



# Formación Cívica y Ética

Primer grado

Formación Cívica y Ética. Telesecundaria. Primer grado fue elaborado y editado por la Dirección General de Materiales Educativos de la Secretaría de Educación Pública.

**Secretaría de Educación Pública**

Esteban Moctezuma Barragán

**Subsecretaría de Educación Básica**

Marcos Augusto Bucio Mújica

**Dirección General de Materiales Educativos**

Aurora Almudena Saavedra Solá

*Coordinación de serie*

Lino Contreras Becerril

*Coordinación de contenidos*

María del Carmen Larios Lozano

*Coordinación de autoras*

María Concepción Chávez Romo

*Autoras*

María Concepción Chávez Romo, Leticia Gabriela Landeros Aguirre, María Eugenia Luna Elizarrarás, Leticia Araceli Martínez Zárate, Claudia Liliana Poveda Carreño

*Supervisión de contenidos*

Ana Hilda Sánchez Díaz, Rosalinda Cazañas Palacios

*Revisión técnico-pedagógica*

María Cecilia Fierro Evans, Roberto Renato Jiménez Cabrera, Noemí Cabrera Morales

*Coordinación editorial*

Raúl Godínez Cortés

*Supervisión editorial*

Jessica Mariana Ortega Rodríguez

*Cuidado de la edición*

Alejandro Barrera Damián

*Producción editorial*

Martín Aguilar Gallegos

*Actualización de archivos*

Citlali María del Socorro Rodríguez Merino

*Iconografía*

Diana Mayén Pérez, Irene León Coxtinica

**Portada**

Diseño: Martín Aguilar Gallegos

Iconografía: Irene León Coxtinica

Imagen: *Campesinos (La cosecha)* detalle, 1923, Diego Rivera (1886-1957), fresco, 4.72 × 2.43 m, ubicado en el Patio del Trabajo, planta baja, D. R. © Secretaría de Educación Pública, Dirección General de Proyectos Editoriales y Culturales/fotografía de Gerardo Landa Rojano; D. R. © 2021 Banco de México, Fiduciario en el Fideicomiso relativo a los Museos Diego Rivera y Frida Kahlo. Av. 5 de Mayo No. 2, col. Centro, Cuauhtémoc, C. P. 06059, Ciudad de México; reproducción autorizada por el Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura, 2021.

Primera edición, 2018

Segunda edición, 2019

Segunda reimpresión, 2020 (ciclo escolar 2021-2022)

D. R. © Secretaría de Educación Pública, 2019,

Argentina 28, Centro,

06020, Ciudad de México

ISBN: 978-607-551-190-0

Impreso en México

DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA

*Servicios editoriales*

Stega Diseño

*Diseño y Formación*

Moisés Fierro Campos, Juan Antonio García Trejo, Paola Stephens Díaz

*Corrección de estilo*

Jorge Tonatiuh Hernández Rubio

*Ilustración*

David Chávez Huitrón, Patricia Flores Sosa

*Fotografía*

Martín Córdova, Raúl Barajas, Salatiel Barragán, Santiago Salmerón

En los materiales dirigidos a las alumnas y los alumnos de Telesecundaria, la Secretaría de Educación Pública (SEP) emplea los términos alumno(s), maestro(s) y padres de familia aludiendo a ambos géneros, con la finalidad de facilitar la lectura. Sin embargo, este criterio editorial no demerita los compromisos que la SEP asume en cada una de las acciones encaminadas a consolidar la igualdad de género.

# Presentación

---

Este libro fue elaborado para cumplir con el anhelo compartido de que en el país se ofrezca una educación con equidad y excelencia, en la que todos los alumnos aprendan, sin importar su origen, su condición personal, económica o social, y en la que se promueva una formación centrada en la dignidad humana, la solidaridad, el amor a la patria, el respeto y cuidado de la salud, así como la preservación del medio ambiente.

El uso de este libro, articulado con los recursos audiovisuales e informáticos del portal de Telesecundaria, propicia la adquisición autónoma de conocimientos relevantes y el desarrollo de habilidades y actitudes encaminadas hacia el aprendizaje permanente. Su estructura obedece a las necesidades propias de los alumnos de la modalidad de Telesecundaria y a los contextos en que se desenvuelven. Además, moviliza los aprendizajes con el apoyo de materiales didácticos presentados en diversos soportes y con fines didácticos diferenciados; promueve la interdisciplinariedad y establece nuevos modos de interacción.

En su elaboración han participado alumnos, maestras y maestros, autoridades escolares, padres de familia, investigadores y académicos; su participación hizo posible que este libro llegue a las manos de todos los estudiantes de esta modalidad en el país. Con las opiniones y propuestas de mejora que surjan del uso de esta obra en el aula se enriquecerán sus contenidos, por lo mismo los invitamos a compartir sus observaciones y sugerencias a la Dirección General de Materiales Educativos de la Secretaría de Educación Pública al correo electrónico: [librosdetexto@nube.sep.gob.mx](mailto:librosdetexto@nube.sep.gob.mx).

# Índice

---

Conoce tu libro .....	6
Punto de partida .....	10

## **Bloque 1** Somos adolescentes con derechos y responsabilidades..... 14

1. Ser adolescente: tener una identidad .....	16
2. Somos personas con dignidad y derechos.....	26
3. Somos con otros: las identidades .....	36
4. El derecho a la libertad y sus desafíos .....	48
5. Una postura asertiva y crítica .....	60
6. Nuestro derecho a la igualdad.....	70

## **Evaluación**..... 82

## **Bloque 2** Somos comunidad solidaria y justa..... 86

7. Aprendemos de los conflictos.....	88
8. Dialogamos para llegar a acuerdos.....	98
9. Construimos la paz .....	110

# Conoce tu libro

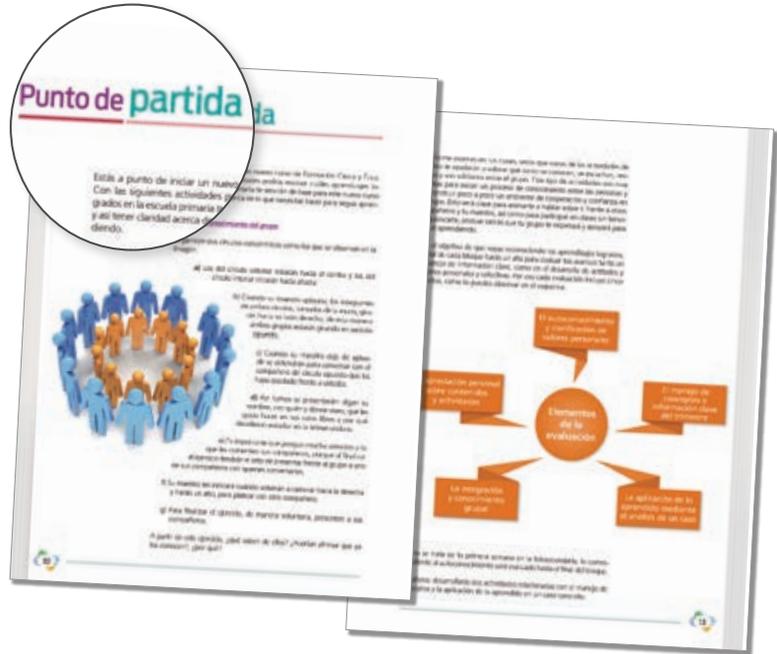
El libro que tienes en tus manos fue elaborado especialmente para ti.

Junto con tus compañeros y el apoyo de tu maestro aprenderás a conocerte, cuidarte, definir una posición personal sobre lo justo e injusto, ejercer tu libertad responsablemente, así como a asumir valores y normas para la convivencia. Además, tendrás la oportunidad de realizar acciones que contribuyan a tu bienestar personal y colectivo.

Tu libro está dividido en tres grandes apartados llamados bloques. A continuación te describimos cada uno:

## Punto de partida

Actividades para identificar los conocimientos, habilidades y nociones con las que ya cuentas, como el juicio ético, la toma de decisiones y el trabajo en equipo.

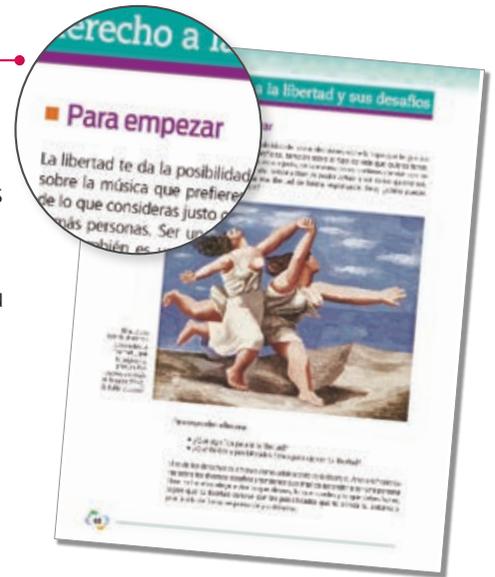


## Entrada de bloque

Al inicio de cada bloque se presenta una ilustración acompañada de un texto que te permite anticipar el contenido de cada uno.

## Para empezar

Aquí podrás recuperar tus conocimientos y plantearte las primeras preguntas sobre los temas propuestos. Contiene obras de arte para propiciar tu reflexión.



## Manos a la obra

### El derecho a la libertad

Las condiciones son circunstancias presentes, ese algo no puede cambiarse en el que vivimos.



## Manos a la obra

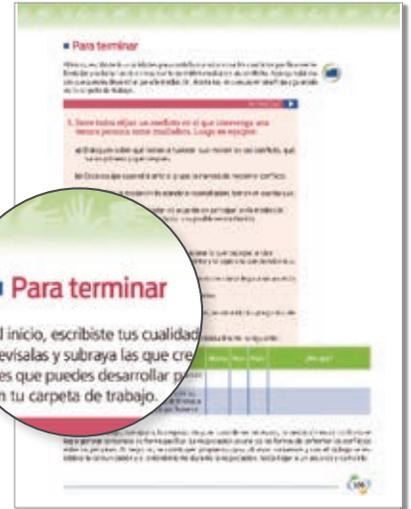
Incluye actividades, información con conceptos básicos y explicaciones mediante los cuales podrás reflexionar sobre tu desarrollo personal y analizar tu realidad social.

## Para terminar

Contiene actividades para reflexionar, revisar, recuperar y hacer conclusiones sobre los temas estudiados.

## Para terminar

Al inicio, escribiste tus cualidades. Revisalas y subraya las que crees que puedes desarrollar para mejorar en tu carpeta de trabajo.



## Evaluación

### I. Apreciación personal

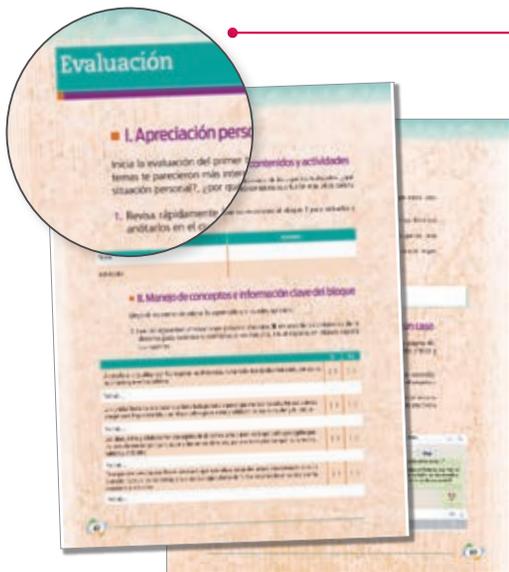
Inicio la evaluación del primer bloque. ¿Cuáles temas te parecieron más interesantes? ¿Por qué? ¿Qué aprendiste? ¿Qué te gustaría profundizar en el siguiente bloque?

### II. Manejo de conceptos e información clave del bloque

¿Puedo explicar con mis propias palabras los conceptos clave del bloque? ¿Puedo explicar con mis propias palabras los conceptos clave del bloque? ¿Puedo explicar con mis propias palabras los conceptos clave del bloque?

## Evaluación

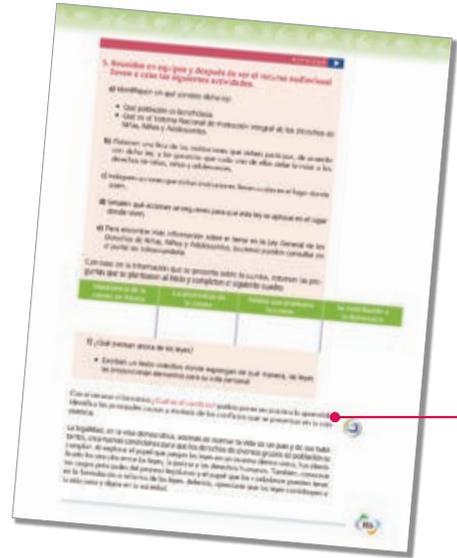
Al final de cada tema y del bloque encontrarás actividades de evaluación que te ayudarán a valorar el logro de tus aprendizajes.





## Recursos informáticos

Con esta herramienta tendrás oportunidad de practicar los procedimientos y aplicar los conceptos que aprendiste, a través de un ambiente digital interactivo.



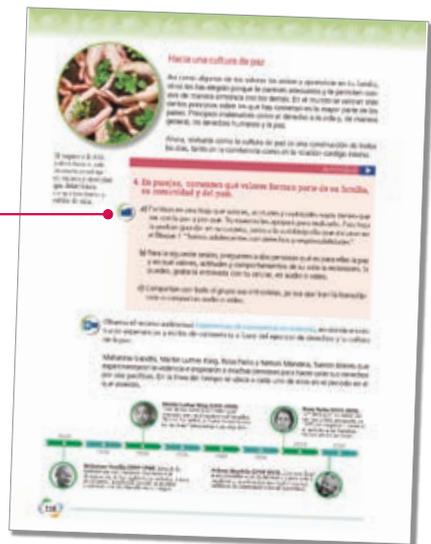
## Recursos audiovisuales

Te permiten profundizar, complementar e integrar lo que estás estudiando. Para verlos sólo tienes que conectarte a tu portal de Telesecundaria.



## Carpeta

A lo largo del libro hay actividades que se señalan con este ícono, a fin de que tengas un registro de tu avance en el conocimiento de los temas de la asignatura.





Visita la biblioteca



Los adolescentes en...



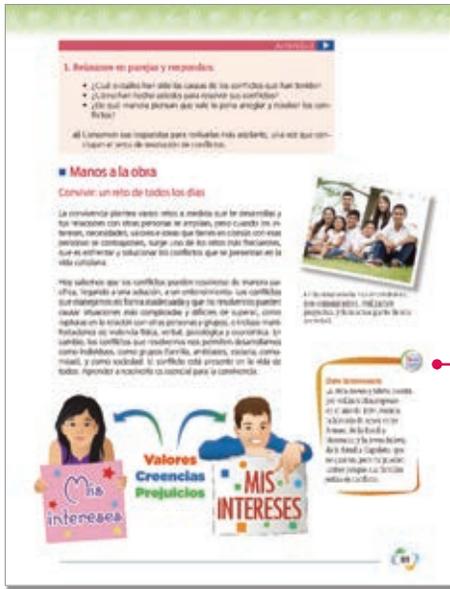
Mientras tanto...



Todo cambia

## Secciones de apoyo

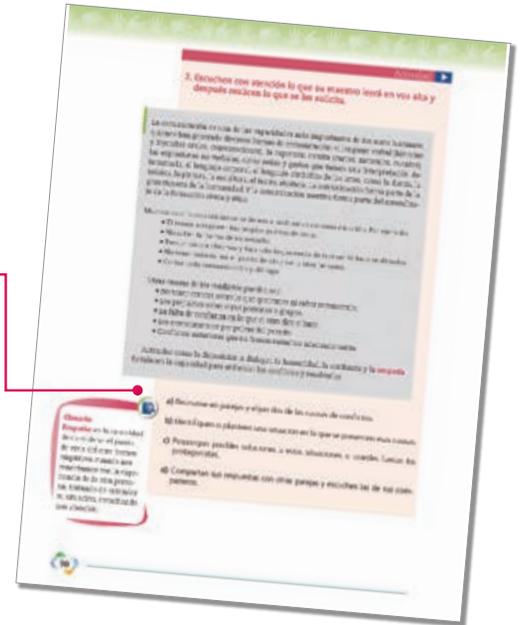
Aquí encontrarás textos breves que te ofrecen información que enriquece el contenido del libro o que te ayudarán a comprenderlo mejor, mediante definición de palabras, vínculos con otras asignaturas, datos interesantes y sugerencias de libros de la Biblioteca.



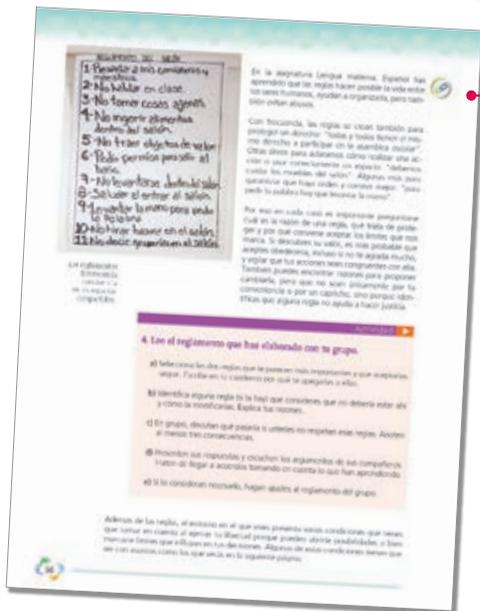
Dato interesante



Glosario



Vínculo con...



# Punto de partida

Estás a punto de iniciar un nuevo curso de Formación Cívica y Ética. Con las siguientes actividades podrás evaluar cuáles aprendizajes logrados en la escuela primaria te servirán de base para este nuevo curso y así tener claridad acerca de lo que necesitas hacer para seguir aprendiendo.

## Integración y conocimiento del grupo

1. Organicen dos círculos concéntricos como los que se observan en la imagen.

a) Los del círculo exterior mirarán hacia el centro y los del círculo interior mirarán hacia afuera.

b) Cuando su maestro aplauda, los integrantes de ambos círculos, tomados de la mano, girarán hacia su lado derecho, de esta manera ambos grupos estarán girando en sentido opuesto.

c) Cuando su maestro deje de aplaudir se detendrán para conversar con el compañero del círculo opuesto que les haya quedado frente a ustedes.

d) Por turnos se presentarán: digan su nombre, con quién y dónde viven, qué les gusta hacer en sus ratos libres y por qué decidieron estudiar en la telesecundaria.

e) Es importante que pongan mucha atención a lo que les comenten sus compañeros, porque al finalizar el ejercicio tendrán el reto de presentar frente al grupo a uno de sus compañeros con quienes conversaron.

f) Su maestro les indicará cuándo volverán a caminar hacia la derecha y harán un alto, para platicar con otro compañero.

g) Para finalizar el ejercicio, de manera voluntaria, presenten a sus compañeros.

