

# Miércoles 10 de noviembre

## 3° de Secundaria Formación Cívica y Ética

### *Autorregulación y ejercicio de la libertad*

**Aprendizaje esperado:** Valora la dignidad y los derechos humanos como criterios éticos para ejercer la libertad y autorregularse tanto en el plano personal como social.

**Énfasis:** Analizar casos hipotéticos o reales, que pongan en juego el juicio moral y el criterio ético del adolescente, con relación al uso de la libertad y la autorregulación.

#### **¿Qué vamos a aprender?**

Como sabes, los seres humanos tienen derechos reconocidos por instituciones internacionales y los gobiernos de casi todos los países del mundo.

El reconocimiento de estos derechos ha sido producto de un proceso histórico de reivindicación, en el que participaron diferentes personajes como Olympe de Gouges, Mahatma Gandhi, Oskar Schindler, Nelson Mandela, Martin Luther King. Gracias a las luchas que desarrollaron tienes la certeza de que los Derechos Humanos son derechos inherentes a todos los seres humanos.

¿Qué quiere decir inherentes? Quiere decir que todas las personas, sin excepción, deben gozar de estos derechos, pues son parte de las personas, sin importar sexo, origen étnico, orientación sexual, condición social, idioma o nacionalidad.

Para ejercer los derechos humanos se requiere las condiciones sociales y materiales necesarias para tener seguridad y bienestar que garanticen el crecimiento y desarrollo.

## ¿Qué hacemos?

Los derechos humanos también son inalienables, esto quiere decir que no se pueden vender o transferir a otra persona; por lo tanto, son invaluable, no tienen un precio y lo mejor es que son para toda la vida. Por ejemplo, en el terreno del derecho a la libertad, nadie puede ser libre en el lugar de otra persona.

El Artículo 1º de la Declaración Universal de Derechos Humanos, firmada en 1948, señala que:

“Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros”.

También en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en el Artículo 1º, se señala que en el país está prohibida la esclavitud. Asimismo, se establecen libertades, como a no ser privado de la libertad, de tus propiedades, posesiones o derechos. Se menciona también la libertad de difundir opiniones, información e ideas, a través de cualquier medio; la libertad de asociación o reunión pacífica; de circulación de conciencia, de religión.

La libertad y otros derechos humanos han sido una conquista de la humanidad que debes conocer, defender y exigir su cumplimiento. Tu libertad radica principalmente en que, ante una situación, puedes elegir entre varias opciones. Ciertamente que no puedes hacer cualquier cosa que quieras, decide dentro de lo posible, porque hay cosas que dependen de tu voluntad, pero hay otros factores.

En cada situación hay otras personas con voluntades igual de importantes que la tuya; además, toma en cuenta las condiciones materiales y sociales, éstas intervienen en la definición de posibilidades que tienes para actuar.

Existen situaciones del entorno natural que limitan tu libertad, desde terremotos, maremotos y pandemias, como la que estás viviendo con el COVID-19. No puedes decidir si esta enfermedad te afecta o a las demás personas, pero sí tienes la libertad para conocer y cuidar tu salud, por ejemplo, elige lavarte las manos frecuentemente, cuida la “sana distancia” y usan cubrebocas para evitar la propagación del virus.

Ejerce la libertad al tomar decisiones, por ejemplo, relacionadas a la salud, implica aprender a regular tu comportamiento de manera responsable y autónoma con base en el conocimiento que tienes de ti mismo y de las y los demás. Para ello se requiere de tu razonamiento, darte cuenta qué estás decidiendo; examina a fondo lo que haces, es una manera de regular el ejercicio de la libertad.

El ejercicio de tu libertad puede generar algunos conflictos entre lo que quieres, lo que es mejor para ti, lo que te conviene y lo que es mejor para las personas que te rodean.

Sin embargo, debes realizar un ejercicio responsable de la libertad, tomando siempre las mejores decisiones, respetando la integridad de todas las personas, su dignidad y derechos.

Pero no sólo los personajes que te presente al principio de la sesión han enfrentado obstáculos en la defensa de los Derechos Humanos y la libertad.

Observa el siguiente video que contiene información que te permitirá reflexionar sobre la importancia de la libertad y la autorregulación, a partir de la experiencia de una joven adolescente. La historia de Malala Yousafzai.

