



Soy libre, autónomo y asertivo

Contenido curricular indispensable: Construye una postura asertiva y crítica ante la influencia de personas y grupos como una condición para fortalecer su autonomía.



Antes de empezar

1. Define qué es la libertad.

2. Anota tres libertades a las que tienes derecho.

3. Escribe cómo vives la libertad en tu vida diaria.

4. Relaciona las palabras con su definición.

- A. Autonomía () Capacidad de los seres humanos de definir las normas y los valores que nos rigen y de actuar de acuerdo con ellos.
- B. Asertividad () Capacidad de definir cómo vivir, qué hacer, qué pensar, a dónde ir, cómo divertirse y qué decir.
- C. Libertad () Habilidad de expresar un sentimiento o idea, o defender los derechos de forma clara, cordial, oportuna y sin violencia.

5. Lee y responde.

Daniel y sus amigos platican en las canchas de fútbol. Uno de ellos saca una cajetilla de cigarros y los invita a fumar. Daniel no acepta, pero sus amigos se burlan y le dicen que si no fuma es un “bebé”.

- ¿Qué obstáculo debe superar Daniel para tomar su decisión?

- ¿Cómo podría actuar Daniel en esta situación?



La libertad y la autonomía

La libertad es un **valor** y un **derecho humano** que ha conquistado la humanidad a lo largo de varios siglos. Los seres humanos la necesitan para lograr un desarrollo pleno; por ejemplo, la libre expresión de las ideas y opiniones favorece el pensamiento autónomo. Gracias a la libertad de elección y decisión, pueden explorar su potencial y talento, elegir una profesión o expresarse por medio del arte. Sin embargo, para ejercer la libertad se debe actuar con responsabilidad, a fin de no poner en riesgo la propia integridad y dignidad ni afectar la de las demás personas.



En la vida diaria, los valores se aplican al decidir cómo actuar, qué decir o qué pensar en algunas circunstancias. A veces te encuentras ante un dilema moral, es decir, ante situaciones en las que tienes que elegir entre dos valores e inclinar la balanza hacia uno de ellos. En la adolescencia, estas decisiones son importantes porque algunas personas te presionan para que hagas algo que no quieres o te comportes de una manera contraria a tus valores.

Durante la adolescencia buscas libertad y autonomía, pero ¿qué es la autonomía? Es la capacidad del ser humano de autogobernarse, es decir, de hacer tuyas las normas y valores de la sociedad y, a partir de ellas, dictar sus propias normas, elegir sus valores y plantear sus metas.

Aprende en casa

bit.ly/3zmBArm

1. Explica cómo entiendes el derecho a la libertad en la adolescencia.

2. Completa la información del cuadro.

Libertades que se ejercen en el salón	¿Cómo las aplicamos?

3. Subraya la opción en la que se ejerce la libertad de manera responsable.

- a) Mario le dijo a su maestra que va a obedecerla, aunque no esté de acuerdo con ella, y le explicó por qué.
- b) Los amigos de Ramón le dijeron que bebiera alcohol y, aunque él no lo deseaba, terminó aceptándolo.

4. Lee el caso y responde.

Mariana está parada en una esquina y espera impaciente a que el semáforo cambie la luz roja a verde para cruzar la calle y llegar a la escuela; a lo lejos ve a su amigo Sergio, quien la incita a cruzar porque van a llegar tarde a clase.

- ¿Cuáles pueden ser las consecuencias de la decisión de Mariana?

- ¿Cuál sería una decisión autónoma de Mariana?

La asertividad

Uno de los principales enemigos de la autonomía es la presión que ejercen otras personas para que hagas algo que no quieres, que va contra tus principios y valores y que sabes que te hará daño o te pondrá en riesgo. Una estrategia para resistir y vencer la presión es dar un **respuesta asertiva**, es decir, la habilidad de expresar un sentimiento o idea, o de defender los derechos de forma clara, cordial y sin violencia.

Entre las principales razones por las que los adolescentes ceden a la presión se cuentan la necesidad de aceptación, el miedo al rechazo, la baja autoestima, la búsqueda de experiencias y el hecho de no saber decir que no.

Por eso es importante que te fortalezcas, que reconozcas tus cualidades y que sepas que tu autoes-



tima va más allá de lo que otras personas puedan pensar de ti. Cuando te presionen para hacer algo que no quieres, que es ilegal, que te puede hacer daño, que afecta tu dignidad o pone en riesgo tu integridad personal, es necesario que actúes de manera autónoma y asertiva.

1. Escribe cómo ejerces tu autonomía y qué factores influyen en ella.

2. Lee la situación y responde.

Luis tiene un grupo de amigos que consumen drogas y lo han invitado a probarlas diciéndole que es para experimentar.

- ¿De qué manera Luis puede actuar asertivamente?



Quiero saber más

Para conocer más sobre la asertividad y cómo ponerla en práctica consulta: bit.ly/3J8soel

3. Lee la frase y completa el cuadro.

Cuando mis amigos quieren hacer algo que yo no deseo:

	Debo preguntarme...	Mi postura será...
Paso 1. Reconocer la situación	¿Cómo puedo ejercer responsablemente mi libertad en este caso?	
Paso 2. Analizar las alternativas	¿Qué acciones puedo tomar?	
Paso 3. Planear mi respuesta	¿Qué decisión voy a tomar y qué acciones conlleva?	
Paso 4. Evaluar mi respuesta	¿Cómo puedo estar seguro de que mis decisiones fueron libres, críticas y responsables?	

4. Anota una situación en la que hayas actuado de manera autónoma y asertiva.

Para profundizar en este aprendizaje, puedes consultar:

- Formación Cívica y Ética 1. Espacios Creativos, Editorial Santillana, páginas 52 a 65
- Formación Cívica y Ética 1. Espiral del Saber, Editorial Santillana, páginas 44 a 55
- Formación Cívica y Ética 1. Fortaleza Académica, Editorial Santillana, páginas 46 a 61
- Formación Cívica y Ética 1. Aprender y Convivir, Norma Ediciones, páginas 42 a 52

5. Escribe una conclusión sobre cómo fortalece la asertividad a tu autonomía.
