

FORMACIÓN CÍVICA Y ÉTICA 3º GRADO

GRUPOS: A, B, C y D

MTRA. NANCY CORONEL RANGEL

INDICACIONES GENERALES:

- No se te olvide poner margen en tus hojas de cuaderno, fecha y folio.
- Utiliza lapiceros para tus apuntes en tinta de dos colores (Azul-Negro, Azul-Rojo, Rojo-Negro).
- Las páginas de los libros para te apoyes en tus actividades están al final del archivo.
- Escribe tus apuntes con letra legible (que se entienda).
- Cada uno de tus trabajos identifícalos escribiendo a que numero de actividad y sesión corresponde, así como el título y subtítulo de cada una de ellas.
- Las fotos de tus actividades deben ser claras y nítidas, no borrosas.
- Tus actividades las debes enviar en imágenes por correo electrónico a la dirección en la fecha de entrega que se te indica:

Alumnos de 3o "A, B, C y D" nancy.coronel.ran@mor.nuevaescuela.mx

- No olvides identificar tu correo y actividades con tu nombre, grado y grupo.
- No recibimos actividades por WhatsApp ni por Messenger, solo por correo electrónico

CUARTA SESIÓN PRIMER TRIMESTRE

ACTIVIDAD 4

1. Escribe en tu cuaderno de la asignatura:

EJE TEMÁTICO: "Conocimiento y cuidado de sí"

TEMA3: La libertad como valor y derecho humano fundamental

APRENDIZAJE ESPERADO:

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

Dejando un espacio después del aprendizaje esperado, anota lo siguiente:

“La libertad, Sancho, es uno de los más preciosos dones que a los hombres dieron los cielos, con ella no pueden igualarse los tesoros que encierran la tierra y el mar: por la libertad, así como por la honra, se puede y debe aventurar la vida. (Miguel de Cervantes)”

2. Ahora contesta lo siguiente después de la frase.

¿Qué piensas del contenido de la frase?

¿En qué situaciones de la vida diaria puedes elegir, gracias a la libertad?

3. Consulta tu libro de texto las páginas 48 a la 57 y con ello elabora un organizador grafico (puedes hacer un mapa mental, cuadro sinóptico o esquema) en el que incluyas los siguientes aspectos:

- Significado de la libertad
- Limites de la libertad
- Tipos de libertad

4. Realiza las actividades de las pagina 50 y 51 donde aparecen tres casos y contesta de cada caso lo que se te pide en tu libreta.

5. En tu libreta realiza la siguiente sopa de letra o imprímela e identifica con un color o marca texto las siguientes palabras:

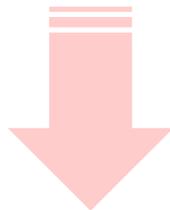
LIBERTAD, DIGNIDAD, LIMITES, AUTREGULACION, DERECHOS HUMANOS, JUSTICIA, DESICIÓN, ELEGIR, RESPONSABILIDAD, PENSAR, ASOCIAR, RELIGION, TRANSITAR.

D	I	G	N	I	D	A	D	R	A
A	S	O	C	I	A	R	E	E	U
T	R	A	N	Z	T	A	R	S	T
U	D	B	A	D	R	P	E	P	O
R	I	M	I	T	E	S	C	O	R
A	G	K	C	V	B	R	H	N	R
T	Ñ	S	I	L	I	E	O	S	E
I	F	E	T	C	L	L	S	A	G
S	R	D	S	W	Y	I	H	B	U
N	I	H	U	M	N	G	U	I	L
A	G	R	J	O	E	I	M	L	A
R	E	L	I	G	X	O	A	I	C
T	L	Y	P	Q	I	N	N	D	I
P	E	N	S	A	R	V	O	A	O
D	E	C	I	S	I	O	N	D	N

6. Con las palabras identificadas redacta una conclusión al respecto en tu libreta de apuntes de la materia.

FECHA DE ENTREGA: 29 de octubre del 2021.

***** PAGINAS DEL LIBRO ABAJO *****



Para empezar... En esta secuencia valorarás la dignidad y los derechos humanos como criterios éticos para ejercer la libertad y autorregularse tanto en el plano personal como social.



La libertad como valor y derecho humano fundamental

En primer grado reconociste que eres una persona con dignidad y derechos humanos y participaste en acciones para promover un trato respetuoso. Aplica este aprendizaje para realizar de manera individual lo siguiente.



