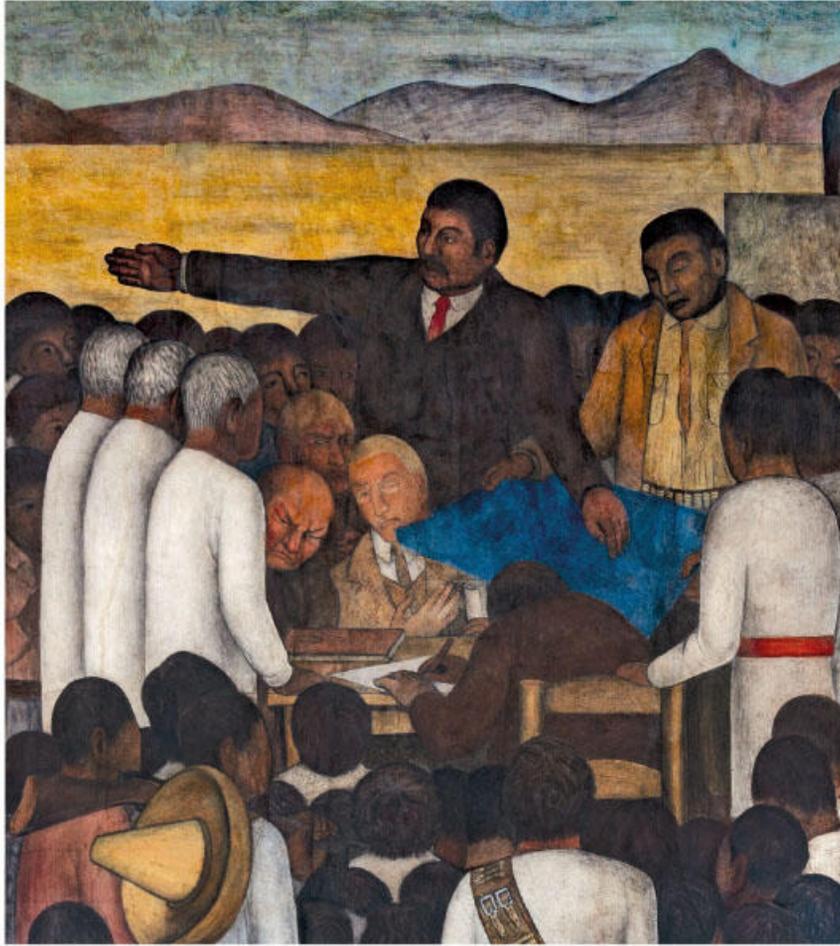




# Formación Cívica y Ética

Tercer grado. Volumen I



# Formación Cívica y Ética

## Tercer grado. Volumen I

Formación Cívica y Ética. Tercer grado. Telesecundaria. Volumen I 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 contenidos*

María del Carmen Larios Lozano

*Coordinación de autores*

María Concepción Chávez Romo

*Autores*

María Concepción Chávez Romo, Leticia Gabriela Landeros Aguirre, José Antonio López Ugalde, Eunice Mayela Ayala Seuthe

*Supervisión de contenidos*

Ana Hilda Sánchez Díaz, Sandra Piedra Piedra

*Revisión técnico-pedagógica*

María Enna Carvajal Cantillo

*Coordinación editorial*

Raúl Godínez Cortés

*Supervisión editorial*

Jessica Mariana Ortega Rodríguez

*Editora responsable*

Brenda Magaly García Peña

*Corrección de estilo*

María Fernanda Heredia Rojas

*Producción editorial*

Martín Aguilar Gallegos

*Preprensa*

Citlali María del Socorro Rodríguez Merino

*Iconografía*

Irene León Coxtinica, María del Mar Molina Aja, Magdalena Andrade Briseño

**Portada**

Diseño: Martín Aguilar Gallegos

Iconografía: Irene León Coxtinica

Imagen: *Dotación de ejidos* (detalle), 1923-1924, Diego Rivera

(1886-1957), fresco, 4.15 x 2.40 m (panel central), ubicado

en el Patio de las Fiestas, planta baja, D. R. © Secretaría

de Educación Pública, Dirección General de Proyectos

Editoriales y Culturales/fotografía de Gerardo Landa Rojano;

D.R. © 2020 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, 2020.

Primera edición, 2020 (ciclo escolar 2020-2021)

D. R. © Secretaría de Educación Pública, 2020,

Argentina 28, Centro,

06020, Ciudad de México

ISBN: 978-607-551-381-2

Impreso en México

DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA

*Servicios editoriales*

Grupo Editorial Siquisiri, S. A. de C. V.

*Coordinación editorial*

Ana Laura Delgado

*Formación*

Gabriela Cabrera Rodríguez, Raquel Sánchez Jiménez

*Corrección de estilo*

Rosario Ponce Perea

*Ilustración*

Bruno Sierra Enríquez

**Agradecimientos**

La Secretaría de Educación Pública (SEP) agradece a la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) por su participación en la elaboración de este libro.

En los materiales dirigidos a las alumnas y los alumnos de Telesecundaria, la 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 equidad de género.

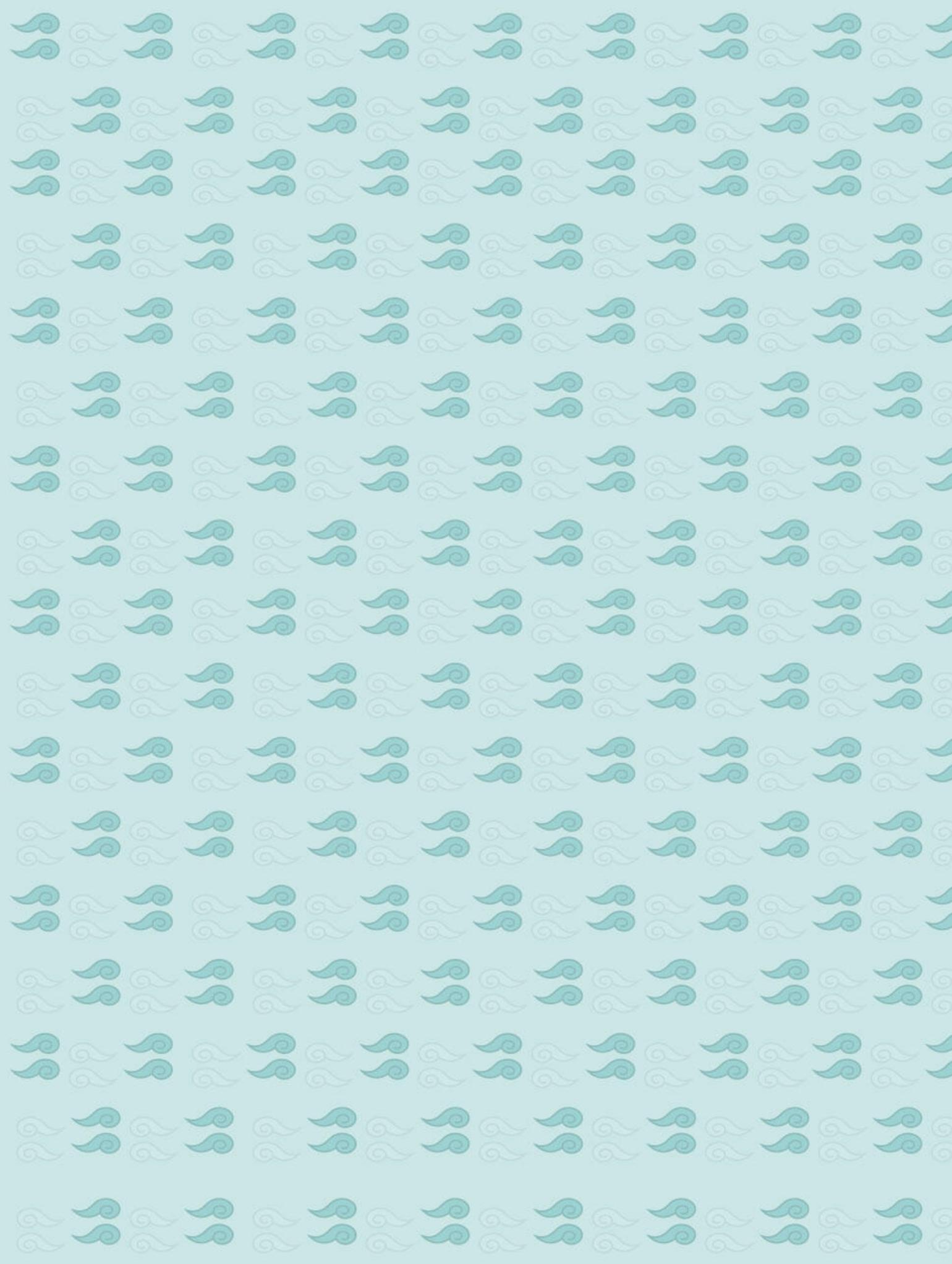
# Presentación

---

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

---

Presentación .....	3
Conoce tu libro .....	6
Punto de partida .....	10

## **Bloque 1** Somos adolescentes comprometidos con nuestro desarrollo ..... 14

1. Nuestras acciones y condiciones para lograr un desarrollo integral .....	16
2. Nuestros compromisos para tener una vida saludable .....	26
3. Construyo mi futuro: mis capacidades y aspiraciones .....	38
4. Acciones para construir mi futuro .....	48
5. El derecho a la educación para potencializar mis capacidades .....	60
6. El derecho a la libertad: condición del bienestar personal y colectivo .....	72
<b>Evaluación</b> .....	<b>82</b>
Bibliografía .....	86
Créditos iconográficos .....	87

# 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 postura personal sobre lo que es justo e injusto, ejercer tu libertad con responsabilidad, 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 organizado de la siguiente manera:

**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.

**Punto de partida**

1. Compartir ejemplos de valores que han observado en su entorno.  
2. Identificar al menos tres valores que consideren importantes en su vida.  
3. Compartir un ejemplo de cómo se ha observado un valor en su entorno.  
4. Identificar al menos tres valores que consideren importantes en su vida.  
5. Compartir un ejemplo de cómo se ha observado un valor en su entorno.  
6. Identificar al menos tres valores que consideren importantes en su vida.

**I. Aprender a conocer sobre contenidos y actividades**

**II. Aprender a conocer y entender que lo dice**

**III. Aprender a conocer y entender que lo dice**

**IV. Preguntas y motivación del grupo**

**V. Para conocer y entender más**

**VI. Reflexión para valorar los aprendizajes del bloque**



## Entrada de bloque

Al inicio del bloque se presenta una obra artística que te sensibiliza y da contexto al contenido de esta asignatura.



### Para empezar

El derecho al desarrollo integral requiere para lograr una vida digna condiciones fisiológicas relacionadas con las capacidades que debes contar y desarrollar tus capacidades.

**Para empezar**  
Aquí podrás recuperar tus conocimientos y plantearte las primeras preguntas sobre los temas propuestos. Se muestran obras de arte que propiciarán tu reflexión.



### Manos a la obra

El derecho al desarrollo integral de las personas

Al hablar del derecho al desarrollo integral, es necesario mencionar un conjunto de condiciones que deben estar presentes en la vida de las personas. Las personas tienen derecho a una vida digna, libre de violencia y respetando su diversidad. Esto implica que se debe garantizar el acceso a servicios básicos como agua potable, electricidad y saneamiento, así como el acceso a la educación y la salud. La importancia de los servicios esenciales para satisfacer las necesidades básicas, se afirma que este derecho no depende exclusivamente de ellos.

**Manos a la obra**  
Incluye actividades, información con conceptos básicos y explicaciones para que puedas reflexionar sobre tu desarrollo personal y analizar tu realidad social.

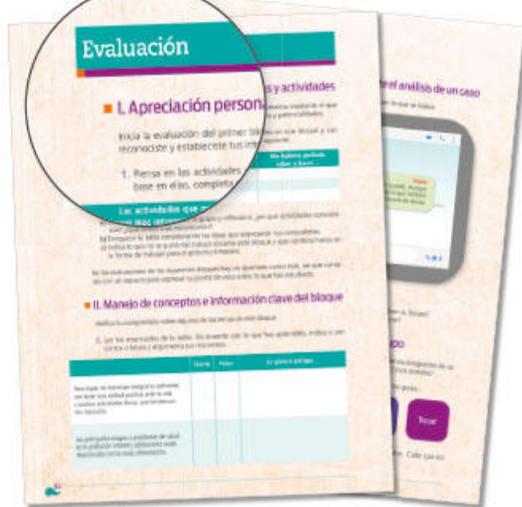


### Para terminar

Responsabilidades de bienestar

Las condiciones del entorno también plantean limitaciones para que, conf...

**Para terminar**  
Contiene actividades para reflexionar, revisar, recuperar y elaborar conclusiones sobre los temas estudiados.



### Evaluación

#### I. Apreciación personal

Reflexiona sobre la evaluación del primer trimestre y establece tus metas.

1. Reflexiona en las actividades que hiciste en el primer trimestre.

Las actividades que hiciste en el primer trimestre fueron:

1. Reflexiona sobre las actividades que hiciste en el primer trimestre.

2. Reflexiona sobre las actividades que hiciste en el primer trimestre.

3. Reflexiona sobre las actividades que hiciste en el primer trimestre.

4. Reflexiona sobre las actividades que hiciste en el primer trimestre.

5. Reflexiona sobre las actividades que hiciste en el primer trimestre.

6. Reflexiona sobre las actividades que hiciste en el primer trimestre.

7. Reflexiona sobre las actividades que hiciste en el primer trimestre.

8. Reflexiona sobre las actividades que hiciste en el primer trimestre.

9. Reflexiona sobre las actividades que hiciste en el primer trimestre.

10. Reflexiona sobre las actividades que hiciste en el primer trimestre.

**Evaluación**  
Al final del bloque encontrarás actividades de evaluación que te ayudarán a reflexionar sobre tus aprendizajes.



## Recursos audiovisuales

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



## Recursos informáticos

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



## Carpeta

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



Visita la biblioteca



Todo cambia

## Secciones de apoyo

Aquí encontrarás textos breves con información que enriquece el contenido del libro y que te ayudarán a comprender mejor los temas que se tratan, mediante la definición de palabras, vínculos con otras asignaturas, datos interesantes y sugerencias de libros de la biblioteca.

**Actividad**

2. Lee el siguiente texto y realiza lo que se indica.

En un artículo en el que se aborda el derecho a la libertad de expresión se cita la canción de la banda de punk rock "The Clash" titulada "London Calling" (1979). En la canción se cita a John Lennon y también se menciona el poema "Liberty" del escritor norteamericano Walt Whitman (1819-1892), que aparece en el libro que la maestra lee en la clase que se muestra en esta página.

Al estudiar la canción y seguir la info que aparece continuación, María los párrafos que le resultan más significativos porque le suceden algunas cosas.

<p>Yo el pájaro copulador, por el peso de mi cuerpo, por el aliento que me impulsa por el hecho de que grito, por la libertad personal, por los límites políticos, por los cuerpos que me rodean por mi propia libertad de movimiento personal, por la vida personal, por el hecho de que grito, por los límites políticos, por el hecho de que grito, por el hecho de que grito, ...</p>	<p>Yo el pájaro copulador, por el peso de mi cuerpo, por el aliento que me impulsa por el hecho de que grito, por la libertad personal, por los límites políticos, por los cuerpos que me rodean por mi propia libertad de movimiento personal, por la vida personal, por el hecho de que grito, por los límites políticos, por el hecho de que grito, por el hecho de que grito, ...</p>
---	---

El Resuma de las siguientes preguntas:

- ¿Qué libertad personal que aparece en la letra de la canción?
- ¿Cuáles de esas libertades están más relacionadas con el poema "Liberty" que aparece en el contenido de la página siguiente. Si lo consideras necesario, agrega un tipo de libertad que en el espacio disponible.



Dato interesante

La construcción de nuestra personalidad viene desde que nacemos. Durante nuestro crecimiento, los seres humanos crecemos con un **perfil** de desarrollo con la cobertura de una amplia variedad de necesidades físicas, así como la calidad personal y social. Sin embargo, para definir qué queremos lograr en la vida, es importante conocer las capacidades físicas, intelectuales y emocionales. Buscar o desarrollarlas con el paso del tiempo, que nos permitan identificar cuáles son los deseos y objetivos que queremos lograr para prepararnos y alcanzarlos.

Con el apoyo de la familia **¿cómo podemos mejorar nuestras habilidades físicas, intelectuales y emocionales?**

**Manos a la obra**

**Actividad**

2. Piensa en los ejemplos de las actividades y en uno de tus aprendizajes.

Al analizar ejemplos de actividades, coloréalas y ordénalas de acuerdo a tu aprendizaje.

¿Qué actividades en casa puedes hacer que aprendas cosas nuevas?

¿Qué actividades en la escuela puedes hacer que aprendas cosas nuevas?

¿Qué actividades en la comunidad puedes hacer que aprendas cosas nuevas?

Un grupo en la escuela	Un grupo en la escuela	Formar un grupo de amigos
Un grupo en la escuela	Un grupo en la escuela	Formar un grupo de amigos
Un grupo en la escuela	Un grupo en la escuela	Formar un grupo de amigos

¿Qué actividades en casa puedes hacer que aprendas cosas nuevas?

¿Qué actividades en la escuela puedes hacer que aprendas cosas nuevas?

¿Qué actividades en la comunidad puedes hacer que aprendas cosas nuevas?

Glosario



La educación **media superior** es la etapa que comprende un nivel educativo superior al nivel de secundaria, pero inferior al nivel de educación superior. En esta etapa se forman los estudiantes que se preparan para ingresar a la universidad o para trabajar en el sector productivo. En esta etapa se forman los estudiantes que se preparan para ingresar a la universidad o para trabajar en el sector productivo.

**Actividad**

2. Resume la actividad 1 de la sección 3 y haz lo que se indica.

¿Qué actividades en casa puedes hacer que aprendas cosas nuevas?

¿Qué actividades en la escuela puedes hacer que aprendas cosas nuevas?

¿Qué actividades en la comunidad puedes hacer que aprendas cosas nuevas?



Vínculo con...

# Punto de partida

Durante los dos cursos anteriores, aprendiste cosas fundamentales para tu formación cívica y ética: conceptos nuevos, capacidades para cuidar de ti, valores y actitudes que te ayudan a convivir con otros...

En estas primeras páginas, recordarás algo de esto y explorarás tus conocimientos sobre nuevos contenidos. Ésta será la base para iniciar tu último curso en telesecundaria.

Comienza acercándote a quienes integran tu grupo. Probablemente conoces a la mayoría, pero siempre hay algo nuevo por descubrir, incluso sobre las personas que ya conoces.

## Integración y conocimiento del grupo

1. Formen parejas de trabajo. Elijan a alguien que casi no conozcan o con quien consideren que se han relacionado poco.
  - a) Colóquense en un lugar del salón en el que se sientan cómodos para platicar y hagan lo siguiente:



- b) De forma voluntaria, comenten al grupo lo que más les interesó o sorprendió saber de su compañero.
- c) Respondan:
  - ¿Qué significado ha tenido en sus vidas estudiar en Telesecundaria? ¿Qué han aprendido?
  - ¿Qué habría cambiado si no se hubieran inscrito a la escuela?
  - En este último curso, ¿qué les gustaría que pasara? ¿Cuál sería un buen recuerdo que todo el grupo quisiera llevarse cuando termine?

Como en los dos cursos anteriores, en éste también los aprendizajes se organizan en tres bloques. Al final de cada uno, realizarás un conjunto de actividades que te ayudarán a evaluar lo que has aprendido sobre conceptos e ideas importantes, la integración que has logrado con tu grupo y tu crecimiento personal.

Las evaluaciones tienen la estructura que ya conoces e incluyen los siguientes apartados:



Haz un balance sobre algunos de estos aspectos con las actividades de las páginas siguientes. Te servirán para reconocer lo que sabes y el punto desde el cual inicias el tercer grado.

## Manejo de conceptos e información clave para el grado

2. Lee las siguientes situaciones y marca el inciso que consideres correcto.

Jacinta estaba preocupada por su amigo Fermín. Desde hacía meses lo veía triste y sin ganas de nada. Para ayudarlo, lo animó a ir a un centro de apoyo para jóvenes. Ahí le explicaron que estar siempre triste no es sano y ahora recibe tratamiento.

Esta situación se refiere a:

- a) Capacidades que tienen los adolescentes.
- b) La igualdad como un derecho humano.
- c) Acciones que ayudan al bienestar y a la salud.

En la escuela de Emilio se creó un comité de participación con representantes de los estudiantes, maestros y familias. Sin embargo, a los estudiantes nunca se les toma en cuenta; sólo los adultos deciden y los chicos tienen que acatar. Por eso, han organizado una forma de manifestarse: firmaron un escrito en el que pidieron que cambien las reglas del comité para que puedan tomar decisiones sobre lo que les afecta.

Esta situación es un ejemplo de:

- a) Acciones para defender el derecho a la participación.
- b) Defensa de la igualdad de género.
- c) Conflictos que se enfrentan de forma violenta.

En la comunidad de San Lázaro se han dado fuertes conflictos porque una parte de la población practica una nueva religión. Las autoridades temen que la violencia aumente; por eso les propusieron llevar a cabo una reunión para exponer el conflicto. No fue fácil, pero después de mucho negociar lograron acuerdos para respetarse y hasta iniciaron juntos un proyecto para mejorar su comunidad.

