud integral de las personas, ya que genera estrés, ansiedad, aislamiento, intolerancia, etcétera; tal como ha sucedido a partir de la información que se ha propagado, en relación con la pandemia que estamos viviendo actualmente.

Según la Organización Mundial de la Salud:

*“Una infodemia es una sobreabundancia de información, en línea o en otros formatos, e incluye los intentos deliberados por difundir información errónea para socavar la respuesta de salud pública y promover otros intereses de determinados grupos o personas”.*

Además...

*“La información errónea y falsa puede perjudicar la salud física y mental de las personas, incrementar la estigmatización, amenazar los valiosos logros conseguidos en materia de salud y espolear el incumplimiento de las medidas de salud pública [...]. La información incorrecta trunca vidas”.*

Por todo esto, no se debe menospreciar el papel que juega la información en el cuidado de la salud. Asimismo, debes comprender que no solamente los gobiernos pueden hacer frente a esta infodemia, también tú puedes prevenirte, manteniendo una actitud crítica frente a lo que lees y evitando compartir información de fuentes que no son oficiales o sin sustento científico.

A continuación, observa el siguiente audiovisual, donde se explica la influencia de la información que se recibe en forma masiva y qué hacer ante esta situación.

- **Información o deformación.**  
<https://youtu.be/lzXCq-FZdeE>

Disponer de información contribuye a la toma de decisiones; no obstante, la calidad de esa información juega un papel fundamental, porque de ella dependen las repercusiones que pueda tener en la salud integral.

Tener una actitud crítica no significa que no puedas confiar nunca en nadie, quiere decir que siempre debes verificar la información que te llega, con base en la investigación de tus fuentes, el tiempo, lugar donde se genera, etc.

La forma más sencilla de investigar sobre la confiabilidad de la información es haciéndose las siguientes preguntas que ya conoces:

¿Qué?, ¿quién?, ¿cuándo?, ¿dónde?, ¿por qué? y ¿para qué?

Reflexiona y cuestiona el tipo de información que recibes cotidianamente en las redes sociales y los medios de comunicación masiva. Identifica cuál es su finalidad, ya que puede estar hecha con la intención de engañar, inducir a consumir o adquirir determinados productos o, incluso, exponerte a situaciones de riesgo que traerían repercusiones negativas en tu salud.

Pensar críticamente y mantenerte alerta, te permitirá seleccionar contenidos que te ayuden a tomar decisiones en favor de tu salud física, mental y social.

Para complementar lo que se ha explicado, observa con atención el testimonio de María, una estudiante de secundaria, quien platica cómo la información le permite tomar mejores decisiones para cuidar su salud.

- **Video 1. María.**

<https://youtu.be/S0n3uXXFJyc>

Al igual que María, ¿de qué manera puedes emplear la información a la que tienes acceso, para cuidar tu salud?

El cuidado de tu salud es una acción que se relaciona con el ejercicio responsable de la libertad. Por ejemplo, María se apoya en aquella información que considera útil y que le ha ayudado a tomar decisiones, en relación con su salud integral. Asimismo, comentó que es necesario apoyarse en información verídica, compararla y ser crítica o crítico.

Lo anterior recobra importancia porque, en la adolescencia, son más autónomas y autónomos y ejercen su libertad, por lo que deben prevenir y cuidarse de situaciones de riesgo.

Apóyate en los criterios que se han comentado y emplea algunas estrategias para mantenerte a salvo de los efectos negativos de la publicidad y demás información que recibes en las redes sociales y los medios de comunicación.

Entre esos efectos están el consumismo, la adopción de estereotipos, trastornos de la alimentación y de la conducta, replicar ideas basadas en el género y la discriminación, así como otros más que son perjudiciales para tu salud.

En lo que concierne a la salud física, debes informarte respecto a la alimentación saludable, el valor nutricional de los alimentos y las medidas de higiene necesarias para prepararlos; esto te ayudará a mantener una alimentación adecuada.

En cuanto a tu salud mental, es necesario mantener un buen estado de ánimo; puedes buscar información sobre rutinas de actividad física y deporte. Además de hacerte sentir ágil, fuerte y con energía, te mantendrá lejos de las adicciones y hábitos que dañan la salud. También es primordial saber cómo manejar tus emociones mediante la comunicación asertiva.