A partir de este ejercicio, ¿qué saben de ellos? ¿Podrían afirmar que ya los conocen?, ¿por qué?



Conforme avances en tus clases, verás que varias de las actividades de tu libro te ayudarán a valorar qué tanto se conocen, se escuchan, respetan y son solidarios entre el grupo. Este tipo de actividades son muy valiosas para iniciar un proceso de conocimiento entre las personas y así construir poco a poco un ambiente de cooperación y confianza en el grupo. Esto será clave para animarte a hablar sobre ti frente a otros compañeros y tu maestro, así como para participar en clases sin temor a equivocarte, porque sabrás que tu grupo te respetará y apoyará para seguir aprendiendo.

Con el objetivo de que vayas reconociendo los aprendizajes logrados, al final de cada bloque harás un alto para evaluar tus avances tanto en el manejo de información clave, como en el desarrollo de actitudes y acciones personales y colectivas. Por eso cada evaluación incluye cinco aspectos, como lo puedes observar en el esquema:



Como se trata de tu primera semana en la telesecundaria, lo correspondiente al autoconocimiento será evaluado hasta el final del bloque.

Por ahora, desarrollarás dos actividades relacionadas con el manejo de conceptos y la aplicación de lo aprendido en un caso concreto.

## Manejo de conceptos e información clave para el grado

2. Lee las siguientes definiciones y relaciónalas con el derecho que le corresponde. Escribe en el paréntesis el número que consideres correcto.

Definiciones	Derecho a la...
1. Contar con un nombre y una nacionalidad es parte de ese derecho, porque comprueba la existencia de una persona como integrante de una sociedad. Significa poder elegir un estilo de vida propio, valorando los orígenes étnicos y culturales. Es construir una forma de ser, pensar y vivir sin temor a ser rechazado.	justicia ( )
2. De acuerdo con este derecho, a todas las personas se les reconoce la misma dignidad humana. Está reconocido en el artículo primero de nuestra Constitución y sirve para evitar privilegios, prohibir todo tipo de discriminación y proteger el respeto a las diferencias.	libertad ( )
3. Sin este derecho las personas corren el riesgo de vivir reprimidas, sin condiciones para expresar sus sentimientos, opiniones, creencias religiosas y políticas. Los adolescentes y jóvenes difícilmente podrían reunirse con otras personas.	identidad ( )
4. Se relaciona con los servicios jurídicos que el Estado mexicano debe brindar a toda la ciudadanía para protegerse y defenderse de situaciones que dañan su dignidad humana. Significa contar con autoridades e instituciones que brinden atención a todas las personas con imparcialidad y sin discriminación alguna.	igualdad ( )

- Elige un derecho, anota en tu cuaderno por qué consideras que es la respuesta correcta.
- Intercambia tu trabajo con un compañero del grupo para que revise tus respuestas y tú las suyas.
- Verifiquen si sus respuestas son correctas comparándolas con las que su maestro les señale. Revisen en cuáles se equivocaron o tenían dudas.

Sobre estos derechos y otros más seguirás aprendiendo en este curso. Al final elaborarás un esquema en el que registrarás todos los derechos que trabajaste. No te olvides de incorporar los que aquí aparecen.

### Análisis de un caso para aplicar lo aprendido

3. Reúnete con otros compañeros para revisar el siguiente caso:

Samuel tiene 12 años y forma parte de una familia de seis integrantes: su papá y su mamá, sus dos hermanas y su abuelito materno. Su papá tiene una vulcanizadora y frecuentemente le pide que le ayude los fines de semana porque es cuando tiene más trabajo. Algunas veces a Samuel no le gusta ayudarlo porque le gustaría salir con sus amigos, quienes se reúnen los sábados para ir al cine o jugar basquetbol. Piensa que también sus dos hermanas podrían ayudar a su papá, sobre todo porque son mayores que él. No considera justo que ellas sí salgan los fines de semana con sus amigas y él no. Está pensando hablar con su papá sobre esta situación.

a) Comenten el caso con sus compañeros de equipo y digan si ustedes creen que las hermanas también podrían ayudar al papá en la vulcanizadora. Es importante que después de conversar, escribas tu opinión en las siguientes líneas.

---

---

---

---

b) ¿Es injusto que las hermanas sí puedan salir con sus amigas y Samuel no? Argumenta tu respuesta.

---

---

---

---

c) De acuerdo con lo que saben sobre la resolución pacífica de conflictos y la cultura de paz, ¿cómo podría Samuel plantearle su desacuerdo a su papá?

---

---

---

---

d) Si ustedes fueran la mamá o el papá de Samuel, ¿qué harían para garantizar que los tres hijos tengan igualdad de oportunidades para divertirse o colaborar en las actividades de casa?

---

---

---

---



# Bloque 1

## Somos adolescentes con derechos y responsabilidades

En la memoria de la infancia se cuentan las historias de aquellos momentos en los que pensabas que los juegos y los amigos eran suficientes.

Que de vez en cuando un cariño de tu madre podías aceptar.

Que la voz gruesa y ronca lejos de asustarte te fortalece.

Pero quizá nunca pensaste lo que significaba alcanzar tu independencia: aceptarte como eres, describir lo que sientes, resolver tus problemas por ti mismo, decidir cómo quieres ser y lo que quieres aprender.

Hoy tienes la oportunidad de elegir el abrazo fraterno, la caricia sonrojada, descubrirte y reconocerte, perseguir tus anhelos y continuar sin importar tus tropiezos.



# 1. Ser adolescente: tener una identidad

Sesión  
1

## ■ Para empezar

La capacidad de pensar sobre nosotros mismos nos permite hacer valoraciones sobre nuestros actos y sentimientos. Nos ayuda a interrogarnos y tomar conciencia de quiénes y cómo somos. Para empezar el trabajo en este curso, pregúntate:

- ¿Cuáles son los cambios físicos y emocionales que reconoces en ti?
- ¿Qué nuevos intereses y necesidades tienes ahora?

A partir de lo que sabes responde estas preguntas y anota tus reflexiones en tu cuaderno. Al final volverás a ellas.

Mirarse en el espejo sugiere la idea de pensar sobre uno mismo para identificar intereses, valores y cambios personales. Pablo Picasso (1881-1973), *Mujer ante el espejo*, 1932.



Junto con tus compañeros comprenderás las nuevas capacidades que se adquieren en la adolescencia. Conforme avances tomarás conciencia de quién eres, de las relaciones que estableces con otras personas y de los valores que pones en juego al tomar decisiones. También reconocerás el valor que tiene tu sexualidad y la responsabilidad de ejercerla con atención y cuidado hacia ti mismo y hacia los demás.

## 1. Lean, por turnos y en voz alta, el testimonio de Félix, un adolescente como tú.

“Hola, yo me llamo Félix, pero en mixteco me dicen ‘Feli’ sin x”, se presenta alegremente Félix, un joven mixteco de 15 años que llegó el 12 de julio de 2010 junto con otros 100 adolescentes a la ciudad de Oaxaca para participar durante una semana en la Asamblea Escolar de Verano: Nuestras Palabras, en la que los estudiantes de comunidades indígenas discuten abiertamente problemas de su escuela y su comunidad.

Como muchos otros niños y adolescentes indígenas Félix no ha tenido una vida fácil, “tengo 4 hermanos, 3 hermanas y un hermano, una es mayor que yo, yo soy el segundo, desde chiquitos nos habíamos quedado en casa de mi abuelita, después murió mi mamá en un accidente en el carro de mi tío, se cayó por una barranca y fallecieron ella y mi tía. Hace poco, mi papá regresó del norte (Estados Unidos), estuvo allá mucho tiempo, no estuvo con nosotros desde que nacimos, no lo conocíamos, sólo recuerdo que cuando yo tenía como 9 años o menos, él regresó por unos días. Ahí le conocí la cara nada más”.

A pesar de las dificultades que ha tenido que enfrentar, Félix es uno de los jóvenes más participativos en las Asambleas Escolares y le va muy bien en la escuela. “Soy hábil para aprender rápido, mi familia me apoya para seguir estudiando, mi abuelo, mi tío, mi primo, me dicen «vas bien»”, dice Félix.

Unicef. (2011). Asamblea escolar de verano: Ejerciendo la ciudadanía. En Unicef, *Del discurso a la acción: Construyendo ciudadanía en México a través del desarrollo positivo adolescente* (p. 14), México: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.



a) Al concluir, organicen equipos para discutir la lectura. Consideren las siguientes preguntas:

- ¿Quién es Félix y quiénes integran su familia?
- ¿Cómo ha sido la vida de Félix?

b) De manera individual, dedica unos minutos para pensar cómo eres tú. Escribe en tu cuaderno o en un procesador de texto acerca de quién eres y algo de tu historia familiar como lo hace Félix.

Considera como ejemplo las siguientes frases:

Mi nombre es; tengo una familia que; me gusta que me digan; lo que más me gusta de mí es; soy hábil para; algo que me alegra es; lo que hago en mi tiempo libre es; mi comida predilecta es; mi actividad preferida es...

Con esta actividad iniciarás la elaboración de un relato autobiográfico. Escribir sobre tus experiencias personales te permitirá tomar conciencia de quién eres, de cómo piensas, cuáles son tus valoraciones y así avanzar en un proceso de autoconocimiento. Guarda tus escritos en una carpeta; serán evidencias de lo que irás reflexionando.



## ■ Manos a la obra

### Mi cuerpo cambia y yo también

En las distintas etapas de la vida los seres humanos experimentamos cambios; sin embargo, los que ocurren durante la adolescencia son más intensos por el desarrollo de la sexualidad y la capacidad para razonar y expresar sentimientos, así como los nuevos intereses y necesidades que surgen. Por eso es muy valioso que tú y tus compañeros tomen en cuenta los cambios para tomar decisiones informadas en sus vidas.

Actividad 

#### 2. En grupo escuchen la lectura que su maestro realizará del siguiente texto.

##### ¿Qué es la adolescencia?

De acuerdo con la Unicef, esta etapa se define como “el periodo de la vida que precede a la etapa adulta. Sin embargo, más que un simple tránsito entre dos etapas de la vida, se trata de un tiempo de cambios, esencial para el desarrollo y la construcción de la identidad y del proyecto de vida del ser humano. Es, sin duda, una de las transiciones más complejas, pero también más creativas y fascinantes.

Junto con la adquisición de nuevas responsabilidades, los y las adolescentes experimentan cambios en sus cuerpos y en sus emociones; en la forma de relacionarse con su comunidad y en cómo empiezan a valorar su papel en la sociedad. En un proceso gradual, comienzan a construir su mundo y sus valores, aprenden a conocer su entorno y a hacerlo suyo, además de comenzar a reclamar independencia y a cuestionarse a sí mismos y al mundo que los rodea.

Las decisiones tomadas durante la adolescencia pueden ser determinantes para toda la vida; por ello, los adolescentes, al encontrarse en un proceso de formación física, intelectual, emocional y de valores, pueden ser la base para cimentar sociedades justas, solidarias, democráticas y productivas”.

Unicef. (2011). Asamblea escolar de verano: Ejerciendo la ciudadanía. En Unicef, *Del discurso a la acción: Construyendo ciudadanía en México a través del desarrollo positivo adolescente* (p. 4), México: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.

- Subrayen las ideas que más llamen su atención.
- ¿Qué cambios de los mencionados reconocen en ustedes? Compartan sus respuestas con el grupo.
- Recuperen estas reflexiones para avanzar en su relato autobiográfico.



Avanza en tu relato autobiográfico. Lo puedes realizar en un procesador de texto o en una hoja de tu cuaderno. Reflexiona sobre ti mismo en un lugar donde te sientas cómodo. En un texto autobiográfico cuentas algo sobre tu vida personal y las experiencias que son valiosas para ti.



En el recurso audiovisual *La experiencia de ser adolescentes en la actualidad* encontrarás información para reconocer las características que compartes con otros adolescentes.

Los seres humanos poseemos la capacidad de razonamiento, esto significa que podemos reflexionar sobre nuestras acciones, relacionar ideas y confrontarlas con hechos, así como comprender lo que sucede a nuestro alrededor. Durante la adolescencia estas capacidades se manifiestan, por ejemplo, al defender tu punto de vista, dudar de lo que otros dicen y juzgar lo que pasa a tu alrededor, tal como lo hace Félix.

## Actividad ▶

### 3. Lee algo más sobre lo que Félix cuenta acerca de sí mismo.

“Quiero ser licenciado y estudiar derecho, cuando veo lo que pasa en mi pueblo, me pregunto cómo es posible que en un matrimonio el marido llega a la casa, quiere comer y que la mujer le haga la comida y luego le dice que no le gustó y la golpea”. “En las fiestas se emborrachan, se pelean, se hacen los que saben mucho, me gustaría estudiar derecho para poder defender a las mujeres y a los niños”.

“Lo que más me gusta de esta asamblea, es venir a convivir y ver cómo son, cómo piensan, a partir de las respuestas y la participación de los jóvenes de otros pueblos”, señala Félix. “A mí la Asamblea me ayuda, antes yo era muy tímido cuando entré en la telesecundaria, yo estaba solito, no me incluía con los demás, pero ahora con la Asamblea ya participo y no siento pena de expresar lo que siento, me gusta participar y responder cuando el maestro pregunta”, añade Félix. “Pero también hay que saber bien cuándo opinar y cuándo escuchar para que no haya conflictos”.

Un tema central de las Asambleas Escolares son los derechos de los niños, niñas y adolescentes, “los derechos de los niños son importantes, principalmente porque en lugares donde hay indígenas, los derechos no son respetados, los adultos tienen la costumbre de pegar a los niños cuando se equivocan y los mandan a trabajar; por ejemplo mi tío desde chico entraba a trabajar con mi abuelo, iban allá en el campo y no lo dejaban jugar ni les dejaban ir a la escuela” dice Félix.

Adaptado de: Unicef, (2011). Asamblea escolar de verano: Ejerciendo la ciudadanía. En Unicef, *Del discurso a la acción: Construyendo ciudadanía en México a través del desarrollo positivo adolescente* (p. 14), México: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.



a) Piensa en lo que dice Félix respecto a cómo ha cambiado, a partir de su experiencia en la Asamblea Escolar y cómo dice ser ahora. ¿Por qué quiere ser licenciado?

- Escríbelo en tu cuaderno.

b) Presenta tus respuestas ante el grupo.



La capacidad de pensar nos permite hacer valoraciones sobre lo que hemos hecho. También nos sirve para reconocer los errores cometidos al tomar algunas decisiones personales o al relacionarnos con los demás.

Como adolescentes están experimentando situaciones en las que además de atender las indicaciones y consejos de las personas adultas, ahora ustedes también pueden definir sus metas y descubrir por sí mismos cómo quieren ser, de qué manera les interesa relacionarse con los demás y qué pueden hacer para mejorar el entorno en el que viven.

Junto con la capacidad de razonamiento se encuentra la capacidad para regular lo que estamos sintiendo, además de reflexionar qué hacer o qué no hacer frente a ciertas circunstancias. Por eso es indispensable comprender aquellas emociones que experimentamos en la vida diaria. Lo que ocurre en nuestra vida personal y familiar, así como en la vida de otras personas nos produce distintas emociones que influyen en nuestra toma de decisiones.

Actividad 

#### 4. Reflexiona acerca de los sentimientos que Félix expresa al narrar su historia.

a) Considera, por ejemplo, lo que pudo haber sentido en cada una de las situaciones siguientes:

- El fallecimiento de su mamá y la ausencia de su papá que fue a trabajar a Estados Unidos.
- Saber que algunas mujeres de su pueblo han sido víctimas de la violencia en sus hogares.

b) Lee las siguientes expresiones.

Enojo	Alegría	Protección	Miedo	Confusión	Enamoramiento
Seguridad	Frustración	Tristeza	Angustia	Aburrimiento	Impotencia
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		

- Marca aquellas que has experimentado recientemente.
- En los espacios vacíos escribe otras emociones que hayas sentido.
- Recuerda cuáles fueron las causas que provocaron esas emociones.
- Escríbelas en una hoja y guárdalas en tu carpeta.



Detenemos a reflexionar sobre nuestros sentimientos, así como a identificar aquello que los origina es indispensable para regular nuestras reacciones, controlar nuestros impulsos y lograr responder de manera asertiva frente a los desafíos que se nos presentan en la vida diaria y en la relación con los demás. También es necesario comprender lo que otros sienten para ponerse en su lugar y reconocer si con nuestra forma de actuar los estamos afectando.

Revisa si en tu biblioteca existe algún libro acerca de la escritura de diarios personales. Una opción es *El diario personal. Propuestas para su escritura*, de Carmen Gúrpide y Nuria Falcó. Ahí encontrarás ideas para registrar las vivencias que consideres clave en tu vida personal. O bien, busca en bibliotecas digitales algún otro libro que aborde esta temática.



La amistad y el noviazgo son experiencias valiosas para aprender a convivir con otras personas.



### Los adolescentes en...

A mediados del siglo xx en Samoa, se circuncidaba en parejas a los varones a los 12 años de edad. A partir de ese momento uno era el *soa* del otro, es decir su embajador en asuntos amorosos. Cuando uno de ellos tenía interés por una mujer, su *soa* asumía la misión de convencerla para que aceptara ser la esposa de su amigo.

## Para comprender mi sexualidad

En la sexualidad están presentes las emociones, ya que en ella se vinculan las distintas relaciones que establecemos los seres humanos por afinidad, placer y afectividad.

Algunas personas consideran que la sexualidad solamente se expresa al formar una pareja y establecer contacto físico con el fin de llegar a la procreación. Sin embargo, la sexualidad humana adquiere expresiones diferentes en cada etapa de la vida y dependiendo de cada sociedad.

En tus clases de Biología podrás recuperar y profundizar sobre las cuatro formas en las que tu sexualidad y la de otras personas se manifiesta. Considera lo que descubras para seguir aprendiendo y tomar decisiones asertivas y responsables sobre tu proyecto de vida.