En esta situación, podemos notar que un conflicto:

- a) Se enfrenta con violencia y peleas.
- b) Puede ser una oportunidad para mejorar la convivencia.
- c) Se evita para no tener problemas con los demás.

3. Completa en tu cuaderno las siguientes oraciones a partir de lo que sabes y piensas:

- a) Una forma de mostrar respeto hacia la humanidad y hacia otras formas de vida en el planeta es...
- b) La igualdad existe realmente cuando...
- c) Un ciudadano debe saber cómo funciona el gobierno para que así...
- d) Algo que una autoridad o alguien que trabaja para el gobierno nunca debe hacer es...
- e) Una razón para respetar las leyes es...

## Análisis de un caso para aplicar lo aprendido

4. En equipos, lean este caso y hagan lo que se indica.

En la comunidad donde vive Mirna, han abierto un parque con áreas verdes y una fuente. A ella y a sus amigos les dio mucho gusto pensar que podrían jugar ahí en vez de hacerlo en las calles.

Aunque vieron un anuncio en el que se explica que el parque se construyó con el dinero de los impuestos, el día de la inauguración, las autoridades sólo dejaron entrar a los miembros de una asociación de colonos cercanos al presidente municipal, quienes lo apoyaron en su campaña, y les comunicaron que, en caso de querer ingresar, deberían pagar una cuota de acceso.

Mirna dice que, como la autoridad es la que toma las decisiones, deben aceptar la situación, pero sus amigos no saben qué hacer.

a) Respondan las siguientes preguntas:

¿Qué piensan de lo que dice Mirna? Den sus argumentos.

¿Qué opinan ustedes de esta situación?

¿La asociación de colonos que apoyó al presidente municipal en su campaña tiene derecho al uso exclusivo del parque? ¿Por qué? Tomen en cuenta lo que han aprendido sobre la legalidad y la democracia, entre otros temas.

Imaginen que son parte de esa comunidad: ¿qué acciones podrían realizar para enfrentar esta situación? Incluyan al menos una en la que participen también adultos u otros miembros de la comunidad.

b) Compartan con el resto del grupo sus reflexiones y, en lluvia de ideas, hagan una lista de acciones que la comunidad de Mirna podría llevar a cabo para defender sus derechos.

A lo largo del curso retomarás estos y otros conocimientos, profundizarás en ellos, serás capaz de relacionarlos con tu vida diaria y enriquecerás tus ideas, conocimientos y valores.



# Bloque 1

## Somos adolescentes comprometidos con nuestro desarrollo

Las estrellas reflejan la voz  
de la vida.

Aunque a veces nosotros  
no la encontremos.

A veces está lejos, pero  
alcanzarlas es mi ilusión.

Morelia Matos Quispe,  
"Las estrellas" (fragmento).



# 1. Nuestras acciones y condiciones para lograr un desarrollo integral

Sesión  
1

## ■ Para empezar

El derecho al desarrollo integral abarca distintos aspectos que el ser humano requiere para lograr una vida digna, los cuales van más allá de cubrir las necesidades fisiológicas relacionadas con el funcionamiento del cuerpo humano. Esto significa que debes contar con las condiciones y las oportunidades para desplegar todas tus capacidades humanas.

Un entorno familiar solidario y afectivo contribuye al bienestar integral. La obra *Tamalada*, de Carmen Lomas Garza, plasma situaciones de la vida cotidiana de los mexicoamericanos y destaca la convivencia y colaboración.



Para empezar con el tema, reflexiona con base en las siguientes preguntas:

1. ¿Qué condiciones contempla el derecho al desarrollo integral?
2. ¿Cuáles son las acciones que puedes llevar a cabo en beneficio de tu desarrollo?
3. ¿Qué condiciones de tu entorno familiar y social favorecen una vida digna? ¿Cuáles no?

En grupo, compartan sus respuestas e identifiquen las similitudes y diferencias entre ellas.

En esta secuencia, reflexionarás sobre las acciones y condiciones personales y sociales que favorecen o limitan tu derecho a un desarrollo integral. Asimismo, aportarás soluciones que favorezcan tu crecimiento y bienestar personal, desde un marco de libertad y respeto a los derechos humanos.



1. Con apoyo de su maestro, organicen una lectura colectiva del siguiente texto y subrayen las ideas que más llamen su atención.

El pintor Alan Téllez nació en 1988 en el puerto de Veracruz. Es conocido como el Colorista de Sueños. Su primer dibujo fue el de una casa, lo hizo cuando tenía seis años. Como parte de su formación, asistió a clases de manualidades en el Centro de Atención Múltiple (CAM), lugar donde también recibió terapia psicomotriz. En el CAM descubrió que quería ser pintor. Sin embargo, la realización de su sueño no fue fácil porque encontró diversos obstáculos en la búsqueda de una escuela donde pudiera desarrollar sus capacidades artísticas. La gente pensaba que por tener síndrome de Down no podría hacerlo. Alan cuenta que fue rechazado en muchos lugares, pero su mamá no se dio por vencida y, gracias a ella y a otras personas que aparecieron en su camino, finalmente pudo entrar al Instituto Municipal de Bellas Artes de Veracruz, donde con el apoyo de algunos maestros fue mejorando su técnica. Para alcanzar su meta tuvo que esforzarse mucho. Durante tres años asistió a clases todos los sábados. Ha pintado varios cuadros y ha participado en diversas exposiciones tanto en México como en el extranjero.



- a) En equipos, respondan las siguientes preguntas:
  - ¿Qué obstáculos ha enfrentado Alan en su vida?
  - ¿Por qué ha logrado destacar como pintor?
  - ¿De quiénes recibió apoyo?
- b) Piensen en ustedes, en sus diferentes grupos de pertenencia (familia, escuela, amistades, vecinos, etcétera), y reflexionen acerca de cómo éstos contribuyen en su desarrollo integral como adolescentes.
  - En una hoja en blanco o en su cuaderno, cada uno dibuje una silueta humana que los represente.
  - Coloquen alrededor de la silueta nombres de personas que forman parte de sus grupos de pertenencia y que los han apoyado o pueden ayudarlos para lograr su desarrollo integral.
- c) ¿Qué obstáculos o limitaciones han enfrentado? Anoten sus reflexiones en el cuaderno y compartan sus respuestas.

## ■ Manos a la obra

### El derecho al desarrollo y el bienestar integral de las personas

Al hablar del derecho al desarrollo, es necesario reconocer un conjunto de condiciones que deben estar presentes en la vida de las personas y los pueblos para lograr su bienestar integral. Este derecho es individual y colectivo a la vez porque, al formar parte de una sociedad, los seres humanos se ven afectados o beneficiados por lo que sucede en su entorno. Si en el lugar donde viven existen situaciones de discriminación y desigualdad, es difícil imaginar que en esas condiciones todos puedan crecer y desarrollarse plenamente. Por esto, aunque no se niega la importancia de los recursos económicos para satisfacer las necesidades básicas, se afirma que este derecho no depende exclusivamente de ellos.

Los seres humanos somos la especie que necesita pasar mayor cantidad de años con nuestros cuidadores hasta alcanzar la autonomía.



El respeto a la dignidad es clave porque significa que todas las personas tienen el mismo valor y, por ello, el mismo derecho a desarrollarse por igual. Para que esto suceda, y que hombres y mujeres tengan las mismas oportunidades de realización, se requiere el compromiso de las sociedades, los gobiernos y los ciudadanos del mundo.

Así lo ha señalado la Organización de las Naciones Unidas (ONU) en su Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, en cuyo *Informe sobre Desarrollo Humano 2016. Desarrollo humano para todas las personas* se señala que éste será pleno si incluye los siguientes aspectos:

Mayores libertades para decidir lo que queremos ser y hacer como hombres y mujeres.

Mayores posibilidades para impulsar, fortalecer y ejercer nuestras capacidades.

Más oportunidades y libertad para actuar y lograr las metas que nos propongamos tanto en lo individual como en lo social.

El desarrollo humano consiste en el logro del bienestar integral en todos los ámbitos de la vida: físico, emocional, intelectual y social, y esto se relaciona con la satisfacción de las necesidades fundamentales:



### Trascendentales

Se relacionan con alcanzar logros y realizar sueños. Tienen como base la satisfacción de todas las necesidades políticas, culturales, sociales, económicas y biológicas o fisiológicas, que llenan de significado la existencia humana.

### Políticas

Se refieren a las capacidades de las personas para organizarse con otros, planear y tomar decisiones que los conduzcan a la resolución de problemas de convivencia y de la vida comunitaria. Para cubrir estas necesidades, se requiere la participación en la vida política del país y, por ende, en la elección de las autoridades y los representantes populares.



### Culturales

Se incluyen las creaciones o producciones materiales, intelectuales y espirituales de los distintos pueblos y agrupaciones humanas; a través de ellas, los seres humanos nos comunicamos y nos damos cuenta de nuestros modos de vida, valores, costumbres y tradiciones.

### Sociales

Se vinculan con el sentido de pertenencia a diversos grupos, a una comunidad o nación, e incluso con la necesidad de reconocerse como parte de la especie humana. Como seres sociales, nos proporciona felicidad ser aceptados y reconocidos por los demás, tener la posibilidad de participar con otros y compartir con ellos tiempo, bienes y afecto.



### Económicas

Se relacionan con las posibilidades que tiene un pueblo para generar riqueza y administrar sus recursos en beneficio de toda su población, y así contribuir a la satisfacción de sus necesidades básicas; por lo que contar con fuentes de empleo para recibir un salario digno es clave.

### Biológicas o fisiológicas

Se refieren a todo aquello que como seres vivos requerimos para asegurar nuestra subsistencia, por ejemplo, alimentarnos, respirar aire limpio y tener acceso al agua.



El bienestar integral está relacionado con el grado de satisfacción de las necesidades básicas, con todo aquello que contribuye a la supervivencia y realización de las personas y las sociedades.

## Actividad ▶

### 2. Realicen lo que se indica.

a) Marquen con una ✓ la opción que mejor corresponda al nivel de satisfacción de sus necesidades. Escriban las razones por las que así lo consideran.

Necesidades	Satisfechas	Más o menos satisfechas	Insatisfechas	Razones
Biológicas o fisiológicas				
Económicas				
Sociales				
Culturales				
Políticas				
Trascendentales				

b) Compartan sus respuestas con sus compañeros.

- Identifiquen el tipo de necesidades que han sido más o menos satisfechas e insatisfechas.
- Escuchen con atención las razones por las que sus compañeros consideran que esas necesidades tienen estos niveles de satisfacción y, con ayuda de su maestro, registrenlas en el pizarrón.
- Elaboren, en una hoja en blanco o en un pliego de cartulina, un cuadro que sea representativo de las respuestas del grupo. Para que todos lo tengan, sáquenle copias o tómenle fotografías, ya que lo retomarán en la actividad 3.

## Condiciones y posibilidades de desarrollo en mi entorno social

La satisfacción de las necesidades básicas requiere de ciertas condiciones, tanto individuales como sociales, que permitan desarrollar al máximo nuestro potencial. Estas condiciones tienen que ser construidas con el apoyo y la colaboración de muchas personas y de las instituciones públicas que forman parte del Estado mexicano. Sólo si se cuenta con ellas será posible vivir con bienestar integral.



### Condiciones individuales

Se refieren a las acciones que cada quien realiza para su propio cuidado en los diversos ámbitos que se relacionan con el cuerpo, los afectos, la vida social, la seguridad y las metas o aspiraciones.



### Condiciones colectivas e institucionales

Son un conjunto de características que forman parte de nuestro contexto social, cultural y político. Estas condiciones están vinculadas con los derechos humanos, pues tienen que ver con la educación, el cuidado de la salud, el acceso a servicios públicos y la convivencia en un medio ambiente limpio y libre de violencia, entre otros.

### Nuestras leyes

Desde 1986, la ONU adoptó la Declaración sobre el Derecho al Desarrollo. En ella se explica que **el ser humano debe ser el centro del desarrollo**. Esto significa que los recursos económicos, y en general la riqueza que produce un país, deben ser distribuidos de un modo más equitativo para disminuir la pobreza.

Por su parte, la Convención sobre los Derechos del Niño plantea que niños, niñas y adolescentes tienen derecho a recibir lo necesario para su desarrollo.

En México, estas disposiciones internacionales se han traducido en políticas públicas y leyes que protegen a la población infantil y adolescente. Una de ellas es la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes (LGDNNA), en cuyo capítulo séptimo, artículo 43, se señala que éstos “tienen derecho a vivir en un medio ambiente sano y sustentable, y en condiciones que permitan su desarrollo, bienestar, crecimiento saludable y armonioso, tanto físico como mental, material, espiritual, ético, cultural y social”.



Respirar aire limpio es un derecho humano. Los derechos humanos son criterios éticos que sirven para preservar el respeto a la dignidad.



## Actividad ▶

a) Respondan las siguientes preguntas:

- ¿En qué entidades del país prevalece un nivel de IDH muy alto?

\_\_\_\_\_

- ¿En qué entidades del país prevalece un IDH medio?

\_\_\_\_\_

- ¿A qué creen que se deban estas diferencias?

\_\_\_\_\_

- ¿Qué nivel de IDH hay en la entidad donde viven?

\_\_\_\_\_

b) Retomen el cuadro que elaboraron en la actividad 2, referente al nivel de satisfacción de las necesidades de todo el grupo, y analicen si tiene alguna relación con el IDH de su entidad.

c) Compartan sus respuestas con el grupo.

Con el recurso audiovisual *Índice de Desarrollo Humano en el mundo*, conocerás las regiones con mayor y menor desarrollo, así como los múltiples retos que la humanidad aún enfrenta para el ejercicio y goce de sus derechos.



La capacidad colectiva para actuar puede ser más poderosa que la individual.

## ■ Para terminar

### Responsabilidades de los adolescentes en el logro de su bienestar

Las condiciones del entorno donde vivimos pueden brindar oportunidades, pero también plantear limitaciones para nuestro desarrollo y bienestar integral. Toma en cuenta que, conforme avanzas en el ciclo de la vida, vas adquiriendo más capacidades y poder de expresión para tomar decisiones y favorecer tu propio desarrollo y el de quienes te rodean.

El desarrollo humano consiste no sólo en que las personas logren su bienestar individual, sino también colectivo. Al ser parte de una sociedad, compartimos un espacio geográfico, por lo que, si éste es afectado por algún problema, nos impacta a todos. De ahí la necesidad de tener disposición para colaborar en la solución de problemas comunes, así como de apoyar a otros y unir esfuerzos para sacar adelante proyectos individuales y colectivos.

El reconocimiento de la interdependencia humana ha sido fuente de inspiración para algunos escritores, entre ellos el poeta inglés John Donne (1572-1631), quien en su poema "Las campanas doblan por ti" dice:

¿Quién no echa una mirada al sol cuando atardece?

¿Quién quita sus ojos del cometa cuando estalla?

¿Quién no presta oídos a una campana cuando por algún hecho tañe?

¿Quién puede desoír esa campana cuya música lo traslada fuera de este mundo?

Ningún hombre es una isla entera por sí mismo.

Cada hombre es una pieza del continente, una parte del todo.

Si el mar se lleva una porción de tierra, toda Europa queda disminuida,

como si fuera un **promontorio**, o la casa de uno de tus amigos, o la tuya propia.

Ninguna persona es una isla; la muerte de cualquiera me afecta,

porque me encuentro unido a toda la humanidad;

por eso, nunca preguntes por quién doblan las campanas; doblan por ti.

#### Glosario

##### Promontorio:

elevación de tierra rocosa que sobresale dentro del mar.

#### Actividad



#### 4. Recuperen la tabla de necesidades que llenaron de manera individual en la actividad 2 y compártanla con un integrante de su familia.

- Con la ayuda de éste, reflexionen acerca de lo que les corresponde hacer a ustedes, a los adultos de su entorno familiar y a las autoridades públicas (de la escuela y la localidad) para atender las necesidades que señalaron como más o menos satisfechas e insatisfechas.

**Actividad** ▶

b) Con base en sus reflexiones, completen las siguientes oraciones:

A mí me corresponde...

A mi familia le corresponde...

A mis maestros les corresponde...

A las autoridades de mi localidad les corresponde...

c) En grupo, identifiquen diferencias y similitudes en sus respuestas.



Superar la adversidad a fin de enfrentar adecuadamente las dificultades es parte del proceso del desarrollo humano.

**Actividad** ▶

5. Retomen sus respuestas a las preguntas iniciales de la secuencia y, con base en lo aprendido, organicen una mesa de diálogo para consensar las acciones que pueden llevar a cabo en beneficio de su desarrollo integral.

Para gozar a plenitud del derecho humano al desarrollo en nuestro país, todavía es necesario continuar trabajando en la superación de diversas dificultades. Se trata de problemas que en México ha tomado décadas disminuir y, a pesar de que se han dado pasos importantes en su resolución, en la actualidad sigue habiendo grandes brechas de desigualdad e injusticia entre la población.

## 2. Nuestros compromisos para tener una vida saludable

Sesión  
1

### ■ Para empezar

Uno de los componentes de tu desarrollo integral es la salud. Para su atención y cuidado, es indispensable tu participación y la colaboración de diversas personas que forman parte de tu entorno familiar, escolar y comunitario. Todo lo que el Estado mexicano y la población hagan o dejen de hacer influirá en las condiciones de tu desarrollo. De ahí que sea relevante pensar en el cuidado de la salud en un sentido integral y, además, tomar conciencia de que las medidas que se ponen en práctica requieren de la colaboración de todos.



Desde que nacemos, las expresiones de afecto en la familia son una condición fundamental para nuestro bienestar psicológico. *La despedida del conscripto*, de Ferdinand Georg Waldmüller.

Para reflexionar sobre el tema, responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:

1. ¿Qué significa *llevar una vida sana*?
2. ¿Cuáles son los principales riesgos o problemas de salud que identificas en el lugar donde vives?
3. ¿Qué medidas se han promovido en tu familia, escuela y comunidad para proteger la salud de quienes integran estos grupos?

Escucha las respuestas de tus compañeros y escribe en tu cuaderno las ideas que llamen tu atención, ya que las retomarás en la actividad 6.

En esta secuencia, reconocerás lo que sabes acerca del derecho a la salud y establecerás compromisos y acciones a favor de tu bienestar integral.

## Hablemos de vida saludable

### Actividad



#### 1. Realicen lo que se indica.

- a) Antes de llegar a clase, entrevisten a dos personas cercanas a ustedes: a un miembro de su familia y a un vecino. Procuren que sean de diferentes edades y sexos. Pídanles que respondan con honestidad las siguientes preguntas:
- ¿Cuáles son los principales riesgos y problemas de salud de sus familiares? ¿Por qué? Por cada integrante de la familia que mencione la persona entrevistada, completen el siguiente formato:

Nombre:	
Edad:	Sexo:
Riesgo de salud:	Problema de salud:
¿Por qué?	¿Por qué?

- ¿Qué estrategias promueve para el cuidado de la salud de su familia? Por ejemplo, hábitos saludables como beber entre seis y ocho vasos de agua al día.
  - ¿Qué integrantes de su familia considera que deben cuidar más su salud? ¿Por qué?
- b) En clase, compartan las respuestas que obtuvieron y comenten:
- ¿Cuáles son los principales riesgos de salud en las familias de las personas que entrevistaron? ¿Cuáles son los principales problemas?
  - ¿Hay diferencias en los riesgos y los problemas de salud según la edad de los familiares de los entrevistados? ¿Cuáles?
  - ¿Qué miembros de sus familias deben cuidarse más?
- c) Elaboren un listado de estrategias para el cuidado de la salud de los distintos grupos de población. Háganlo en una hoja blanca empleando una tabla como la siguiente:

Grupo de población	Estrategias para el cuidado de la salud
Niñas y niños (de 0 a 11 años)	
Adolescentes (de 12 a 18 años)	
Jóvenes (de 19 a 25 años)	
Adultos (de 26 a 59 años)	
Adultos mayores (60 años o más)	



## Actividad ▶



d) Conserve estas estrategias en su carpeta, ya que las retomarán en la actividad 5.

Para lograr una vida saludable, es necesario incorporar en nuestra rutina diaria un conjunto de acciones individuales y colectivas. Sólo así será posible:

Prevenir o atenuar enfermedades.

Conservar o mejorar nuestra salud.

Sesión  
2

## ■ Manos a la obra

### Influencia del entorno natural y social en la salud

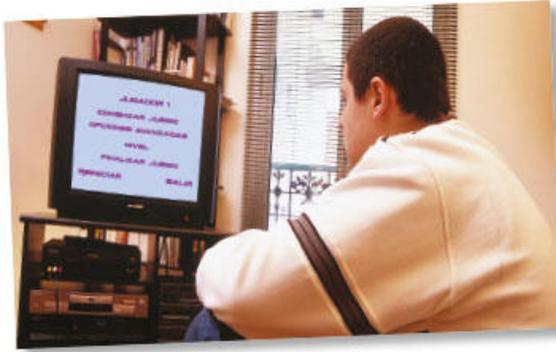
Algunos especialistas se refieren a la *salud ambiental* para explicar que diversos elementos presentes en el entorno natural y social donde habitamos, que no dependen específicamente de una persona, influyen en la salud.

