





### Decisiones autónomas en la adolescencia

En esta etapa de la vida, los adolescentes como tú deben tomar varias decisiones importantes, como elegir a sus amistades o una pareja, cuidar su salud (comer de forma equilibrada, hacer ejercicio, protegerse de las infecciones de transmisión sexual, prevenir adicciones o un embarazo no planeado) y ver cuál es el tipo de trabajo o profesión que quieren tener, entre otras.

Esas decisiones deben ser autónomas, es decir, que lo hagas por ti mismo, tomando en cuenta tus valores y metas, considerando en todo momento que nadie debe dañar tu dignidad o impedir que ejerzas tus derechos. También es importante que pienses en el bien común, es decir, que seas consciente de que tus decisiones no dañen a los demás, sino que, en la medida de lo posible contribuyan a su bienestar.



Para decidir de manera autónoma, necesitas fortalecer la confianza en tus capacidades, tu autoestima, tu tenacidad, la capacidad de autocuidado, la aptitud para resistir la presión asertivamente y tu pensamiento crítico, así como el apego a tus valores, la conciencia y el cuidado de tu dignidad y la búsqueda de información oportuna y confiable.

**Aprende en casa**

[bit.ly/3ByMKvP](https://bit.ly/3ByMKvP)

**1. Responde.**

- ¿Cómo contribuye que tengas un pensamiento crítico en la toma de decisiones autónomas?

---



---

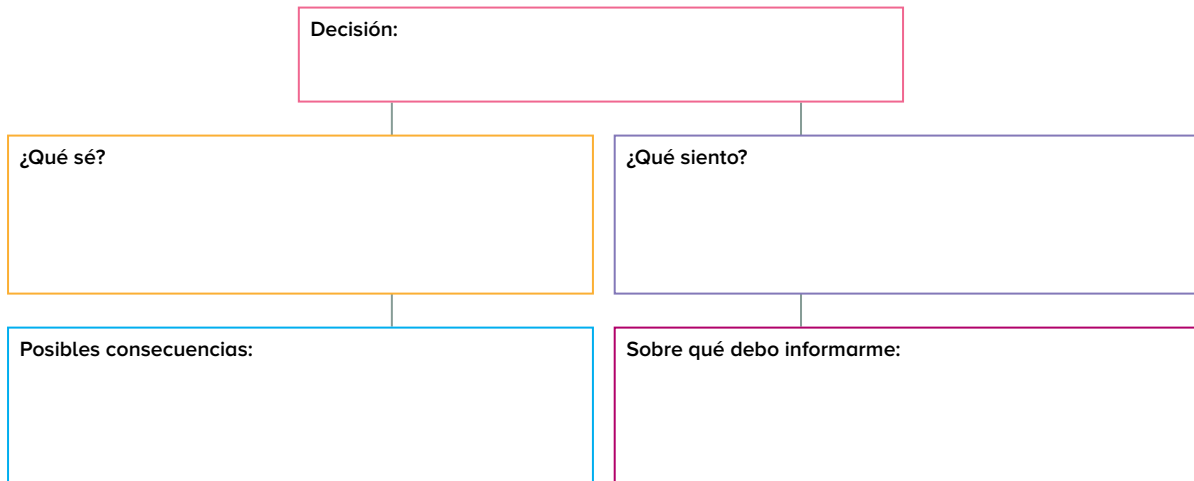
- ¿Qué tanto debes considerar las opiniones de los demás en el momento de tomar una decisión?

---



---

**2. Elige una decisión relacionada con tu salud, tus amigos o tu desempeño escolar y completa el esquema.**



### 3. Lee y selecciona la opción correcta.

Martha está muy interesada en ganar una beca para estudiar la preparatoria, y solo la puede obtener si logra un promedio de diez en la secundaria. Sus amigas organizaron una fiesta en jueves y ella sabe que no se puede negar, a pesar de que tienen examen de Inglés al día siguiente.