Figura 1.27
Ejerces la libertad con responsabilidad cuando decides hacer deporte en lugar de ver televisión.

- Explica qué es para ti la dignidad humana. _____

- Anota cómo esperas que te traten, considerando tu dignidad. _____

- ¿Cómo tratas a las demás personas, considerando su dignidad? _____

- ¿Qué situaciones te parece que representan un trato indigno? _____

- ¿Cómo te tratas, de tal manera que respetes tu propia dignidad? _____

Comenten en el grupo sus respuestas, y a partir de ellas, anoten en la tabla lo que consideran criterios de la dignidad humana y, por el contrario, los rasgos del trato indigno. Guíense con los ejemplos.

Criterios de dignidad	Criterios de trato indigno
Igualdad Ejercicio de los derechos humanos	Humillaciones Discriminación

Respondan.

- ¿De qué manera la conciencia de ser una persona con dignidad y reconocer que las demás también lo son, influye en la forma como ejercen su libertad en el plano personal y social? Guarden su respuesta, para seguir trabajando esta idea al final de la secuencia.

La dignidad y los derechos humanos como criterios éticos para la libertad

En el primer artículo de la Declaración Universal de Derechos Humanos se lee: "Los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben tratarse fraternalmente unos a otros". Este artículo establece una relación entre libertad, dignidad y razón. Sabemos que la libertad es un valor y un derecho que se expresa en la capacidad del ser humano de decidir cómo actuar, qué pensar y qué decir.

Pero al estar ligada a la dignidad humana y al uso de la razón, se reconoce la necesidad de basar el ejercicio de la libertad en valores como la justicia, la responsabilidad y el respeto a los derechos humanos.

La **dignidad** es el valor que tiene cada ser humano por el hecho de serlo. Sin distinción, se debe reconocer a todos como personas valiosas, merecedoras de respeto, con capacidad de **razonar** y de tomar **decisiones** libremente.

La Declaración Universal de Derechos Humanos en su preámbulo afirma que "el reconocimiento de la dignidad inherente a todos los miembros de la familia humana y de sus derechos, iguales e inalienables, constituye el fundamento de la libertad, de la justicia y de la paz en el mundo".

Cuando se valora la propia dignidad y la de las demás personas, se activan mecanismos de autorregulación en el ejercicio de las libertades pues la dignidad y los derechos de los demás se convierten en criterios éticos que orientan el comportamiento. Si valoro mi dignidad, no me pondré en riesgo en nombre de la libertad; si valoro la dignidad del otro, pongo límites a mi libertad de expresión y de acción a fin de respetar los derechos ajenos.

Esto significa que todas las personas tienen dignidad y que esta debe estar protegida por las leyes nacionales e internacionales. Gracias a ese consenso ético, muchas sociedades rechazan la explotación, los abusos, la discriminación, la esclavitud y la servidumbre, pues han lesionado la dignidad humana y de pueblos enteros a lo largo de la historia. Los humanos deben ejercer su derecho a vivir y hacerlo dignamente: sin violencia, sin malos tratos, sin atentar contra la integridad física, con educación, con salud, con libertad, con igualdad y justicia.

Quienes están convencidos de ser personas con dignidad y **derechos** fortalecen su autoestima, lo que da valor para rechazar malos tratos, ataques, presiones, abusos o situaciones que denigren o pongan en riesgo su integridad, honra, salud e incluso la vida. Asimismo, fortalecen la capacidad de autorregulación y la **conciencia** del autocuidado.

Quien valora su dignidad evitará situaciones que la lesionen, tendrá mayor capacidad para regular su comportamiento y para construir relaciones interpersonales positivas. Una débil autoestima incrementa el riesgo de involucrarse en situaciones que lesionan la dignidad con tal de ser **aceptado** en un grupo y recibir la **aprobación** de las demás personas.

Expliquen cómo ayudan la autoestima y la conciencia de la propia dignidad a ejercer la libertad con responsabilidad. Anoten sus respuestas y guárdenlas en su portafolio. 📁



Figura 1.28

La dignidad es un valor y un derecho universal que no depende del nivel socioeconómico ni de la etnia a la que se pertenece.



Figura 1.29

La libertad es un derecho humano inalienable, ninguna persona puede estar en una situación de esclavitud.

Límites y alcances de mis libertades: dignidad, justicia, legalidad, derechos humanos

En equipos, elijan dos de los casos y revísenlos. Si necesitan más información para responder, lean el texto de las siguientes páginas. Tomen nota de sus respuestas para comentarlas.