Por ejemplo, las condiciones atmosféricas relacionadas con la explotación indiscriminada de los recursos naturales, el uso inadecuado del espacio geográfico o la creación de ambientes nocivos o tóxicos pueden producir enfermedades graves para la salud de las personas. Lo mismo sucede en aquellos entornos sociales donde la gente vive presionada por la situación económica que afecta su modo de alimentación y nutrición.

De esta manera, se entiende que tanto tú como tu familia, tu escuela, tu localidad y las autoridades del lugar donde vives son responsables del cuidado de la salud; es decir, es una responsabilidad individual y colectiva.



Los hábitos saludables tienen su origen en el ambiente más próximo a nosotros: la familia.



La obesidad no sólo es resultado de una decisión personal, sino también del entorno y estilo de vida.

### Actividad



2. En equipos, revisen la siguiente información y con base en ella hagan lo que se indica.

## Principales problemas de salud en México

De acuerdo con diversos estudios realizados por especialistas en la salud, la población mexicana presenta, principalmente, las siguientes enfermedades:

### Diabetes mellitus

México tiene la mayor tasa de muertes en el mundo a causa de la diabetes mellitus. En 2017, la Secretaría de Salud señaló que cada año mueren más de 98 mil personas debido a esta enfermedad. En 2018 se reportó que más de ocho millones de personas, mayores de 20 años, la padecían.

### Sobrepeso y obesidad

De acuerdo con la "Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018. Presentación de resultados", de la Secretaría de Salud *et al.*, en 2018, el porcentaje de población de 20 años y más con sobrepeso y obesidad era de 75.2% (39.1% corresponde a sobrepeso y 36.1% a obesidad). La obesidad es un factor de riesgo para el desarrollo de diabetes mellitus, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, entre otras.





### Hipertensión arterial sistémica

De acuerdo con Fundación UNAM, se estima que 31 millones de mexicanos sufren hipertensión arterial; de ellos, aproximadamente 40% ignora que la padecen, pues generalmente se presenta sin síntomas. El grupo de edad más afectado es de 70 a 79 años.

### Virus del papiloma humano (VPH)

En 2012, el Consejo Estatal de la Mujer y Bienestar Social calculó que, en México, hasta un 80% de la población estaba infectada con el virus; indicó que ciertos estudios señalaban que 90% de las mujeres mexicanas había tenido alguna vez en su vida VPH. Este virus es considerado uno de los principales factores para desarrollar cáncer cervicouterino.

### Cáncer de mama (CaMa)

En 2019, el Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres) señaló que, en nuestro país, el cáncer de mama era la primera causa de muerte por cáncer en mujeres de 25 años y más. El riesgo de desarrollar esta enfermedad aumenta con la edad de las mujeres, pero también se relaciona con factores genéticos, hereditarios y con ciertos estilos de vida.

### Tuberculosis

Es una enfermedad infecciosa que se transmite fácilmente a través de la tos, estornudos e incluso platicando. En 2019, la Secretaría de Salud reportó 667 casos en mujeres y 1 125 en hombres. Afecta mayoritariamente a la población de 25 a 50 años.

### Infecciones respiratorias agudas (IRAS)

En 2015, la Secretaría de Salud indicó que este tipo de infecciones se encontraba dentro de las diez principales causas de defunción en distintos grupos de edad. En 2018, se catalogó como la primera causa de enfermedad entre la población de 15 a 19 años.



## Actividad



a) Completen los siguientes enunciados:

- México tiene la mayor tasa de muertes en el mundo a causa de:  
\_\_\_\_\_
- En 2019, la principal causa de muerte en las mujeres de 25 años y más estaba relacionada con:  
\_\_\_\_\_
- La obesidad es un factor de riesgo para desarrollar:  
\_\_\_\_\_
- La enfermedad que afectó más a los hombres en 2019 fue:  
\_\_\_\_\_

b) Indiquen en su cuaderno cuáles son las enfermedades que más afectan a los siguientes grupos de personas:

De entre 15 y 19 años	Con más de 20 años	Con más de 60 años

- c) Retomen la actividad 1. Comparen los problemas de salud que identificaron en ésta con los que se mencionan en el esquema “Principales problemas de salud en México”, de las páginas 29-30. ¿Observan diferencias o similitudes? ¿Cuáles? Describanlas.
- d) Piensen en los alimentos y bebidas que consumen con frecuencia tanto en casa como en la escuela, las actividades físicas y recreativas que realizan, los deportes que practican y las enfermedades que existen en su familia por herencia o hábitos no saludables. Señalen qué acciones pueden llevar a cabo para mejorar su salud. Por ejemplo:

A partir de ahora, evitaré los alimentos altos en azúcar y me cepillaré adecuadamente los dientes para prevenir la aparición de caries.



Con el recurso audiovisual [Factores sociales en la salud](#), profundizarás en aquellas condiciones sociales que determinan la salud de las personas.



## Principales problemas de salud en la adolescencia

Así como existen problemas de salud que afectan de manera general a la población mexicana, hay algunos que, como se ha visto, impactan a ciertos grupos de personas según su edad.

Por ejemplo, la Secretaría de Salud ha determinado que hay veinte principales causas de enfermedad que afectan a la población de entre 15 y 19 años, algunas de ellas son:

- Infecciones respiratorias agudas
- Infecciones intestinales
- Infección de vías urinarias
- Úlceras, gastritis y duodenitis
- Gingivitis y enfermedad periodontal (inflamación o infección en las encías)
- Otitis media aguda (infección en el oído)
- Vulvovaginitis (inflamación de la vulva o de la vagina)
- Conjuntivitis (inflamación o irritación ocular)
- Obesidad

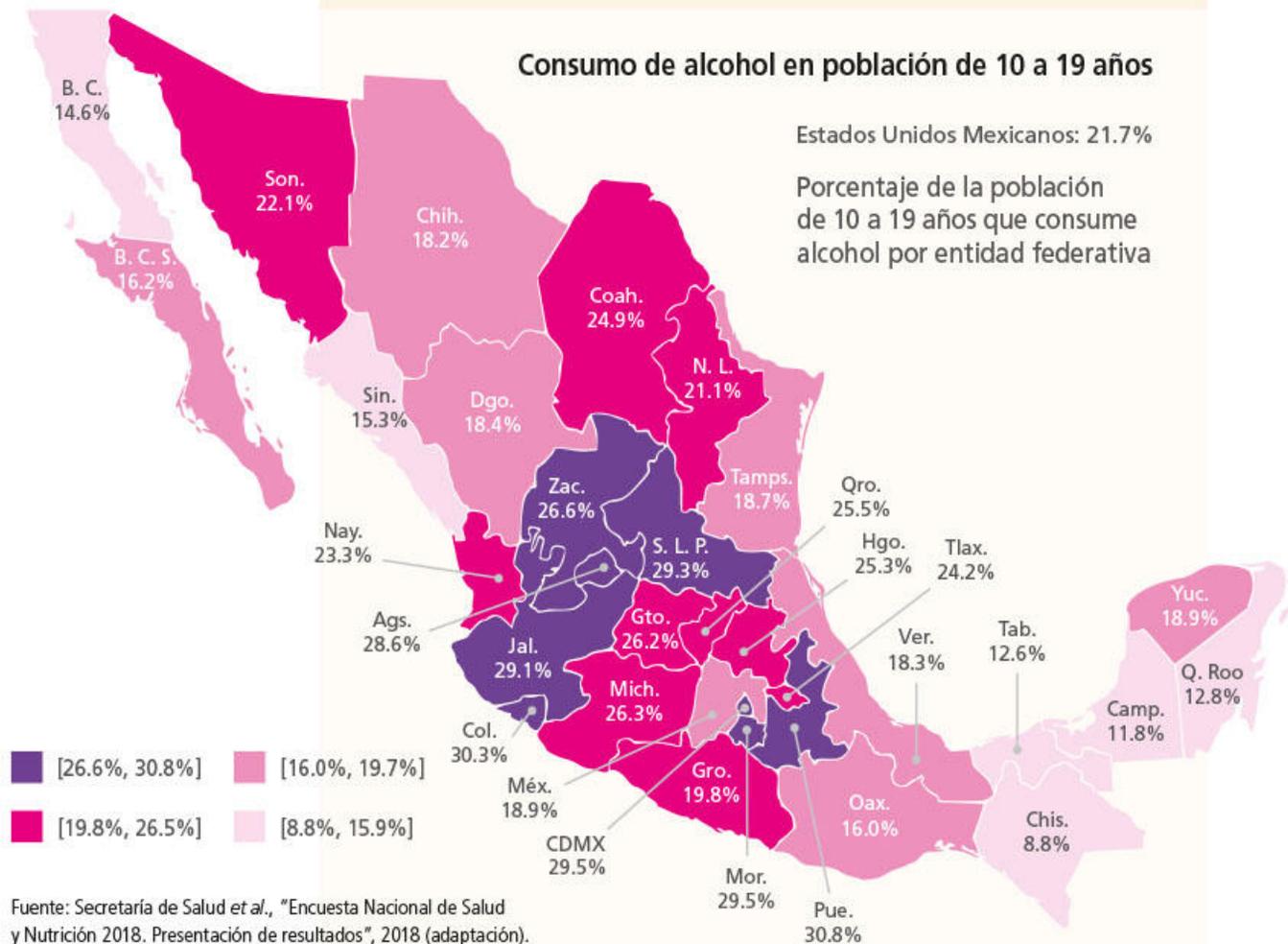
Actividad ▶

3. Observa la siguiente información y haz lo que se indica.

Consumo de alcohol en población de 10 a 19 años

Estados Unidos Mexicanos: 21.7%

Porcentaje de la población de 10 a 19 años que consume alcohol por entidad federativa

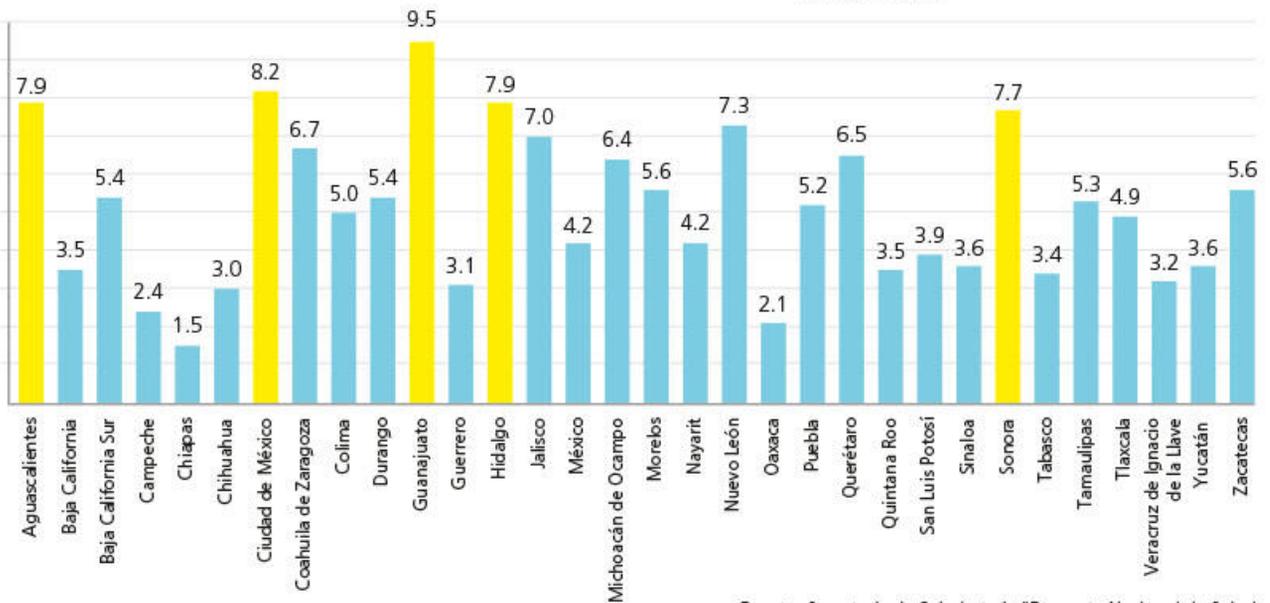


Fuente: Secretaría de Salud et al., "Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018. Presentación de resultados", 2018 (adaptación).

## Consumo de tabaco en población de 10 a 19 años

Porcentaje de la población de 10 a 19 años que consume tabaco por entidad federativa

En 2018, el porcentaje de personas de 10 a 19 años que consume tabaco fue de 5.1%.



Fuente: Secretaría de Salud et al., "Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018. Presentación de resultados", 2018 (adaptación).

- Identifica si en el lugar donde vives existe un alto porcentaje de consumo de alcohol y de tabaco.
- Analiza cuáles podrían ser las causas.

### Actividad



#### 4. En equipos, hagan lo que se indica.

- Investiguen y respondan las siguientes preguntas:
  - ¿Cuáles son los principales riesgos o problemas para la salud en el lugar donde viven?
  - ¿Qué instituciones públicas o centros comunitarios cercanos a su domicilio proporcionan servicios para el cuidado de la salud?
- Relacionen sus respuestas con la información de la actividad anterior.
- Con base en la información obtenida, organicen un directorio. Además de colocar el nombre, dirección y número telefónico, agreguen una explicación de los servicios que ofrecen esas instituciones públicas y centros comunitarios.

Si en segundo grado elaboraron un fichero con información sobre los servicios de salud próximos al lugar donde viven, actualícenlo.
- Revisen su respuesta a la pregunta inicial: "¿Qué significa *llevar una vida sana*?" y respondan en una hoja de manera individual: ¿qué estarían dispuestos a hacer para lograr una vida saludable? ¿Qué hábitos necesitarían modificar para hacerlo? Guarden su trabajo en la carpeta.



## El derecho a la salud integral

El derecho a la salud es fundamental en la vida de las personas. En nuestro país existen garantías constitucionales, instituciones y mecanismos que tienen la función de hacerlo valer.

Constitución  
Política de los  
Estados Unidos  
Mexicanos

### Artículo 4°

Toda persona tiene derecho a la protección de la salud. La Ley definirá las bases y modalidades para el acceso a los servicios de salud.

### Artículo 1°

Reglamenta el derecho a la protección de la salud que tiene toda persona en términos del artículo 4° de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, establece las bases y modalidades para el acceso a los servicios de salud.

Ley General  
de Salud

Ley General de  
los Derechos  
de Niñas, Niños  
y Adolescentes

### Artículo 50

Las autoridades federales, de las entidades federativas, municipales y de las demarcaciones territoriales de la Ciudad de México, en el ámbito de sus respectivas competencias, en relación con los derechos de niñas, niños y adolescentes, se coordinarán a fin de:

[...]

- II. Asegurar la prestación de la asistencia médica y sanitaria que sean necesarias a niñas, niños y adolescentes [...].
- VI. Establecer las medidas tendentes a prevenir embarazos de las niñas y las adolescentes [...].
- VIII. Combatir la desnutrición crónica y aguda, sobrepeso y obesidad, así como otros trastornos de conducta alimentaria [...].
- IX. Fomentar y ejecutar los programas de vacunación y el control de la niñez y adolescencia sana para vigilar su crecimiento y desarrollo en forma periódica [...].
- XI. Proporcionar asesoría y orientación sobre salud sexual y reproductiva [...].

En 2020, el gobierno federal estableció el Instituto de Salud para el Bienestar (Insabi), cuyo objetivo es garantizar la atención médica y medicamentos gratuitos a toda la población que no cuente con seguridad social, a fin de contribuir a una vida saludable.

## La salud integral: entre la salud física y la salud mental

Al mencionar el término *salud*, con frecuencia vienen a la mente aquellos aspectos biológicos o fisiológicos relacionados con el funcionamiento del cuerpo y sus diversos órganos, con todo lo que los seres vivos requieren para asegurar la subsistencia, como la nutrición, la respiración, la irrigación de la sangre y tener acceso al agua para evitar la deshidratación. Sin embargo, mente y cuerpo no están separados.

Si estamos sanos, nos sentimos fuertes, en buenas condiciones físicas y con energías para realizar diversas actividades, pero no es suficiente con eso. Para lograr el ejercicio pleno de nuestras capacidades, también es importante el manejo de las emociones y el establecimiento de relaciones afectivas con otras personas. De ahí que se hable de *salud integral*: bienestar físico, mental y social. El conjunto de estos elementos nos permite como seres humanos el despliegue de nuestras potencialidades individuales para convivir, estudiar, trabajar, gozar de la vida y divertirnos.

Infografía de Insabi (Instituto de Salud para el Bienestar) que explica el acceso a servicios de salud. El texto principal indica: "Todas las personas sin seguridad social del país tienen derecho a recibir gratuitamente servicios públicos de salud, medicamentos y demás insumos asociados, para ello fue creado el".

El logo de Insabi es "INSTITUTO DE SALUD PARA EL BIENESTAR".

Las personas pueden acudir:

- ✓ Centro de Salud
- ✓ Centros de Salud con Servicios Ampliados (CESSA)
- ✓ Unidades Médicas de IMSS Bienestar
- ✓ Unidades de Especialidades Médicas (UNEMES)
- ✓ Hospitales Rurales, Comunitarios y Generales

YA NO SE REQUIERE SER AFILIADO  
Para tener acceso presenta:

- CURP
- Credencial del INE
- o Acta de nacimiento.

Los derechohabientes con seguridad social seguirán recibiendo atención en los establecimientos de salud del IMSS, ISSSTE, Pemex, Sedena y Semar.

Fuente: Insabi.

# Salud Mental

Se define como un estado de bienestar en el cual el individuo:

- Puede afrontar las dificultades normales de la vida
- Es consciente de sus propias capacidades
- Puede trabajar de forma productiva
- Es capaz de hacer una contribución a su comunidad

OPS Organización Panamericana de la Salud

Organización Mundial de la Salud

www.paho.org/nmh

#Hablemos

Fuente: Organización Panamericana de la Salud.

En la investigación "Evaluación del sistema de salud mental en México: ¿hacia dónde encaminar la atención?", se señala que "uno de cada cuatro mexicanos de entre 18 y 65 años ha padecido en algún momento de su vida un trastorno mental, pero solo uno de cada cinco de los que lo padecen recibe tratamiento".

Por otra parte, según los datos presentados en la publicación *Programa de Acción Específico Salud Mental 2013-2018. Programa Sectorial de Salud*, "24.7% de los adolescentes mexicanos se encuentran afectados por uno o más problemas de salud mental", entre ellos, los más recurrentes son:

#### Dato interesante

El Día Mundial de la Salud Mental se celebra el 10 de octubre. De acuerdo con la oms, "es una oportunidad para concienciar y movilizar a la población acerca de cuestiones relativas a la salud mental".



### Prácticas de cuidado y bienestar integral en la adolescencia

Cuidar y proteger la salud es responsabilidad de cada persona y al mismo tiempo es una responsabilidad compartida con todos los grupos de la sociedad: la familia, la escuela, la comunidad, entre otros. Para lograrlo, es importante que tanto tú como quienes te rodean establezcan compromisos a corto, mediano y largo plazo para construir ambientes saludables.



El derecho a la salud está relacionado con el derecho al descanso y esparcimiento.

## Actividad

### 5. Recupera los trabajos que guardaste en tu carpeta en las actividades 1 y 4 y haz lo que se indica.

- Escribe un listado de compromisos para el cuidado de tu salud física y mental. Organízalo de acuerdo con lo que puedes hacer a corto plazo (en una o dos semanas) y a largo plazo (en tres o seis meses y en un año). Compártelo en grupo y reflexionen sobre sus compromisos.
- Añadan los compromisos que los adultos pueden asumir para fomentar el desarrollo integral y el bienestar colectivo.
- Compartan lo aprendido en esta secuencia con las personas entrevistadas al inicio y pregúntenles:
  - A su familiar: ¿qué crees que podríamos mejorar como familia para que nuestra salud esté en mejores condiciones?
  - A su vecino: como habitante de esta colonia, ¿a qué acciones se comprometería para que en nuestra comunidad vivamos de manera más saludable?
- Anoten en tarjetas los compromisos señalados por los entrevistados y péguenlas en un mural para mostrarlo en su escuela. De preferencia, organicen una presentación con sus compañeros de segundo grado porque ellos verán al final del primer trimestre aspectos relacionados con este tema, y ustedes pueden apoyarlos.

Consumir frutas y verduras como colaciones entre comidas.

Realizar actividad física al menos tres veces por semana.

Dormir de seis a ocho horas al día.

## ■ Para terminar

Lo que ahora sabes acerca de la salud y lo que significa llevar una vida saludable te será útil para asumir una postura crítica frente a lo que pasa a tu alrededor y así contribuir a tu bienestar integral. Recuerda que ejercer el derecho a la salud abarca todas las dimensiones del desarrollo humano: física, biológica, mental, emocional, espiritual y social.

## Actividad

### 6. Relee las preguntas del inicio de la secuencia y las ideas de tus compañeros que llamaron tu atención y que escribiste en tu cuaderno; después elige una de las preguntas.