### **1. Desafíos de la libertad en la adolescencia**

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

El video muestra que Malala, desde niña, ejerció su derecho a la libertad cuando manifestó sus ideas y opiniones a favor de que las mujeres estudiaran; creó un blog y dio entrevistas en múltiples medios de comunicación, con ello su pensamiento e ideas trascendieron fronteras para conocerse en todo el mundo.

Malala ejerció su libertad con responsabilidad cuando asumió el desafío de expresarse a favor de que las mujeres de su país tuvieran derecho a recibir educación. Manifestó sus ideas y opiniones acerca de un problema que la afectaba a ella y a todas las mujeres de su país.

Un desafío es una situación que enfrentas. El ejercicio de la libertad se convierte en un desafío porque requiere inteligencia y responsabilidad; lo que implica actuar de manera comprometida con lo que quieres y deseas; la inteligencia media para llevarte a elegir la opción más viable.

Estas características te ayudarán a elegir lo mejor, aquello que no te dañe, lastime o afecte a otros, pero también a ser consciente de que esa libertad requiere de asumir un compromiso responsable ante las consecuencias de toda acción.

La libertad implica decisiones y actuar de manera responsable, reflexiona acerca de tus propias actitudes y comportamientos, reconoce aciertos y errores, con honestidad responde ante las consecuencias de tus acciones. Reflexiona acerca de las siguientes preguntas:

- ¿El ejercicio de tu libertad ha afectado, en algún momento, a otras personas?  
¿Por qué?
- ¿Por qué debes ser responsable en el ejercicio de la libertad?

Registra en tu cuaderno las respuestas para recuperarlas más adelante.

Realiza la siguiente actividad para continuar reflexionando sobre el ejercicio de la libertad y la toma de decisiones. Elabora un círculo de 5 centímetros de radio.

Dibuja en él la expresión que te provoca tomar decisiones: felicidad, paciencia, facilidad para escuchar, admiración, seriedad, atención.

Coloca alrededor del círculo al menos 4 líneas (pueden ser más). En el extremo de cada línea dibuja un rectángulo en el que puedas escribir una frase.

Escribe en cada rectángulo frases o palabras que representen algunas de las características que debe tener el ejercicio de la libertad, por ejemplo: responsable, regulada, autónoma e informada.

Otros ejemplos son: valentía ante esta pandemia que se está viviendo; compromiso con tus actividades escolares (para aprender); empatía con su comunidad (en la protección contra las formas de violencia), por mencionar algunos. Puedes retomar el testimonio de Malala.

Coloca la actividad en tu cuaderno para consultarla posteriormente, o bien, compártela con personas cercanas.

Ahora puedes identificar algunas características que te permitirán tomar mejores decisiones; si te favorecen o te perjudican es parte de aprender a ejercer tu libertad.

Las decisiones que se toman, a lo largo de tu vida, tienen distintas consecuencias; existen diferentes factores que deben considerar para tomar una decisión y para ejercer tu libertad con responsabilidad y respeto a la dignidad de las y los demás. Estos factores son:

- La calidad de la información que recibes.
- Los sentimientos y emociones.
- La forma cómo te relacionas con las y los demás.
- La comunicación.
- El diálogo asertivo en tu familia, escuela y comunidad.

También:

- Tomar decisiones razonadas en los distintos aspectos de tu vida personal y social.
- Asumir una postura crítica ante las situaciones.
- Usar la creatividad para proponer alternativas de solución.
- Rechaza las opciones que afecten tus derechos humanos y de las y los demás.

En ocasiones se te dificulta tomar decisiones, pero conforme lo practiques de forma regulada y responsable, cada vez lo harás mejor. Por ejemplo, cuando no sepas qué

hacer porque tienes varias opciones y no sabes cuál de ellas elegir, puedes recurrir a los criterios éticos que has asumido a lo largo de tu vida, éstos te ayudaran a identificar si algo es correcto o no lo es, si es adecuado o no, si es valioso o no, y así te ayudara a que tomes la mejor decisión. También sirve para valorar las consecuencias de tus actos.

Para poder entender mejor, observa la siguiente situación entre dos adolescentes:

## **2. La libertad y sus desafíos en la sociedad**

<https://www.youtube.com/watch?v=WKWAmP8sl80>

¿Qué opinas acerca de la situación que se describe en el video? ¿Crees que el novio de la estudiante está ejerciendo responsablemente su libertad de expresión?

¿Qué consecuencias podrían resultar de la falta de responsabilidad en el uso y manejo de la información relacionada principalmente con la protección de datos?