Figura 1.30

El ejercicio de la libertad tiene límites, uno de ellos es el respeto a los derechos de los demás.

Glosario

perifoneo. Mensajes que se transmiten en la calle mediante altavoces o bocinas.

Caso 1. Impulsarán en Nuevo León ley para multar a “vecinos ruidosos”

Monterrey. El Congreso del estado de Nuevo León propuso una nueva ley con penas de dos meses hasta cinco años de cárcel a vecinos ruidosos.

[...] La iniciativa contempla como delito de emisión de ruido el que una persona dentro o fuera de su domicilio exceda los cincuenta y cinco decibeles con ruido de música, actividades industriales o de **perifoneo**.

La propuesta será revisada en la próxima Legislatura y también menciona que podrían aplicarse multas económicas que irían desde los dos mil hasta los diecisiete mil pesos. [...]

Fuente: <http://netnoticias.mx/2018-07-25-56e3347d/impulsaran-en-nuevo-leon-ley-para-multar-a-vecinos-ruidosos/> (fragmento) (consulta: 27 de abril de 2020).

- ¿De qué manera esta propuesta de ley podría favorecer la convivencia respetuosa, la legalidad y el respeto a los derechos de todos?
- ¿Qué harían ustedes si tuvieran un vecino ruidoso, que no los dejara estudiar ni dormir?
- Si ustedes hacen una fiesta, ¿qué podrían hacer para ejercer su libertad de reunión sin afectar el derecho al descanso de las demás personas?
- ¿Cómo ayudan las leyes a que la libertad se ejerza con responsabilidad, respetando la dignidad y los derechos humanos?

Caso 2. Jóvenes podrían ir a la cárcel por acoso en redes sociales

Crear un perfil falso de Facebook a un compañero de colegio para burlarse de él o publicar sus fotos en páginas públicas sin su autorización, podría exponer a los adolescentes a penas de cárcel.

Así lo establecen varios artículos modificados o introducidos al Código Penal por la Ley de Delitos Informáticos, aprobada en julio del año pasado y publicada en noviembre en La Gaceta.

Aunque la legislación no utiliza explícitamente términos como acoso o *cyberbullying*, los comportamientos descritos en los tipos penales incluyen muchos de los mecanismos utilizados para cometer estas agresiones.

La violación de datos personales (incluyendo fotos y videos), por ejemplo, implica una sanción a quienes usen, modifiquen o difundan datos ajenos y sin permiso.

Fuente: www.nacion.com/el-pais/servicios/jovenes-podrian-ir-a-la-carcel-por-acoso-en-redes-sociales/JNOAUTDN4REASGRMESSRFFF7QY/story/ (fragmento) (consulta: 27 de abril de 2020).

- ¿Conocen situaciones en las que en México se utilizan las redes sociales para incitar a la violencia o cometer delitos? Comenten los casos y expliquen cómo afectan a la dignidad y los derechos humanos.
- ¿Cómo se puede ejercer la libertad con el uso de las redes sociales sin dañar a los demás? ¿Cómo se podría fomentar la solidaridad en las redes sociales? ¿Qué se debe hacer para que esto ocurra?

Caso 3. Hasta tres años de cárcel a quien abandone a personas adultas mayores

La iniciativa de reformas a las leyes de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, Para la Integración al Desarrollo de las Personas con Discapacidad y al Código Penal del Distrito Federal, entró en vigor para sancionar de tres meses a tres años de prisión a quienes abandonen a los adultos mayores o personas con discapacidad, cuando su obligación haya sido cuidarlos.

[...] Tres de cada cinco personas adultas mayores sufren violencia dentro de la familia; algunas otras son víctimas de maltrato, como golpes, ataques psicológicos, insultos y robo de bienes.

La citada ley significa un acto de justicia entre los miembros de ese grupo de la población y en ella se destaca que el abandono es todo acto de aislamiento o **hacinamiento** sistemático, permanente, consciente y deliberado hacia los adultos mayores, entendiéndose como una exclusión o como actos discriminatorios. [...]

Fuente: www.eleconomista.com.mx/politica/Hasta-tres-anos-de-carcel-a-quien-abandono-a-adultos-mayores-20171101-0079.html (fragmento) (consulta: 27 de abril de 2020).