- Responde: con base en lo que ahora sabes, ¿cambiarías lo que respondiste a esa pregunta?
- Resume en una palabra algo que consideres que no sabías y que aprendiste en esta secuencia. Anótala:



### 3. Construyo mi futuro: mis capacidades y aspiraciones

Sesión  
1

#### ■ Para empezar

Son diversos los ámbitos en los que los seres humanos pueden desarrollarse y todos son importantes para alcanzar una vida plena y saludable. También son muy variadas las áreas de interés, por eso resulta valioso que dediques tiempo para reconocer tus capacidades y aspiraciones individuales, y para precisar metas a corto y mediano plazo que te orienten hacia lo que pretendes lograr.



El baile permite disfrutar del movimiento y desarrollar diversas capacidades tanto corporales como musicales. *Danza de Yautepec*, de Fermín Revueltas Sánchez.

Para comenzar la reflexión, responde:

1. ¿Cuáles son tus intereses y aspiraciones?
2. ¿Qué estrategias podrían contribuir a hacerlos realidad?
3. ¿Qué actitudes son indispensables para alcanzar tus aspiraciones?

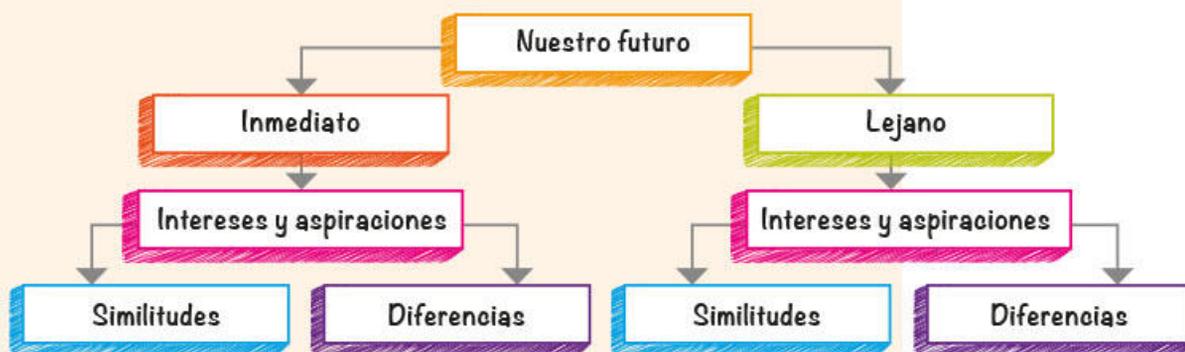
A lo largo de esta secuencia, valorarás las capacidades que puedes fortalecer o adquirir con el paso del tiempo, así como tus potencialidades. Definirás algunos intereses o aspiraciones considerando los diversos ámbitos en los que como ser humano puedes desarrollarte. Recuerda que el proceso de autoconocimiento sirve para que cada quien defina poco a poco cómo quiere vivir y qué quiere hacer en la vida.

## La capacidad de ser y realizarnos como personas

### Actividad

#### 1. Haz lo que se indica.

- a) En casa, redacta un texto en el que, mediante la narración, hables acerca de tus intereses y aspiraciones en:
- Un futuro inmediato, en el que has concluido tus estudios en la telesecundaria: ¿en qué escuela estudiarías? ¿Qué nuevos lugares conocerías? ¿Qué estarías haciendo?
  - Un futuro lejano, en el que tienes 24 o 25 años: ¿dónde y con quién vivirías? ¿Qué cambios habría en tu familia? ¿En qué trabajarías? ¿Qué nuevas formas de esparcimiento y diversión tendrías?
- Si lo deseas, añade un dibujo representativo o palabras clave de los futuros sobre los que has escrito.
- b) En clase, comparte tu texto con un compañero. Identifiquen similitudes y diferencias en la manera como se imaginaron en el futuro inmediato y en el futuro lejano. Para resumir sus ideas, empleen un esquema como el siguiente:



- c) Reflexiona con tu grupo a partir de estas preguntas:
- ¿Qué capacidades necesitas fortalecer o potencializar para lograr lo que quieres ser y hacer?
  - ¿Qué estrategias podrían contribuir a hacer realidad tus planes?



La imaginación y la creatividad son capacidades del pensamiento que los seres humanos poseemos y que expresamos en la vida diaria.

### Glosario

**Potencial:** es algo que aún no se manifiesta, pero que tiene probabilidades de ser o existir en un futuro.

La construcción de nuestra personalidad inicia desde que nacemos. Durante nuestro desarrollo, los seres humanos contamos con un **potencial** de crecimiento que no se reduce al aspecto físico. El desarrollo integral está relacionado con la cobertura de una amplia variedad de necesidades básicas, tal como lo viste en la secuencia 1. La satisfacción de todas ellas debe contribuir a la realización personal y colectiva. Sin embargo, para definir qué queremos lograr en la vida, es indispensable reconocer las **capacidades** propias, reflexionar acerca de nuestras **aspiraciones** o metas y descubrir qué aspectos o rasgos es posible acrecentar, fortalecer o **potencializar** con el paso del tiempo. Este conocimiento nos permitirá identificar también cuáles son los desafíos u obstáculos que debemos prever para prepararnos y afrontarlos.

Con el recurso audiovisual *Nuestro potencial humano: somos, hacemos y aspiramos*, profundizarás en las características y diferencias de estos rasgos del desarrollo humano.

Sesión  
2

## ■ Manos a la obra

### Actividad

#### Dato interesante

Para que identifiques algunas de tus capacidades e intereses, puedes ingresar al test vocacional de "Decide tu bachillerato", disponible en <http://www.decidetusestudios.sep.gob.mx/vista/test-vocacional-basica/>

### 2. Piensa en tres ejemplos de tus capacidades y en tres de tus aspiraciones.

- En tarjetas separadas escribe con color verde las capacidades y con azul las aspiraciones.
- Colócalas en una superficie, de manera que puedas leerlas.
- Establece relaciones entre ellas; es decir, identifica cuáles de tus capacidades podrían contribuir a hacer realidad tus aspiraciones. Escribe con morado cómo potencializarías las capacidades que escribiste. Por ejemplo:

Me gusta mucho leer.

Ser maestro.

Formar un club de lectura.

Soy sociable.

Ser actor.

Ser más desenvuelto al hablar y expresarme en público.

Mi tono de voz es potente.

Ser cantante.

Tomar clases de canto.

- Si identificaste que ninguna de tus capacidades contribuye al logro de tus aspiraciones, responde: ¿qué capacidades necesitas? Escríbelas en una tarjeta con un color distinto e indica cómo puedes potencializarlas.
- Si lo deseas, comparte tu trabajo con tus compañeros.
- Guarda las tarjetas en la carpeta; las ocuparás en las actividades 3 y 4.

Las capacidades y las aspiraciones son aspectos esenciales para el desarrollo; se encuentran conectadas e interactúan entre sí a partir de lo que somos capaces de ser o hacer. Además, ninguno de estos aspectos está determinado de una vez y para siempre: pueden variar conforme se transita por las diversas etapas del desarrollo. Esto es así porque cada ciclo de la vida trae consigo nuevas experiencias, oportunidades y posibilidades de realización. Un ejemplo de esto es la etapa escolar que pronto finalizarán y que les abrirá la oportunidad para plantearse nuevas metas sobre qué hacer después de la telesecundaria.



La igualdad en derechos está reconocida en nuestras leyes; sin embargo, hay condiciones que afectan el pleno desarrollo de las personas.

## Entre las expectativas sociales y las aspiraciones individuales

A lo largo de la vida, somos influidos por distintos grupos y personas en los gustos, intereses, deseos y formas de ver la vida. En cierta medida, nuestras expectativas individuales se construyen al relacionarnos con otras personas y, con frecuencia, se parecen mucho a las de algunos familiares y amistades. Por eso, cuando nos imaginamos en el futuro, es importante distinguir entre lo que esperan, suponen y quieren nuestros seres queridos y lo que nosotros preferimos.

### Nuestras decisiones y oportunidades de desarrollo están influidas por...

#### Factores externos

Se trata de un conjunto de características que prevalecen en el contexto social donde habitamos. Por ejemplo, las oportunidades de desarrollo, la situación económica de la familia, las fuentes de empleo, los medios de comunicación y de transporte disponibles, el acceso a los servicios de salud, las opciones educativas, entre otras.

#### Factores internos

Se asocian con las capacidades individuales para aprender o desempeñar alguna actividad, con los intereses y aspiraciones que se van precisando gradualmente con disciplina y esfuerzo.



### 3. En grupo, lean en voz alta las siguientes historias y subrayen las ideas que llamen su atención o consideren relevantes.



Cuando era niño, me encantaban los animales. Me la pasaba imaginando un mundo en el que yo rescataba animales indefensos y salvaba vidas, pero mis padres no querían que estudiara nada de eso; me decían que ser veterinario sólo estaba en mi imaginación y que ya se me pasaría. Ahora soy profesor y me encanta mi trabajo. Enseñar me genera mucha satisfacción, pero siempre pienso en cómo habría sido mi vida si hubiese seguido mis sueños.

Desde muy joven decidí que quería ser tejedor y diseñador. En ese entonces, mi mamá me dijo: “Los hombres no se dedican a tejer, sino al campo”. En mi comunidad, los tejidos son elaborados principalmente por las mujeres; por lo tanto, recibí muchas críticas, burlas y rechazo, pero yo le dije a mi mamá que tenía derecho a aprender. Gracias a su apoyo y al de mis hermanas y cuñadas, pude aprender a tejer. Actualmente, tengo mi propio taller.



Desde que salí de la secundaria, sabía que no quería ser abogada. Siempre me imaginé viajando por el mundo, escalando montañas y disfrutando de los bellos atardeceres en el campo. Mis tíos me dijeron que eso no me daría para vivir y que yo tenía que estudiar para asegurar un ingreso familiar. Decidieron apoyarme en mis estudios sólo si yo estudiaba la carrera de Derecho. Acepté su ayuda porque la necesitaba, pero también decidí practicar alpinismo en mis ratos libres. Hoy en día, brindo asesoría jurídica en asuntos familiares y practico mi deporte favorito cuando puedo.



- Imaginen que son los protagonistas de cada historia. Comenten cómo se sentirían si estuvieran en el lugar del profesor, el tejedor y la abogada.
- Respondan: ¿qué capacidades y aspiraciones lograron desarrollar y alcanzar los protagonistas de las historias a pesar de las limitaciones que encontraron en su contexto social? ¿Cuáles no?
- Retomen las aspiraciones que anotaron en sus tarjetas y contesten: ¿qué harían si alguno de sus familiares se negara a apoyarlos en la realización de éstas?
- Reflexionen: ¿qué importancia tiene el ejercicio de la libertad para la realización personal?

Son diferentes las maneras como las personas afrontan los obstáculos que se les presentan en la vida, ya que esto depende de varios factores externos al entorno familiar, así como de las actitudes personales y las estrategias que logren construir para hacer realidad sus sueños. En dos de las situaciones narradas, la

profesión u ocupación desempeñada por los protagonistas no fue su primera opción, pero fue una alternativa para su realización personal.

Existen otros contextos sociales más adversos donde las personas tienen menos oportunidades para alcanzar sus aspiraciones. En estos casos, la solidaridad y la ayuda mutua cobran mayor relevancia.

## Desarrollo humano

Sesión  
3

Todas las personas podemos desarrollarnos en distintos ámbitos y dimensiones que contribuyen al enriquecimiento de nuestro potencial humano.

### Ámbitos para el desarrollo del potencial humano



#### Social

Comprende un conjunto de habilidades para la comunicación y la convivencia con otras personas, así como las capacidades relacionadas con la expresión y el manejo de las emociones y los sentimientos.



#### Educativo

Se trata de un espacio formal organizado para la formación de las personas en distintas áreas del conocimiento y para aprender a ser y vivir juntos. La escuela es una institución clave para el desarrollo humano.



#### Artístico

Hace referencia a la capacidad de expresión de ideas y sentimientos mediante una diversidad de recursos. Los seres humanos imaginan, crean y comunican a través de la danza, la música, la literatura, las artes plásticas, entre otras alternativas.



#### Recreativo

Su propósito esencial es el esparcimiento, el ocio y la diversión a través de distintos tipos de actividades en las que se ponen en juego capacidades como la cooperación, creatividad e imaginación, así como el desarrollo de destrezas físicas, mentales y emocionales.



## Ocupacional / laboral

Favorece el desarrollo de diversas capacidades cognitivas, emocionales, físicas y sociales, dependiendo del área de especialización seleccionada. Frecuentemente se le relaciona con los oficios y las carreras técnicas y profesionales.



## Deportivo

Incluye todas las formas de actividad física que contribuyen al buen estado de salud, al bienestar mental y a la interacción social. Incluye el juego organizado, el informal o el de competición, así como los juegos tradicionales o autóctonos. A través del deporte se desarrollan habilidades sociales como la colaboración, respeto, confianza, disciplina y liderazgo.

Estos ámbitos engloban distintas capacidades y ayudan al desarrollo y bienestar integral; pueden combinarse y es posible incursionar en ellos según nuestras posibilidades y propósitos personales. Considera las siguientes estrategias para desarrollar tus capacidades en cualquier ámbito:

### Cuestiónate

Siempre hazlo acerca de tus intereses y aspiraciones. Plantearte preguntas es útil para clarificar hacia dónde quieres orientar tus potencialidades humanas, cuáles son las actividades que disfrutas más y en qué ámbito consideras que tienes mayor potencial.

### Conócete

Conforme te desarrollas, aumentan tus capacidades de pensamiento. Éstas son fundamentales para imaginar posibles escenarios de realización personal y plantearte metas.

### Practica

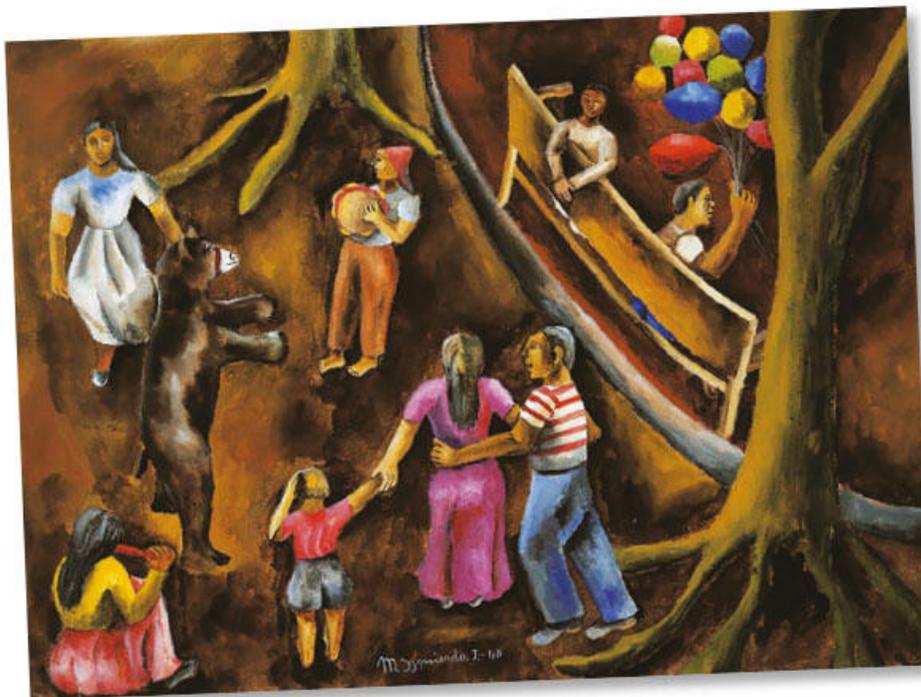
Esto implica realizar algo varias veces hasta que se haga un hábito o se logre adquirir la habilidad deseada. Para ello se requiere disciplina y perseverancia. Las capacidades sólo se fortalecen si se practican con constancia.

### Infórmate

Para tomar decisiones con rigor, es importante iniciar la búsqueda de información, explorar las opciones que se tienen al alcance e identificar las instituciones y las personas que nos pueden apoyar en el logro de lo que queremos hacer.

### Comprométete

Para satisfacer tus intereses y lograr lo que deseas, es necesario que te responsabilices por tus aprendizajes de manera voluntaria y no por temor a los regaños o las exigencias de los adultos.



Cada persona decide, según sus necesidades, a qué dedica su tiempo libre. *El baile del oso I*, de María Izquierdo.

## Nuestras leyes

El derecho al descanso, al esparcimiento y a la recreación de la población infantil y juvenil está reconocido en distintos ordenamientos jurídicos, por ejemplo, en el artículo 31 de la Convención sobre los Derechos del Niño, que México ratificó en 1990, y en el artículo 60 de la LGDNNA, en el que se señala:

Niñas, niños y adolescentes tienen derecho al descanso, al esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad, así como a participar libremente en actividades culturales, deportivas y artísticas, como factores primordiales de su desarrollo y crecimiento.

Quienes ejerzan la patria potestad, tutela o guarda y custodia de niñas, niños y adolescentes deberán respetar el ejercicio de estos derechos y, por lo tanto, no podrán imponerles regímenes de vida, estudio, trabajo o reglas de disciplina desproporcionadas a su edad, desarrollo evolutivo, cognoscitivo y madurez, que impliquen la renuncia o el menoscabo de los mismos.

### Dato interesante

Para conocer más acerca de tus habilidades socioemocionales y contribuir a tu desarrollo integral, puedes dirigirte al programa "Construye T", disponible en <https://www.construye-t.org.mx/>

## ■ Para terminar

### Actividad

#### 4. Retoma las tarjetas sobre tus capacidades, aspiraciones y potencialidades.

- Identifica a qué ámbitos para el desarrollo del potencial humano corresponden.
- Agrega otras capacidades, aspiraciones y potencialidades que pudieran ser parte de ámbitos que no habías considerado.

Actividad ▶

c) Copia en tu cuaderno la siguiente tabla y complétala anotando en cada ámbito las capacidades, aspiraciones y potencialidades que reconociste (cada una puede aparecer en más de un ámbito).



Ámbito	Capacidades	Aspiraciones	Potencialidades
Social			
Educativo			
Artístico			
Recreativo			
Ocupacional / laboral			
Deportivo			

d) Completa las siguientes oraciones:

Descubrí que el ámbito o los ámbitos que más me atraen son:

\_\_\_\_\_

Considero que el ámbito o los ámbitos en los que nunca he incursionado o explorado son:

\_\_\_\_\_

El ámbito en el que podría potencializar algunas de mis capacidades es:

\_\_\_\_\_

## Actividad



Las capacidades que puedo desarrollar son:

---

Organizar mis capacidades, aspiraciones y potencialidades por ámbitos me permitió identificar que yo puedo:

---

e) Si lo deseas, comparte tus respuestas con tus compañeros.

Hasta ahora, has reconocido algunos de los insumos que podrían configurar un proyecto de vida a partir del conocimiento de tus capacidades, aspiraciones y potencialidades. También has tomado conciencia de los distintos ámbitos que forman parte de tu vida, de manera que no se limita exclusivamente al estudio y el trabajo. Todos estos elementos contribuyen a tu bienestar integral.

## Actividad



### 5. Haz lo que se indica.

- Relee las respuestas a las preguntas del inicio de la secuencia y, en función de lo que aprendiste, reformula las que consideres necesarias.
- Completa estas oraciones:

Lo que descubrí de mí en esta secuencia fue:

---

---

Si le tuviera que explicar a alguien cercano a mí quién soy y lo que quiero ser o hacer, le diría que:

---

---



## 4. Acciones para construir mi futuro

Sesión  
1

### ■ Para empezar

La valoración de las condiciones y posibilidades que se tienen para plantearse metas en el presente y construir un mejor futuro personal y colectivo es esencial. En la secuencia anterior, reflexionaste acerca de tus capacidades, aspiraciones y potencialidades, considerando los distintos ámbitos para desarrollar tu potencial humano. Ahora, analizarás opciones y estrategias para alcanzar tus metas.



Creer implica cambios en todas las dimensiones de nuestra persona y de nuestra historia. El movimiento es parte de nuestro desarrollo como seres humanos.  
*Lucifer Rising*, de Clive Head.

A partir de lo que sabes, responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué te gustaría hacer después de terminar la telesecundaria?
2. ¿Cuáles son tus planes o metas para continuar estudiando?
3. ¿Qué acciones realizarías para alcanzar las metas que te propones?

En esta secuencia, profundizarás en el reconocimiento de tus capacidades, aspiraciones y potencialidades. Para ello, revisarás algunas estrategias que pueden ayudarte a clarificar tus oportunidades y alternativas de desarrollo.

## Pensar el futuro actuando en el presente

### Actividad



#### 1. Realiza lo que se indica.

- a) En casa, retoma los resultados de la actividad 4 de la secuencia 3.
  - Responde: ¿cuáles son las capacidades, aspiraciones y potencialidades que señalaste?, ¿a qué ámbitos para el desarrollo del potencial humano pertenecen?
  - En tu cuaderno, elabora un listado de tus aspiraciones y metas en la vida. Con base en él, haz un *collage*, una tira cómica o un dibujo con el que las representes.
- b) En clase, coloca tu trabajo en la pared del salón.
  - Dedica tiempo para conocer los trabajos de tus compañeros. Obsérvalos con detenimiento y, si tienes alguna duda sobre lo que alguno representó, pregúntale a quien lo elaboró.
  - Compara tus aspiraciones y metas con las de tus compañeros y encuentra similitudes y diferencias.
- c) Comparte tus respuestas con el grupo. Hagan una tabla en la cual detallen las similitudes y diferencias que hallaron.
- d) Con base en lo anterior, y considerando las estrategias que aparecen en la página 44, en la secuencia 3, respondan: ¿qué acciones personales y colectivas podrían llevar a cabo para alcanzar sus metas?