## Potencialidades de la sexualidad humana



### Afectividad

Significa ser capaces de estrechar lazos de amistad, cariño, solidaridad y comprometerse con otras personas. Va más allá del contacto físico, pues muchas personas establecen relaciones de amor, que incluyen cuidarse, procurar el bienestar mutuo, darse apoyo y hacer planes de vida en conjunto.

### Erotismo

Sensaciones de atracción, deseo, placer y necesidad de contacto físico. Se expresa de distintas formas, por ejemplo: a partir de un beso, una caricia, una palabra, incluso una mirada.



### Género

Son las ideas, creencias y costumbres que las distintas sociedades y culturas construyen sobre lo que significa *ser hombre* o *ser mujer*. Muchas veces afectan el desarrollo de las personas cuando se impone un modo de ser que no respeta su libertad. Por ejemplo, cuando se enseña que las niñas deben ser tranquilas y hacer labores del hogar, o cuando se dice a los niños que no deben llorar porque no es de hombres.

### Reproductividad

Es la capacidad de generar vida que tienen mujeres y hombres. La maternidad y paternidad deben asumirse con responsabilidad: planearse y desearse.



A estos cuatro elementos es difícil separarlos, todos se relacionan y tienen un significado de acuerdo con el ciclo de la vida. Por ejemplo, durante la infancia el afecto frecuentemente proviene de los familiares. De ellos se espera cariño, respeto y protección. Al ir creciendo aparecen en nuestras vidas otras personas con quienes se establecen relaciones de amistad, compañerismo y noviazgo. Por esta situación, en la edad en la que te encuentras es necesario que aprendas a ejercer tu sexualidad. Esto significa:

- Establecer vínculos de afecto basados en la confianza y el respeto.
- Ser capaz de identificar situaciones de riesgo para cuidarte y protegerte.
- Mirar críticamente los roles asignados a hombres y mujeres que tradicionalmente han limitado su libertad.
- Reconocer la diversidad sexual y el derecho a construir una identidad propia.

### 5. Lee el siguiente caso y reflexiona:



Imagina que estás en tu casa y llega a buscarte esa persona que te gusta mucho. Esa que cuando la ves, sientes bonito, la que te hace suspirar. Tus padres te han dicho que cuando ellos no estén en casa no debes dejar pasar a nadie. Te han explicado las razones por las que no es conveniente hacerlo. Sin embargo, el día de hoy tú quieres aprovechar que no hay nadie para pasar un tiempo con dicha persona.

- a) Lee las siguientes situaciones y marca con **X** aquella que consideres más adecuada. Explica tus razones en tu cuaderno.
- ( ) Platicaría con esa persona afuera de mi casa, porque para mí es importante respetar las normas que hemos establecido en casa.
  - ( ) Le pediría ir a la tienda de la esquina y ahí conversaríamos un rato mientras llegan mis papás.
  - ( ) Le invitaría a entrar a mi casa porque me gustaría tomarle la mano.
  - ( ) Le propondría que me espere en otro lugar para vernos y pasar un rato juntos sin que nadie nos moleste.
- b) Si ninguna de las opciones anteriores te satisface, elabora otra alternativa donde argumentes la importancia de cuidarse a sí mismo y al otro.

En las relaciones afectivas ejercer responsablemente la sexualidad significa, además, aprender a enfrentar las consecuencias que surgen tanto en las relaciones de amistad como durante el noviazgo, identificar si en nuestro entorno existe un trato desigual entre hombres y mujeres o si no se respetan las diferencias.



### Dato interesante

El Instituto de Liderazgo Simone de Beauvoir presentó el estudio *Lo público es nuestro: Juventudes evalúan políticas de prevención de embarazo en adolescentes*, cuyos resultados indican que en México, en 2016, 11 mil 219 embarazos se presentaron en mujeres de entre 9 y 14 años de edad, de ellos 4 casos fueron en niñas de 9 años, 25 casos en niñas de 10 años y 55 en niñas de 11 años.

En cuanto a la salud sexual y reproductiva durante la adolescencia es necesario reconocer los principales riesgos que se presentan, entre ellos:

- El inicio de la vida sexual no elegido, involuntario o desprotegido.
- La exposición a embarazos no planeados, no deseados, o en condiciones de riesgo.
- La exposición a una infección de transmisión sexual (ITS), cuya expresión más dramática es el VIH/sida.



Miren el recurso audiovisual *La sexualidad en la adolescencia* y pongan atención sobre lo que algunos jóvenes opinan.

## ■ Para terminar

En esta nueva etapa de tu vida te encontrarás frente a distintos desafíos, para afrontarlos es necesario estar informado o buscar ayuda especializada que te pueda orientar. A veces ocurre que se toman decisiones que no representan realmente lo que uno quiere o nos beneficia. En otras ocasiones, dado que se trata de asuntos que corresponden a tu vida privada, probablemente no tendrás la intención de contarle a nadie. Por ello es muy importante que analices con detenimiento ¿cuáles son tus intereses?, ¿qué quieres hacer?, ¿qué es lo correcto?, ¿qué posibles consecuencias tendrían tus acciones para ti y para los demás?, ¿qué es lo que más te conviene en estos momentos?, y decidas tomando conciencia que deberás asumir las consecuencias de tus actos. De esta manera estarás empleando tus nuevas capacidades de razonamiento para prever y planear el futuro.



Perspectiva significa elegir un punto y desde ahí observar y analizar lo que sucede alrededor. Esta perspectiva personal se enriquece con las ideas y pensamientos de otras personas, en especial cuando se dialoga.



## Nuestras leyes

De acuerdo con el artículo 58, Fracción VIII de la *Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes*, uno de los fines de la educación es “Promover la educación sexual integral conforme a su edad, el desarrollo evolutivo, cognoscitivo y madurez, de las niñas, niños y adolescentes que le permitan ejercer de manera informada y responsable sus derechos consagrados en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en las leyes y los Tratados Internacionales de los que el Estado mexicano sea parte”.

### Actividad

#### 6. Para valorar tus avances responde:

- a) Revisa tus respuestas de las preguntas de inicio y enríquelas con lo aprendido:
- ¿Cuáles son los cambios físicos y emocionales que reconoces en ti?
  - ¿Qué nuevos intereses y necesidades tienes ahora?
- b) Indica en qué medida has logrado lo siguiente:

Aspectos a valorar	A veces	Casi siempre	Siempre	¿Por qué?
Comprendo los principales cambios que estoy viviendo en esta etapa				
Reconozco las distintas expresiones de la sexualidad humana				
Identifico las emociones y los sentimientos que estoy experimentando				
He avanzado en descubrir quién soy y lo que quiero hacer				
Uso mi capacidad de razonamiento para tomar buenas decisiones				

Como has podido analizar con tus compañeros, la adolescencia es una etapa muy valiosa en la vida de las personas, fundamental para pensar sobre uno mismo e ir construyendo poco a poco una identidad fuerte. Esto que ahora estudiaste y lo que aprenderás posteriormente te ayudará a tener más herramientas para conocerte, planear sobre lo que deseas ser y hacer en este momento, y proyectar algo hacia el futuro.

## 2. Somos personas con dignidad y derechos

Sesión  
1



La abolición de la esclavitud en las colonias francesas en 1848 del pintor francés François-Auguste Biard (1799-1882) plasma el reconocimiento de la dignidad humana.

### ■ Para empezar

En este momento de tu vida parte del autoconocimiento implica reconocerte como adolescente que vive cambios y tiene nuevas capacidades. Asimismo, eres una persona con dignidad y derechos, que convive con otras personas también dignas y con derechos.

Como inicio del trabajo responde:

- ¿Qué es tener derechos?
- ¿Por qué es importante para tu vida personal y tus relaciones de convivencia?
- ¿Qué significado le das a la frase “respetar la dignidad de una persona”? Piensa en un ejemplo.

Para avanzar en el conocimiento y cuidado de uno mismo es indispensable reflexionar sobre el significado de la dignidad humana y lo que implica ser sujeto de derechos.

Actividad ▶

### 1. Retoma el relato autobiográfico que comenzaste anteriormente y responde:

- a) Si alguien lo lee, ¿podría reconocer tus valores y cualidades? ¿Por qué?
- b) Reflexiona un poco más sobre lo que te caracteriza. Completa el siguiente cuadro.

	Sí	A veces	No	¿Por qué?
Reconozco mis cualidades y me valoro				
Respeto a los demás y pido que me respeten				
Siento que merezco un buen trato				
Defiendo mi derecho a ser como soy				
Me cuido para evitar acciones que me dañan				

- c) Más adelante ocuparás este cuadro para realizar otra actividad.

## ■ Manos a la obra

### El significado de la dignidad humana

A lo largo de la historia los seres humanos han modificado la manera en que se definen a sí mismos y cómo explican lo que significa vivir dignamente. Para comenzar a indagar en el tema, responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué se necesita para decir que una persona lleva una vida realmente humana?
- ¿Qué es lo que nadie debería aceptar que se haga a otro ser humano?
- ¿Todas las personas deberían recibir el mismo trato?

Las respuestas a estas y otras preguntas han sido diversas y a veces opuestas. Por ejemplo, algunas naciones han argumentado que invadir y conquistar otros territorios es necesario pues las personas nativas o indígenas no son humanos y necesitan que los eduquen y gobiernen. Se les consideraba salvajes y, por lo tanto, se creía que era correcto dominarlos. Lamentablemente todavía hay muchas personas que piensan de esa manera.

Sin embargo, los abusos y actos inhumanos en todo el mundo han despertado la conciencia de personas y pueblos que han manifestado que no cualquier forma de vida y de trato son aceptables, que los seres humanos tienen un valor y no pueden ser vistos o usados como objetos. Este pensamiento está relacionado con un concepto al que regresarás constantemente a lo largo de esta asignatura: la dignidad humana.



La esclavitud era considerada válida porque la calidad de “humano” era sólo para unos cuantos.

#### Actividad ▶

### 2. Lean en voz alta el siguiente texto.

#### ¿Qué es la dignidad humana?

Una forma de definir la dignidad humana es el valor que cada persona tiene y que debe ser respetado en todo momento. La dignidad es un valor que no depende de ninguna condición física, intelectual o moral, es un atributo ligado a la existencia humana. Para que esto suceda deben reunirse ciertos factores que permiten hablar de una vida realmente humana.

Por una parte hay *factores biológicos* y entonces se puede decir que tener vida significa respirar, que el corazón lata, que los distintos órganos funcionen y que la persona se nutra.

Pero también hay *factores que dependen del ambiente social y de la convivencia*; por ejemplo el alimento, un hogar, recibir y dar aceptación y afecto, tener libertad y vivir con seguridad.

a) Retomen el cuadro de la página 26 y respondan:

- ¿En qué frases respondieron *Sí*? ¿En cuáles respondieron *A veces* o *No*?
- ¿Por qué en ocasiones cuesta trabajo que una persona se valore o valore a otras personas? ¿Qué pasa cuando esto ocurre?

Yo siento que se respeta mi dignidad cuando toman en cuenta mi opinión.

La verdad, a mí me cuesta trabajo respetar a quienes no me caen bien.

Yo me siento mal cuando me ofenden por ser mujer o ser morena.



Las personas tenemos la capacidad de reconocer lo que sentimos. Así identificamos lo que fortalece o afecta nuestra dignidad.

Cuando una persona reconoce y valora su dignidad es más probable que la proteja y la defienda en cada aspecto de su vida. Por ejemplo, puede reconocer cuando alguien le está faltando al respeto y exigirle que se detenga. También es posible que detecte una acción que puede causarle daño en su cuerpo, sus emociones o sus metas a futuro. En cambio, quien no se valora puede dejar pasar las agresiones, creer que “se las merece” o que “es lo normal” y pensar que es correcto vivir así. Muchas personas que sufren violencia se encuentran en esa situación y eso hace más difícil que tomen conciencia del daño que están experimentando.

Lo mismo ocurre cuando no se reconoce la dignidad de los demás: es más fácil agredir, tolerar o ignorar cuando se agrede a alguien, porque no se considera que la otra persona merezca un buen trato ni se reconoce su dolor. Todo ello abre la puerta a la violencia y a actos inhumanos.



Para complementar este tema, observa el recurso audiovisual [La dignidad humana](#) donde conocerás un poco más sobre la importancia de esta idea y algunos casos que la ilustran.

## La dignidad se conquista y se fortalece

La dignidad humana es un principio ético. Tiene que hacerse realidad dentro de cada grupo social. Por lo tanto, hay que preguntarse: ¿qué debe tener una persona para que su dignidad esté a salvo y se fortalezca?

La filósofa húngara Agnes Heller (1929) dice que la palabra *dignidad* se relaciona con un conjunto de *necesidades* y con la posibilidad que cada persona tenga de satisfacerlas en su sociedad. Hay varias maneras de nombrar a estas necesidades. Abraham Maslow (1908-1970), psicólogo norteamericano, las organiza de la siguiente manera:

### Nuestras necesidades fundamentales



#### Alcanzar logros y realizar sueños

Tener posibilidades para desarrollarnos, aprender nuevas cosas, lograr metas y mejorar nuestra vida.



#### Lograr estima y afecto

Tener relaciones donde haya respeto, cariño y confianza.



#### Unirse con otros y convivir

Vincularse u organizarse con otras personas para recibir apoyo, mejorar la vida o hacer proyectos.



#### Tener una vida segura

Contar con una vivienda, un trabajo digno, no tener miedo, ni vivir con violencia.



#### Cubrir necesidades físicas

Respirar, alimentarse, descansar, tener relaciones sexuales, salud.

Aunque los seres humanos sean diferentes, estas necesidades los hacen iguales, por lo tanto, hay que construir *condiciones*; es decir: identificar dónde hay problemas y actuar para que la familia, la escuela, la comunidad, el país y el mundo, sean mejores lugares para vivir.

### 3. Lee en silencio las siguientes historias.

#### Un guante en contra de la discriminación

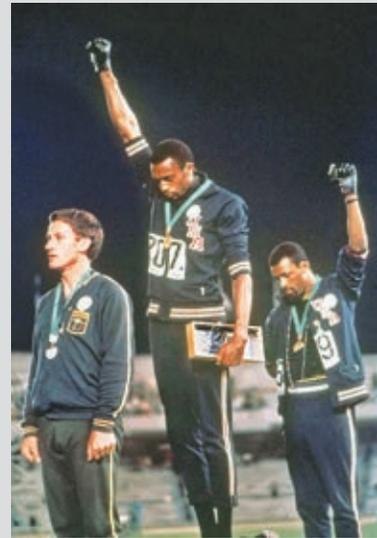
Durante los Juegos Olímpicos de México 1968 los atletas norteamericanos Tommie Smith y John Carlos resultaron ganadores del primero y tercer lugar en la carrera de 200 metros. Al subir al podio para recibir sus medallas y escuchar su himno nacional, ambos levantaron un puño con un guante negro y bajaron la cabeza. Lo hicieron para llamar la atención del mundo sobre la discriminación que sufría la población afroamericana en los Estados Unidos de Norteamérica a quienes no se les respetaban sus derechos como al resto de los ciudadanos.

#### Todos somos tú

En el año 2001, resultó sorprendente el partido de fútbol entre los equipos de Treviso y Génova.

Un jugador del Treviso, Akeem Omolade, africano de Nigeria, recibía fuertes silbidos y rugidos burlones y cánticos racistas en los estadios italianos.

Pero en el día de hoy hubo silencio. Los otros diez jugadores del Treviso jugaron el partido con las caras pintadas de negro.



Galeano, E. (2012). *Los hijos de los días* (p. 201), México: Siglo XXI.

a) Reflexiona un momento y responde:

- ¿Por qué Smith, Carlos y los compañeros de Akeem actuaron de ese modo?
- ¿Qué habrías hecho tú en su lugar?

b) Piensa en las experiencias que has vivido en las escuelas a las que has asistido.

- Identifica y escribe en tu cuaderno algo que no quieres que pase porque afectaría tu dignidad o la de alguien más.
- Escribe también algo que sí quieres que pase para pedir respeto y ayudar a que otras personas se sientan igual.

c) En equipos, anótenlos en un esquema similar al siguiente. Si tienen posibilidades, tomen una foto de su grupo y agréguenla al centro.

#### Para respetar nuestra dignidad

Queremos que todos... _____ _____	Foto	Queremos que nunca... _____ _____
---	------	---

## Para proteger la dignidad están los derechos

La dignidad humana es tan importante, pero al mismo tiempo tan frágil, que no se puede dejar su protección a la suerte o a la voluntad de las personas. Es necesario hacer algo más que ayude a hacerla realidad y obligue a respetarla. Por eso, cada elemento de lo que significa *vivir con dignidad* se ha expresado como un derecho que tienen las personas. En la escuela primaria has aprendido que los derechos humanos son:



Puedes consultar la Declaración Universal de los Derechos Humanos ilustrada en la página de las Naciones Unidas, desde el portal de Telesecundaria.

Cuando una persona de cualquier edad y condición vive dentro de un Estado o nación, por ejemplo México, se dice que es *sujeto de derechos*. Esto significa, entre otras cosas, que:

- Se le reconocen derechos que nadie puede negar y están asentados en leyes.
- El Estado tiene la obligación de proteger y garantizar esos derechos.
- Las personas tienen responsabilidades al ejercer sus derechos. Tener derechos no significa hacer cualquier cosa, sino aplicarlos para hacer más digna y plena la vida propia y de los demás.

Tú, al ser parte de la sociedad mexicana, no sólo eres un ser humano con dignidad, sino que también eres *sujeto de derechos* y existen leyes que los expresan.

En 1989 los países miembros de la ONU firmaron la Convención sobre los Derechos de los Niños donde se reconoce que tienen iguales derechos que los adultos.

En el año 2014, México dio un paso más al aprobar la Ley General para los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes. En esta ley se dice que son sujetos de derechos y por eso opinar, organizarse, participar, recibir información son, entre otros, sus derechos como miembros de la sociedad mexicana.

## Nuestras leyes

### ¡Las niñas, niños y adolescentes son sujetos de derechos!

La Convención sobre los Derechos de los Niños organiza estos derechos en tres grupos:

#### Protección

Como persona menor de edad tienes derecho a que el Estado te proteja contra...

- Explotación, ya sea sexual o por trabajo.
- Maltrato y discriminación.
- Abandono.

#### Provisión

Mereces recibir lo necesario para tu desarrollo

- Alimento, educación y protección de la salud física, sexual y emocional.
- Descanso.
- Identidad (nombre y nacionalidad).
- Acceso a la justicia.

#### Participación

Como parte de la sociedad tienes el derecho a intervenir mediante...