Registra las respuestas en tu cuaderno, puedes compartirlas con tus compañeras y compañeros e intercambiar puntos de vista para enriquecer tu redacción y argumentos.

Más adelante pueden indagar cuáles son las leyes que protegen su privacidad y datos personales.

Como has visto, las y los mexicanos gozan de derechos desde su nacimiento, a los que no pueden renunciar; sin embargo, existen limitantes que rigen estos derechos.

Aquí se hace referencia a los derechos que protegen a otros individuos con quienes convives, para garantizar tus derechos. En el caso del video se trata del derecho a la libertad y a la libre expresión.

También hace referencia a que “tu libertad termina donde comienza la libertad de la otra persona”, es conveniente considerar tus criterios éticos el derecho de las y los demás.

En todas las acciones que llevas a cabo puedes tomar como límites lo que puedes y no puedes hacer, reconocer si transgrede las normas, si afecta a otras personas o a ti mismo.

Estos aspectos limitan porque no puedes pasar por encima de la libertad de las y los otros; a esto se le llama autorregularse el ejercicio de la libertad.

Autorregularse quiere decir saber equilibrar nuestras emociones, actitudes o conductas; implica un autocontrol, es decir, el dominio de las emociones, sentimientos, impulsos y acciones.

Por ejemplo, en el caso del video, ¿cómo se podría aplicar la autorregulación? Si el novio no se dejara llevar por sus impulsos, debería solicitar consentimiento para compartir la foto de la chica. En este caso, la autorregulación tiene que ver con el reconocimiento de que se vulnera la privacidad de una persona por compartir su información personal.

La autorregulación complementa tu facultad para tomar decisiones, equilibrando el comportamiento de manera responsable y autónoma, a partir del conocimiento que poseen acerca de tu personalidad y de las condiciones que te rodean.

¿Cómo crees que debió actuar la adolescente en la historia del video? ¿Qué hubieras hecho en su lugar?

Piensa en las emociones y condiciones sociales para tener mayor claridad. Si tienes un noviazgo se supondría que hay afecto entre ambas personas. Comenta más tarde con algún adulto: ¿la acción del novio es una forma adecuada de expresar cariño? ¿Qué habrá sentido la novia al ver que él publicó su foto e información sin consentimiento?

Piensa en ¿cómo podría funcionar la autorregulación en caso del novio? Si la pretensión de subir la foto y los datos personales tiene que ver con una muestra de afecto o de evidenciar una relación, habría que preguntarse si la otra persona está de acuerdo.

También podría preguntarse qué sentiría su novia cuando supiera que publicó sus datos sin acuerdo previo. Un tercer aspecto –el más importante– es reflexiona si afectaría los derechos de ella con esta acción.

En la actualidad, los casos de ciberacoso, donde se comparten fotos e información de personas por las redes sociales, sin consentimiento, han aumentado. Sobre todo, cuando se comparten imágenes de mujeres jóvenes o adolescentes, afectando su intimidad.

En México, en 2019, 23.9% de la población de 12 años y más, usuaria de Internet, fue víctima de ciberacoso.

Mientras que, 24.2% mujeres y 23.5% hombres, usuarios de Internet, padecieron ciberacoso.

El tipo de violencia recibida para las mujeres fue:

- Recibir insinuaciones o propuestas sexuales (40.3%).
- Contacto mediante identidades falsas (35.3%).
- Recibir mensajes ofensivos (33.9%).

Para los hombres:

- Recibir mensajes ofensivos (33%).
- Contacto mediante identidades falsas (31.6%).
- Recibir llamadas ofensivas (24.9%).

Existen más agresiones para las mujeres que para los hombres; esto ha llevado a que se reforme el marco legal que procura el acceso de la mujer a una vida libre de violencia, en particular, sancionando la violencia digital.

Sin embargo, para que el derecho a una vida libre de violencia se haga efectivo, se requiere de la autorregulación de las personas: saber reconocer que es inadecuado pasar por encima de los derechos de otras personas, buscar una mejor convivencia y encontrar las mejores formas de expresar las emociones o alcanzar los anhelos.

Autorregular tu libertad tiene que ver con el uso responsable de tus derechos, mismos que te permiten tener una convivencia armónica, libre de conflictos o problemas, provocados por la falta de responsabilidad en la toma de decisiones asertivas.

Recuerda siempre que tus derechos tienen límites y que debes considerar los siguientes criterios:

- No afectar la moral.
- No atentar contra los derechos de otra persona.
- No cometer delitos.
- No perturbar el orden público.