Blank writing area with three horizontal lines and a vertical blue bar on the right side.

- e) Analicen el siguiente esquema para establecer una ruta que los apoye a alcanzar dichas metas.



El conocimiento y la valoración de las capacidades y aspiraciones personales se dan poco a poco. Para ello es muy útil:



El logro de nuestras metas no sucede de la noche a la mañana ni ocurre en una determinada edad o etapa de desarrollo, sino que se va configurando de acuerdo con las opciones que se presentan a lo largo de la vida. Un factor que influye en la configuración del futuro personal es el establecimiento de nuevas relaciones sociales más allá del ámbito familiar.

Conforme crecemos y nos involucramos en diferentes grupos sociales, entramos en contacto con otras personas. Los vínculos con éstas surgen por distintas razones, entre ellas satisfacer nuestras necesidades y compartir intereses y valores. Es en estos grupos donde se descubren elementos sociales, culturales y emocionales que enriquecen nuestra forma de ser, hablar, relacionarnos, mostrar afecto y plantearnos metas, entre otras cosas. Así, el desarrollo humano se conforma a partir de lo que hemos sido, lo que somos y lo que queremos ser en los diversos ámbitos de la vida.



Con el recurso audiovisual *El futuro de los jóvenes mexicanos*, profundizarás en algunos aspectos sociales, económicos y culturales relacionados con los jóvenes en México y su porvenir.

### Actividad ▶

#### 2. Realiza lo que se indica.

- Recuerda cuáles eran tus intereses cuando cursabas la primaria, a qué jugabas, qué te costaba trabajo hacer y en qué ocupabas tu tiempo.
- Recupera la segunda oración que completaste en la actividad 5 de la secuencia 3 sobre quién eres y lo quieres ser o hacer.



El juego, sin importar la edad, contribuye al autoconocimiento y a la convivencia con otros.



## La presencia de principios éticos en tu proyecto de vida

Un proyecto incluye un conjunto de acciones para lograr un objetivo específico; significa planear para alcanzar una meta. El proyecto de vida de una persona incluye lo que se propone para desarrollar sus capacidades y alcanzar sus expectativas de vida.

El proyecto de vida se construye considerando intereses, aspiraciones, capacidades y potencialidades. En cuanto a los intereses y las aspiraciones, desde una perspectiva ética, es necesario que las personas los definan considerando principios éticos y valores como el respeto a la dignidad humana, la igualdad, el respeto a las diferencias, la solidaridad, la responsabilidad y el bien común.

Si reconoces y valoras tu dignidad, tendrás más herramientas para protegerte y defender tu integridad personal, ya sea en la escuela, al estudiar; en cualquier espacio recreativo, al divertirte, jugar o practicar algún deporte; o en tu casa, al convivir con tu familia. El respeto a tu dignidad refleja el aprecio que tienes por ti mismo, y esto, a su vez, impactará en lo que proyectes a futuro para tu existencia. Por eso es necesario:

### Pensar críticamente



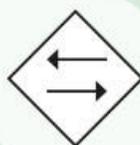
Reconocer qué es valioso para ti.

Pensar en las consecuencias de lo que decides.

Formar tus propias opiniones.

Valorar las alternativas, ventajas, desventajas y los riesgos de tus decisiones.

### Tomar decisiones



Considerar tus necesidades prioritarias.

Pensar en los pasos que debes seguir y las decisiones que debes tomar.

Asumir la responsabilidad de tus decisiones y actos.

### Ejercer tu autonomía



Expresar lo que piensas y sientes.

Poner tus aspiraciones en una balanza e identificar las que consideres prioritarias.

Actuar con base en tus principios éticos y el respeto a los derechos de los demás.

3. En equipos, analicen los siguientes casos y hagan lo que se indica.

Caso 1

A Enrique, desde niño, le gusta la música y ha aprendido a tocar algunos instrumentos. Sueña con formar su propio grupo musical, pero en su casa le han dicho que es tradición familiar estudiar medicina. En su localidad hay pocos médicos y se están perdiendo los conocimientos de la medicina tradicional. Ahora Enrique duda sobre qué hacer y se cuestiona si debe continuar o no con la tradición familiar.



Caso 2

Mariana decidió presentar su examen al bachillerato porque le interesa realizar, posteriormente, estudios universitarios; sin embargo, no logró quedarse en el plantel que quería. Ahora no sabe qué hacer y se cuestiona si debería esperar un año más para presentar de nuevo el examen de ingreso.

Caso 3

Itzel está indecisa en lo que quiere para su futuro. Ha pensado que, cuando termine la secundaria, se dedicará de lleno a sus clases de gimnasia y a prepararse para participar en las competencias. Pero, por otro lado, también quiere estudiar la Licenciatura en Educación Física. Itzel se pregunta qué podría hacer para combinar sus dos intereses y de qué modo lo haría.



Caso 4

Lorenzo ha decidido que quiere ser escritor. Descubrió su vocación en un concurso de cuento que ganó en la secundaria, por lo que se sintió muy orgulloso. En su casa le dicen que piense primero de qué va a vivir en un futuro. Le sugieren que estudie algo relacionado con contabilidad o administración de empresas, pues así podría trabajar en el negocio familiar que lograron consolidar con muchos esfuerzos. Lorenzo se pregunta cómo puede apoyar a su familia sin abandonar sus sueños.

## Actividad ▶

a) Seleccionen uno de los casos y elaboren una propuesta de acción para el protagonista. Consideren lo siguiente:

- Lo que ustedes harían si se encontraran en su lugar.
- La decisión que podría tomar y las consecuencias a futuro (a corto, mediano y largo plazo) que tendría.
- Las capacidades que necesita para alcanzar sus aspiraciones.

b) Compartan con los otros equipos las distintas formas de plantear las decisiones y sus efectos a futuro.



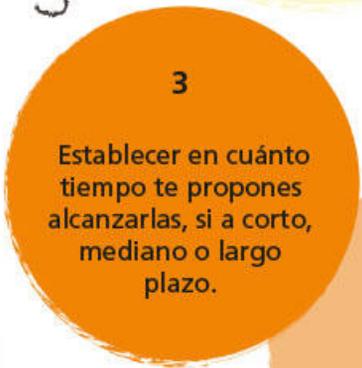
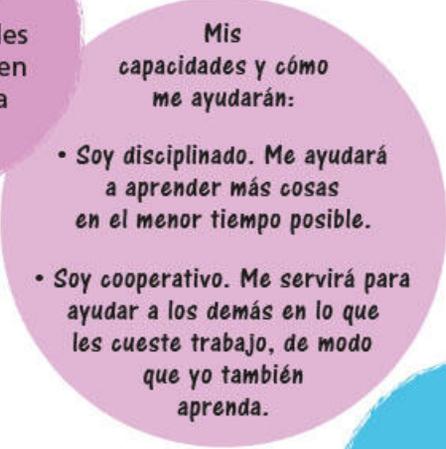
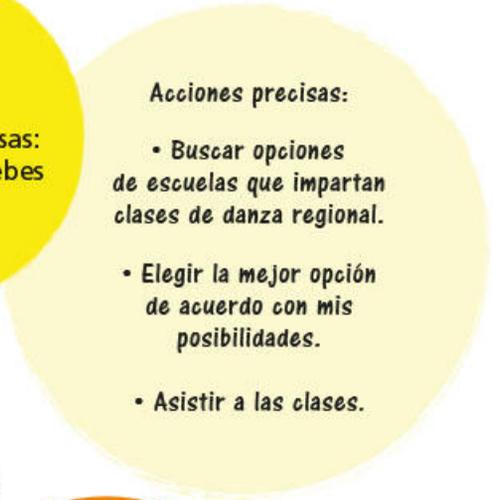
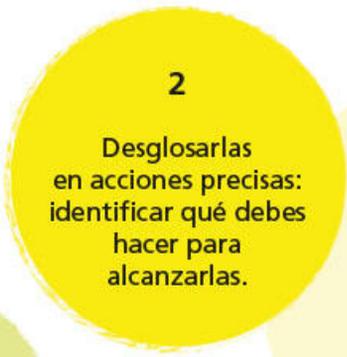
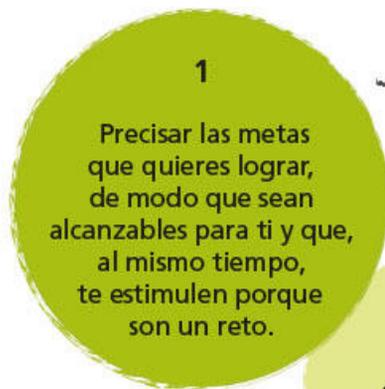
El ámbito socioafectivo involucra la capacidad de expresar y recibir afecto, de ser conscientes de las propias emociones y sentimientos y de relacionarnos con los otros.

## Actuamos para alcanzar nuestras aspiraciones

Las metas que establezcas ahora seguramente se irán modificando a lo largo del tiempo; sin embargo, pensarlas y platicarlas con otros puede ayudarte a tener una visión más clara de tus objetivos en la vida.

Un proyecto de vida implica pensar en lo que se desea a futuro, por lo que, como herramienta, te ayudará a organizar tus aspiraciones y metas, a establecer tus prioridades y a tomar decisiones. Además, te será útil para que identifiques los recursos con los que cuentas, los que requieres para alcanzar tus metas, el tiempo que te tomará lograrlas y si las acciones que realizas te ayudarán a cumplirlas.

Tu proyecto de vida puede incluir varias metas. Para plantearlas, debes seguir los pasos que se indican en el esquema de la página siguiente.





Con el recurso informático *Intereses y aspiraciones del presente para imaginar el futuro*, fortalecerás lo que has aprendido hasta ahora.

### Actividad ▶

#### 4. Haz lo que se indica.

- Elige al menos dos ámbitos para el desarrollo del potencial humano que aparecen en las páginas 43-44, en la secuencia 3. Por cada uno, plantea una meta.
- Indica, con base en el esquema de la página anterior, cómo alcanzarías dichas metas. Puedes usar una tabla como la siguiente:

Ámbito	Meta	¿Cómo la alcanzaré?
Social		
Educativo		
Artístico		
Recreativo		
Ocupacional / laboral		
Deportivo		

- Comparte tu trabajo con el grupo. Identifiquen acciones individuales y colectivas que pueden realizar para llegar a las metas establecidas, el tiempo en el que las alcanzarán, las capacidades que les ayudarán a hacerlo, los compromisos que están dispuestos a cumplir y cómo podrían verificar que están cumpliendo sus metas.



La percepción que cada persona tiene del tiempo es relativa. *La persistencia de la memoria*, de Salvador Dalí.

## ■ Para terminar

Sesión  
4

Hasta el momento, a partir del conocimiento de tus intereses, aspiraciones, capacidades y potencialidades, has establecido metas que forman parte de tu proyecto de vida.

### Actividad



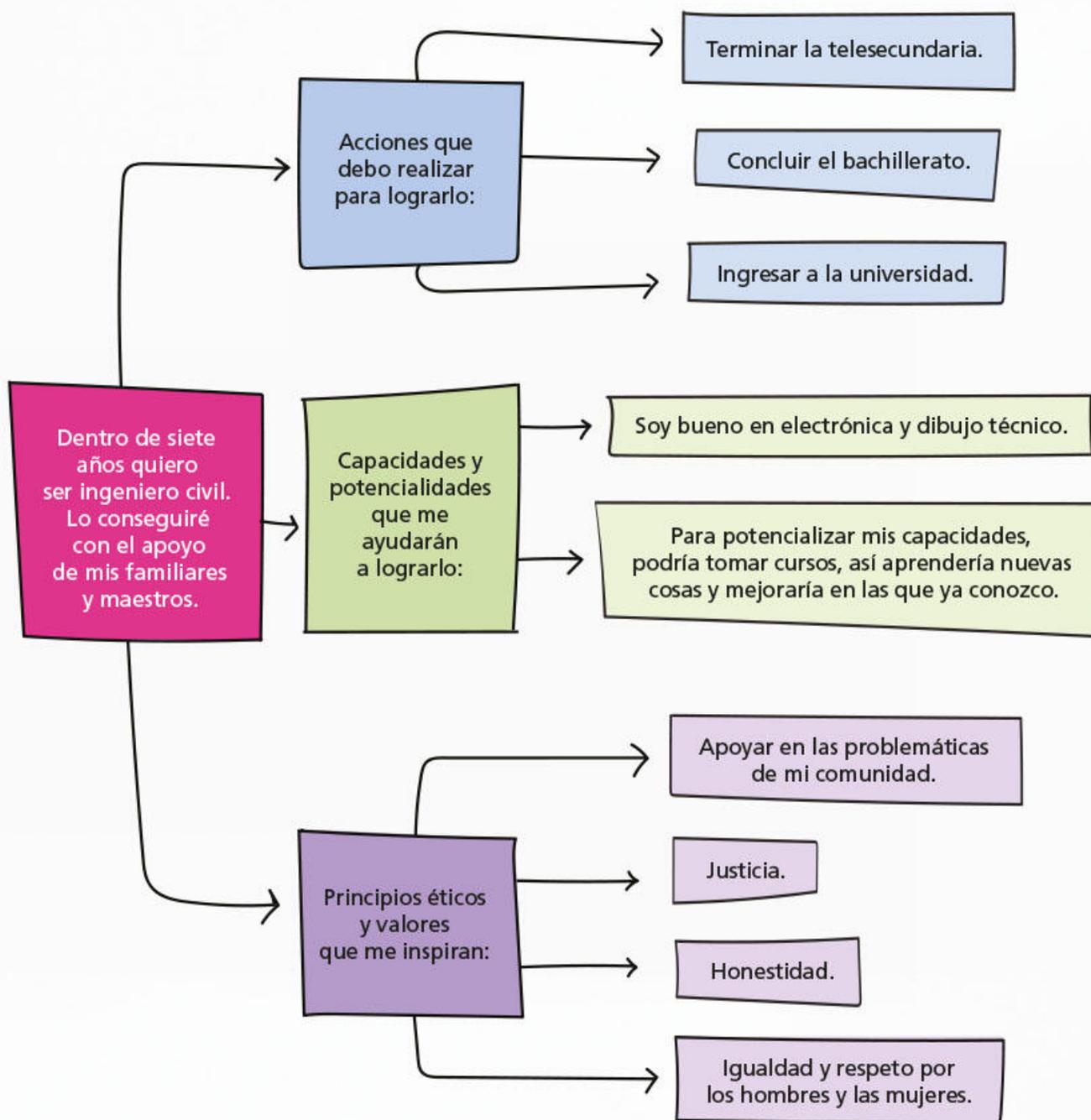
#### 5. A partir de lo visto y trabajado en la secuencia, haz lo que se pide.

a) Responde las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son tus metas?  
\_\_\_\_\_
- ¿Cuáles son las acciones que debes realizar para alcanzarlas?  
\_\_\_\_\_
- ¿Cuáles de tus capacidades te ayudarán para hacerlo?  
\_\_\_\_\_
- ¿Qué debes potenciar para contribuir a alcanzar tus metas?  
\_\_\_\_\_
- ¿Cuáles son los principios éticos y los valores que te inspiran?  
\_\_\_\_\_
- ¿Quiénes están involucrados en tu proyecto de vida (familia, amigos, compañeros, comunidad)?  
\_\_\_\_\_

Actividad ▶

b) Con base en tus respuestas, elabora en la página siguiente un gráfico que represente tu proyecto de vida. Guíate con este ejemplo:





## Mi proyecto de vida

- c) Expón tu proyecto de vida ante el grupo y observa la diversidad de rutas que cada uno siguió para lograr sus metas.
- d) Retoma las preguntas del inicio de la secuencia. Identifica si, a partir de lo que ahora sabes, cambiarías alguna de tus respuestas; si es así, escribe tu nueva respuesta y argumenta la razón de este cambio.

En tu Biblioteca Escolar puedes encontrar el libro *Stephen Hawking. Su vida, sus teorías y su influencia*, de Paul Parsons y Gail Dixon. Con él podrás conocer parte de la historia de este gran físico y divulgador de la ciencia.



## 5. El derecho a la educación para potencializar mis capacidades

Sesión  
1

### ■ Para empezar

La educación es un derecho fundamental en la vida de las personas y los pueblos, cuyo goce y ejercicio hace posible que mujeres y hombres desarrollen armónicamente todas sus facultades, como lo establece la Constitución Política. Con este derecho es posible fomentar el amor a la patria mexicana y el respeto a las libertades fundamentales. Esto sucederá siempre y cuando no exista ningún tipo de discriminación y se proporcionen las mismas oportunidades para todos.

Los hermanos Mozart, María y Wolfgang, fueron músicos brillantes. Se cuenta que su padre estaba orgulloso de ambos, pero privilegió la carrera de su hijo cuando consideró que su hija ya tenía edad para casarse. *Retrato de familia...*, de Johann Nepomuk della Croce.



Para continuar con la reflexión sobre tus aspiraciones, metas y opciones de realización personal, completa las siguientes oraciones:

1. Las capacidades que he descubierto en mí son...
2. Una meta que tengo es...
3. Para continuar con mis estudios, me gustaría...
4. Los aspectos que me pueden ayudar a definir mis opciones de estudio son...

En esta secuencia, valorarás las oportunidades que tienes para continuar incrementando tus capacidades personales a través del estudio. También definirás algunos intereses y aspiraciones considerando las opciones de educación media superior que te ofrece el sistema educativo mexicano.

## La escuela, espacio para el desarrollo de capacidades para la vida

### Actividad



1. En grupo, realicen una lectura colectiva de los siguientes textos y hagan lo que se indica.

De acuerdo con la página oficial del documental *Camino a la escuela*, patrocinado por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco), esta obra cinematográfica "narra la historia real y extraordinaria de cuatro niños, héroes cotidianos —Jackson, Carlitos, Zahira y Samuel— que deben enfrentarse diariamente con una multitud de adversidades y peligros para llegar a la escuela. Estos niños viven en cuatro puntos muy distantes de la tierra, pero comparten las mismas ganas de aprender y son conscientes de que sólo la educación les abrirá las puertas a un porvenir mejor".

 Jackson tiene 11 años y vive en Kenia. Dos veces al día, él y su hermana menor caminan 15 kilómetros a través de la sabana poblada de animales salvajes para llegar a la escuela.

 Carlitos tiene 11 años. Recorre dos veces al día más de 18 kilómetros montando a caballo con su hermana menor, cruzando montañas y grandes llanuras de una de las regiones más inhóspitas de la Patagonia argentina, soportando las inclemencias del tiempo.

 Zahira tiene 12 años y vive en el Atlas marroquí. Le espera un camino agotador a pie de más de 22 kilómetros por los senderos y valles de la montaña, antes de que ella y sus dos amigas puedan llegar al internado.

 Samuel tiene 13 años. Debido a su discapacidad, no puede andar y los 4 kilómetros que separan su casa de la escuela debe hacerlos en silla de ruedas. Sus dos hermanos menores lo ayudan empujando su silla a través de caminos de arena, ríos y otros obstáculos.

## Actividad

Miguel Rodríguez, maestro de una escuela secundaria de Canarias, recogió en su publicación "Reflexiones tras el documental 'Camino a la escuela'" algunos comentarios de estudiantes que vieron esta película, entre ellos:

La película fue preciosa. Carlos, Jackson y su hermana Salomé, Samuel y Zahira luchan y hacen un gran esfuerzo por ir a la escuela. La verdad que la situación de cada uno de ellos no era nada fácil. Los viajes tardaban mucho y los caminos tenían obstáculos muy grandes; a pesar de ello, todos querían ir a la escuela. Ahora, me parece que mis dificultades no tienen nada que ver con [las] de los protagonistas de la película.

Nuria Ma. Morales García

La película *Camino a la escuela* nos enseña que los que más dificultades tienen para ir al colegio aprecian más el estudio. Y en vez de quejarse por tener que caminar muchos kilómetros se preocupan e intentan no llegar tarde.

María de los Ángeles Rodríguez Santana

Samuel, debido a su discapacidad, no podía ir solo al colegio, pero sus hermanos lo llevaban a la escuela y sus compañeros lo acompañaban al aula. Samuel no se sentía triste; su familia y sus compañeros lo apoyaban. Su sueño era ser doctor para ayudar y curar a las personas que pasan por lo mismo que él.

Adriel Santiago García

- a) Organicen una mesa redonda en la que cinco personas moderen por turnos de igual duración, y los participantes:
- Compartan qué significa ejercer el derecho a la educación.
  - Indiquen qué pasaría si no ejercieran su derecho a la educación.
  - Mencionen qué aprendizajes han adquirido en la escuela, considerando las asignaturas y las actividades artísticas, deportivas y de convivencia que realizan.
  - Tomen notas de las ideas principales que se planteen.

## ■ Manos a la obra

### La escuela y el derecho a la educación

La escuela es una institución clave para el desarrollo del potencial humano. A través de ella se busca que las personas adquieran los **aprendizajes esenciales** para la vida en sociedad:

#### Aprender a conocer

Hacerlo mediante el estudio, ejercitando la atención, la memoria y la curiosidad intelectual. Esta última va de la mano con la capacidad de investigar y desarrollar un juicio crítico para formarse una opinión de manera autónoma.