- Libertad de pensamiento, creencias y decisión.
- Reunión (asociarte con otras personas).
- Expresión, dar y recibir información.
- Acceso a la cultura.

Ser *sujetos de derechos* permite exigir un trato digno, tanto al Estado como a cualquier persona. A la vez, es un compromiso porque con ellos adquieres la responsabilidad de aprender a ejercerlos, por ejemplo:

- *Conocerlos* para comprender su importancia y también sus límites.
- *Valorar los derechos de los demás*; ningún derecho es exclusivo de una persona.
- Ejercerlos con *responsabilidad*.
- Aprender a hacerlos valer, cuidarlos y demandar su cumplimiento.
- *Practicarlos*, porque tenerlos no siempre es igual a ejercerlos; por ejemplo, hay que opinar, participar, tomar decisiones con libertad.
- Comprometerse con los *valores*; por ejemplo, la justicia, la solidaridad o el aprecio a la dignidad.

En parejas seleccionen uno de los derechos del esquema de "Nuestras leyes" y busquen imágenes para ilustrarlo. Pueden buscarlas en internet o bien en revistas y periódicos.



En el recurso audiovisual *Tener derechos en la adolescencia*, reconocerás los derechos de las personas adolescentes a través de testimonios, y valorarás su importancia para el logro y desarrollo de la dignidad.

4. En parejas, revisen las siguientes situaciones. Después respondan lo que se pide.



- ¿Qué consecuencias puede tener la forma de pensar de cada joven?
- ¿Qué podrían recomendar a estos jóvenes para actuar como sujetos de derechos?

a) Reflexionen y completen la tabla, pueden hacerlo en su cuaderno. Incluyan ejemplos.

Es un derecho que tenemos	La forma en cómo lo ejercemos es...	Cómo lo hacemos valer cuando se nos obstaculiza, es...
Libertad de pensamiento y expresión		
Dar y recibir información confiable y adecuada a nuestra edad		
Igualdad y no discriminación		
Trato digno y vivir sin violencia		
Salud y decisión sobre nuestra sexualidad		
Agreguen un derecho que les parezca importante como jóvenes		

b) Presenten al grupo sus respuestas e identifiquen en qué aspectos de su vida son más importantes y en cuáles necesitan trabajar para aprender a ser sujetos de derechos.



¿Crees que las niñas, niños y personas adultas siempre han tenido los derechos que hoy se reconocen en México? En realidad no. En 1917 existía la *Ley sobre relaciones familiares*, en donde se decía, entre otras cosas que:

- Las mujeres sólo podían trabajar si su esposo les daba “permiso” para ello.
- El varón era el único obligado a aportar dinero para el mantenimiento de la familia.
- No se consideraban derechos de las niñas, niños y adolescentes. De hecho, se les declaraba incapaces y, por tanto, no podían ejercer lo que la ley señalaba a los menores de edad, las personas con discapacidad mental, los sordomudos y las personas que se emborrachaban habitualmente.

Hoy en día, las leyes otorgan muchos más derechos a cada integrante de la población.

Sesión  
4

## Los derechos sexuales y reproductivos de los adolescentes

Un avance más en la lucha por los derechos humanos es reconocer que existen derechos sexuales y reproductivos, que permiten tener una sexualidad sana, libre, responsable y digna. Es decir, sin miedos y con la información suficiente para cuidarse.



Como adolescente reconoces con quién quieres compartir distintas formas de afecto.

### Derechos sexuales y reproductivos de las personas adolescentes

- Decidir de forma libre e informada sobre tu cuerpo y tu sexualidad.
- Ejercer y disfrutar plenamente de tu sexualidad.
- Manifestar públicamente tus afectos.
- Decidir libremente con quién quieres relacionarte.
- Vivir sin violencia que pueda afectar tu cuerpo, tu mente o la libertad que tienes para decidir tu sexualidad.
- Recibir respeto a tu privacidad y que no se difunda información sobre tu vida sexual.
- Decidir de forma libre e informada sobre tu reproducción (si quieres tener o no hijos).
- Tener iguales derechos y no vivir discriminación.
- Recibir información actualizada y verdadera sobre la sexualidad, así como recibir una educación sexual que te ayude a tomar decisiones.
- Tener acceso a servicios de salud sexual.
- Vivir tu identidad sexual, cualquiera que sea, sin temor o rechazo.
- Participar en las acciones y decisiones del gobierno sobre este tema.

Al conocer estos derechos conviene que pienses en tu vida y te hagas algunas preguntas como: ¿Qué se vale y qué no en el noviazgo? ¿Qué tanto deben influir mis amistades o lo que opinan otras personas sobre las decisiones de mi sexualidad?

Puedes profundizar leyendo la *Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes* que elaboró la Comisión Nacional de Derechos Humanos. Consúltala en el portal de Telesecundaria.



## ■ Para terminar

### Actividad ▶

#### 5. Recuperen sus respuestas a dos de las preguntas iniciales y modifíquenlas con lo revisado.

- a) Escriban en el pizarrón ideas y ejemplos de lo que significa para ustedes: "respetar la dignidad y los derechos de una persona".
- b) Revisen el reglamento de su grupo. Si no lo han elaborado, este es un buen momento para iniciar. A partir de la lista de ideas y ejemplos que acaban de elaborar, construyan o hagan cambios en el reglamento para que su convivencia a lo largo del curso sea respetuosa y protejan la dignidad y los derechos de todo el grupo.
- c) Conserva este ejercicio para retomarlo cuando estudies algo más sobre el reglamento escolar en la asignatura Lengua materna. Español. 
- d) Busca un espacio para reflexionar sobre tu vida y tus derechos: ¿te has sentido una persona valiosa, digna y con derechos?, ¿por qué?, ¿en qué momentos?
- e) Retoma tu relato autobiográfico y escribe algunas ideas sobre preguntas. Agrega otros pasajes de tu vida, si así lo deseas. Consérvalo en tu carpeta. 

Reconocerse como una persona con dignidad y derechos es una condición fundamental para crecer, desarrollarte y vivir plenamente. También es un faro que ayuda a orientar la vida con otras personas y a identificar aquello que necesita ser cambiado. Es un primer paso para actuar y construir entornos donde sea posible ejercer derechos.

### 3. Somos con otros: las identidades

#### ■ Para empezar

El proceso para definir quién eres jamás sucede en soledad. Por eso, al pensar sobre tu identidad como persona y adolescente, también tienes que preguntarte por esa parte de ti que construyes al relacionarte y formar grupos.

Sesión  
1



Narciso, Caravaggio (1571-1610), representa a un joven de la mitología griega enamorado de su propia belleza. Invita a reflexionar sobre el tipo de personas que somos y cómo hemos construido esa idea al convivir con otros.

Para avanzar en la reflexión piensa:

- ¿Qué personas y grupos han influido en ti?
- ¿Cómo lo han hecho?
- ¿Qué has aprendido al convivir con otros adolescentes?

Ahora reconocerás la importancia que otras personas y grupos tienen en la construcción de tu identidad. También explorarás cómo construyes identidades colectivas al relacionarte con otros y la forma en que éstas se expresan en la adolescencia.

### 1. Reflexiona sobre ti y los grupos a los que perteneces.

- a) Escribe en tu cuaderno algo que compartas y disfrutes con otras personas. Puede ser algo que hayas aprendido en tu familia, una actividad que compartes con personas de tu edad o una costumbre de tu comunidad. Puedes agregar fotos para ilustrar estas actividades.
- b) Completa el cuadro anotando, en orden de importancia, los grupos que han ejercido más influencia para ser lo que ahora eres.
- c) Discute con tus compañeros cuáles son los grupos que influyen más en cada uno de ustedes. Analicen cómo y de qué forma los influyen y qué aprenden en cada uno.

	Influencia en lo que soy
1	
2	
3	
4	
5	
6	



Familia



País: México



Amistades



Compañeros y compañeras de escuela

Otros grupos, anótalos

---



---



---



---



Comunidad

En el recurso audiovisual [La identidad colectiva](#) encontrarás ideas y ejemplos sobre la forma en que los seres humanos construyen lo que son junto a otras personas.



## ■ Manos a la obra

### La construcción de la identidad personal y colectiva



#### Los grupos en los que participamos

Los grupos de pertenencia son aquellos a los que cada persona se integra a lo largo de su vida, por distintos motivos o para lograr distintos propósitos: algunos llegan a nuestra vida por azar, como ocurre con la familia de nacimiento. Otros son elegidos; por ejemplo, tus amistades o los integrantes de un equipo deportivo al que decidas entrar.

Los grupos a los que perteneces aportan piezas a tu identidad. Pueden cambiar con el tiempo y tener más o menos importancia.

Sea por azar o por decisión pertenecer a grupos cumple una función indispensable en el desarrollo de una persona, como lo puedes observar en el siguiente esquema:

Se alimenta y enriquece la identidad personal.



Permiten satisfacer las necesidades fundamentales de las personas.



Se construyen identidades colectivas o de grupos: formas de ser y pensar que compartes con otros seres humanos.

Una de las características del ser humano es su capacidad para pertenecer a varios grupos a la vez. Su identidad individual se enriquece al participar de varias identidades colectivas. Si piensas en ti como adolescente, verás que formas parte de varios grupos. El siguiente diálogo te puede ser de utilidad para comprender lo anterior.



### Los desafíos de pertenecer a un grupo

Formar parte de grupos es indispensable para la vida; sin embargo, puede representar desafíos éticos porque:

- Las personas no dejan de ser individuos sólo por integrarse a un grupo. Siguen teniendo sus propios valores, intereses, necesidades y deseos. Sin embargo, al reunirse con otros más se tiene que negociar, es decir, tomar en cuenta lo que el grupo quiere y adaptarse un poco a ello. Pero, ¿hasta dónde hay que negociar y acomodarse?, ¿en qué casos es mejor mantener una postura individual?
- Los intereses y valores de un grupo de pertenencia no siempre coinciden con los de otro. Incluso, pueden chocar y oponerse. Entonces, ¿qué hacer cuando dos grupos que te importan te piden actuar de manera distinta?, ¿cómo decidir qué es mejor?

- Generalmente, en los grupos de pertenencia hay personas a las que admiras, quieres o tienen autoridad sobre ti; por ejemplo, una persona adulta (como un familiar, un entrenador deportivo, un líder comunitario), tu mejor amiga o amigo, tu novia o novio, la chica o chico más popular o más fuerte de la escuela. El cariño o la autoridad puede hacer que su influencia sobre ti sea tan grande que afecte tus ideas, tus decisiones o lo que consideras correcto. En esos casos, vale la pena preguntarse ¿hasta dónde debo aceptar esa influencia?

Pensar en ello es importante porque durante la adolescencia se amplían tus grupos de pertenencia y quienes los integran pueden influir en tu forma de ser y pensar, incluso sin que te des cuenta.

Actividad ▶

2. En equipos, analicen las siguientes situaciones:



a) Discutan si:

- ¿Es válido que los otros decidan por ti?
- ¿En qué ocasiones es oportuno aceptar que mis decisiones se dobleguen a las del grupo al que pertenezco?
- ¿Han vivido situaciones así en sus familias, con sus amistades o en otros grupos? Cuéntenlo.
- En esos casos, ¿qué han hecho? ¿En qué se han basado para decidir lo que harían?

b) Con apoyo de su maestro retomen las preguntas y den su opinión acerca de los casos revisados.

Preguntas	Consideramos	Un ejemplo es cuando...
¿En qué casos es mejor mantener una postura individual y no sumarse al grupo?		
¿Qué hacer cuando dos grupos que te importan te piden actuar de manera distinta?, ¿cómo decidir lo que es mejor?		
¿Qué es lo que no debo permitirle a una persona por mucho que la quiera, la admire o tenga autoridad sobre mí?		



Los amigos se respetan, se valoran y se cuidan mutuamente. Pensarlo así te permite distinguir una amistad real.

Conforme avances en tu desarrollo te darás cuenta que cada situación es diferente y requiere nuevas respuestas. Encontrar la más adecuada es algo que sólo tú podrás hacer, a partir de lo que consideres justo y valioso. Revisa tu autobiografía e incluye en ella a las personas y los grupos que sientes más cercanos a ti. Por ejemplo, quiénes son tus mejores amigos y amigas, o los familiares a quienes quieres mucho.

Piensa que esas personas son tu gente, a la que puedes acudir cuando tienes problemas, dudas, temores... y también para vivir los mejores momentos de tu vida.

## Distintas formas de ser adolescente

Uno de los grupos de pertenencia más importantes en la adolescencia son los pares, es decir, aquellas personas que tienen una edad similar a la tuya y con quienes compartes esta etapa. Igual que ocurre en la infancia o en la vida adulta, las personas adolescentes y jóvenes buscan espacios para reunirse, compartir intereses e ideas propias de la edad, y organizarse para realizar actividades. Hacerlo es parte de una necesidad fundamental y también es un derecho humano.

Sesión  
3

### Nuestras leyes

La Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes dice en su artículo 75 que como miembros de esta sociedad tienes derecho a asociarte y reunirte con otras personas, “[...] sin más limitaciones que las establecidas en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos”. Estas limitaciones son los derechos de otros; es decir, que nadie podrá formar grupos o reunirse para ejercer violencia o dañar los derechos de otras personas.

Es frecuente que quienes integran estos grupos busquen formas para identificarse y distinguirse de otros jóvenes y también de las personas adultas; por ejemplo, puede ser a través de:



Otras formas de expresión como las artes plásticas o el uso de las tecnologías.



Las formas de hablar y de comunicarse: hay palabras, gestos y acciones que son propias y les sirven para comunicarse.



La ropa: usando prendas específicas o haciendo adaptaciones para que se vean distintas.



Algunos valores y reglas: también entre adolescentes se establece lo que se vale y lo que no.

### Todo cambia

Actualmente, parte de las identidades adolescentes tienen la influencia de internet. Por ejemplo, ¿cómo comunicarte con alguien a quien jamás has visto?, ¿cómo distinguir a un “contacto” de un verdadero amigo?



Todo eso crea identidades; en tu caso: *identidades adolescentes*. La razón de decirlo en plural es porque no existe una sola forma de ser, de vivir y de expresarse en esta etapa. Ya sea de manera individual o en grupo, cada persona tiene maneras distintas de buscar su identidad, dependiendo de:

- **La personalidad.** Atravesar por un mismo momento en la vida no significa sentir, preferir o querer lo mismo; por eso generalmente buscas a personas con las que coincides.
- **Las circunstancias.** No es lo mismo vivir en el campo, en la costa o en la ciudad; dedicarte sólo a estudiar o tener que trabajar desde muy joven; si tu comunidad es segura y puedes salir a la calle o existe violencia.
- **La cultura.** Con frecuencia las identidades entre jóvenes y adolescentes retoman parte de las costumbres y tradiciones de la comunidad a la que pertenecen.

Al combinar estos y otros elementos, el resultado son múltiples formas de ser joven y adolescente. Estos son algunos ejemplos:



Mario es de Honduras. Viaja solo hacia los Estados Unidos donde quiere reunirse con su papá y trabajar. Tiene miedo y teme que lo asalten o lo detengan, pero siente que es la única manera de mejorar la vida de sus hermanos más chicos.



Muqadasa Ahmadzai nació en Afganistán, en una familia tradicional donde le impedían muchas cosas por ser mujer. A los 12 años decidió rebelarse. Hoy es una activista y usa las paredes para pintar mensajes contra la violencia.



En Júpate, Sonora, un grupo de niños y adolescentes se preparan para bailar la danza del venado y participar en esta tradición de su pueblo. Ya casi nadie sigue la costumbre, pero ellos quieren que su cultura se mantenga.

## Actividad ▶

### 3. En parejas, reflexionen cómo son los adolescentes de su localidad.

- Observen a personas de su edad y un poco más grandes. Fíjense en su forma de vestir, las actividades que realizan, la forma de hablar. Escriban sus observaciones en su cuaderno con ejemplos.
- Conversen en grupo sobre lo que observaron y reflexionaron. Para ello, lean las siguientes frases y tomen una postura: ¿están de acuerdo con lo que se dice?, ¿por qué?

Los adolescentes de nuestra localidad...

- tienen gustos y formas de ser parecidos.
  - tienen derechos por igual.
  - no tienen más responsabilidades que estudiar.
  - pueden expresar lo que piensan y lo que sienten con libertad.
  - valoran las tradiciones y costumbres de su tierra.
  - aprecian la paz y rechazan la violencia.
- c) Al terminar comenten:
- ¿Qué formas de vivir la adolescencia identificaron durante su conversación?
  - ¿Cómo sería su vida si todas las personas de su edad tuvieran que vivir esta etapa exactamente de la misma manera?



Las identidades adolescentes cambian con el tiempo, se adaptan a cada lugar, circunstancias y problemas.

Sesión  
4

### El respeto a la diversidad en la adolescencia

Aunque en principio todas las personas tienen la misma dignidad y derechos, esto no siempre se cumple. Para muchos adolescentes tener derechos es una ilusión o vivir esta etapa se vuelve un desafío mayor. Esto ocurre por varias razones; entre ellas porque aún permanece en muchos lugares la idea de que las niñas, los niños y adolescentes no tienen derechos. La consecuencia es que el ambiente se vuelve poco favorable para que la gente como tú crezca y se realice.

También porque existe *discriminación* hacia algunas expresiones juveniles; por ejemplo, cierto tipo de música, de vestimenta, el uso de tatuajes o la preferencia sexual. Cuando esto se presenta corren el riesgo de vivir rechazo, exclusión e, incluso, agresiones físicas. El siguiente texto nos da muestras del grado de discriminación en México.

En la Encuesta Nacional sobre Discriminación que realizó en el año 2010 el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (Conapred) encontró que más de la cuarta parte de las personas encuestadas (27%) opinan que las niñas, niños y adolescentes sólo deben tener los derechos que sus padres quieran darles, no los que la ley les reconozca. Casi el 90% piensa que la gente en México llamaría a la policía si viera un grupo de jóvenes reunidos en una esquina. El 32% dice que su aspecto físico es una razón por la cual les han negado trabajo.

Conapred. (2010). *Encuesta Nacional sobre Discriminación*. México: Conapred.

Piensa en ello y tal vez puedas reconocer situaciones en las que personas de tu edad o grupos enteros no les brindan el mismo respeto, se rechaza o se agrede.