Pero no menos importante es cuidar tu integridad y tu salud social. En el mundo virtual que ha surgido, como consecuencia del avance de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, estos espacios tienen sus propios peligros y, aunque la información se comparte a distancia, se difunde aquella que puede propiciar que asumas conductas de riesgo que te causen daños físicos, mentales y también en tus relaciones con tus familiares, amistades y las demás personas que aprecias, que constituyen parte de la salud social.

Algunas situaciones de riesgo que hay en Internet y las redes sociales son:

**Noticias falsas o bulos:** Son noticias u otra información falsa que tiene el objetivo de crear confusión sobre un tema, engañar o acusar a alguien falsamente para perjudicar su credibilidad.

**Acoso cibernético:** Se refiere a cuando alguien es acosado, molestado, amenazado, humillado o expuesto mediante información que se publica, ya sea en una red social o en algún otro medio, que pueda causarle un daño físico, psicológico o social.

**Robo de identidad:** Frecuentemente, los piratas cibernéticos roban, a través de algún virus y otros programas, la información personal de alguien; por ejemplo, su nombre, su fecha de nacimiento, sus fotografías, sus cuentas del banco o cualquier otra, con el fin de utilizarlos sin su consentimiento. Incluso, para hacerse pasar por esa persona.

**Chantaje y extorsión:** Este comportamiento delictuoso consiste en intimidar a una persona para obligarla a dar dinero o realizar cualquier otro acto contrario a su voluntad, bajo la amenaza de publicar fotos íntimas o revelar información sensible que pueda causarle un daño.

Como puedes darte cuenta, la llamada “autopista de la información” que es el Internet, frecuentemente presenta riesgos a la salud en sus tres dimensiones.

Es así como la información puede ser usada favorable o desfavorablemente, de manera que lo mejor es que estés bien preparada y preparado para transitar a través de los datos, las redes sociales y las aplicaciones.

Si cuestionas, analizas y comparas la información que recibes, mayores serán tus posibilidades de seleccionar y procesar aquella que realmente contribuya a cuidar tu salud, además de que podrás proteger tu información personal.

Al ser tan necesaria la información en el ejercicio de la libertad y la protección de la salud, se ha reconocido, en las leyes de nuestro país, que es también un derecho el acceso a la misma, así como a las tecnologías y herramientas digitales.

Para apoyar lo que se acaba de comentar, observa con atención el siguiente video.

- **Redes y medios que nos vinculan.**  
<https://www.youtube.com/watch?v=IOWqalP-YdU>

El acceso a las tecnologías de la información y la comunicación es un derecho de todas y todos.

El gobierno debe garantizar el acceso, pero también tú tienes la responsabilidad de aprovechar esa oportunidad para informarte, comunicarte con otras personas, aprender a utilizar las herramientas, usarlas responsablemente y saber proteger tu salud física, mental y social de las situaciones de riesgo.

Recapitulando, se explicó la trascendencia del ejercicio de la libertad en el acceso a la información, que favorece el derecho a la protección de la salud.

Se destacó cómo se relaciona la información que difunden los medios de comunicación y las redes sociales con el derecho a la protección a la salud y el cuidado de ésta.

Reflexionaste sobre cómo tener una actitud crítica frente a la información que difunden las redes sociales y los medios de comunicación, en relación con la salud.

También, se resaltó cómo la información influye en la toma de decisiones respecto al cuidado de la salud física, mental y social, por lo que es indispensable que te apoyes en aquella que sea verídica, confiable y de calidad.

Has finalizado la sesión. Consulta tu libro de texto de Formación Cívica y Ética para saber más acerca de las redes sociales y las tecnologías de la información y la comunicación.

## **El reto de hoy:**

Complementa tus notas y escribe qué información de la que recibes en las redes sociales y los medios de comunicación, contribuye a cuidar tu salud.

Dialoga con tus familiares, amigas y amigos acerca de las diversas formas en que pueden ayudar a combatir lo que se ha vuelto una verdadera “infodemia” de noticias falsas, que puede dañarnos a todas y todos.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Lecturas

<https://www.conaliteg.sep.gob.mx/>