#### Aprender a hacer

Con el desarrollo de habilidades y empleo de técnicas para poner en práctica los conocimientos y resolver problemas.

#### Aprender a vivir juntos

Promover un ambiente solidario y respetuoso de las diferencias, mientras se reconoce que la satisfacción de las necesidades básicas de las demás personas es tan importante como la satisfacción de las propias; fomentar la empatía y la resolución no violenta de los conflictos.



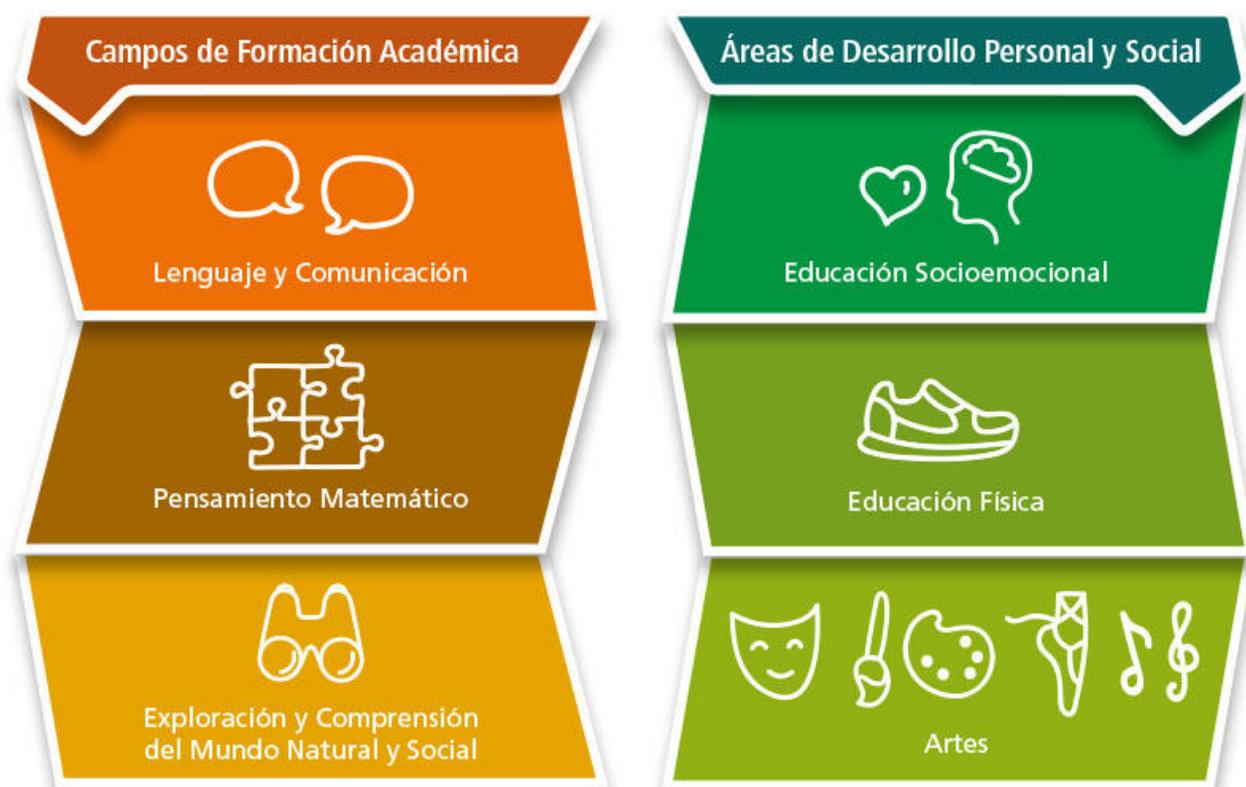
#### Aprender a ser

Construir con otros la identidad personal y reconocer el sentido de pertenencia a distintos grupos y, de manera especial, al género humano.

## Nuestras leyes

El artículo 6 del capítulo II, "Del ejercicio del derecho a la educación", de la Ley General de Educación estipula: "Es obligación de las mexicanas y los mexicanos hacer que sus hijas, hijos o pupilos menores de dieciocho años asistan a las escuelas, para recibir educación obligatoria". Asimismo, señala como obligación de los familiares adultos "participar en su proceso educativo, al revisar su progreso y desempeño, velando siempre por su bienestar y desarrollo".

Durante la educación básica, niñas, niños y adolescentes deben adquirir los conocimientos y capacidades previstos en los planes y programas de estudio oficiales que son publicados por la Secretaría de Educación Pública (SEP). Éstos están organizados en:



Los aprendizajes esenciales, los Campos de Formación Académica y las Áreas de Desarrollo Personal y Social permiten al alumno potencializar sus capacidades.

El modo de trabajar conjuntamente por el derecho a la educación incluye diversos compromisos, entre ellos que:

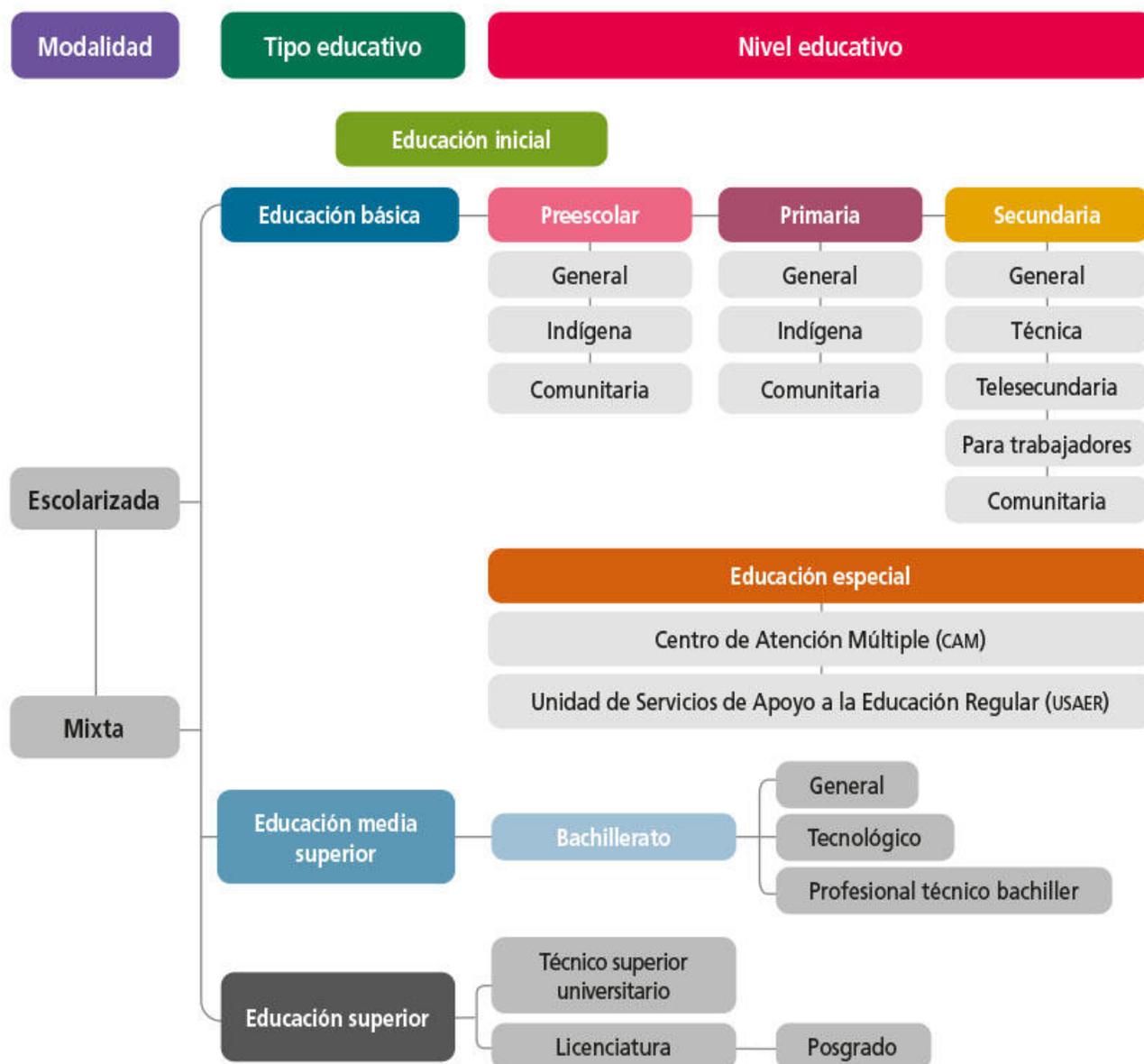
Cada estudiante valore su derecho a la educación, acuda a clases y dedique tiempo para el estudio y el fortalecimiento de sus aprendizajes.

Las autoridades educativas realicen sus funciones con responsabilidad y compromiso.

Los maestros planeen sus clases, atiendan las dudas y necesidades de sus estudiantes, los traten con afecto y los orienten en el desarrollo de las actividades.

## Los niveles educativos en México

Para conocer de manera general cómo está organizado el sistema educativo de nuestro país, observa el siguiente esquema:



Fuente: Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación, *Principales cifras nacionales. Educación básica y media superior. Inicio del ciclo escolar 2016-2017, 2018* (adaptación).

En México, la **educación básica** está integrada por tres niveles: preescolar (dirigida a alumnos de 3 a 5 años), primaria (de 6 a 11 años) y secundaria (de 12 a 15 años), esta última es cursada por cerca de seis millones y medio de estudiantes. Para asegurar la inclusión y la equidad educativa, se proporciona educación especial a los alumnos con discapacidad, aptitudes sobresalientes, talentos específicos o con algunas otras condiciones (trastorno del espectro autista, trastorno por déficit de atención e hiperactividad, problemas de lenguaje o de aprendizaje).

### Todo cambia

El derecho a la educación es una conquista histórica. En México, la educación secundaria, media superior y superior se volvieron obligatorias en 1993, 2012 y 2019, respectivamente.



La **educación media superior** se cursa generalmente en tres grados escolares. El bachillerato general y el tecnológico ofrecen capacitación para el trabajo en un área específica, pero también la posibilidad de continuar estudios a nivel licenciatura. A estas opciones se les conoce como *propedéuticas*, ya que preparan a los alumnos para la educación superior. Por su parte, el profesional técnico bachiller se orienta hacia la formación para el trabajo en actividades industriales, agrícolas, de servicios y del mar, entre otras. Casi todos sus programas son de carácter terminal, es decir, que el alumno puede insertarse en el campo laboral una vez concluidos sus estudios, sin la necesidad de continuar en el nivel superior.

Como parte de las opciones educativas para este nivel, se encuentra el bachillerato no escolarizado para estudiantes con discapacidad, el cual se imparte en los Centros de Atención para Estudiantes con Discapacidad (CAED) y busca asegurar que todos los jóvenes gocen de su derecho a la educación, lo que significa tener acceso a programas de estudio, métodos de trabajo, horarios en los que se proporciona el servicio, así como el mobiliario y la infraestructura que se adapten a las condiciones y posibilidades de los estudiantes.

La **educación superior** comprende los estudios de licenciatura, conocidos como *estudios universitarios*. El posgrado se estudia después de la licenciatura y es recomendable para quienes estén interesados en adquirir un alto nivel de especialización en alguna de las áreas del conocimiento.

Aunque no es obligación que todos los habitantes de México realicen estudios hasta el posgrado, es indispensable que conozcan la oferta educativa y hagan uso de su libertad para elegir un campo de estudio y el tipo de formación para desarrollar sus capacidades, intereses y aspiraciones.

### Actividad



#### 2. Retoma la actividad 1 de la secuencia 3 y haz lo que se indica.

- Con base en lo que ahora sabes, agrega a tu texto información nueva sobre tus planes a futuro.
- En equipos, intercambien ideas con base en las siguientes preguntas:
  - ¿Qué estrategias analizadas en las secuencias 3 y 4 considerarían ahora para alcanzar sus aspiraciones?
  - ¿Cuáles opciones educativas se ajustan más a sus intereses?
  - ¿A qué fuentes de información pueden recurrir para conocerlas?



Ustedes disponen de información sobre las diferentes opciones de estudio que tienen al finalizar su educación secundaria. La SEP cuenta con diversas herramientas tecnológicas para orientarlos en la elección adecuada de su bachillerato, entre ellas está el portal [www.decidetusestudios.sep.gob.mx](http://www.decidetusestudios.sep.gob.mx), en el que encontrarán los tipos de bachillerato (general, tecnológico y profesional técnico bachiller), las modalidades (escolarizado, no escolarizado y mixto), la guía para el examen oficial de ingreso a éstos y un test vocacional; para responderlo, sólo deben registrarse en el portal. Recuerden que en sus clases de Lengua Materna. Español aprendieron cómo llenar un formulario.



Observa el recurso audiovisual *Alternativas para estudiar y desarrollar tus capacidades*, en él se explican las distintas opciones de educación media superior.

En México, la educación media superior, conocida como *bachillerato* o *preparatoria*, cuenta con distintos tipos y modalidades. Cursarla representa la posibilidad de continuar desarrollando los aprendizajes que son pilares de la formación para la vida: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser. A continuación, encontrarás información más detallada sobre estos tipos y modalidades, así como de otras opciones educativas:

Tipos de bachillerato		
Bachillerato general	Bachillerato tecnológico	Profesional técnico bachiller
 <p>Te prepara para la continuación en estudios superiores. Te orienta vocacionalmente hacia un campo específico: químico-biológico, físico-matemático, económico-administrativo, humanidades y ciencias sociales. Al terminar tus estudios, obtienes un certificado de bachillerato.</p>	 <p>Te ofrece la modalidad bivalente para que, si lo deseas, puedas estudiar el bachillerato al mismo tiempo que una carrera técnica. Las asignaturas están relacionadas con áreas profesionales. Al concluir tus estudios, obtienes un certificado que te permite ingresar a la educación superior, así como el título y la cédula profesional de la carrera que cursaste.</p>	 <p>El Conalep te brinda la posibilidad de adquirir competencias para ser competitivo en el mercado laboral. Las asignaturas están relacionadas con el desarrollo de competencias laborales. Al concluir tus estudios, obtienes el título y la cédula profesional de la carrera que cursaste, así como el certificado de profesional técnico.</p>
<p>Si te gusta aprender sobre diferentes áreas de conocimiento, ésta es tu alternativa.</p>	<p>Si te interesa la ciencia, la tecnología y la práctica, ésta es tu opción.</p>	<p>Si deseas una formación técnica y un certificado de competencias laborales, el Conalep te espera.</p>

## Modalidades del bachillerato

1

### Escolarizado

Alumnos y maestros coinciden en un espacio físico (plantel) en calendario y horario establecido para el desarrollo del conocimiento. Más de 80% de las actividades realizadas son supervisadas y evaluadas por un maestro.



2

### No escolarizado

Los alumnos pueden adquirir los conocimientos no estando en un espacio físico. Por tanto, 20% de las actividades a desarrollar por el alumno son supervisadas por un maestro, e incluso pueden ser de estudio independiente. Esta opción puede contemplar la asesoría en línea.



3

### Mixto

Alumnos y maestros coinciden en un espacio fijo con base en calendario y horario establecido. Entre 30 y 40% de las actividades son supervisadas por un maestro. Esta opción contempla la asesoría en línea.



## Otras opciones educativas después de la secundaria

1

### Certificación por examen

Se caracteriza por brindar la posibilidad de acreditar los conocimientos adquiridos en forma autodidacta, a partir de los 18 años.

2

### Formación para el trabajo

Dirigido a personas mayores de 15 años con certificado de secundaria para el desarrollo de competencias laborales generales a través de la capacitación y formación técnica.

Fuente: SEP, *Decide tus estudios* (adaptación).



### 3. En equipos, investiguen las opciones de educación media superior que existen en su localidad.

- Consulten y exploren la página de internet <http://www.decidetuseducativos.sep.gob.mx/vista/elige-tu-bachillerato/ubica-plantel>
- Investiguen en su localidad:

- ¿Qué opciones pueden cursar de manera presencial? ¿Cuáles en línea?

- ¿En qué consiste el proceso de admisión de estas opciones educativas?

- ¿Cuáles son los requisitos para poder inscribirse?

- Identifiquen las opciones que les interesan y realicen una visita a esos planteles. Después de hacerlo:

- Respondan cuáles les interesan más y por qué.
- Elaboren tarjetas informativas acerca de éstas; incluyan en ellas el programa de estudio y las carreras u opciones formativas que ofrecen, así como su duración. Guarden estas tarjetas en su carpeta, ya que las ocuparán al final del ciclo escolar.
- Conversen con sus compañeros y maestro qué opciones eligieron y por qué son acordes a sus necesidades e intereses.



## ■ Para terminar

### Actividad ▶

#### 4. Valora con tu familia las opciones educativas que existen en tu localidad.

- De las tarjetas informativas que elaboraron en la actividad 3, elige las dos que más te interesan.
- Escribe en los siguientes espacios por qué consideras que son idóneas para ti.

Opción 1

Opción 2

- Comparte con tu familia lo que escribiste.
- Infórmales sobre los requisitos que debes cumplir para ser admitido en dichas opciones educativas.
- Analicen juntos las opciones y posibilidades que tienes para continuar con tus estudios.

En esta secuencia, has podido identificar el derecho a la educación no sólo como una alternativa para continuar desarrollando tus capacidades, sino como un medio para hacer realidad parte de tus aspiraciones a mediano y largo plazo. Si bien es cierto que tus maestros son agentes fundamentales de tu proceso educativo, es importante que como individuo asumas tu responsabilidad para alcanzar tus metas.



### 5. Haz lo que se indica.

- a) Recupera las oraciones que completaste al inicio de la secuencia y, con base en lo que has aprendido, agrega otras ideas.
- b) Completa las siguientes oraciones y responde las preguntas:

A mí me gustaría estudiar...

Mis opciones educativas son...

• ¿En qué afecta a los jóvenes abandonar sus estudios?

• ¿Qué ventajas tiene para ti continuar estudiando?

- c) Imagina que uno de tus compañeros de grupo te pregunta por qué es importante continuar con los estudios de educación media superior. Tomando en cuenta lo que has aprendido y tus respuestas a las preguntas anteriores, ¿qué le contestarías? Escribe tu respuesta.

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

## 6. El derecho a la libertad: condición del bienestar personal y colectivo

Sesión  
1

### ■ Para empezar

Existen distintos niveles de responsabilidad para lograr una mayor calidad de vida en la sociedad mexicana. No es lo mismo lo que les corresponde hacer a las personas adultas que a los menores de edad que están bajo el cuidado y la protección de sus familias; tampoco se les puede exigir lo mismo a los ciudadanos que a las autoridades y los servidores públicos que laboran en las instituciones del Estado mexicano. Sin embargo, la ciudadanía y los trabajadores del Estado tienen el deber de hacer algo, en este caso, para asegurar el respeto y la vigencia del derecho a la libertad.



El concepto de *libertad* frecuentemente se representa como una mujer con la mano derecha en alto o con alas.

En la obra *La Libertad*, de Walter Crane, aparece ante un hombre que se encuentra preso.

Comienza a reflexionar acerca de los temas de esta secuencia con las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué la libertad tiene un alto valor en la vida de las personas?
2. ¿Cuál es la relación entre el derecho a la libertad y el desarrollo humano?
3. Si la libertad es un derecho universal, ¿por qué no siempre se respeta en la vida diaria de todas las personas?

En esta secuencia, recuperarás lo que sabes del derecho a la libertad para profundizar en el papel que desempeñan el Estado y la ciudadanía en su vigencia; también participarás en acciones que te permitirán defenderlo y promoverlo en la escuela.

### Actividad



#### 1. Realiza lo que se pide.

- a) Lee las siguientes oraciones tomando en cuenta tus vivencias y aprendizajes recientes.
- Encierra en un círculo el número que se acerca más a lo que vives (el 1 es poco y el 5 mucho).
  - En la última fila agrega otra expresión de tu libertad que consideres importante.

Expreso mis ideas sin vergüenza o temor al qué dirán.	1	2	3	4	5
Actúo de acuerdo con mis valores y no por ser leal a alguien.	1	2	3	4	5
Elijo responsablemente lo que es mejor para mi bienestar.	1	2	3	4	5
Evito que otras personas me impongan sus ideas y creencias.	1	2	3	4	5
Me siento libre para reunirme con otras personas de mi edad.	1	2	3	4	5
Realizo actividades que me gustan, independientemente de las que proponen mis amistades.	1	2	3	4	5
Respeto la forma de ser y de pensar de los demás, los acepto como son.	1	2	3	4	5
Soy capaz de decir "no" cuando reconozco que algo me hará daño.	1	2	3	4	5
Me informo para que mis opiniones y decisiones sean más sólidas.	1	2	3	4	5
_____	1	2	3	4	5

- b) Reflexiona y responde en tu cuaderno:
- Según tus valoraciones, ¿en qué aspectos del ejercicio de tu libertad consideras que has avanzado más? ¿Por qué?
  - ¿En cuáles no has progresado como desearías? ¿Cuáles son las razones concretas por las que esto ocurre?
- c) En una hoja, escribe un compromiso para mejorar el ejercicio de tu libertad en este ciclo escolar. No es necesario que lo compartas con alguien. Consévalo en tu carpeta, ya que lo recuperarás al cierre de esta secuencia.