#### 4. Lee la siguiente historia.

##### El huipil de Mara

Mara tiene 13 años; su familia se mudó y ella acaba de entrar a una nueva escuela. Desde que iba a preescolar se acostumbró a asistir sin uniforme y con el huipil que utilizan todas las mujeres y niñas de su comunidad. A Mara siempre le ha parecido hermoso y más porque ella misma lo cosió. Pero en esta nueva escuela parece que las cosas son distintas. Desde que llegó todos la miraron raro y pronto comenzaron las bromas a sus costillas. El colmo fue cuando un grupo de niñas la abordó en el baño y la agredió por usar esa ropa. “¿Por qué vienes con ese disfraz?”, “¿qué no sabes que el festival es hasta septiembre?”. Cuando vieron que no les respondía comenzaron a agredirla y lanzarle agua. En ese momento, tres estudiantes más fueron testigos, pero no hicieron nada. Cuando por fin pudo salir del baño le avisó a la maestra y mandaron llamar a su mamá. El director le dijo que castigarían a las responsables, pero que su hija debía entender que esa forma de vestir no era la que se acostumbraba ahí. Mara lamenta todo, pero más que nada ver que sus compañeros no hicieron nada y que ser diferente pareciera ser un problema.



a) Reflexiona unos momentos sobre este caso y responde en tu cuaderno:

- Si fueras Mara, ¿cómo te sentirías con lo que pasó?
- ¿Qué crees que sentían o pensaban quienes atacaron a Mara?
- Si fueras uno de los testigos, ¿cómo hubieras reaccionado?

b) En grupo, presenten sus reflexiones. Luego identifiquen situaciones de la vida escolar en las que hayan existido abusos o agresiones entre compañeros:

- ¿A quiénes se agrede con más frecuencia y por qué?
- ¿Cuál es la reacción de quienes son testigos y de las autoridades de la escuela?
- ¿Cómo debería reaccionar la comunidad escolar?

El respeto a la diversidad es un valor fundamental para la convivencia en cualquier grupo, para practicarlo es necesario que se una a otros valores; entre ellos: la tolerancia. Reconocer que cada quien tiene el derecho de elegir su vida y ser como quiera ser, mientras no se dañe a sí mismo ni a otras personas. Tanto la tolerancia como el respeto a la diversidad se aplican particularmente con quienes son distintos a ti, e incluso tienen características que te disgustan; por ejemplo, cuando eliges respetar a esa persona que piensa diferente, tiene un modo de ser que te resulta extraño o practica costumbres distintas a las que te enseñaron.



A veces, ser mujer, tener una discapacidad, provenir de un pueblo indígena, o una preferencia sexual diferente a la mayoría puede ser motivo de rechazo y violencia. En otros casos es importante respetar las diferencias.

Puedes ensayarlo de aquí en adelante tomando en cuenta las siguientes pistas:

- No tienes que hacer amistad con cada persona de tu edad. Basta con que le des un trato respetuoso y pidas lo mismo para ti.
- Escucha su historia. Normalmente lo que somos es resultado de lo que hemos vivido. Si te acercas y hablas con una persona que te resulta extraña o molesta, probablemente entiendas por qué es así y cómo puedes convivir mejor con ella.
- Imagina que estás en su lugar. A veces no es sencillo, pero siempre ayuda pensar cómo te sentirías tú, ¿qué esperarías de los demás?, ¿cómo te sentirías si te rechazaran sólo por ser como eres?
- Reflexiona antes de actuar. Evita reaccionar impulsivamente, y decir y hacer cosas que pueden dañar.

Observa con tu grupo el recurso audiovisual *Grupos de pertenencia*. Conocerás casos donde adolescentes encuentran apoyo en grupos diversos para lograr metas y hacer cumplir sus derechos.



¿Qué pasaría si parte de tu identidad fuera tener superpoderes? En tu Biblioteca Escolar puedes encontrar el libro *iBoy*, escrito por Kevin Brooks. En él conocerás la historia de Tom, un joven de 16 años que por accidente adquiere poderes cibernéticos. Puedes buscar otros libros sobre la identidad de los jóvenes.



## ■ Para terminar

Actividad 

### 5. Elaboren compromisos para evitar y enfrentar situaciones de abuso en su escuela durante este ciclo escolar, así como para fomentar la solidaridad entre ustedes. Deberán incluir al menos:

- Lo que harán cuando noten que alguien necesita ayuda, se siente solo o tiene problemas.
  - Qué harán si son testigos de una agresión dentro de la escuela.
  - Lo que pedirán a las autoridades de la escuela para que los apoye.
- a) Anoten estos compromisos como parte de su reglamento de grupo y compártanlo con la dirección de la escuela y otros grupos.
- b) Finalmente, retomen las preguntas que se plantearon al inicio de la secuencia. Revisen si con lo que estudiaron modificarían sus respuestas.

Los grupos de pertenencia son fundamentales para construirte como persona y para encontrar en otras personas compañía, afecto, apoyo y formas de realización. Por su importancia, pueden ejercer una gran influencia en ti. Reconocerlo es un primer paso para hacerte preguntas y reflexionar, ¿cómo quiero relacionarme en esos grupos?

## 4. El derecho a la libertad y sus desafíos

### ■ Para empezar

La libertad te da la posibilidad de tomar decisiones sobre la ropa que te gusta o sobre la música que prefieres, también sobre el tipo de vida que quieres tener, de lo que consideras justo o injusto, de la manera como prefieres convivir con las demás personas. Ser una persona libre es poder actuar y ser como quieres ser, pero también es usar esa libertad de forma responsable. Pero, ¿cómo puedes reconocer esa libertad?



El arte nos brinda distintas ideas sobre la libertad, ¿qué te sugiere la pintura *Dos mujeres corriendo en la playa* (1922), de Pablo Picasso?

Para responder reflexiona:

- ¿Qué significa para ti la libertad?
- ¿Qué límites y posibilidades tienes para ejercer tu libertad?

Uno de los derechos que tienes como adolescente es la libertad. Ahora reflexionarás sobre los diversos desafíos y tensiones que implica aprender a ser una persona libre. Entre ellos elegir entre lo que deseas, lo que puedes y lo que debes hacer; lograr que tu libertad conviva con las posibilidades que te brinda tu entorno y practicarla de forma responsable y autónoma.

**1. Realiza esta actividad, preferentemente antes de llegar a clase.**

a) Lee cada una de las frases que se encuentran en la tabla siguiente. Expresan distintas formas de ejercer la libertad.

Puedo expresar mis ideas sin pena o temor	1	2	3	4	5
Sé elegir lo que es mejor para mí	1	2	3	4	5
Al tomar una decisión procuro no dañar a otras personas	1	2	3	4	5
Evito que otras personas me impongan sus ideas o creencias	1	2	3	4	5
Puedo elegir lo que creo mejor para mi futuro	1	2	3	4	5
Me siento libre de reunirme con personas de mi edad	1	2	3	4	5
Respeto la libertad de los demás para pensar y ser como decidan	1	2	3	4	5

b) Encierra en un círculo el número que mejor refleje lo que vives actualmente. El número 1 indica *No se parece en nada a lo que vivo o siento* y el 5 indica *Es exactamente lo que vivo o siento*.

c) Comparte tus respuestas con otros compañeros y respondan:

- ¿Qué significa para ustedes la libertad?
- ¿Qué tan libres se consideran ahora?, ¿por qué?
- ¿Qué les cuesta más trabajo como adolescentes al tratar de ejercer su libertad?

d) Al llegar a clase, si tienes dudas, pregunta a tu maestro. Tomen notas para retomar sus ideas más adelante.

Pueden complementar sus ideas al ver en grupo el recurso audiovisual [El derecho a la libertad](#). Identifiquen las ideas principales para tenerlas presentes a lo largo de las actividades.



Elegir a qué dedicarte, qué hacer con tus amistades, en qué creer, son formas de ejercer tu libertad.

## ■ Manos a la obra

### Desafíos y tensiones del derecho a la libertad

#### El derecho a ser libres

La libertad es esa facultad que toda persona debe tener y que le da la posibilidad de tomar decisiones sobre su vida para ser, crear, participar y actuar según sus elecciones y su conciencia. Se dice que es un valor porque cuando se ejerce responsablemente su presencia enriquece la vida de cada persona y de las sociedades; crea un ambiente en el que es posible el respeto y el desarrollo pleno.

La libertad también es un derecho que debe garantizarse a todos los miembros de una sociedad. De ese modo se entiende que pueden elegir su forma de vida, expresar sus ideas e intervenir pacíficamente en los asuntos que les incumben sin amenazas y con la seguridad de que recibirán la protección del Estado. Al ser un derecho, la libertad debe estar reconocida en las leyes y en la sociedad deben crearse condiciones que permitan a cada persona vivirla.

En el caso de nuestro país la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y la Ley General de los Derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes reconocen un conjunto de libertades, entre las que se encuentran:



**Libertad física:** nadie debe vivir en esclavitud. Tampoco sufrir prisión, a menos que se determine mediante un juicio justo.



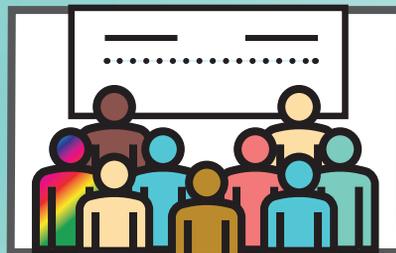
**Libertad de pensamiento:** pensar y creer en lo que se desee sin temor ni presiones.



**Libertad para manifestar las ideas:** hablar, escribir, expresarse, siempre que no dañe los derechos de otros.



**Libertad para elegir sobre la vida sexual y la reproducción:** formar una familia, tener o no hijos, cuántos y cuándo.



**Libertad para asociarse:** reunirse con otras personas para fines pacíficos y legales.



**Libre acceso a la información:** de lo que hace el gobierno, el uso de las tecnologías y los medios de comunicación.



Ser libre es una condición para la dignidad humana porque a través de ella una persona puede buscar su realización con aquello que le haga feliz, defender su identidad, satisfacer las necesidades fundamentales y aportar a la mejora de su sociedad, como ocurre cuando te organizas con otros en favor de la comunidad.

Todos los derechos humanos tienen límites que conviene reconocer. Esto sucede porque se ejercen junto con otras personas, dentro de un espacio compartido: la familia, la comunidad, la escuela, el país, el planeta. Al ser así, no es posible pensar en ellos como privilegios, sino como posibilidades que hay que usar, exigir y defender, pero al mismo tiempo compartir y respetar a los demás.

Si piensas en la libertad de ese modo, verás que ponerla en práctica se complica y aparecen tensiones y desafíos. Los desafíos son retos o situaciones complejas de resolver que te exigen esfuerzo. Las tensiones (o dilemas) son aquellos momentos en los que hay dos o más caminos a elegir y todos parecen correctos o deseables. La libertad incluye la posibilidad de enfrentar ambos.

### Entre lo que quiero y lo que debo: la autonomía

Algunas de las tensiones o dilemas que suelen aparecer en la adolescencia tienen que ver con la vida personal y las relaciones con otras personas en distintos espacios de convivencia.

No hay una sola manera de enfrentar tensiones porque las circunstancias pueden ser distintas e influir en lo que conviene hacer en cada caso; sin embargo, sí hay una herramienta que puedes poner en práctica para tratar de encontrar las mejores decisiones: reaccionar de manera autónoma y aplicar ciertos criterios.

### Tensiones o dilemas

En la salud y el desarrollo personal:	– Decidir no hacer algunas cosas emocionantes que pueden dañarte.
En las relaciones familiares:	– Seguir las reglas de la familia o ignorarlas para hacer lo que tú quieres.
En las relaciones amistosas:	– Unirte al grupo más popular de tu escuela o elegir no unirte porque hacen cosas que te desagradan. – Mostrarte tal como eres o cambiar para que te acepten.
En las relaciones afectivas:	– Iniciar una relación con alguien a quien conoces poco o hacerlo hasta conocerlo más. – Aceptar todo de la persona que te gusta o poner límites.
En la convivencia en general:	– Aceptar a quien te cae mal o rechazarlo y tratarlo mal. – Hacer cualquier cosa para lograr tus objetivos o tomar en cuenta a los demás.

Antes de revisar lo que esto significa, realiza la siguiente actividad que te servirá como introducción.

Actividad ▶

## 2. Lee la historia que una adolescente escribe en su diario:

**Querido Diario:**

Me pasa algo que me tiene preocupada. En mi clase está un niño que tiene sobrepeso, por eso no puede caminar rápido y le cuesta hacer ejercicio. Se llama Ernesto. La maestra lo sentó junto a mí desde que empezó el curso. Yo trato de hablarle bien y de apoyarlo en la clase de Educación Física. La verdad es simpático y me gusta platicar con él.

El problema es que ahora quiere juntarse conmigo todo el tiempo. Se me acerca en el recreo y cuando estoy con mis amigos. A ellos no les gusta porque les desagrada su peso y porque a veces queremos jugar a cosas que él no puede hacer muy bien. Carlos me dijo que le deje de hablar o que le pida a la maestra que lo cambie de lugar, así seguro se aleja y podemos hacer lo que nos gusta.

Tal vez sea buena idea porque yo no quiero que se enojen y me saquen del grupo.



a) Imagina que tú estás viviendo esta situación. Responde con honestidad.

- ¿Te alejarías de Ernesto? ¿Por qué?
- Si tus mejores amigos te pusieran como condición separarte de él, ¿lo harías? ¿Por qué?

b) Conserva tus respuestas en tu cuaderno para retomarlas después en otra actividad.

La autonomía moral es la capacidad para tomar decisiones sobre lo que consideras que es justo, correcto o deseable, aplicando tu capacidad para pensar y hacer juicios; sin necesidad de que alguien te obligue o te imponga su punto de vista. Es una capacidad fundamental para ejercer la libertad porque cuando eres una persona autónoma tus decisiones ya no dependen de lo que otros digan, sino que eres capaz de reflexionar, de distinguir lo que es justo e injusto, de sacar tus propias conclusiones y entonces decidir lo que es mejor en cada situación. Las demás personas siguen influyendo y su opinión importa, pero no determinan por completo tu manera de pensar. El esquema de la siguiente página sintetiza algunos pasos de ese camino.

## Formación de la autonomía moral

### Segunda etapa

#### Lo que los demás esperan de ti

Lo que se considera justo o correcto depende de lo que otras personas piensen y esperen de ti.

Cuando estás en esta etapa, es común que te importe mucho lo que digan tus amistades, tus padres o personas a las que admiras. Tratas de hacer lo correcto para que te acepten y te valoren. También aprendes que hay reglas y que es bueno obedecerlas para convivir.

### Tercera etapa

#### Decidir a partir de principios

Lo que se considera justo o correcto depende de una idea de justicia con la que te comprometes porque te parece importante y digna de defenderse. Usas tus principios para decidir en cada caso; a veces incluso para ir en contra de una norma o de lo que piensen las personas cercanas e importantes de tu vida.

### Primera etapa

#### El castigo, la obediencia y el placer

Lo que se considera justo o correcto depende del castigo o el placer que te produzca.

Cuando estás en esta etapa, si algo te hace sentir bien lo considerarás correcto, aunque te dañe o lastime a otras personas. Harás lo justo sólo porque te obligan a obedecer, para evitar que te castiguen o porque te ofrecen un premio a cambio.

Como puedes ver en el esquema, conforme creces adquieres más herramientas para elaborar tus propios juicios y decidir de manera autónoma lo que es justo. Así, aunque en algún momento te guíes por tus deseos o por las ganas de recibir aceptación, la mayoría de las veces que te enfrentes a un dilema tomarás en cuenta tus principios éticos. Pero, ¿cuáles son esos principios? Tú debes construirlos y elegirlos, pero hay un conjunto de ellos que se consideran deseables, porque protegen la dignidad y los derechos tanto tuyos como de quienes te rodean. A continuación, encontrarás algunos de ellos.

## Algunos principios éticos para pensar, elegir y construir la autonomía moral

- **Ser justo.** Pregúntate qué es lo que consideras justo en cada caso; es decir, eso que protege la dignidad y los derechos de cada persona. Es posible que al hacerlo descubras que lo justo no necesariamente es lo que más te conviene, pero también te puede ayudar a reconocer si alguien te está lastimando y defender lo que es justo para ti.
- **No provocar daño.** Piensa en las consecuencias de tus acciones. Usa tu capacidad de reflexión para anticipar lo que pasaría si actuaras de una forma u otra y pregúntate, ¿realmente quiero que eso ocurra?
- **Tomar en cuenta las necesidades y derechos de otros.** Escuchar a las demás personas. No significa que tengas que aceptar todo lo que otros digan, pero sí abrir tus oídos y tu mente para escuchar y tener en cuenta lo que necesitan y merecen.
- **Poner tus ideas en una balanza.** Una vez que has tomado en cuenta lo anterior tienes que tomar una postura; para ello debes reconocer las opciones que hay, ponerlas en una balanza y ver cuál pesa más. A veces la respuesta puede ser muy obvia, pero también puede ser que te cueste mucho trabajo elegir porque todas las opciones parecen correctas o deseables. En esos casos tendrás que decidir de todas formas y aprender de la experiencia.

### Actividad ▶

### 3. Reúnanse para compartir las respuestas que dieron en la actividad de la página 52 y hacer una puesta en común.

- ¿Cuáles de ellas dirían que son más autónomas y apegadas a estos principios y cuáles no tanto? Expliquen su respuesta.
- Elijan al azar algunas de las siguientes situaciones. Den ejemplos de acciones autónomas, donde tomen en cuenta los principios revisados. En cada caso expliquen sus argumentos y por qué no elegirían otras formas de actuar.



Tus papás te han pedido que no salgas en la noche, pero tú tienes muchas ganas de ir a una fiesta.



Tus mejores amigos han comenzado a fumar y tú no quieres correr el riesgo de que te excluyan del grupo.



Tu novia o novio quiere que tengan relaciones sexuales. Te dice que los demás ya lo han hecho y no quiere que se burlen porque ustedes aún no.

En la medida en que te enfrentas a situaciones en las que debes pensar y elegir entre lo correcto y lo incorrecto, avanzarás en el desarrollo de tu autonomía moral. En cada nueva situación esfuérgate en reflexionar sobre los puntos que has aprendido aquí para tratar de construir una postura autónoma, libre y a la vez responsable.

Observa con tu grupo el recurso audiovisual [Desafíos de la libertad en la adolescencia](#) para profundizar en tus reflexiones y conocer algunas experiencias de personas de tu edad.



### Entre lo que quiero y lo que puedo: el entorno también influye

Aprender a hacer juicios éticos autónomos y guiar con ellos tu conducta es un modo de conquistar y practicar tu libertad. Pero no todo depende de ti. Vives en una sociedad y dentro de ella existen personas con intereses y necesidades distintas a los tuyas, así como condiciones que van más allá de tu voluntad individual.