- ¿Por qué el abandono del que se habla en este caso debía regularse mediante una ley? Relaciona tu respuesta con la dignidad y el valor de la responsabilidad. _____
- ¿Qué harían para fortalecer en las personas la capacidad de tomar decisiones libres considerando la dignidad y los derechos de las personas adultas mayores? _____

Comenten en grupo sus respuestas a los casos que eligieron, escriban sus conclusiones y guárdenlas en su portafolio. 

Un principio básico de la libertad es que tiene límites. Algunos de ellos son definidos por cada persona considerando sus valores, intereses, su propia responsabilidad y la conciencia de la dignidad y los derechos de los demás. Otros límites son establecidos por la sociedad a través de costumbres, normas, reglas o leyes. En el primer caso hablamos de autorregulación y, en el segundo, de regulación externa.

Como viste en el primer caso, cuando falla la autorregulación, se aplica la regulación externa para garantizar la libertad y la dignidad de todas las personas. El uso de la razón y del juicio, así como la conciencia de la dignidad y de los derechos son fundamentales para ejercer la libertad con responsabilidad y justicia.



Figura 1.31
El ejercicio responsable de la libertad implica respetar la dignidad de los demás.

Glosario

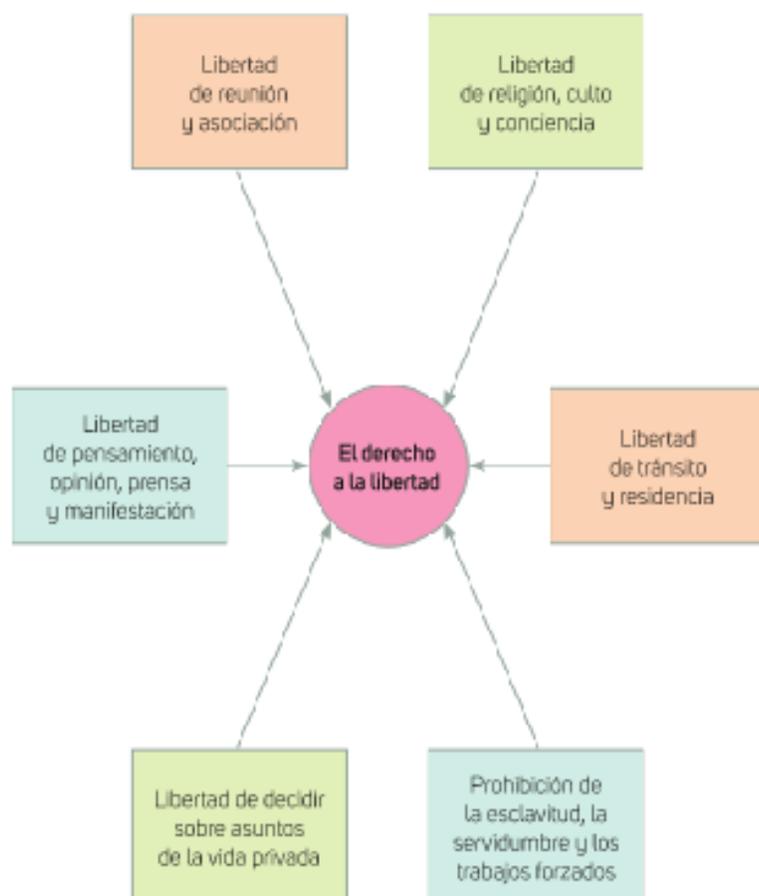
hacinamiento.
Amontonamiento.

La libertad se puede entender en dos sentidos. Una persona necesita estar libre de ataduras, de explotación, de prejuicios, miedos y manipulaciones; pero también tiene la necesidad de ser libre para actuar, decidir, pensar, elegir, opinar o luchar por sus ideales y metas. Estas dos expresiones de la libertad están muy relacionadas, pues cuando una persona planea ejercer su libertad en el plano personal, se hace evidente si es libre de hacerlo. Por ejemplo, solo hasta que intentas decir lo que piensas puedes darte cuenta si puedes hacerlo. Si te paraliza el miedo, te será más difícil ejercer tu derecho a la libre expresión. Si te encuentras en una situación como esa, será necesario que fortalezcas tu autoestima y la confianza en tus capacidades para liberarte de las ataduras de la inseguridad.

En otros casos, algunas personas viven en condiciones de opresión porque no se respeta su derecho a la libre expresión, aunque tengan ideas y el valor de hablar. En este caso, será necesario luchar para poder ejercer la libertad en el plano social.