Ahora registra en tu cuaderno la respuesta a la situación que se describe a continuación:

Tu mejor amiga o amigo quiere ejercer tu libertad y organizar una fiesta. Sabes que esto incumple las indicaciones de las instituciones de salud con respecto a mantener una sana distancia entre las personas. ¿Con qué argumentos le harías saber los riesgos que ello implica?

Considera en tu respuesta los criterios enunciados.

Antes de concluir, analiza la siguiente situación.

Tus amigas y amigos del colegio organizan un campamento en las afueras de la ciudad, todas y todos son menores de edad, por lo que ha sido necesaria la autorización de los padres para poder asistir, acompañados por un grupo de organizadores encargados de desarrollar esta actividad con jóvenes adolescentes.

El lugar se encuentra vigilado con cámaras de seguridad en un espacio que garantiza el resguardo de las actividades recreativas programadas. Sin embargo, por

la noche, uno de tus amigos le hace saber al grupo que trae entre sus cosas una botella de alcohol que encontró en su casa y te comenta la posibilidad de abrirla más tarde.

Todas y todos los del grupo se sorprenden, pero aceptan la invitación y participan, disfrazando la sustancia con el refresco embotellado que llevaron al campamento.

Tu observas que se está presentando una situación que conlleva riesgos; por otro lado, sus padres no los vigilan y les inquieta la aventura de consumir alcohol sin la supervisión de algún adulto; tus amigas y amigos te presionan para que bebas con ellas y ellos, e insisten utilizando comentarios denigrantes para que aceptes. Sientes tensión porque te observan y están esperando tu respuesta.

- ¿Cuál sería tu decisión?
- ¿Qué riesgos se pueden presentar?
- ¿Qué criterios éticos considerarías para enfrentar esta situación?
- ¿Cuáles son tus límites?

El ejemplo anterior responde al ámbito personal, debido a que la decisión te corresponde tomarla y las consecuencias de una decisión equivocada recaerían en ti, y es posible que en algunos de tus amigas y amigos.

Sin embargo, también existen decisiones que corresponden al ámbito social, y los riesgos o consecuencias pueden afectar a todas y todos los integrantes de una comunidad o un país.

Un ejemplo es el derecho al libre tránsito y el derecho a expresarte y manifestar tus ideas. Las marchas o mítines que recientemente han realizado grupos de mujeres son una forma de hacer valer su derecho a expresar libremente el dolor y el miedo a ser violentadas al grado de perder la vida.

Sin embargo, este y otros movimientos en defensa de derechos provocan controversia, las y los ciudadanos ejercen su libertad de expresión, aunque se puede llegar a polarizaciones.

¿Cómo se puede favorecer el derecho de todas las personas en estos casos?

Un primer paso, en el camino de la autorregulación, podría ser analizar la situación con detenimiento. Se pueden buscar las causas por las que las personas se están expresando, buscar información confiable que permita reconocer la relevancia de sus peticiones.

También sabes que hay libertad de expresión, por lo que se puede disentir.



Pero autorregularte será útil para evitar dejarte llevar por opiniones poco informadas, para generar empatía y reconocer mejores formas de convivencia. ¿Cómo puedes participar para contribuir con una mejor convivencia social?

Las libertades fundamentales en los seres humanos se han incrementado a partir de los movimientos sociales y la defensa de los derechos de los individuos. Todas las personas ejercen su libertad de diferente forma, lo importante es que identifiques cuáles son tus límites para no atentar contra las libertades de otras personas.

Como has visto, la autorregulación es muy importante en la toma de decisiones y el ejercicio de la libertad, pero también puede influir de manera positiva en la convivencia armónica. Autorregularse en el ejercicio de la libertad te permitirá tomar mejores decisiones y participar en un clima donde los derechos de las personas sean respetados.

## **El Reto de Hoy:**

Revisa tu libro de texto para ampliar la información y lo que has aprendido; también busca la Convención sobre los derechos del niño, así como la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes para que conozcas más acerca de sus derechos.

Puedes aprender a regular tus acciones para lograr una sana convivencia, respetuosa, tolerante, asertiva, incluyente y diversa, reconociendo que todos los seres humanos tienen derechos, sin excepción, y en la medida en que los reconozcas será una mejor sociedad.

Aún queda mucho por descubrir y tienes la oportunidad de aprender todos los días y colaborar con tu comunidad.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

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