- ¿Cuál debe ser el razonamiento de Martha en su decisión de ir a la fiesta?
  - a) Si voy a la fiesta, me voy a divertir mucho y se me va a olvidar que necesito la beca. La fiesta es más importante que el examen.
  - b) Si voy a la fiesta, no podré estudiar para el examen y obtener una buena nota para ganar la beca. Prefiero quedarme a estudiar.
  - c) Si voy a la fiesta, no estudiaré para el examen, tendré malas notas y ya no me importará la beca. Estaré más relajada en la fiesta.
  - d) Si voy a la fiesta es bueno, estudiar para el examen también. Debo lanzar una moneda al aire para saber qué hacer y no pensar.

En una fiesta, Joaquín, el novio de Sofía, le propuso tener relaciones sexuales en una habitación que estaba desocupada. Ella no quería hacerlo, pero él la amenazó con dejarla si no aceptaba, por lo que no pudo negarse. Al entrar en la habitación, Sofía le preguntó si traía protección. Joaquín le dijo que no hacía falta porque era su primera vez y no pasaría nada malo.

- ¿Cuál opción ayudaría a que Sofía tomara una decisión libre y responsable?
  - a) Aceptar la propuesta de Joaquín, aunque no tengan protección alguna.
  - b) Aceptar la propuesta, pero solo si él se compromete a no decirlo.
  - c) Negarse a la propuesta, porque eso solo lo hacen las chicas malas.
  - d) Negarse a la propuesta de Joaquín, porque no se siente preparada.
- Si tú fueras Sofía, ¿qué harías para fortalecer tu autonomía?
  - a) Tomar decisiones que me benefician, sin dañarme.
  - b) Elegir lo que me conviene, con base en lo que dicen mis padres.
  - c) Optar por lo que la mayoría de mis compañeros y amigos decidan.
  - d) Decidir como lo harían los personajes de mis series favoritas.



#### Quiero saber más

Los seres humanos tienen derecho a vivir su sexualidad sin prejuicios, sin estereotipos, sin culpa, sin riesgos y sin violencia.

Te sugerimos revisar la Cartilla de Derechos Sexuales y Reproductivos de los adolescentes para que te informes más sobre tus derechos. Entra al enlace [bit.ly/3BbGutl](https://bit.ly/3BbGutl).

4. Escribe dos de tus derechos sexuales y reproductivos y describe cómo los ejerces. Luego responde.

	Tengo derecho a:	¿De qué manera lo ejerzo?
Derechos sexuales y reproductivos		

- Si necesitaras orientación al respecto, ¿a quién acudirías?

---



---

Para tomar mejores decisiones sobre tu vida personal y prevenir riesgos en distintos espacios, las **habilidades socioemocionales** son muy importantes, entre ellas se encuentran el autoconocimiento, el cuidado de uno mismo, la autorregulación, la asertividad, la resiliencia (capacidad de adaptarse a una situación adversa), la aptitud de resistir la presión, el planteamiento de metas y la perseverancia. Además, debes informarte de las consecuencias y analizar la información que recibes.



1. Analiza y escribe la importancia de ser crítico e informarte para tomar decisiones autónomas sobre los siguientes asuntos.

- Cómo mantener una salud integral. \_\_\_\_\_

---



---

- Cómo prevenir las adicciones. \_\_\_\_\_

---



---

2. Responde.

- ¿Cuál es la importancia de informarte al tomar decisiones y qué habilidades tendrías que desarrollar?

---



---



---



---

Para profundizar en este aprendizaje, puedes consultar:

Formación Cívica y Ética 2. Espacios Creativos, Editorial Santillana, México, 2020, pp. 62 a 79.

Formación Cívica y Ética 2. Espiral del sabe, Editorial Santillana, México, 2020, pp. 56 a 67.

Formación Cívica y Ética 2. Fortaleza académica, Editorial Santillana, México, 2020, pp. 56 a 72.