La **libertad** es un derecho humano y un valor universal que ha orientado miles de pequeñas y grandes luchas en la historia de la humanidad, desde el combate a la esclavitud hasta los más recientes movimientos sociales en favor de las libertades sexuales y reproductivas.

Como resultado de ellas, se reconoce que el ser humano nace libre y así debe permanecer, sin sufrir esclavitud, servidumbre, trabajo forzoso, explotación y sin que se limite de manera arbitraria su derecho a pensar libremente, a tener sus propias creencias, a expresar sus opiniones y a tomar decisiones personales o colectivas.



Ya has estudiado en cursos anteriores que el derecho humano a la libertad en realidad es un **conjunto de libertades**. La conquista social de la libertad no termina nunca.

La evolución de la conciencia de la dignidad, el desarrollo científico y los cambios políticos y sociales imponen nuevas exigencias y desafíos para el ejercicio y defensa de la libertad.

Las personas deben ejercer la libertad con autonomía y responsabilidad, lo que significa tomar decisiones autónomas e informadas; considerar los derechos y la dignidad de las demás personas en los actos y decisiones con el fin de no perjudicar a nadie, y autorregularse para no afectar la propia dignidad ni poner en riesgo la integridad y el bienestar personal.

Es posible ejercer la libertad con límites y autonomía porque tenemos la capacidad de optar responsablemente entre el bien y el mal o entre dos bienes, así como de anticipar las consecuencias de nuestros actos. Es decir, usamos la razón y la inteligencia: somos libres para pensar.

El primer caso analizado en esta sesión es un ejemplo de la importancia de autorregular el comportamiento aplicando el criterio del respeto a la libertad, la dignidad y los derechos de las otras personas para lograr una sana convivencia, ya que de no hacerlo será necesario aplicar las sanciones que establece la ley. Estamos hablando de los límites de la libertad.

Límites a la libertad

Sabes que las libertades no son absolutas, sino que tienen límites. Algunos de ellos están establecidos en las leyes y normas, pero otros son fijados por cada persona o grupo social en función de los criterios de dignidad, derechos humanos y valores como la justicia, la legalidad, el pluralismo o el respeto.

En los dos primeros casos, la ley limita la libertad previendo situaciones en las que las personas no pueden ejercerla responsablemente. En México y en otros países, la ley establece los límites a la libertad de expresión: en su nombre no se debe incitar al crimen, al odio ni a la violencia o poner en riesgo la seguridad nacional.

En el caso 3 se observa que nadie debe usar la libertad como pretexto para abandonar a un familiar que no puede valerse por sí mismo. La existencia de una ley que sancione a quienes abandonan a sus padres ancianos habla de la falta de conciencia de la dignidad humana y los valores de reciprocidad, lealtad, solidaridad, compasión y gratitud en una sociedad. No debería ser necesaria esa ley. Hacer lo que se debe implica lo siguiente:

Acciones de autorregulación en el ejercicio de la libertad

El cuidado de sí. La persona, al saberse con dignidad, evita situaciones que la lesionen o coloquen en una posición indigna o que la dañen, además, se cuida y establece relaciones sanas.

El cuidado del otro. Reconocer al otro como una persona con dignidad y derechos marca límites, no solo porque se entiende que la libertad de cada uno termina donde empieza la del otro, sino porque el valorar a las personas por su dignidad nos lleva a respetarlas, a brindarles un trato digno, a no hacerles daño e incluso a cuidarlas.

Poner en práctica los valores personales y utilizarlos como criterios en los actos y decisiones. Esto se traduce en actuar de manera justa, responsable, honesta, defendiendo la igualdad, la libertad y la dignidad. Las personas objetoras de conciencia anteponen sus valores a algunos actos de la autoridad e incluso a ciertas normas que atentan contra sus principios. Por ejemplo, el senado de la República aprobó facultar a los médicos y enfermeras en México a negarse mediante la "objeción de conciencia" a participar en prácticas contrarias a su ética, como el aborto. En algunos países con servicio militar obligatorio, una persona con valores éticos o religiosos contrarios a la violencia y la guerra puede ser objetora de conciencia y no realizarlo.