Es por eso que algunas de las tensiones o dilemas a los que te enfrentarás se relacionan con tu entorno y te obligan a valorar, por ejemplo, qué tan libre puedes ser dentro de tu comunidad, qué límites y posibilidades se te presentan y cómo reaccionar ante ello.



Algunas reglas están para proteger tu salud y tu integridad y para favorecer la convivencia. Seguir las es cuidarte.

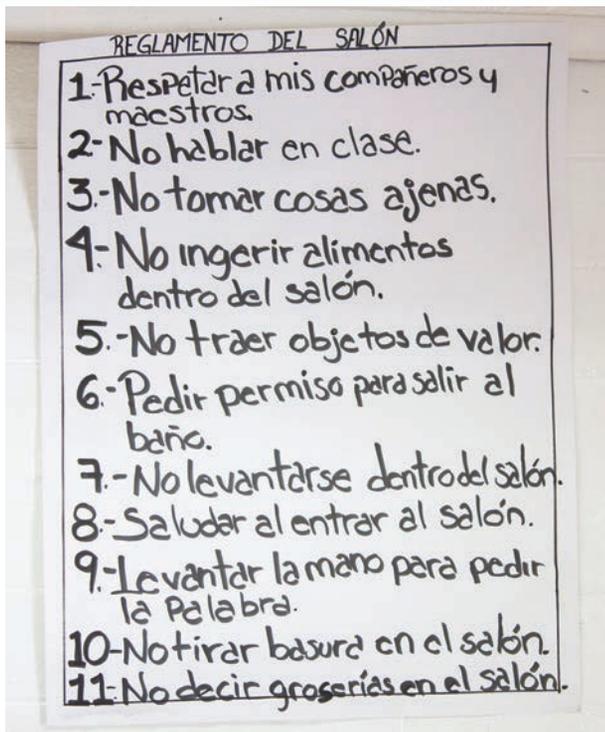
## Vivir entre reglas

Una de las tensiones más frecuentes a las que te puedes enfrentar es la existencia de reglas en todos los espacios y grupos en los que convives. Todas ellas te marcan en cierta forma límites, te indican lo que puedes o no hacer. Entonces aparecen las tensiones: ¿por qué tengo que hacer lo que me dicen?, ¿debo obedecer, aunque no esté de acuerdo?, ¿no tengo derecho a hacer lo que quiero?

Hacerte este tipo de preguntas así es normal porque significa que tu mente se plantea nuevas posibilidades y exploras ideas que antes no tenías. Sin embargo, es un desafío porque te obliga a tomar en cuenta el otro lado de la moneda; en este caso, la importancia de aceptar reglas que ayuden a cuidarte y convivir.



Hacer lo que consideras correcto puede traer consecuencias. La autonomía incluye hacerte responsable de ellas.



Los reglamentos favorecen la convivencia en los espacios compartidos.

En la asignatura Lengua Materna. Español has aprendido que las reglas hacen posible la vida entre los seres humanos, ayudan a organizarla, pero también evitan abusos.



Con frecuencia, las reglas se crean también para proteger un derecho: "todas y todos tienen el mismo derecho a participar en la asamblea escolar". Otras sirven para aclararnos cómo realizar una acción o usar correctamente un espacio: "debemos cuidar los muebles del salón". Algunas más para garantizar que haya orden y convivir mejor: "para pedir la palabra hay que levantar la mano".

Por eso en cada caso es importante preguntarse cuál es la razón de una regla, qué trata de proteger y por qué conviene aceptar los límites que nos marca. Si descubres su valor, es más probable que aceptes obedecerla, incluso si no te agrada mucho, y vigilar que tus acciones sean congruentes con ella. También puedes encontrar razones para proponer cambiarla, pero que no sean únicamente por tu conveniencia o por un capricho, sino porque identificas que alguna regla no ayuda a hacer justicia.

#### Actividad ▶

#### 4. Lee el reglamento que has elaborado con tu grupo.

- Selecciona las dos reglas que te parecen más importantes y que aceptarías seguir. Escribe en tu cuaderno por qué te apegarías a ellas.
- Identifica alguna regla (si la hay) que consideres que no debería estar ahí y cómo la modificarías. Explica tus razones.
- En grupo, discutan qué pasaría si ustedes no respetan esas reglas. Anoten al menos tres consecuencias.
- Presenten sus respuestas y escuchen los argumentos de sus compañeros. Traten de llegar a acuerdos tomando en cuenta lo que han aprendido.
- Si lo consideran necesario, hagan ajustes al reglamento del grupo.

Además de las reglas, el entorno en el que vives presenta varias condiciones que debes tomar en cuenta al ejercer tu libertad porque pueden abrirte posibilidades o bien marcarte límites que influyan en tus decisiones. Algunas de estas condiciones tienen que ver con asuntos como los que verás en la siguiente página.

## Condiciones sociales que influyen en mi libertad



### Económicas

Tienen que ver con los recursos que existan en tu localidad y en tu familia. Pueden ser más abundantes o limitados, pero siempre tendrán que aprovecharse de la mejor manera para ayudar a tu desarrollo y el de toda la población. Por ejemplo, si tu familia puede pagar un taller que te gusta o buscar uno gratuito.

### Culturales

Están relacionadas con las costumbres, tradiciones y formas de hacer las cosas en el lugar donde vives. A veces sirven para conservar la cultura y las tradiciones, pero también puede suceder que una costumbre obstaculice tu derecho a ser libre, por ejemplo, creer que las mujeres deben casarse y tener hijos muy jóvenes.



### Institucionales

Tienen que ver con las posibilidades que te ofrece el Estado para desarrollarte y cumplir con tus planes. Esto debe incluir, por ejemplo, escuelas, centros de salud, espacios para practicar deporte o una actividad cultural.



Tomar en cuenta estas condiciones del contexto te permite:

- Reconocer posibilidades que te ofrece el entorno y entonces aprovecharlas mejor. Por ejemplo, si sabes que existen cursos gratuitos donde enseñan algo que te gusta puedes acercarte y encontrar así un modo de expresión.
- Identificar límites y tomar decisiones ante ellos. Tener límites en tu entorno no significa que debas renunciar a tus metas, intereses o derechos; pero tal vez sí implique que debas buscar otras formas para realizarlos.

Las condiciones en las que vivimos pueden afectar en distinto grado tu vida, pero piensa que no determinan lo que eres y lo que serás. Aún ante situaciones difíciles puedes ejercer tu derecho a pensar y decidir. Conoce, a continuación, la historia de Elizabeth.

Elizabeth Araiza tiene 41 años, una mente ágil y una forma profunda y dulce de transmitir pensamientos e ideas. Es morena, bajita y guapa. Le gusta arreglarse pese a que peinarse, maquillarse y, sobre todo vestirse, le significa un enorme esfuerzo en el que debe empeñar más de dos horas. Elizabeth nació con parálisis cerebral un primero de diciembre, la penúltima de 11 hermanos, seis hombres y cinco mujeres, procreados por un ferrocarrilero y una mujer dedicada a sus hijos. Desde los cinco años empezó a tener conciencia de su condición, cuando miraba jugar fútbol a sus hermanos y sabía que era diferente, aunque ellos siempre la trataron como al resto.



“Nunca estudié hasta muy grande”, dice Elizabeth y sus dientes blancos relumbran en el mediodía soleado de la Ciudad de México. “Sentía una gran soledad porque todos mis hermanos se iban por las mañanas y yo me quedaba en casa”.

Elizabeth nunca pudo convencer a sus padres de que la llevaran a la escuela. Le decían que los niños se burlarían de ella. Ya en la adolescencia, sus padres no la dejaban salir sola, tener enamorados y menos un novio.

A los 26 años, su vida dio un vuelco, como si hubiera salido de un túnel y visto la luz.

Conoció a un muchacho en una fiesta. Se llamaba Alejandro. Él le contó que tenía un maestro con discapacidad y la animó a estudiar. Estaba por cumplir 27 años cuando entró por primera vez a un aula para estudiar la primaria. Había hombres y mujeres mayores que ella, la única con discapacidad. Fue muy difícil porque no podía escribir a mano y todo debía aprenderse de memoria.

Estudió la secundaria y después hizo cursos de computación y taquimecanografía. Su mamá le dice “dedito veloz”: escribe en la computadora y textea desde el teléfono con el índice de la mano izquierda.

Al terminar, como en otros momentos de su vida, en lugar de detenerse se preguntó: ¿qué sigue? Vender productos de belleza le ayudaba a sostenerse, pero ambicionaba algo más.

En noviembre de 2014 llegó a la Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM, a presentar un examen de admisión y días después otro propedéutico. Pasó los dos. Ahora se levanta a las cuatro de la mañana para estudiar la licenciatura en Psicología; desea especializarse en sexualidad para personas con discapacidad.

Entre 11 hermanos, sólo Elizabeth y una hermana abogada son universitarias.

Adaptado de: Torre, W. (2015). *Ellas superan la adversidad. Mujeres sin límite*. En *Excélsior*, 8 de marzo de 2015.

¿Qué condiciones de tu entorno te afectan? ¿Cómo actúas para lograr algún propósito a pesar de los obstáculos o desafíos?

## ■ Para terminar

### Actividad ▶

#### 5. Para finalizar realicen lo siguiente:

- a) Retomen las preguntas iniciales. Con el apoyo de todo el grupo construyan un esquema que les dé respuesta y recupere lo que han aprendido.
- b) Propongan como grupo al menos una acción más que les ayudará a ejercer algún aspecto de su libertad durante el ciclo escolar y a respetar las libertades de los demás integrantes del grupo. Si no lo han agregado al reglamento, háganlo ahora.
- c) De manera individual, reflexiona sobre cómo puedes poner en práctica tu derecho a elegir y decidir libremente tu vida. Escríbelo en la siguiente tabla.



Una libertad de las que has revisado que te gustaría fortalecer

Algunas condiciones que te ayudarían o te dificultarían para lograr esa meta

Algo que podrías hacer para superar limitaciones y cumplir ese propósito

- d) Retoma tu autobiografía e incluye algunos ejemplos de situaciones en los que has tomado decisiones.

En tu Biblioteca Escolar busca el libro *Viva la vida. Los sueños en Ciudad Juárez*, de Edmon Baudoin. Verás en esta ciudad, que alguna vez fue considerada de las más peligrosas del mundo, jóvenes que como tú defienden su derecho a pensar y soñar. Ellos saben que negarse a que el miedo los derrote es uno de los desafíos de ejercer su libertad.



La libertad es un derecho fundamental porque hace posible que una persona se realice, sea como decida ser y busque maneras para ser feliz. Pero al vivir con otros seres humanos es necesario aprender a usar esa libertad. Esto incluye tomar en cuenta la dignidad y los derechos propios y ajenos, así como reconocer lo que nos ofrece el entorno para decidir cómo actuar ante él. Aprender a ser libres es a la vez aprender a ser personas autónomas, defender nuestro derecho a elegir y aceptar la responsabilidad que esto trae.

## 5. Una postura asertiva y crítica

### ■ Para empezar

Nuestra forma de ser, pensar, sentir y actuar está influenciada por otras personas. Esto es algo que ya reflexionaste. Identificaste los grupos a los que perteneces y cómo en ellos existen personas adultas o de tu edad a las que estimas, admiras y, por lo tanto, tienen cierta autoridad sobre ti. En muchas ocasiones puede suceder que su intervención contribuya positivamente en tus decisiones, pero en otras que incida negativamente. Para distinguir este tipo de casos y saber lo que realmente quieres, es importante hacer uso del pensamiento crítico.

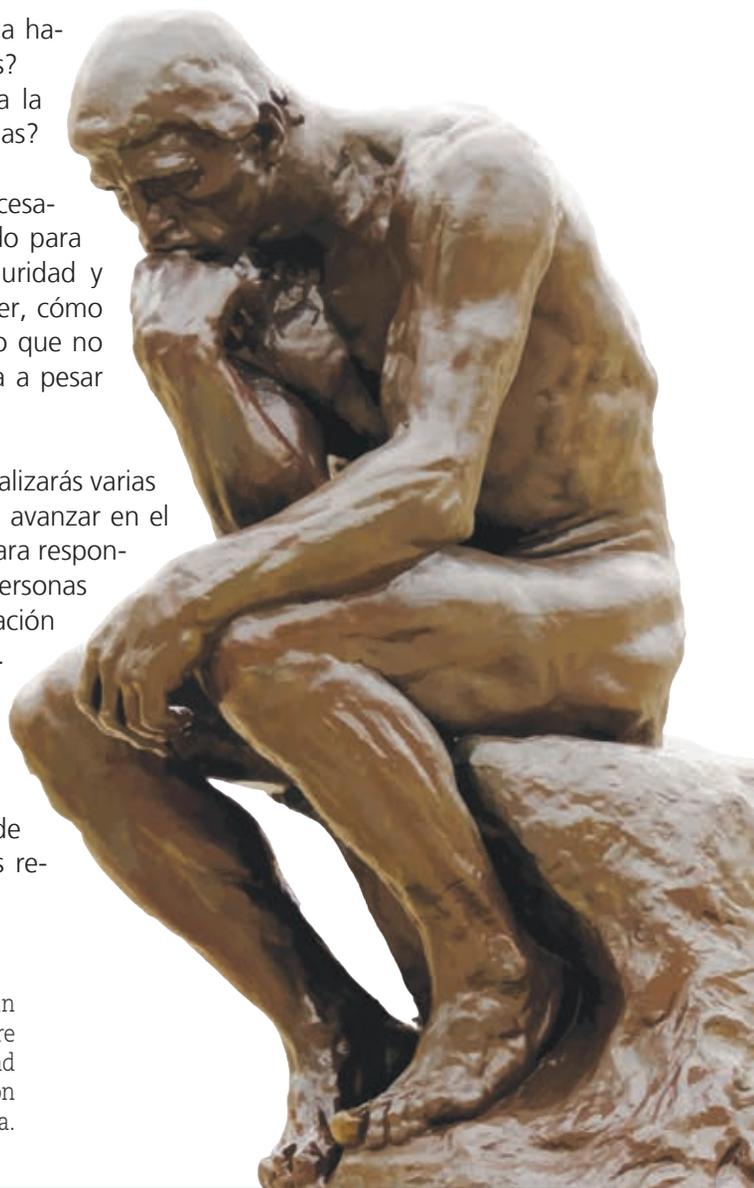
Una manera de hacerlo es reflexionando y respondiendo las siguientes preguntas:

- ¿Alguna vez has llevado a cabo alguna acción sólo por complacer a otros?
- ¿Alguien te ha retado a hacer algo que no querías?
- ¿Cómo actúas frente a la presión de otras personas?

Esto quiere decir que es necesario analizar lo que está pasando para comprender y definir con seguridad y confianza qué te conviene hacer, cómo es mejor reaccionar y qué es lo que no debes permitirle a una persona a pesar de que la admires o aprecies.

Durante las siguientes clases analizarás varias situaciones, lo que te permitirá avanzar en el desarrollo de dos habilidades para responder a la influencia de algunas personas y grupos. Éstas son la comunicación asertiva y el pensamiento crítico. Esto te ayudará a protegerte y a tomar mejores decisiones con base en la dignidad humana, los derechos humanos y el bienestar común; se trata de principios sobre los que ya has reflexionado.

*El pensador* (1903), de Auguste Rodin (1840-1917), representa un hombre en actitud reflexiva, capacidad indispensable para tu formación cívica y ética.



1. Lee los casos que se presentan a continuación. Imagina que tú eres protagonista de alguno de ellos y realiza lo que se te pide.



### Caso 1. Como estudiante

Tú eres una persona muy responsable en la escuela, haces tus trabajos con anticipación y procuras realizarlos lo mejor posible.

Una de tus compañeras se burla porque eres así, pero con frecuencia te exige que le pases las tareas.



### Caso 2. Como amigo

Te gusta reunirte con tus amigas y amigos porque son divertidos, pero en esta ocasión uno de ellos te empieza a retar para que beses a una persona del grupo. Te jala y empuja hacia esa persona y apuesta con otros compañeros a que te atrevas a besarla.

a) ¿Cómo reaccionarías ante cada situación? ¿Qué le dirías a quienes te presionan? Anota tus respuestas en tu cuaderno.

b) Dialoga con un compañero para intercambiar sus respuestas.

- Comenten si han vivido situaciones así con sus amistades y familiares, ¿cómo reaccionaron? Compártanlo.
- Para enriquecer su conversación y profundizar en cada uno de los casos, recuperen sus respuestas que dieron en la actividad de la página 40.

Con base en estas reflexiones comienza la escritura de un relato personal de una situación en la que hayas hecho algo que no querías, pero lo hiciste por sentirte presionado. Anota cómo reaccionaste en aquella situación. Este escrito lo recuperarás posteriormente.



Recuerda que la capacidad de pensar permite hacer valoraciones sobre lo que hemos hecho y los sentimientos experimentados. También nos sirve para reconocer los errores cometidos al tomar algunas decisiones personales o al relacionarnos con los demás.

## ■ Manos a la obra

### Para decidir sin presiones y con asertividad

Ante situaciones como las narradas con frecuencia se puede reaccionar de distintas maneras, por ejemplo:

- Evadiendo el problema por miedo o temor al rechazo.
- Dejándose llevar por lo que dicen los demás.
- Negándose, pero con violencia.

### Modos de afrontar desafíos en las relaciones interpersonales:



Cuando se emplea la asertividad, a pesar de que la respuesta sea “No”, se hace con respeto a la integridad de la otra persona, es decir, sin agresiones físicas o verbales. Es importante aprender a decir **no**, a manejar la presión de compañeros, amigos, novios u otras personas, pero sin violencia.

La forma de manifestar nuestras inconformidades y de exigir respeto debe ser con asertividad. Esto significa transmitir opiniones, sentimientos, intereses y necesidades de manera eficaz. Se distingue de otras formas de actuar como lo puedes observar en el esquema.

### Elementos necesarios para una comunicación asertiva

#### **Ser honesto:**

Reconocer tus emociones, ponerles nombre y expresarlas. También es importante que expreses tus pensamientos sin ofender.

#### **Ser directo:**

Los mensajes transmitidos en la comunicación deben decir lo que quieres decir, sin darle tanta vuelta al asunto.

#### **Ser claro:**

Los mensajes no deben prestarse a confusión ni a adivinanzas ni a supuestos.

#### **Ser empático:**

Ponerse en el lugar de la persona e imaginar lo que siente.