## ■ Manos a la obra

### La libertad como capacidad y como derecho fundamental

Muchas veces se piensa que la escuela sólo es un espacio de estudio y preparación para el mundo del trabajo, por lo que se olvida su importancia para el desarrollo de múltiples capacidades humanas y sociales, como el diálogo, la empatía, el juicio ético, el pensamiento crítico y la colaboración, que contribuyen a la relación con otros seres humanos en distintos espacios.

Ser libre es una condición para que las personas y los grupos sociales puedan satisfacer sus necesidades básicas y realizarse individual y colectivamente. Sólo si se goza de libertad, podemos:

- ✓ Elegir un modo de vida con base en las posibilidades del entorno social y sentirnos realizados como personas.
- ✓ Usar la creatividad para proponer alternativas de solución a problemas comunes.
- ✓ Asumir una postura crítica para defender el respeto a la dignidad humana y a los derechos de otras personas.
- ✓ Tomar decisiones razonadas en distintos aspectos de la vida personal y colectiva: alimentación, sexualidad, salud, educación, recreación, trabajo, entre otros.
- ✓ Construir poco a poco una identidad propia con valentía y honestidad.

La libertad personal y la de los grupos sociales o colectivos están acotadas por el reconocimiento de la libertad de los demás. Esto implica practicarla con responsabilidad, reconociendo que al compartir con otras personas distintos espacios, como la casa, la escuela, la colonia, la localidad, el país y el planeta, la libertad tiene límites. Por esta razón, los derechos humanos y la búsqueda del bien común se convierten en los criterios fundamentales para orientar los intereses, las aspiraciones y las acciones. Esto se dice fácil, pero es complicado, ya que, para tomar buenas decisiones, se requiere fortalecer las capacidades de pensamiento y regular las emociones.

En distintas circunstancias, los seres humanos se han encontrado ante la disyuntiva o el dilema de:

Hacer cualquier cosa para lograr sus objetivos...

o tomar en cuenta los intereses y las necesidades de los demás.

Seguir cualquier costumbre familiar por afecto...

o ser capaz de aceptar sólo aquellas tradiciones o normas que no dañan la integridad de las personas.

Ser siempre leales al grupo de amistades, aunque hagan cosas que afecten a otros...

o ser capaces de criticar y rechazar sus acciones cuando es necesario.

Rechazar o menospreciar a alguien por alguna de sus características...

o aceptarlo y respetarlo.

Buscar cualquier alternativa para poseer y consumir...

o esforzarse por tener sólo lo que permite una vida digna y ser feliz.

Quedarse callados frente a actos de autoritarismo para evitar confrontaciones con algunas autoridades...

o protestar sin violencia para denunciar el daño que se ocasiona a otras personas.

La libertad es una capacidad, y como tal es necesario desarrollarla. A ello deben contribuir los distintos espacios de convivencia. Por ejemplo, en la telesecundaria es posible contar con la orientación y asesoría del maestro del grupo en las clases de Formación Cívica y Ética para aprender a ser autónomos, pero también se puede recurrir a personas adultas a quienes se les reconoce autoridad y se les tiene confianza.

La escuela es una institución muy valiosa para aprender a ser y vivir con otras personas y seres vivos, así como para reconocer los gestos, las palabras, las actitudes y las acciones que dan muestra del esfuerzo por ser congruentes con lo que se cree y se defiende. De ahí que sea fundamental formarse en libertad y con libertad.

*Ejercer la libertad* significa actuar de manera responsable, mirar críticamente las propias actitudes y comportamientos, reconocer los errores (ya que no somos perfectos), ser honestos y responder por nuestras decisiones y acciones.

La libertad también es un derecho que está reconocido en las leyes nacionales, así como en tratados internacionales. Como sabes, los derechos humanos deben estar plasmados en las leyes para exigir a las autoridades públicas su cumplimiento.

La elaboración, aprobación y publicación de leyes es el primer paso para hacer efectivo el derecho a la libertad. También se requiere un régimen de gobierno con instituciones sólidas a las que las personas puedan acudir en caso de que sus libertades fundamentales sean violentadas.



*Libertad de prensa*, obra del artista francés Honoré Daumier, representa a un hombre que expresa valentía y seguridad para defender su libertad de expresión.

### Dato interesante



La canción de protesta tuvo su auge en los años sesenta y setenta, sobre todo en los países de América Latina y el Caribe. Su contenido se caracterizó por la denuncia y la reivindicación de la situación económica, social y política de los regímenes autoritarios y las dictaduras.

### Actividad ▶

## 2. Lee el siguiente texto y realiza lo que se indica.

En un ambiente en el que prevalece el derecho a la libertad no sucede lo que manifiesta la canción de protesta "Yo te nombro", del cantautor Gian Franco Pagliaro (1941-2012). Esta canción de los años sesenta y setenta se inspiró en el poema "Liberté", del escritor surrealista Paul Éluard (1895-1952), que representó para los poetas la resistencia contra los nazis que ocupaban casi toda Europa.

- a) Escucha la canción y sigue la letra que aparece a continuación. Marca las palabras que te resulten más significativas porque te recuerdan alguna vivencia.

Por el pájaro enjaulado,  
por el pez en la pecera,  
por mi amigo que está preso  
porque ha dicho lo que piensa,  
por las flores arrancadas,  
por la hierba pisoteada,  
por los árboles podados,  
por los cuerpos torturados  
yo te nombro, libertad.  
Por los dientes apretados,  
por la rabia contenida,  
por el nudo en la garganta,  
por las bocas que no cantan,  
por el beso clandestino,  
por el verso censurado,  
[...]

Por la idea perseguida,  
por los golpes recibidos,  
por aquel que no resiste,  
por aquellos que se esconden,  
por el miedo que te tienen,  
por tus pasos que vigilan,  
por la forma en que te atacan,  
por los hijos que te matan  
yo te nombro, libertad.  
Por las tierras invadidas,  
por los pueblos conquistados,  
por la gente sometida,  
por los hombres explotados,  
por los muertos en la hoguera,  
por el justo ajusticiado,  
[...]



- b) Responde las siguientes preguntas:
- ¿Qué libertades conoces que aparecen en la letra de la canción?
  - ¿Cuáles de esas libertades están restringidas donde vives? ¿Por qué?
- c) Para recordar qué tipo de libertades existen y profundizar en ellas, revisa las que aparecen en el esquema de la página siguiente. Si lo consideras necesario, agrega un tipo de libertad más en el espacio disponible.



Gozar de todas las libertades y derechos que marca la Constitución Política. A ninguna persona se le puede negar por razón de su religión, sus opiniones, su preferencia sexual o cualquier otra condición.

Practicar la propia cultura. Los pueblos originarios pueden decidir libremente cómo organizarse y resolver sus conflictos según sus usos y costumbres, siempre y cuando lo hagan con apego a la ley.

Decidir libremente el número y espaciamiento de los hijos. Ni el gobierno, ni la pareja ni la familia pueden imponer a una persona la voluntad de tener o no hijos.

Elegir libremente un trabajo o una profesión. Nadie puede imponer a una persona labores contra su voluntad, sin recibir un salario o que dañen su integridad personal.



**Libertades fundamentales**

Practicar libremente los propios valores, las creencias particulares y una religión.

Reunirse, formar asociaciones, sindicatos o partidos para manifestarse, defender los derechos o participar en el gobierno.

Pedir información y hacer peticiones a los gobernantes, quienes están obligados a responder.

Expresar libremente las ideas. El Estado debe garantizar el derecho de las personas a recibir y dar información.

Los habitantes de México gozan de todas las libertades que están previstas en la Constitución Política, las cuales aparecen principalmente en los artículos 1°, 2°, 4°, 5°, 6°, 7°, 9°, 11, 14 y 24.

## El derecho a la libertad, su garantía y vigencia

Como otros derechos humanos, la libertad se considera una conquista de la humanidad. Para conservarla, no basta con tener información, comprender su significado ni tener un amplio conocimiento de las leyes. Es indispensable que las autoridades de los distintos espacios sociales donde convivimos y la población en general asuman el compromiso de respetar las libertades fundamentales y promuevan acciones para conservarla.

A continuación, se presentan las responsabilidades de los ciudadanos y las obligaciones del Estado que garantizan la vigencia del derecho a la libertad:

### Responsabilidades de la ciudadanía y obligaciones del Estado mexicano



*La ciudadanía asume con responsabilidad su libertad cuando...*

Usa este derecho para realizar acciones de mejora en el lugar donde vive y proteger el medio ambiente.

Conoce sus libertades fundamentales, las valora y las defiende.

Acepta los límites que le marca la ley porque entiende que son para proteger la dignidad y los derechos de las personas.

Ejerce este derecho teniendo en cuenta principios éticos como la justicia y el bien común.

Denuncia abusos y actos indebidos de representantes populares, servidores públicos y otros ciudadanos.



El gobierno muestra su compromiso con el derecho a la libertad cuando...

Limita su poder y no lo usa para censurar o impedir la libre expresión, decisión y acción.

Practica un ejercicio democrático de la autoridad.

Vigila que nadie haga mal uso de su derecho o lo aplique para dañar y crear un ambiente de injusticia.

Promueve espacios para que la población goce de sus libertades.

#### Actividad



### 3. En equipos, elaboren un cuadro sinóptico.

- Identifiquen todas las libertades mencionadas en el esquema anterior.
- Relacionen cada una de ellas con los artículos que se mencionan en el esquema "Las libertades fundamentales" de la página 77; para ello deberán consultar la Constitución Política.

### Acciones por el derecho a la libertad en la escuela

En su escuela, ¿cuáles son las libertades que más se respetan?, ¿qué tipo de libertades hace falta promover? y ¿qué pueden hacer para promoverlas? Como miembros de una comunidad, ustedes tienen la posibilidad de involucrarse en la solución de algunos problemas; es decir, de no quedarse sólo como espectadores de lo que sucede.



Ahora, revisarán el siguiente texto, que trata sobre lo que algunos adolescentes de secundaria dijeron en una encuesta acerca del derecho a la libertad.

Se encuestó a 61 alumnos. Las tres preguntas básicas fueron: **¿qué es la libertad?**, **¿crees que en tu escuela se respeta tu libertad?** y **¿qué propondrías para que en la escuela se respeten las libertades de los alumnos?**

Los alumnos definen la libertad como un derecho: derecho a pensar, a expresar, a elegir, a hacer, a “poder decir lo que sientes”, a escoger, a dar opiniones, “a decidir tu futuro”.

Los adolescentes saben también que la libertad es un don muypreciado. Afirma Enrique: “Es algo muy padre”. “Es lo que gozamos diariamente”, dice Omar. Y, porque es valiosa y preciada, concluye Elsa: “Debemos cuidar la propia y la de los demás”.

Los alumnos de secundaria saben, además, que “hacer lo que te plazca, lo que deseas, lo que quieras” puede tener límites.

[...] los alumnos se sienten “más libres” con aquellos maestros que les brindan seguridad para expresarse, para equivocarse, para preguntar; y opinan que, para sentirse de veras en libertad, los maestros deberían ser menos estrictos.

[...] perciben la necesidad de que el profesorado se ponga de acuerdo en ciertos procedimientos y conceptos básicos manejados en la escuela. “Que las reglas se apliquen por igual”, dice una alumna (que por cierto no puso su nombre en la encuesta); “que se hable sobre la libertad en la escuela”, opina Imelda; “(queremos) maestros más cumplidos pues (algunos) abusan del poder”, acusa María de la Cruz.

Los estudiantes proponen convertir la escuela en una comunidad conformada por maestros, directivos y alumnos en la que todos hagan equipo para poder formarse como hombres y mujeres libres. María reclama: “(debemos) proponer cosas y que nos pongamos todos de acuerdo”; por su parte María del Carmen solicita: “Que se tuviera una plática entre maestros y alumnos”. [...]

Los adolescentes no sólo piden libertad de expresión sino participación en las decisiones que rigen el rumbo de la escuela. Luis Alejandro dice que lo ideal sería “que nos preguntaran qué queremos y que participáramos en la elaboración del reglamento”. Martha, por su parte, solicita “que tomen en cuenta nuestras opiniones”, y Ana Laura exige “libertad de opinar cuando se vaya a hacer algo”.

Enrique Lepe García, “La libertad en la escuela secundaria.  
El punto de vista de los adolescentes”.



Para profundizar en este tema, observa con tu maestro y tus compañeros el recurso audiovisual *El derecho a la libertad visto por jóvenes y adolescentes*.

#### Actividad ▶

#### 4. En grupo, realicen lo que se indica.

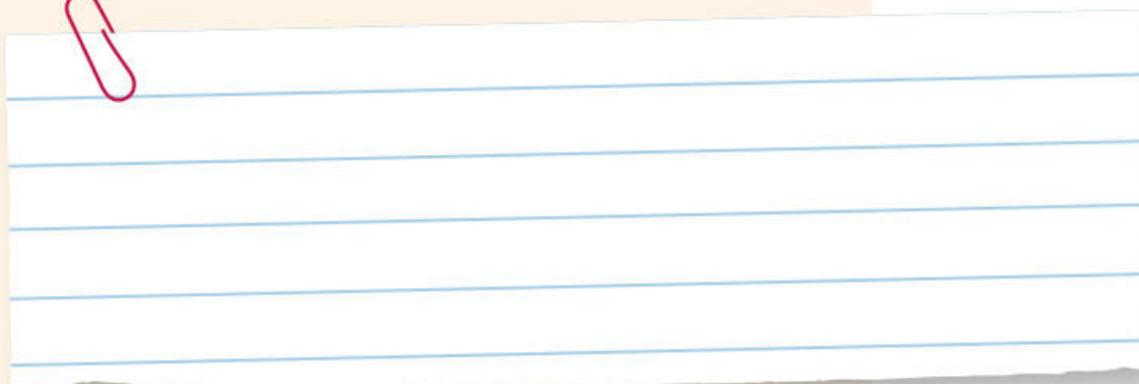
- Expliquen cómo usarían su libertad para mejorar la convivencia en el grupo. Guíense con los ejemplos de la página siguiente.

## Actividad ▶

*Negándonos a rechazar a alguien por provenir de otro lugar.*

*Ayudando a quienes tienen dificultades para aprender.*

- b) Usen su libertad para proponer al menos dos acciones que promuevan una convivencia inclusiva en su escuela y su comunidad.



## ■ Para terminar

### Actividad ▶

#### 5. En grupo, realicen lo que se pide.

- Seleccionen una de las acciones propuestas en la actividad anterior.
- Elijan una forma para difundirla e invitar a sus familias o a la comunidad escolar a involucrarse. Por ejemplo:
  - Elaborar un folleto con imágenes y texto.
  - Grabar un video en su celular y difundirlo.
  - Comunicar mensajes por medio del equipo de sonido de la escuela durante los recreos o las entradas y salidas de la escuela.
  - Escribir una canción y transmitirla.
- A partir de su experiencia, respondan de nuevo las preguntas iniciales de esta secuencia.
- Revisen el compromiso para mejorar el ejercicio de su libertad, el que guardaron en su carpeta en la actividad 1, y agreguen un párrafo en el que señalen en qué medida lo han logrado y por qué.



Ejercer la libertad requiere de varias condiciones, entre ellas, defender que sea reconocida como derecho, generar condiciones sociales para gozarla y asegurar que este derecho se les respete a todas las personas, quienes al ser iguales en valor y dignidad deben tener acceso a las mismas posibilidades de desarrollo.

# Evaluación

## I. Apreciación personal sobre contenidos y actividades

Inicia la evaluación del primer trimestre recuperando parte del proceso mediante el que reconociste y estableciste tus intereses, capacidades, aspiraciones y potencialidades.

1. Piensa en las actividades que te parecieron más interesantes en este bloque y, con base en ellas, completa en tu cuaderno una tabla como la siguiente:

Las actividades que me resultaron más interesantes fueron...	Con ellas aprendí...	Me hubiera gustado saber o hacer...

- a) Comparte tus respuestas con el grupo y reflexiona: ¿en qué actividades coincidieron? ¿Qué diferencias encontraron?
- b) Enriquece tu tabla considerando las ideas que expresaron tus compañeros.
- c) Indica lo que no te gustó del trabajo durante este bloque y qué cambios harías en la forma de trabajar para el próximo trimestre.

En las evaluaciones de los siguientes bloques hay un apartado como éste, así que contarás con un espacio para expresar tu punto de vista sobre lo que has estudiado.

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

Verifica tu comprensión sobre algunos de los temas de este bloque.

2. Lee los enunciados de la tabla. De acuerdo con lo que has aprendido, indica si son ciertos o falsos y argumenta tus respuestas.

	Cierto	Falso	Lo pienso porque...
Para lograr mi bienestar integral es suficiente con tener una actitud positiva ante la vida y realizar actividades físicas que fortalezcan mis músculos.			
Los principales riesgos o problemas de salud en la población infantil y adolescente están relacionados con la mala alimentación.			

	Cierto	Falso	Lo pienso porque...
Durante la adolescencia, no es necesario dedicar tiempo para el análisis de nuestras aspiraciones o metas. Éstas irán aclarándose poco a poco.			
El ejercicio de mi libertad significa comprometerme para desarrollar mis capacidades y plantearme metas para lograr mi realización personal.			
Para tomar buenas decisiones sobre qué estudiar después de la telesecundaria, es indispensable conocer las opciones educativas, valorar cada una de las alternativas y elegir la que se adapte a mis posibilidades.			

3. Completa las siguientes oraciones y comparte tus respuestas con el grupo.

a) Como parte de mi desarrollo humano, para mí es importante ser una persona...

\_\_\_\_\_

b) Algunas acciones que puedo realizar en beneficio de mi desarrollo integral son...

\_\_\_\_\_

c) Las condiciones de mi entorno que favorecen mi bienestar personal son...

\_\_\_\_\_

d) Una de las metas que quiero lograr en mi vida es...

\_\_\_\_\_

e) Mis capacidades para alcanzar esa meta son...

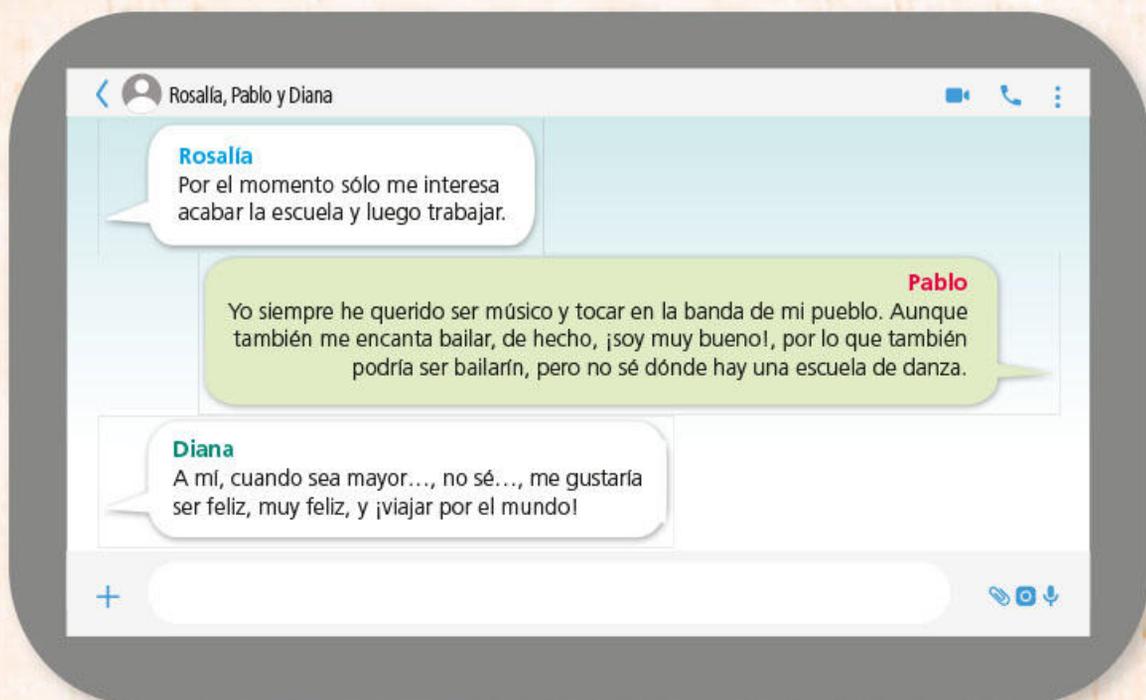
\_\_\_\_\_

4. Reflexiona: sin libertad, ¿sería posible el desarrollo humano? ¿Por qué?

5. Haz en tu cuaderno una tabla en la que indiques los tipos de bachillerato que brinda el sistema educativo mexicano para que puedas continuar con tus estudios de educación media superior y qué ofrece cada uno de ellos.

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

6. En parejas, lean la siguiente conversación y hagan lo que se indica.



a) Respondan:

- ¿De qué hablan estos adolescentes?
- ¿Qué diferencias hay respecto al modo en que plantean su futuro?
- ¿Qué recomendación o sugerencia le harían a cada uno?