Respetar los derechos humanos. Hablamos de conocer, respetar y defender tu derecho a la vida y el de todos, el derecho a la salud, al buen trato, a participar en los asuntos que les afectan, a defender sus creencias, a hablar en su lengua y a vivir de acuerdo con su cultura. Cuando los derechos humanos orientan los actos de una persona, esta se autorregula y no lesiona los derechos de las demás.

Reflexiona acerca de las acciones anteriores y comenta en grupo si recuerdas alguna situación en la que aplicaste algunas de ellas para autorregular tu libertad.



Figura 1.32
Las leyes deben salvaguardar el ejercicio de las libertades.



Figura 1.33
Las personas tienen derecho a que se les brinde un trato digno en cualquier circunstancia.

Glosario

objeción de conciencia. Derecho subjetivo a resistir los mandatos de la autoridad cuando contradicen los propios principios morales.

Autorregulación y ejercicio de la libertad

La **autorregulación** se define como la capacidad de decidir voluntariamente cómo reaccionar, qué hacer y qué decir en una situación determinada, en el plano personal o social, considerando la dignidad propia y ajena, el conocimiento de las normas y su respeto a fin de lograr el ejercicio responsable de la libertad. La autorregulación es necesaria para reaccionar, decidir y actuar sin dañarte y sin afectar a otras personas o al ambiente que te rodea, así como para ejercer la libertad con responsabilidad. En el esquema puedes ver las situaciones en las que se puede aplicar.

Autorregulación en el plano personal

- En el manejo de las emociones
- En el cuidado de la salud integral
- En el logro de planes y proyectos personales
- En el fortalecimiento de hábitos y el control del comportamiento
- En el establecimiento de tus relaciones afectivas

Autorregulación en el plano social

- En el manejo de tus relaciones familiares y sociales
- En el diálogo, la discusión y el debate
- En la convivencia social
- En la toma de decisiones colectivas y la construcción de consensos
- En la organización y realización de proyectos sociales
- En la participación social y política
- En el manejo y cuidado de los recursos de todos



Figura 1.34

La autorregulación emocional trae equilibrio a la persona y mejora las relaciones interpersonales.

De manera individual, anota en tu cuaderno un ejemplo de autorregulación de cada situación planteada en el esquema. Si tienes dudas, lee la información que se presenta a continuación.

- Muestra tu trabajo a un compañero. Observen las semejanzas y las diferencias que tuvieron.

La sociedad y las autoridades, con el fin de garantizar la sana convivencia de sus integrantes y el fomento de la cultura de la legalidad, crean normas y leyes que señalan el tipo de comportamiento que se espera de cada persona. Dicha normatividad, aunada a la capacidad de autorregulación de cada individuo, promueve que la convivencia y el ejercicio de la libertad de personas y grupos esté regida por un marco de respeto a la dignidad y a los derechos humanos.

Conocer las normas básicas que regulan la libertad nos dará un panorama más amplio en el momento de actuar y tomar decisiones basadas en nuestros valores, en criterios éticos y en las normas y leyes. Por consiguiente, la autorregulación consiste en encontrar un equilibrio entre los límites externos (normas y leyes) e internos (valores, derechos, dignidad).

La autorregulación es la capacidad de la persona de decidir de manera libre y razonada cómo actuar una situación determinada, considerando aspectos personales y sociales, tales como la dignidad, los derechos o los intereses y necesidades. Más que un acto aislado, es un proceso consciente en el que se evita la respuesta impulsiva a fin de prevenir consecuencias no deseadas. En este proceso, la persona encuentra el balance entre sus pensamientos, actos, valores, emociones y conocimientos, usando la razón y la conciencia, sin necesidad de que alguien más la obligue a actuar de cierta manera.

Algunos pasos son:



Compara dos posibles maneras de responder ante un caso.

El abuelo Emilio ha llegado a vivir a casa de Gael. Sus tíos se negaron a cuidarlo porque el abuelo es ciego y tiene la mitad del cuerpo paralizado. Además, como dijo su tío Miguel "es muy grosero y malagradecido". En casa viven solo Gael y su mamá. Ella trabaja todo el día, así que a él le tocará bañarlo y alimentarlo al llegar de la escuela.

Gael se molestó, le dijo a su madre que era injusto y se encerró en su cuarto. Al poco rato, la mamá le informó que compartiría el cuarto con el abuelo y colocó una pequeña cama a un lado de la suya. Sin pensarlo, Gael echó un poco de ropa a su mochila y se salió de la casa. Prefería vivir en la calle que cuidar al abuelo. No era su problema. Que su mamá se las arreglara como pudiera o que llevara al abuelo a un asilo.