#### **Ser oportuno:**

Buscar el mejor momento y lugar para establecer la comunicación, utilizando un tono adecuado o prudente para decir el mensaje.

#### **Ser atento:**

Escuchar para comprender, centrar la atención en lo que dice la persona con la que hablas, evitar interrumpirla y pedirle que haga lo mismo cuando tú tienes la palabra.



En el recurso audiovisual *Expresión de sentimientos y asertividad* profundizarás en la comunicación asertiva y su relación con el manejo de las emociones.

En todo proceso de comunicación se produce un intercambio de mensajes no sólo con lo que se dice verbalmente sino también mediante el tono de la voz, los gestos o la postura, aspectos que también deben cuidarse. Ser asertivo también significa pensar estratégicamente para aprender a decir no, saber pedir y negociar.



El pensamiento crítico permite evaluar los mensajes de los medios de comunicación.

### Pienso, siento y actúo

Escucha con atención la lectura que realizará tu maestro sobre los siguientes aspectos.

**Siento:** para ser asertivo es importante identificar y expresar tus emociones y sentimientos. A veces cuando le preguntan a alguien ¿cómo te sientes?, regularmente su respuesta es muy general: bien, mal, regular, más o menos. O ante la pregunta ¿qué tienes?, ¿qué te pasa?, contesta —nada. Estas respuestas no expresan claramente el sentimiento, ni permiten ponerle nombre. Algunos ejemplos donde sí ocurre son los siguientes: “Cada que tú me regañas yo me siento triste”, “cuando usted me pregunta, yo me siento nervioso”, “cada que me miras siento pena”, “cada vez que me abrazas me siento feliz”.

Para lograr una comunicación asertiva hay que aprender primero a identificar para después lograr controlar las emociones. Ésta es una habilidad que se desarrolla con la práctica. Por ejemplo, si te encuentras en una situación en la que estás a punto de actuar impulsivamente, es decir, sin pensar en las consecuencias, puedes hacer lo siguiente:

- Pide un tiempo fuera. Alejarte de la situación en la que te sientes enojado o presionado, es una forma de protegerte.
- Respira profundamente. Esto te ayuda a relajarte porque oxigenas tu cerebro.
- Canaliza tu emoción a una actividad. Si estás enojado, puedes escribir sobre aquello que te molesta o realizar una actividad física (caminar, andar en bicicleta, etcétera). Si estás triste, escribe, colorea, pinta, realiza alguna actividad en la que descargues de manera saludable tus emociones.



Aplicar estrategias para ser asertivo favorece tu bienestar emocional y mejora la convivencia.

**Pienso:** es importante que pongas atención a lo que piensas de ti mismo y de otros. Hay personas que se devalúan ellas mismas y se dicen adjetivos en los que se descalifican. Por ejemplo, pueden decirse “nadie me quiere”, “todo lo hago mal”, “todos son mejores que yo”, “todos abusan de mí”. O por el contrario hay personas que piensan “siempre tengo la razón”, “sólo lo que yo hago está bien”. En ambos casos los pensamientos son extremistas. Son tipos de pensamientos que dificultan comprender las situaciones de manera objetiva. La tarea en estos casos consiste en clarificar tus pensamientos, buscar el equilibrio, reconocer que todas las personas tenemos cualidades pero también áreas de oportunidad o defectos.



**Actúo:** la regulación de las emociones no es fácil, a veces se actúa impulsivamente. Esta manera de proceder puede resultar riesgosa porque se actúa sin considerar las consecuencias de los actos. Por ejemplo, tú estás muy enojado y avientas tu libro y luego te arrepientes. En cambio, actuar de manera asertiva implica tener claro el sentimiento y el pensamiento así como actuar en concordancia con ellos, siendo respetuoso de ti mismo y de las demás personas. El respeto no significa que tengas que decir sí a todo lo que te piden que hagas. Cuando te veas en una situación en la que te sientas presionado puedes decir: "Necesito pensarlo" o "alto, me siento presionado".

Actividad ▶

**2. Después de conocer la información anterior, reflexiona en la manera en la que puedes aplicar estos tres aspectos de la comunicación en tu vida diaria.**

- a) Retoma tu relato autobiográfico. Selecciona y agrega un episodio en el que te hayas sentido presionado.
- b) En el espacio central del siguiente esquema dibuja o describe la situación que seleccionaste.
- c) Recuerda nuevamente ese episodio de tu vida. Completa las frases que aparecen en cada globo tomando en cuenta lo que hasta el momento has estudiado. Anota tus sentimientos, pensamientos. Explica, ¿qué harías?, ¿cómo actuarías?

Pienso...

Actúo...

Siento...

- d) De manera voluntaria, comparte tus reflexiones con algún compañero del grupo. ¿Qué beneficios tendría en sus vidas responder asertivamente ante las presiones o influencias de otros?



Decir a tiempo, “alto, necesito pensarlo”, es una estrategia asertiva de comunicación.

Al fortalecer este tipo de habilidades lograrás, poco a poco, adquirir seguridad y confianza para cuidarte y reducir circunstancias en las que estés en riesgo de realizar algo que atenta contra tu dignidad humana o la de los demás.

Durante la adolescencia se incrementa la búsqueda de aceptación de los demás; es posible que, para sentirte incluido en un grupo, te sientas tentado a aceptar lo que te proponen otras personas, decidas imitar a alguien que admiras o adoptar alguna moda para que no te rechacen. Frente a estos casos es indispensable hacer uso de tus capacidades de razonamiento.



Una postura asertiva permite ser crítico ante las presiones en los grupos en los que participamos.

En tu Biblioteca Escolar puedes encontrar el texto *Adolescencia y calidad de vida* de Elizabeth Carbajal Huerta o algún otro título que te brinde información para tomar decisiones que favorezcan tu bienestar personal.



## El pensamiento crítico para decidir

Para construir una postura asertiva es indispensable razonar y hacer uso del pensamiento crítico. Se trata de reflexionar para entender lo que sucede a tu alrededor, no sólo en la relación con tus grupos de pertenencia, sino también para comprender los mensajes persuasivos que vienen de distintos medios de comunicación y que buscan manipularte y orientar la toma de decisiones hacia donde ellos quieren.

### Actividad ▶

#### 3. Lee las siguientes preguntas y elige una o más opciones de respuesta.

Cuando eliges una prenda de vestir para ti, ¿en qué piensas?	En que me guste	En que sea cómoda	En su precio	En que esté de moda	Otra razón
¿Por qué te gusta la música que escuchas?	Por su ritmo	Por la o el cantante	Por lo que dice	Porque está de moda	Otra razón
Cuando ves un programa de televisión, ¿por qué lo haces?	Me gusta la trama	Es interesante	Sale un actor o actriz que me gusta cómo actúa	Me identifico con lo que pasa ahí	Otra razón
Cuando decides tu corte de cabello, ¿en qué piensas?	En verme bien	Es el corte de mi ídolo	Es fácil para peinar	Está de moda	Otra razón

- Si elegiste la opción *Otra razón*, escríbela en tu cuaderno.
- Pon atención en tus respuestas y considera lo siguiente:
  - ¿Habías pensado en los motivos de tus elecciones?
  - ¿Quién o quiénes deciden lo que está de moda o no?
- Comparte tus respuestas con tus compañeros.

Pensar críticamente te permite reconocer las influencias que personas, grupos o medios de comunicación ejercen sobre tus decisiones, así como distinguir las ideas que son tuyas de las que no. La influencia de otros es natural porque somos seres sociales, vivimos y convivimos con personas todos los días, pero lo importante es que tus decisiones sean producto de haberte detenido a pensar con mayor profundidad. Al pensar críticamente, cuestionas lo que escuchas, ves y lees. Identificas ideas falsas, buscas información veraz y das argumentos.



Organízate con tu maestro y compañeros; después, vean el recurso audiovisual [El pensamiento crítico y la adolescencia](#), con él podrás reconocer cómo esta habilidad permite reconocer influencias de otras personas y aprender a informarse para tomar decisiones fundamentadas y sin presiones.

#### 4. En equipos, organicen una campaña de publicidad.

- a) Cada equipo debe elegir cualquiera de los productos que aparecen enseñada. Deberán presentar su campaña ante todo el grupo para convencer a sus compañeros de comprarlos. Los demás miembros del grupo deberán responder con asertividad.



- b) En grupo, reflexionen y argumenten:

- ¿Qué criterios emplearon para comprar o rechazar alguno de los productos?
- Si no hubieran analizado los mensajes publicitarios, ¿qué habría sucedido?



En la publicidad vemos los productos asociados a estados de bienestar que no son resultado del uso del producto en cuestión.



Sesión  
4

### Mercadotecnia y publicidad para persuadir

La publicidad se orienta a la difusión y venta de mercancías para convencer a las personas de adquirir los productos. Las estrategias para persuadir son diversas, pero en todos los casos se busca realizar anuncios atractivos; por eso, en ocasiones, notarás que se exageran los beneficios y características de ciertos productos. Además, al promoverlos se incorporan otros elementos como música, paisajes o lugares agradables, y personas muy atractivas de acuerdo con prototipos de belleza que circulan en nuestra sociedad. La razón es que la intención es influir, convencer, orientar a las personas para que elijan esos productos. Para que tengas un ejemplo, lee el siguiente fragmento.

La mercadotecnia, también conocida como *marketing*, incluye un conjunto de principios y técnicas para persuadir a un sector de la población de realizar ciertas prácticas de consumo, aumentar el comercio de un producto y propiciar que crezca la demanda de él.

Estos trabajos sirven para investigar y analizar los mercados; así, por ejemplo, se estudia si conviene vender determinado producto por correspondencia o en locales comerciales, se investiga si existe en el mercado objetos análogos (es decir que tengan la misma función y apariencia), sus precios, sus cantidades, etcétera; luego se intenta establecer la inversión económica que se debe realizar, el medio a utilizar: televisión, radio, prensa... y por último, se elabora el mensaje publicitario.

Abad, J. (1995). *La vida moral y la reflexión crítica* (p. 121). Madrid, España: McGraw-Hill.

#### Dato Interesante

De acuerdo con una noticia del diario *Excelsior*, "los jóvenes mexicanos son quienes destinan el mayor presupuesto a la compra de teléfonos inteligentes (*smartphones*), en comparación con el resto de América Latina.

Por ello es importante hacer uso del pensamiento crítico para cuestionar y analizar la información que circula en distintos medios. Creer en todo lo que se dice u ofrece en los medios de comunicación puede traer consecuencias desfavorables a la salud física o emocional y a la economía de las personas.

Si desarrollas un pensamiento crítico, tendrás la oportunidad de valorar si las decisiones que tomas son producto de alguna influencia y decidir si las aceptas o no.

## ■ Para terminar

Actividad 

### 5. Para finalizar realiza lo siguiente:

- a) Consulta en tu carpeta el escrito acerca de las situaciones en las que te has sentido presionado para hacer algo que no querías. Piensa:
- De acuerdo con la forma en la que reaccionaste en aquella ocasión, ¿qué tan crítico y asertivo fuiste?
  - ¿Qué puedes hacer a partir de ahora, para desarrollar tu pensamiento crítico y la comunicación asertiva?
- b) En una hoja o en un procesador de texto completa las siguientes frases, anéxalas a tu escrito y guárdalas en tu carpeta. 

#### Mis compromisos para ser crítico y asertivo son...

Cuando alguien me presione yo...

Al ver, leer o escuchar un programa yo...

Al comunicarme con mi familia, amigos, vecinos, maestros yo...

Cuando estoy a punto de perder el control de mis emociones yo...

Quando no estoy de acuerdo con una idea, situación yo...

Si tengo dudas acerca de mi salud sexual yo....

Al convivir con mis compañeros yo...

- c) En grupo y con la guía de su maestro comenten cómo se sintieron mientras realizaron las actividades.

Al desarrollar tu pensamiento crítico serás capaz de identificar y examinar las presiones, retos o influencias que pueden ejercer sobre ti las personas o grupos con los que convives, como tus compañeros de clase, familiares, amistades o los programas o anuncios que se transmiten en los medios de comunicación como la televisión, revistas, radio, entre otros. La asertividad te dará elementos para decir de manera clara, precisa y directa lo que sientas o piensas de una situación, de una relación o de una persona. Ambas favorecerán que decidas con mayor autonomía.

## 6. Nuestro derecho a la igualdad

Sesión  
1

### ■ Para empezar

La igualdad es un valor que nos otorga los mismos derechos a todas las personas, independientemente de circunstancias sociales, económicas o raciales. Va de la mano con la dignidad, que nos otorga un enorme valor por el solo hecho de ser personas. No se puede pensar la igualdad sin la diversidad, que permite las diferencias que debemos siempre respetar.

Francisco Laso (1823-1869) fue un pintor peruano, reconocido como precursor del indigenismo en Perú. En una de sus obras conocida con dos títulos: *La igualdad ante la ley* o *Las tres razas* (1859) se observan jugando cartas a un niño criollo, una mestiza y una afroperuana.



Como parte de la introducción a este tema, responde lo siguiente:

- Si todos tenemos los mismos derechos, ¿por qué en la vida diaria no se trata igual a todas las personas?
- ¿Para ser iguales es necesario eliminar las diferencias o las desigualdades?, ¿por qué?

A partir de ahora, te concentrarás en el análisis de situaciones de tu localidad y del país teniendo en cuenta que todos tenemos derecho a la igualdad. Para iniciar la reflexión te servirá recordar lo que ya sabes acerca del respeto a la dignidad humana y lo que significa ser sujeto de derecho. Al finalizar, tendrás más elementos para volver a las preguntas que aquí aparecen y valorar si tus respuestas se mantienen o las modificarías después de lo analizado.

## 1. Realiza la primera parte de esta actividad en tu casa.

- a) Elabora argumentos en contra o a favor de las siguientes afirmaciones, a partir de lo que sabes sobre el derecho a la igualdad.
- Las personas que no saben leer deben tener menos derechos que quienes han estudiado.
  - Para que tengamos los mismos derechos es importante que todos pensemos y actuemos de manera similar.
- b) En equipos, presenten los argumentos que elaboraron individualmente.
- Por turnos expongan sus respuestas.
  - Escuchen con atención a cada integrante del equipo.
  - Registren en sus cuadernos las ideas principales que expusieron durante su conversación.

## ■ Manos a la obra

### La igualdad como norma y derecho

En México, el principio de igualdad está reconocido en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. La igualdad tiene como objetivo vigilar y exigir que a cada persona se le reconozcan los mismos derechos, así como para valorar si en los hechos se cumple ese principio: si se respeta la diversidad humana, es decir las distintas formas de ser, sentir, pensar y vivir.

Decir que somos iguales no significa que todos somos idénticos, sino que tenemos el mismo valor como personas y, por lo tanto, debemos tener iguales oportunidades para desarrollarnos integralmente.

#### Igualdad

Es un principio muy importante para proteger y defender la dignidad humana.

A partir de él, se deben elaborar leyes en nuestro país que aseguren a las personas el goce y ejercicio de sus derechos fundamentales.

#### Desigualdad

Se observa en la vida diaria cuando se les otorgan privilegios a unos y se les excluye a otros. También sucede al dar lo mismo a todos como si estuvieran en las mismas condiciones.

Saber que somos iguales ante la ley es una herramienta muy poderosa, ya que nos permite exigir a las autoridades y representantes públicos un trato imparcial y sin privilegios para todos los habitantes de nuestro país. Además, amparados en el derecho a la igualdad, podemos denunciar actos de discriminación cometidos en nuestra contra o en contra de otras personas.

## Nuestras leyes

El artículo 1º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos protege el derecho a la igualdad y el respeto a las diferencias cuando ordena “[...] Queda prohibida toda discriminación motivada por origen étnico o nacional, el género, la edad, las discapacidades, la condición social, las condiciones de salud, la religión, las opiniones, las preferencias sexuales, el estado civil o cualquier otra que atente contra la dignidad humana y tenga por objeto anular o menoscabar los derechos y libertades de las personas [...]”.

Actividad ▶

2. Reúnanse en equipos y observen con atención las siguientes imágenes y realicen lo que se les pide.

Igualdad



Equidad



- Comenten cada una de las imágenes y elijan dos que consideren las más representativas del derecho a la igualdad. Expliquen el porqué de su elección.
- Tomen nota de lo que comenten sus compañeros para identificar diferencias y similitudes en sus argumentos. Conserve sus anotaciones.



Al vivir en condiciones distintas, lo requerido no siempre será lo mismo para todos; si alguien tiene menos, tendrá que recibir más para lograr emparejarse con otros que viven mejor. Si una persona es mayor de edad, seguramente tendrá necesidades especiales que deben atenderse para que logre acceder a los mismos derechos que los demás.

Una situación parecida podría suceder si en nuestra familia o en el salón de clase alguien tiene una discapacidad para moverse, tenemos que acondicionar el espacio para eliminar obstáculos a su alrededor y que logre desplazarse o participar como todos los demás. Así también se debería actuar en el caso de pueblos que viven en condiciones de desigualdad, como los pueblos indígenas. Una de las instituciones que se hace cargo de esto es la Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas (CDI); anteriormente se llamaba Instituto Nacional Indigenista (INI) y fue creado en 1948. En el 2003 se modificó su nombre.

En el recurso audiovisual *El derecho a la igualdad* encontrarás más información para comprender la relevancia de las leyes que lo garantizan, así como las acciones de las instituciones y sus programas para prevenir y eliminar la discriminación.



### La diferencia y la diversidad como hecho

Cada ser humano es único porque posee características muy particulares que provienen de la herencia genética transmitida por sus progenitores; otras son producto del entorno cultural y social al que se pertenece, así como resultado de las vivencias individuales experimentadas a lo largo de la vida. Por eso, se afirma que algunas diferencias no dependen de la voluntad personal. Otras sí, y son aquellas en las que las personas tienen la posibilidad de tomar decisiones al hacer uso de su libertad. La diversidad es un rasgo de la humanidad y ésta se representa en las imágenes de la página 72 y en las que se muestran a continuación.





Si observas a todas las personas que se encuentran a tu alrededor, lo primero que notarás son las diferencias que destacan visualmente como la edad, la talla, el color de piel y el género masculino o femenino.

Si te detienes un poco más y miras con mayor detalle, probablemente encontrarás otras características relacionadas con los orígenes sociales, étnicos y culturales y que se expresan, por ejemplo, en las costumbres, en la lengua o idioma que hablamos, en los tipos de comida, festejos, bebidas, expresiones musicales, en las creencias, formas de vestir, hablar y actuar.



Condiciones como las preferencias sexuales, la discapacidad o el origen étnico contribuyen a hacer un mundo diverso.