### ■ IV. Integración y conocimiento del grupo

7. Con la finalidad de promover el conocimiento y valoración de los integrantes de su grupo, así como compartir gustos y preferencias, jueguen "Cinco sentidos".

a) En una hoja en blanco o en su cuaderno, escriban lo que les gusta...



b) Busquen en el grupo a personas que tengan los mismos gustos. Cada que encuentren a una, digan: "¡La encontré!".

## ■ V. Para conocerme y valorarme más

8. Piensa en el lugar donde vives, en la gente que te rodea y en tu persona. Reconoce y anota en la tabla lo que valoras de cada uno de ellos.

Tu país	Tu familia
Tu localidad	Tu grupo de amistades
Las costumbres del lugar donde vives	Tus compañeros y maestros
Tu persona (algo que aprecias y que no cambiarías, aunque otras personas te lo pidan)	

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

9. Responde en tu cuaderno con qué frecuencia practicas lo siguiente e indica por qué.

Aspectos a valorar	Frecuencia	Casi siempre	Con frecuencia	Algunas veces	Nunca	¿Por qué?
Reconozco las condiciones que favorecen u obstaculizan mi derecho al desarrollo integral.						
Realizo acciones que contribuyen a mi bienestar integral.						
Mantengo mis ideas y valores ante influencias que puedan dañarme.						
Asumo con responsabilidad el cuidado de mi salud.						
Incorporo a mi vida el respeto a la dignidad y los derechos humanos como criterios éticos para ejercer mi libertad.						
Reconozco mis aspiraciones y capacidades personales en distintos ámbitos de mi desarrollo.						
Busco opciones educativas para continuar estudiando.						



# Bibliografía

- Chávez Romo, María Concepción *et al.* (2019). *Formación Cívica y Ética. Segundo grado. Telesecundaria*, México, SEP.
- \_\_\_\_\_. (2019). *Formación Cívica y Ética. Telesecundaria. Primer grado*, 2ª ed., México, SEP.
- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (2019). Última reforma DOF 20-12-2019.
- Gaxiola, Patricia (2005). *La inteligencia emocional en el aula*, México, Ediciones SM.
- Ibáñez-Martín, José Antonio y Juan Luis Fuentes, eds. (2017). *Educación y capacidades: hacia un nuevo enfoque del desarrollo humano*, Madrid, Dykinson.
- ## Referencias electrónicas
- Asociación Internacional del Juego y Fundación Bernard van Leer (s. f.). "Artículo 31 de la Convención de los derechos de la niñez: El derecho de los niños al descanso, el esparcimiento, el juego, la recreación y la participación en la cultura y las artes. Observación general del Comité de los derechos del niño: Resumen", Yolanda Corona, trad. Disponible en <http://equidadparalainfancia.org/wp-content/uploads/2015/10/resumen-observaci%C3%B3n-CDN-art31.pdf> (Consultado el 25 de febrero de 2020).
- Berenzon Gorn, Shoshana *et al.* (2013). "Evaluación del sistema de salud mental en México: ¿hacia dónde encaminar la atención?", en *Revista Panamericana de Salud Pública*, vol. 33, núm. 4. Disponible en <https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/2013.v33n4/252-258> (Consultado el 4 de marzo de 2020).
- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión (2019). "Ley General de Educación". Nueva ley DOF 30-09-2019, México. Disponible en [http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGE\\_300919.pdf](http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGE_300919.pdf) (Consultado el 24 de marzo de 2020).
- \_\_\_\_\_. (2019). "Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes". Última reforma DOF 17-10-2019, México. Disponible en [http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGDNNA\\_171019.pdf](http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGDNNA_171019.pdf) (Consultado el 25 de febrero de 2020).
- \_\_\_\_\_. (2019). "Ley General de Salud". Últimas reformas DOF 24-01-2020, México. Disponible en [http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/142\\_240120.pdf](http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/142_240120.pdf) (Consultado el 4 de marzo de 2020).
- Camino a la escuela (2014). "Sinopsis". Disponible en <http://www.caminoalaescuela.com/sinopsis/> (Consultado el 24 de marzo de 2020).
- Consejo Estatal de la Mujer y Bienestar Social (2012). Diagnóstico sobre el contagio del Virus del Papiloma Humano en las mujeres del municipio de Chimalhuacán, Estado de México, Estado de México, Consejo Estatal de la Mujer / Bienestar Social. Disponible en [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/ftpg/EdoMex/MEX\\_MA16\\_DX\\_VPH\\_12.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/ftpg/EdoMex/MEX_MA16_DX_VPH_12.pdf) (Consultado el 12 de marzo de 2020).
- Crespo, Digna, coord. (2005). *Deporte para el desarrollo y la paz. Hacia el cumplimiento de los objetivos de desarrollo del milenio*, Esther Ruiz, trad., Madrid, Unicef. Disponible en <https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/Deporte06.pdf> (Consultado el 25 de febrero de 2020).
- "Decreto por el que se declara reformado el párrafo primero; el inciso c) de la fracción II y la fracción V del artículo 3º, y la fracción I del artículo 31 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos" (9 de febrero de 2012), en *Diario Oficial de la Federación*. Disponible en [http://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5233070&fecha=09/02/2012](http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5233070&fecha=09/02/2012) (Consultado el 8 de abril de 2020).
- "Decreto por el que se reforman, adicionan y derogan diversas disposiciones de los artículos 3º, 31 y 73 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en materia educativa" (15 de mayo de 2019), en *Diario Oficial de la Federación*. Disponible en [https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5560457&fecha=15/05/2019](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5560457&fecha=15/05/2019) (Consultado el 8 de abril de 2020).
- "Decreto que declara reformados los artículos 3º y 31 fracción I, de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos" (5 de marzo de 1993), en *Diario Oficial de la Federación*. Disponible en [http://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=4721720&fecha=05/03/1993](http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=4721720&fecha=05/03/1993) (Consultado el 8 de abril de 2020).
- Donne, John (s. f.). "Las campanas doblan por ti", en *Ciudad Seva*. Disponible en <https://ciudadseva.com/texto/lascampanas-doblan-por-ti/> (Consultado el 25 de febrero de 2020).
- Fundación UNAM (s. f.). "En México, 31 millones de mexicanos sufren hipertensión". Disponible en <http://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/en-mexico-31-millones-de-mexicanos-sufren-hipertension/> (Consultado el 6 de marzo de 2020).
- Hernández, Ovidio D'Angelo, "Proyecto de vida y desarrollo integral humano". Disponible en <http://biblioteca.clacso.edu.ar/ar/libros/cuba/cips/caudales05/Caudales/ARTICULOS/ArticulosPDF/07D050.pdf> (Consultado el 4 de marzo de 2020).
- Instituto Nacional de las Mujeres (octubre, 2019). "Cáncer de mama y cérvico-uterino". Disponible en [http://estadistica.inmujeres.gob.mx/formas/tarjetas/cama\\_cacu.pdf](http://estadistica.inmujeres.gob.mx/formas/tarjetas/cama_cacu.pdf) (Consultado el 12 de marzo de 2020).
- Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación (2018). *Principales cifras nacionales. Educación básica y media superior. Inicio del ciclo escolar 2016-2017*, México, INEE. Disponible en <https://www.inee.edu.mx/wp-content/uploads/2019/01/P2M110.pdf> (Consultado el 24 de marzo de 2020).
- Lepe García, Enrique (s. f.). "La libertad en la escuela secundaria. El punto de vista de los adolescentes". Disponible en <https://studylib.es/doc/8078993/la-libertad-en-la-escuela-secundaria> (Consultado el 8 de abril de 2020).
- Mejía, Ximena *et al.* (14 de noviembre de 2017). "Muertes por diabetes, mismo número que las de la Revolución", en *Excelsior*. Disponible en <https://www.excelsior.com.mx/nacional/2017/11/14/1201045> (Consultado el 4 de marzo de 2020).
- Oficina del Alto Comisionado para los Derechos Humanos (4 de diciembre de 1986). "Declaración sobre el Derecho al Desarrollo". Disponible en <https://www.ohchr.org/SP/ProfessionalInterest/Pages/RightToDevelopment.aspx> (Consultado el 24 de febrero de 2020).
- Organización Mundial de la Salud (10 de octubre de 2019). "El Día Mundial de la Salud Mental 2019 se centrará en la prevención del suicidio". Disponible en <https://www.who.int/es/news-room/events/detail/2019/10/10/default-calendar/world-mental-health-day-2019-focus-on-suicide-prevention> (Consultado el 24 de febrero de 2020).
- Pagliaro, Gian Franco (s. f.). "Yo te nombro". Disponible en [https://books.google.com.mx/books?id=6Qf3rn6mDgEC&printsec=frontcover&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q=Pagliaro&f=false](https://books.google.com.mx/books?id=6Qf3rn6mDgEC&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q=Pagliaro&f=false) (Consultado el 8 de abril de 2020).
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (2016). *Informe sobre Desarrollo Humano 2016. Desarrollo humano para todas las personas*, Washington, PNUD. Disponible en [https://www.undp.org/content/dam/undp/library/corporate/HDR/HDR2016/HDR\\_2016\\_report\\_spanish\\_web.pdf](https://www.undp.org/content/dam/undp/library/corporate/HDR/HDR2016/HDR_2016_report_spanish_web.pdf) (Consultado el 24 de febrero de 2020).
- \_\_\_\_\_. (2019). *Informe de Desarrollo Humano Municipal 2010-2015. Transformando México desde lo local*, México, PNUD. Disponible en <https://www.mx.undp.org/content/mexico/es/home/library/poverty/informe-de-desarrollo-humano-municipal-2010-2015--transformando-.html> (Consultado el 24 de febrero de 2020).
- Rodríguez, Miguel (27 de enero de 2016). "Reflexiones tras el documental 'Camino a la escuela'". Disponible en <http://www.3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublogs/iesdoramas/2016/01/27/reflexiones-tras-el-documental-camino-a-la-escuela/> (Consultado el 24 de marzo de 2020).
- Romero, Laura (25 de marzo de 2019). "La tuberculosis aún es causa de muerte", en *Gaceta UNAM*. Disponible en <https://www.gaceta.unam.mx/la-tuberculosis-aun-es-causa-de-muerte/> (Consultado el 8 de abril de 2020).
- Secretaría de Educación Pública (s. f.). *Decide tus estudios*. Disponible en <http://www.decidetuestudios.sep.gob.mx/> (Consultado el 24 de marzo de 2020).
- Secretaría de Educación Pública y Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (s. f.). *Construye T*. Disponible en <https://www.construye-t.org.mx/> (Consultado el 24 de marzo de 2020).

Secretaría de Salud (25 de octubre de 2015). "Infecciones respiratorias e influenza". Disponible en <https://www.gob.mx/salud/articulos/infecciones-respiratorias-e-influenza-14016> (Consultado el 12 de marzo de 2020).

\_\_\_\_\_. (2018). "Veinte principales causas de enfermedad en el grupo de 15 a 19 años". Disponible en [http://www.epidemiologia.salud.gob.mx/anuario/2018/principales/grupo/quince\\_19.pdf](http://www.epidemiologia.salud.gob.mx/anuario/2018/principales/grupo/quince_19.pdf) (Consultado el 25 de febrero de 2020).

\_\_\_\_\_. (s. f.). *Programa de Acción Específico Salud Mental 2013-2018. Programa Sectorial de Salud*, México, Secretaría de Salud. Disponible en [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/11918/Salud\\_Mental.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/11918/Salud_Mental.pdf) (Consultado el 25 de febrero de 2020).

Secretaría de Salud et al. (2018). "Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018. Presentación de resultados". Disponible

en [https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut\\_2018\\_presentacion\\_resultados.pdf](https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf) (Consultado el 25 de febrero de 2020).

Téllez, Eduardo Thomas (2019). "Trastornos de ansiedad: la marca del miedo", en *¿Cómo ves?*, año 21, núm. 250. Disponible en <http://www.comoves.unam.mx/numeros/articulo/250/trastornos-de-ansiedad-la-marca-del-miedo> (Consultado el 25 de febrero de 2020).

Unicef Comité Español (2006). *Convención sobre los Derechos del Niño*, Madrid, Unicef. Disponible en <https://www.un.org/es/events/childrenday/pdf/derechos.pdf> (Consultado el 23 de marzo de 2020).

## Créditos iconográficos

**Ilustración:** Bruno Sierra Enríquez: pp. 10, 25, 29-30, 36-37, 49-50, 53, 64, 74, 76 y 81.

**Fotografía:** pp. 14-15: *Efimeros*, 2019, Lalone (Málaga), Juangacados (Albacete) y Crisdose (Cuenca), mural, spray sobre pared, ubicado en el municipio de Iniesta de la provincia de Cuenca, España; p. 16: *Tamalada*, 1990, Carmen Lomas Garza (1948), litografía en color, 50.8 × 68.6 cm, Museo Smithsonian de Arte Americano; p. 17: Alan Téllez pintando *Jarocha*, 2020, Alan Téllez (1988), acrílico sobre tela, 100 × 100 cm, colección del artista; p. 18: madre e hija, © Stockbroker/Monkey Business-LBRF/Photo Stock; p. 21: (arr.) adolescente tocando la guitarra, © REB Images/Blend Images/Photo Stock; (centro) adolescentes tocando instrumentos, © GoGo Images/GoGo Images/Photo Stock; (ab.) Ciudad de México, Pixabay 569918; p. 23: (izq.) el Instituto Municipal de la Juventud (IMJU) inició en Ahome la realización del *Mural de la juventud* en Los Mochis, Ahome, Sinaloa, en <https://bit.ly/2wwjqlj> (Consultado el 20 de marzo de 2020); (der.) voluntariado Lala realiza labor de reacondicionamiento en escuela, colonia Nueva California, Torreón, Coahuila, en <https://bit.ly/2y19eXr> (Consultado el 20 de marzo de 2020); p. 25: miles de mujeres marchan de la glorieta del Ángel de la Independencia al Zócalo de la Ciudad de México, 8 de marzo de 2019, fotografía de Galo Cañas/QUARTOSCURO.COM; p. 26: *La despedida del conscripto*, 1854, Ferdinand Georg Waldmüller (1793-1865), óleo sobre madera, 59 × 74 cm, Museo Leopold, Viena, Austria; p. 28: familia en río, fotografía de María Concepción Chávez Romo; p. 29: adolescente jugando videojuegos, © LAURENT/DANIEL/BSIP/Photo Stock; p. 35: (arr.) cartel del Insabi, en <https://bit.ly/2J8D926> (Consultado el 4 de marzo de 2020); (ab.) Salud mental, material de comunicación, Organización Panamericana de la Salud, en <https://bit.ly/3cyCbtu> (Consultado el 4 de marzo de 2020); p. 36: adolescentes jugando boliche, © Antonio\_Diaz/Fotosearch LBRF/Photo Stock; p. 38: *Danza de Yautepec*, 1933, Fermín Revueltas Sánchez (1902-1935), óleo sobre tela, 36 × 49 cm, colección Familia Revueltas; p. 39: vista general de un esqueleto que emerge de los baches en una calle de la ciudad del municipio de Tláhuac, en la Ciudad de México, 2019, © Mario Guzmán/EFE/Alamy; p. 41: mujer ayuda a un hombre en silla de ruedas, © Alejandro Ayala/Photoshot/Photo Stock; p. 42: (arr.) fotografía de Ana Laura Delgado Rannau/Archivo iconográfico DGME-SEB-SEP; (centro) hombre zapoteco usa un telar manual para tejer alfombras tradicionales, Teotitlán de Valle, Oaxaca, México, © Richard Ellis/agefotostock/Photo Stock; (ab.) programa de la serie *Juicios orales, justicia diferente*, episodio "Robo con violencia", 1 de febrero de 2018, Canal Once; p. 43: (de arr. ab.) alumnos de telesecundaria, ciclo 2010, fotografía de Daniel Octavio, bajo licencia CC BY 2.0; fotografía de Ana Laura Delgado Rannau/Archivo iconográfico DGME-SEB-SEP; fotografía de Martín Córdova Salinas/Archivo iconográfico DGME-SEB-SEP; adolescente tocando la guitarra junto a tres chicas en la playa, © Jordi Ferré Gicquel/agefotostock/Photo Stock; p. 44: (arr.) ingeniera supervisa el trabajo en la planta de fabricación, © Bialasiewicz/Fotosearch LBRF/Photo Stock; (centro) partido de fútbol femenino de secundaria, © Stockbroker/Monkey Business-LBRF/Photo Stock; p. 45: *El baile del oso I*, 1940, María Izquierdo (1902-1955), goua-

che sobre papel, 40.5 × 57.5 cm, Colección Blaisten M1050, reproducción autorizada por el Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura 2020; p. 48: *Lucifer Rising*, 2018, Clive Head (1965), óleo sobre lienzo, 182.88 × 116.84 cm, colección del artista; p. 52: vuelos de niños, fotografía de Gonzalo G. Useta, bajo licencia CC BY-NC-ND 2.0; p. 54: fotografías de Ana Laura Delgado Rannau/Archivo iconográfico DGME-SEB-SEP; p. 57: *La persistencia de la memoria*, 1931, Salvador Dalí (1904-1989), óleo sobre lienzo, 24.1 × 33 cm, © Peter Barritt/Photoshot/Photoshot/Photo Stock; p. 60: *Retrato de familia: Su hermana María Anna Nannerl, Wolfgang, su madre, Anna Maria (en el medallón) y su padre Leopold Mozart*, ca. 1780, Johann Nepomuk della Croce (1736-1819), óleo sobre lienzo, 140 × 168 cm; p. 61: (arr. izq.) Jackson Saikong, Kenia; (arr. der.) Carlitos Janez, Argentina; (ab. izq.) Zahira Badi, Marruecos; (ab. der.) Samuel J. Esther, India, película Camino a la escuela, director Pascal Plisson, 2013, Francia, Unesco/Unicef; p. 63: (de arr. ab. de der. a izq.) adolescente leyendo, © Emanuele Capoferri/easyFotoStock/Photo Stock; fotografía de Martín Córdova Salinas/Archivo iconográfico DGME-SEB-SEP; Día Mundial de la Activación Física, 4 de abril de 2019, Universidad Autónoma de Guadalajara (UAG), en <https://bit.ly/3d3fNj4> (Consultado el 18 de marzo de 2020); adolescentes en la plaza Hidalgo, Coyoacán, Ciudad de México, © Jeff Greenberg/agefotostock/Photo Stock; p. 67: (de arr. ab. de izq. a der.) logotipo de la Dirección General del Bachillerato (DGB); logotipo institucional del Colegio de Bachilleres (CB); logotipo de la Dirección General de Educación Tecnológica Industrial (DGETI); logotipo de la Dirección General de Educación en Ciencia y Tecnología del Mar (DGEcyTM); logotipo de la Dirección General de Educación Tecnológica Agropecuaria (DGETA); logotipo del Colegio de Estudios Científicos y Tecnológicos (CECyTE); logotipo del Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica (Conalep); p. 68: (arr.) alumnos de educación media superior, Chihuahua, en <https://bit.ly/3d0LZ3t> (Consultado el 2 de abril de 2020); (centro) estudiante, Pixabay 1996846; (ab.) estudiantes en computadora, Pixabay 2816892; p. 72: *La libertad*, 1885, Walter Crane (1845-1915), óleo sobre lienzo, 122 × 183 cm, © Artmedia/Alamy; p. 75: *Ne vous y frottez pas!*, 1834, Honoré Daumier (1808-1879), litografía, Galería Nacional de Arte, Washington, D. C.; p. 77: (como agujas de reloj) familia Anza Hernández, fotografía de Lourdes Almeida; trabajadora de la industria textil, © nd3000/Fotosearch LBRF/Photo Stock; grupo de yoga, Puerto Vallarta, México, © André Babiak/Pixtal/Photo Stock; reunión con la estructura sindical, SNTe Campeche, en <https://bit.ly/2QH8MUS> (Consultado el 20 de febrero de 2020); campaña de información y comunicación 2019, SNTe Campeche, en <https://bit.ly/3cyd1v3> (Consultado el 5 de marzo de 2020); fotografía de Raúl Barajas/Archivo iconográfico DGME-SEB-SEP; amigos sentados en la calle, © Franek Strzeszewski/ImageSource/Photo Stock; músicos zapotecos, fotografía de Raúl Barajas/Archivo iconográfico DGME-SEB-SEP; p. 78: (arr.) fotografía de Martín Aguilar Gallegos/Archivo iconográfico DGME-SEB-SEP; (ab.) electricistas protestan contra el cierre del gobierno de la compañía eléctrica estatal Luz y Fuerza del Centro, © Chico Sanchez/agefotostock/Photo Stock; p. 79: policías en bicicletas, Ciudad de México, © Bob Knopes/Universal Images Group/Photo Stock.

*Formación Cívica y Ética. Tercer grado. Telesecundaria. Volumen I*  
se imprimió por encargo  
de la Comisión Nacional de  
Libros de Texto Gratuitos, en los  
talleres de , con domicilio en  
en el mes de de 20 .  
El tiraje fue de ejemplares.

Distribución gratuita  
Prohibida su venta



*Dotación de ejidos, 1923-1924*  
Diego Rivera (1886-1957)  
Fresco, 4.15 × 2.40 m (panel central)  
Patio de las Fiestas, planta baja  
Secretaría de Educación Pública



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