Gael se molestó, le dijo a su madre que era injusto y se encerró en su cuarto. Pensó en la situación y reconoció que también era injusto para su mamá. No tenía una relación profunda con su abuelo, pero estaba solo y enfermo. Sus hijos no lo querían. Pensó que debía estar triste. Cuando entró su mamá a decirle que el abuelo se quedaría en su cuarto, se volvió a enojarse. Tuvo el impulso de salir corriendo, pero se dio cuenta de que no tenía a dónde ir y que terminaría viviendo en la calle o con uno de sus tíos. No era una buena opción. Decidió quedarse y cuidar al abuelo. Recordó que había una ley contra el abandono de ancianos. Le dijo a su mamá para que demandara a sus hermanos. "Yo me encargo del abuelo, mamá, es un ser humano y merece respeto, cuidados y buen trato", dijo Gael, ya más calmado.

- Identifica los momentos del proceso de autorregulación.
- Escribe una conclusión sobre la importancia de considerar la dignidad, los derechos humanos y la legalidad en el proceso de autorregulación.

Autorregulación y autocuidado. Cada persona debe cuidarse, autorregularse y tomar decisiones personales de manera libre, responsable e informada, tomando en cuenta su dignidad y derechos.

En esta toma de decisiones se ponen en juego las costumbres, tradiciones y creencias con las que se ha crecido; la valoración de los estilos de vida saludables del entorno; los hábitos y los valores familiares y personales; el autoconocimiento, la autoestima y la confianza; la conciencia de la propia dignidad; las metas y los proyectos personales; las capacidades para la autorregulación emocional; la información sobre su salud y la **percepción del riesgo**.



Figura 1.35
La autorregulación te permite tomar decisiones encaminadas al autocuidado, como ejercitarte.

Esta percepción se refiere a la capacidad de reconocer el peligro, anticipar las consecuencias de los actos y las decisiones e identificar problemas potenciales de una acción.

Hábitos alimentarios, de ejercicio, descanso e higiene; el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, así como el ejercicio de la sexualidad son situaciones en las que se aplica la autorregulación en el marco de la libertad.

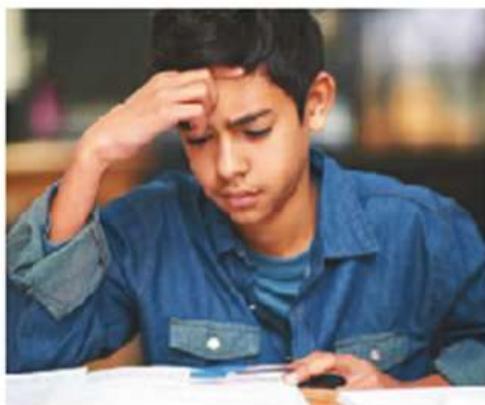


Figura 1.36

Hay situaciones en las que, para ejercer la libertad, se requiere de una profunda reflexión.

En estas situaciones cada persona toma las decisiones, pero debe hacerlo considerando su dignidad, su salud integral e integridad física, así como su proyecto de vida y optar por aquellos actos que no la afecten ni la pongan en riesgo.

Por ejemplo, eres libre de elegir entre comida chatarra y comida nutritiva y, aunque muchas personas consumen comida chatarra conscientes del riesgo de hacerlo, lo mejor es que elijas bien lo que comes, tomando como criterio tu salud antes que el antojo.

El consumo de drogas es un tema muy sensible en el ejercicio de la libertad y la aplicación de la capacidad de autorregulación.

A diferencia de la comida, a las drogas las envuelve un aire de misterio que motiva a consumirlas. Los relatos de quienes ya las probaron alimentan los mitos sobre su consumo.

Lo cierto es que la mayoría de las drogas reduce poco a poco la libertad de quien las consume, así como su salud y la valoración de su propia dignidad.

Por estas razones, es necesario aplicar las técnicas de autorregulación que has aprendido en Educación Socioemocional y Tutoría para prevenir su consumo.

El ejercicio de la **sexualidad** es una de las actividades más íntimas del ser humano y es asunto de cada persona decidir libremente cómo vivirla, pero lo deseable es que en esta decisión consideres:



Figura 1.37

Decide de manera libre e informada cómo vivir tu sexualidad, pero busca que sea sin violencia, sin abusos, sin prejuicios ni riesgos.