También están las diferencias relativas a la orientación y preferencias sexuales. Existen otro tipo de diferencias que son parte de la personalidad de cada sujeto como las destrezas físicas, las distintas capacidades y habilidades sociales, las diferencias producto de una discapacidad visual, intelectual, motriz y auditiva, de trastornos generalizados del desarrollo como el autismo, así como con aptitudes sobresalientes. Otras se originan por alguna enfermedad que requiere atención especial, como el VIH/sida.

El abanico de posibilidades es muy amplio. Todas deben tomarse en cuenta al analizar qué sucede con el derecho a la igualdad en las relaciones que establecemos diariamente en los distintos espacios de convivencia, más allá del entorno familiar y si las instituciones que forman parte de nuestro país protegen, defienden y promueven el respeto a las diferencias.

En resumen, las diferencias tienen que ver con las características de las personas, en cambio la desigualdad y la discriminación es producto de la atención dispar de los derechos humanos y de las condiciones sociales de vida de menor calidad para unos y de mayor calidad para otros.

## Actividad ▶

### 3. Reúnanse en equipos.

a) Dediquen un momento para reflexionar con base en las siguientes preguntas:

- ¿Qué otras diferencias que conocen no han sido mencionadas aquí?
- ¿Significa lo mismo ser desiguales y ser diferentes?
- ¿Qué sentido tiene reconocer que tenemos un mismo origen como seres humanos?

b) Consulten lo que llevan escrito en sus cuadernos acerca del derecho a la igualdad y, con base en lo que ahora saben, enriquezcan sus apuntes.

La discriminación atenta contra la dignidad de las personas, por eso debemos evitarla y fomentar el respeto a las diferencias.



### Maltrato, menosprecio y discriminación

¿Qué es lo que genera desigualdad y exclusión en nuestro país? Puede resultar complicado responder a esta pregunta, pero intentarlo nos ayuda a identificar algunas causas.

La mayoría de las veces, al encontrarnos con personas diferentes, reaccionamos rechazándolas, pensando que nuestras ideas son las mejores o las únicas que valen.

En muchas ocasiones el menosprecio se manifiesta a través de chistes, apodos, burlas y bromas.

#### Dato Interesante

De acuerdo con la Unesco (2001) todas las personas tenemos un mismo origen biológico. Mediante estudios de ADN se ha encontrado que somos descendientes “de un único grupo de antepasados humanos”.



El poeta mexicano José Emilio Pacheco escribió el siguiente poema que ilustra la presencia del maltrato, el desprecio y la discriminación en la convivencia. En él se refiere a un niño con síndrome de Down y a quien todos le gritan “Mongol”.

## ULAN BATOR

Los otros niños gritan: “Mongol”.  
Pero él se limita a verme.  
Intento la más simple  
conversación.  
No responde. Me dicen.  
“Es inútil. No insista usted.  
Pobre niño. No aprendió a hablar.  
No sabe hacer nada”.  
Su función en el mundo es mirar, mirarnos  
–incomprensibles, ruidosos, crueles.

Libre de culpa y miedo, es el Inocente.  
No hace ninguna  
pregunta sobre el Mal,  
el error de ser,  
la infinita pena  
de una vida impuesta por el azar  
bajo el signo de cromosomas.

Sus verdugos se alejan.  
Lo veo abismarse  
en su inmovilidad.  
Ya no está aquí con nosotros.  
Ya cabalga en su estepa libre.  
Ya es todopoderoso en el Otro País,  
en aquella Mongolia de hierba y nieve  
que los demás nunca invadiremos.

José Emilio Pacheco.

El término *mongol* fue empleado por primera vez por el médico británico John Langdon Down (1828–1896). Al tratar a pacientes con distintos grados de discapacidad intelectual estableció una clasificación que relacionaba las características étnicas de algunos pueblos con los trastornos mentales. En el caso de los que padecían el síndrome que ahora lleva su nombre, los denominó mongoles por la redondez de las mejillas, la forma de los ojos y otros rasgos físicos asociados a los habitantes de Mongolia (país ubicado en Asia Oriental). Sin embargo, en 1965 representantes de este país se quejaron ante la Organización Mundial de la Salud porque el término lo consideraban despectivo hacia ellos; de esta manera, el término fue sustituido por el de síndrome de Down.

Situaciones como la que inspiró la creación del poema *Ulan Bator* demuestran que existen personas o grupos que por sus condiciones de vida o características corren mayor riesgo de sufrir violencia y tienen más probabilidades de verse afectados en sus derechos. Para evitar este tipo de injusticias es necesario el apoyo y la solidaridad en las relaciones sociales, pero también la protección mediante nuestras leyes e instituciones para sancionar la violación de su derecho a ser diferente.

Reflexiona con base en la lectura del poema y responde las siguientes preguntas:

- ¿De qué se burlan en tu grupo? ¿Alguna vez tú te has burlado de algún compañero?, ¿por qué?
- ¿Alguna vez has discriminado a alguien?, ¿lo has considerado inferior? Elabora una narración breve del caso.
- Anota tus reflexiones en una hoja y guárdala en tu carpeta. No es necesario que la compartas con alguien.



Lo importante es que analices con honestidad y sentido crítico tus sentimientos, pensamientos y reacciones para tomar conciencia de cómo influyen los actos propios en la vida de otras personas y ser sensibles

### Actividad ▶

#### 4. Organicen cuatro equipos para analizar cada uno de los siguientes casos:

Sesión  
3



“Recuerdo que una vez formamos dos equipos para jugar un partido de fútbol. A mí no me incluyeron por mi estatura baja. Alguien dijo que yo iba a ser un estorbo para cualquier equipo. Eso me entristeció”.



“Cuando era pequeño mi maestra de primero se reía de la forma de mis orejas. Nunca le dije a mi mamá, pero eso me hacía sentir triste. Mis compañeros se reían de mí”.

“Una vez en la clase de Educación Física, el maestro nos pidió formar equipos de carrera de relevos. A mí nadie me invitó por tener una pierna más corta. Mis compañeros veían esto como una desventaja para ganar. Me sentí muy mal”.

“Cuando pasé a sexto grado yo tenía el mejor promedio de calificaciones, pero no me eligieron de abanderada a mí sino a otra compañera que era la hija del comisariado ejidal. Lloré porque me pareció injusto, pero no dije nada”.



a) Hagan comentarios acerca de las situaciones apoyados por las siguientes preguntas:

- ¿Alguna vez han vivido situaciones parecidas a las aquí planteadas?
- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Qué diferencias son menospreciadas o afectadas en los casos planteados?
- ¿Qué podrían hacer ustedes en su escuela para evitar situaciones parecidas a las narradas?

b) Reflexionen, ¿qué significaría lograr la igualdad en su grupo?

- Revisen su reglamento y vean si existe alguna norma que tenga como finalidad proteger el derecho a la igualdad entre ustedes.
- Elaboren una explicación colectiva sobre lo que significa para ustedes el derecho a la igualdad.

c) Escriban sus comentarios y consérvenlos.

En otras ocasiones se destacan otras diferencias a través de estereotipos de belleza. Los modelos que se enaltecen como ejemplos de perfección son difundidos a través de los medios de comunicación, la publicidad, las redes sociales influyen en la construcción de la imagen e identidad personal. Por eso, puede suceder que algunas personas al desear ser como ellos deciden modificar su imagen o seguir un estilo de vida distinto al propio. Sin embargo, los prototipos son todo lo contrario al reconocimiento de las diferencias, el respeto a la diversidad y el derecho a ser tratados como iguales.



**¿La naturaleza no te favoreció y tu nariz no es estética?**

**¡Nosotros tenemos la solución!**

**No lo dudes más, date la oportunidad de cambiar y ser feliz.**

Frente a este tipo de situaciones es indispensable valorar tus características personales, tus capacidades, así como tu origen cultural, porque ningún grupo social vale más que otro.

Por ejemplo, las culturas indígenas han sido concebidas históricamente como inferiores. El antropólogo mexicano Guillermo Bonfil Batalla dice: “Muchos pensaban, en realidad (y todavía hay quienes lo siguen pensando) que los pueblos indios no tenían cultura: su lengua era un dialecto, no un verdadero idioma; su religión era paganismo; tenían costumbres, pero no cultura”. Algo similar sucedía en México con la población proveniente de África, no se le reconocía como nuestra tercera raíz y, aunque hay cambios en nuestro país, los afrodescendientes no han dejado de ser objeto de racismo y discriminación desde la colonización de América.



El respeto a la propia identidad permite integrarse a manifestaciones culturales diversas que enriquecen dicha identidad. Por ejemplo, conformar un grupo de rock indígena, como Sak Tzevul.



Para desarrollarnos plenamente y crecer felices necesitamos sentirnos queridos y aprender a fortalecer nuestra autoestima para afirmar la identidad personal.

El recurso audiovisual *Género e identidad sexual* te será útil para reflexionar sobre los prejuicios existentes acerca del significado de ser hombre y ser mujer y cómo pueden influir en la construcción de la identidad personal y, por lo tanto, en el derecho a la igualdad.



La igualdad es un derecho que permite saber qué tan justo es un pueblo. Entre mayores desigualdades existan, habrá menos justicia.



Sesión  
4

## Proteger, respetar y valorar todas las diferencias

El derecho a la igualdad implica proteger y defender las diferencias; asegurar que todas las personas pueden construir y conservar su identidad personal y colectiva, así como elegir su propio modo de vida, sin temor a ser reprimidas en sus derechos.

Lo contrario a la igualdad es la desigualdad y ésta sucede cuando:

- Unos carecen de lo indispensable para vivir con dignidad.
- Se imponen obligaciones especiales a algunos integrantes de la sociedad y a otros se les da un trato preferencial.
- Quedan sin protección aquellas personas que se encuentran en una situación de desventaja o de vulnerabilidad.
- No todos tienen la posibilidad de hacer escuchar su voz, ya sea directamente o a través de sus representantes.



El Conapred te puede ayudar a ejercer el derecho a no ser discriminado.

## ■ Para terminar

¿Sabes lo que sucede en tu país? Un antecedente importante en el reconocimiento del derecho a la igualdad en México fue la reforma al artículo 1º Constitucional en 2001, que prohibió toda forma de discriminación contra la dignidad humana que afectara los derechos y libertades de las personas.

Como consecuencia de dicha reforma, en 2003 se creó la Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación, ésta dio origen al Consejo Nacional para Prevenir y Eliminar la Discriminación. Dicha Ley se reformó en 2014 para dotar al Consejo de mejores y más amplias atribuciones que le permitan promover, proteger y garantizar el derecho a la no discriminación de las personas que viven y transitan en el territorio nacional.

El Conapred se encarga de recibir quejas por presuntos actos de discriminación cometidos por particulares y por autoridades federales en el ejercicio de sus funciones.

## 5. Reúnanse en equipos, reflexionen acerca de lo revisado hasta ahora.

a) Respondan:

- ¿A qué personas y grupos de su localidad creen que se les respetan sus derechos?
- ¿A quiénes no se les respetan?, ¿por qué?

b) Intercambien opiniones en su equipo, completen las siguientes frases y justifiquen su respuesta:

Se respetan...	Porque...
No se les respetan a...	Porque...
Algo que nosotros podemos hacer para cambiar esta situación es...	Porque...

c) Expongan sus respuestas en el grupo.

d) Completen las frases que aparecen enseguida:

- El derecho a la igualdad significa...
- Una forma en que lo hacemos valer es...
- Desigualdad no es lo mismo que diferencia porque...

e) Revisa de manera individual las respuestas que diste a las preguntas que aparecen al inicio y ajústalas a partir de lo que aprendiste.

Para que incorpores lo aprendido puedes realizar un repaso del recurso informático *Decisiones sin presiones*.



El derecho a la igualdad es un referente clave para reconocer y analizar situaciones de desigualdad y discriminación en la vida cotidiana que afectan la dignidad humana. También es fundamental para exigir que todas las personas sin ningún tipo de distinción tengan acceso a un desarrollo integral y a una vida digna. La superación o eliminación de este tipo de situaciones sólo será posible si se cuenta con el apoyo y la solidaridad de otras personas y si a nivel personal somos capaces de reconocer las actitudes y conductas discriminatorias que no hemos logrado superar.

Además, es importante la participación y la denuncia frente a las autoridades y el conocimiento y aprovechamiento de las instituciones que salvaguardan las leyes que protegen el derecho a la igualdad.

# Evaluación

## I. Apreciación personal sobre contenidos y actividades

Inicia la evaluación del primer bloque opinando acerca de los aspectos trabajados, ¿qué temas te parecieron más interesantes?, ¿cuáles consideras que fueron más útiles para tu situación personal?, ¿por qué?

1. Revisa rápidamente las páginas que corresponden al bloque 1 para ubicarlos y anótalos en el cuadro.

Contenidos	Razones
Temas	
Actividades	

## II. Manejo de conceptos e información clave del bloque

Llegó el momento de valorar lo aprendido y si puedes aplicarlo.

2. Lee las siguientes afirmaciones y marca con una **X** en una de las columnas de la derecha para expresar si coincides o no con ella. En el espacio en blanco explica tus razones.

	Sí	No
El derecho a la igualdad significa respetar las diferencias, evitar todo tipo de discriminación, por eso es importante que exista pobreza	( )	( )
Porque...		
La dignidad humana es el valor que tiene toda persona y por el que merece respeto. Por eso aunque una persona haya cometido una falta o delito grave están prohibidos los tratos crueles y la tortura	( )	( )
Porque...		
Los niños, niñas y adolescentes son sujetos de derechos, esto quiere decir que están protegidos por las leyes de nuestro país para gozar y ejercer sus derechos, por eso es importante que los conozcas, valores y defiendas	( )	( )
Porque...		
Para que una persona sea libre es necesario que aprenda a tomar decisiones considerando tanto su bienestar como el de los demás, y que use sus capacidades de forma responsable en su vida y en la convivencia con otros	( )	( )
Porque...		

3. Lee con atención las siguientes características y selecciona las dos que mejor describen a una persona autónoma.

1. Siempre toma sus decisiones pensando en los demás y es capaz de sacrificar sus intereses y necesidades personales.
2. Para elegir qué hacer se informa, reflexiona y consulta a personas a las que les tiene confianza y que sabe pueden apoyarla para decidir.
3. Toma decisiones analizando sus consecuencias y se basa en criterios como el respeto a la dignidad humana y el bienestar común.

Opciones de respuesta: a) 1 y 2      b) 2 y 3      c) 1 y 3

¿Por qué crees que son la mejor respuesta?

### ■ III. Aplicar lo aprendido mediante el análisis de un caso

4. Observa las siguientes situaciones, son las mismas que trabajaste en la página 40. Retómalas para redactar una nueva respuesta usando tu pensamiento crítico y actuando de manera asertiva.

- Elige uno de los cuatro casos. Si tú fueras a quien presionan, ¿cómo responderías, tomando en cuenta lo que has aprendido sobre la asertividad y el respeto a las diferencias?
- Para responder, recupera el texto que elaboraste en la página 69, donde asumiste compromisos para ejercer tu libertad de manera autónoma, siendo asertivo y crítico. Búscalo en tu carpeta.



## ■ IV. Integración y conocimiento del grupo

5. El juego que desarrollarán se llama “Fila de cumpleaños” y servirá para valorar qué tanto se conocen entre ustedes después de haber convivido durante estos meses.
  - a) Podrán jugar adentro del salón de clases o en el patio de la escuela, porque requieren un espacio amplio para formar una fila.
  - b) Pónganse de pie en el centro del salón o patio de la escuela y escuchen con atención las indicaciones de su maestro.
    - A partir de este momento estará prohibido hablar. Para comunicarse con sus compañeros, podrán emplear señas y gestos, pero no palabras.
  - c) Formen una fila con todos los miembros del grupo a partir de las fechas de cumpleaños de cada quien. Al inicio de la fila estarán los nacidos en enero, después en febrero y así sucesivamente.
    - Cuando consideren que ya lograron ordenarse, pidan a su maestro que revise si su ubicación corresponde con la fecha de su cumpleaños.
  - d) Comenten lo vivido en el desarrollo de la actividad.
    - ¿Qué sucedió? ¿Lograron organizar la fila con éxito? ¿Por qué?
    - ¿Cuáles fueron las principales dificultades que enfrentaron? ¿Hubo colaboración de todos los miembros del grupo?
    - ¿Qué aprendizajes logrados en este primer bloque pusieron en práctica para realizar esta actividad?

Valorar con frecuencia su sentido de pertenencia al grupo y nivel de conocimiento, les permitirá tomar consciencia sobre el compromiso personal que van adquiriendo para superar retos colectivos y será un elemento importante para seguir aprendiendo en el siguiente bloque.

## ■ V. Para conocerme y valorarme más

Reflexionar acerca de quién eres te lleva a analizar diferentes aspectos de tu persona, como tus gustos, creencias, valores, experiencias y metas. Piensa en aquellas características físicas y cualidades que te hacen una persona única.

6. Escribe en una hoja qué aspectos importantes descubriste en ti, a partir de los relatos autobiográficos que escribiste.

a) Describe quién eres, considera lo siguiente:

- Elige las tres partes de tu cuerpo o rasgos físicos que más te gustan.
- Anota al menos tres cualidades personales que reconoces en ti, puedes utilizar palabras, dibujos o símbolos.

b) Compara tus escritos anteriores con lo que escribiste ahora.

- Divide la hoja en dos partes. De un lado anota las características que identificaste al inicio del curso y del otro lo que acabas de describir, ¿en qué?, ¿hay algo en que pienses que debes mejorar, cambiar o plantearte como meta?

Reflexionar sobre esto te ayudará a fortalecer tu identidad, conocerte, valorarte y cuidarte.

## ■ VI. Rúbrica para valorar los aprendizajes del bloque

Responde con honestidad con qué frecuencia practicas lo siguiente:

Aspectos a valorar	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	¿Por qué?
Reconozco mis cualidades y me valoro				
Respeto a los demás y los trato como me gustaría que me trataran a mí				
Cuando alguien me ofende o me lastima lo digo y pido ayuda para que no se repita				
Respeto la diversidad humana y promuevo el derecho a ser diferente				
Defiendo mi derecho a ser como soy				
Reconozco la influencia que tienen otras personas en mi forma de ser				
Reconozco que soy una persona con dignidad y derechos humanos				
Me organizo con otras personas para promover un trato respetuoso en mi grupo				
Coopero y soy solidario con mis compañeros y con mi maestro				
Ejercer mi libertad con responsabilidad				
Me cuido para evitar acciones que me dañan				