- **Tu dignidad y derechos.** Tienes derecho a vivir la sexualidad sin violencia y sin abusos. Nadie, ni tu pareja ni tus padres, te debe obligar a hacer lo que no quieras, que te provoque asco, vergüenza, te haga sentir incomodidad o te parezca indigno. Recuerda que las leyes te protegen si sufres cualquier forma de violencia sexual.
- **La libertad en la elección de pareja.** Tienes derecho a expresar libremente tus afectos y tu erotismo, sin prejuicios de género.
- **Tu proyecto de vida.** Ten en cuenta tus metas, valores, intereses y aspiraciones al decidir si quieres tener relaciones sexuales o prefieres esperar; si quieres tener hijos o no. Aplica las técnicas de autorregulación que has aprendido para posponer el momento de inicio de tu vida sexual, si así lo decides.
- **Tu salud.** Algunas prácticas sexuales son de riesgo, como tener relaciones sin usar condón o tener muchas parejas sexuales al mismo tiempo. Aplica la autorregulación para prevenir infecciones de transmisión sexual, impedir un trato indigno y evitar un embarazo no planeado.

Autorregulación en la toma de decisiones colectivas y la construcción de consensos.

En la sociedad se ejercen diversas libertades, como la de pensamiento y expresión, las cuales son indispensables para exponer los puntos de vista, argumentar, deliberar y decidir en conjunto. Pero esto no sería posible sin la autorregulación.

Al participar en la toma de decisiones colectivas se aplican distintas prácticas de autorregulación para contribuir al logro de objetivos comunes, incluida la regulación emocional como esperar tu turno para hablar o manejar las emociones en caso de que una situación te desespere, pero también se requiere desarrollar la capacidad de anteponer los intereses colectivos a los individuales.

Autorregulación en el manejo y cuidado de los recursos de todos. ¿Te has fijado que muchos lugares públicos se encuentran en mal estado? Parques, centros deportivos o baños públicos resienten la falta de cuidado de las personas, quienes hacen uso de ellos sin responsabilidad ni control. Este es un ejemplo de lo que ocurre cuando la libertad en el plano social se ejerce sin responsabilidad y sin compromiso cívico.

El cuidado del medioambiente es una práctica en la que se ejerce la libertad con responsabilidad en el plano social y se asume el compromiso cívico de velar por los derechos de las generaciones presentes y futuras a contar con agua potable, a respirar aire limpio, a gozar de los recursos naturales y a habitar un planeta en el que todas las especies vivan en equilibrio. Ese compromiso cívico motiva la autorregulación en el manejo y cuidado de los recursos de todos anteponiendo el bienestar común por encima del interés personal.

De forma individual, responde si cuidas el aula, es decir, si haces buen uso de ese espacio público: no rayas las bancas, no tiras basura en el salón de clases, etcétera.

En parejas, comenten qué hacen para autorregularse en el aula, usando como criterios el bien común. Precisen los ejemplos que plantearon al inicio de esta sesión.

- Revisa el "Acuerdo para convivir y trabajar mejor" elaborado al principio del curso y reflexiona sobre su cumplimiento con libertad, responsabilidad y autorregulación.

Responde en tu cuaderno.

- ¿En qué situaciones has autorregulado tu conducta?
- ¿Cómo has aplicado los pasos y características del proceso de autorregulación?
- ¿Qué ha tenido más peso en el momento de ejercer tu libertad? ¿Por qué?
- ¿Cuál es la ventaja de considerar la dignidad y los derechos humanos al ejercer la libertad?

Revisa los trabajos que has guardado en tu portafolio  y aplica lo aprendido para elaborar un texto en el que expliques lo siguiente:

- ¿Cuál es la importancia de considerar la dignidad y los derechos humanos al ejercer la libertad con responsabilidad? ¿Cuál es la relación entre el autocuidado, la libertad y la autorregulación?

Otras fuentes

Distintas instituciones nacionales e internacionales ofrecen orientación para el cuidado de la salud integral.

Actividades y publicaciones para prevenir adicciones o la trata de personas:
www.esant.mx/ecsefc3-008

Publicaciones sobre salud sexual y reproductiva:
www.esant.mx/ecsefc3-009

Consejos para prevenir el consumo de drogas:
www.esant.mx/ecsefc3-010

Si tienes oportunidad, elabora una gráfica donde representes el porcentaje de adolescentes que utiliza algún método anticonceptivo y los que no.

