



FORMACIÓN CÍVICA Y ÉTICA 3º GRADO

GRUPOS: A, B, C y D

MTRA. NANCY CORONEL RANGEL

INDICACIONES GENERALES:

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

Alumnos de 2o "B, C y D" nancy.coronel.ran@mor.nuevaescuela.mx

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

SEGUNDA SESIÓN PRIMER TRIMESTRE

ACTIVIDAD 2

CONOCIMIENTO Y VALORACION DE LAS CAPACIDADES, POTENCIALIDADES Y ASPIRACIONES

INDICACIONES:

1. Escribe en tu cuaderno de la asignatura:

EJE TEMÁTICO: "Conocimiento y cuidado de sí"

TEMA1: "Identidad personal y cuidado de sí"

APRENDIZAJE ESPERADO: Valora sus aspiraciones, potencialidades y capacidades personales (para el estudio, el trabajo y la recreación) y se plantea estrategias para desarrollarlas. Formula compromisos para el cuidado de su salud y la promoción de medidas que favorecen el bienestar integral.

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

*El proyecto de vida, es la dirección que una persona marca para su propia existencia. Los pasos que debe uno considerar al diseñar el proyecto de vida son: la **meta** a alcanzar, las **aspiraciones** personales que poseemos, las **capacidades** y **potencialidades** con las que contamos y la **estrategia** a seguir para lograrlo”.*

2. Consulta las páginas 25 a la 34 de tu libro de texto e identifica y anota en tu cuaderno el significado de los siguientes aspectos que son parte de los pasos para el diseño de un proyecto.

Meta

Aspiración

Capacidad

Potencialidad

Inteligencias múltiples

autoconocimiento

Estrategia

3. Con los pasos identificados, diseña tu proyecto de vida en una hoja blanca tamaño carta. No olvides agregarle imágenes o dibujos a tu trabajo.

FECHA DE ENTREGA: 01 de octubre del 2021

TERCER SESIÓN PRIMER TRIMESTRE

ACTIVIDAD 3

SUJETO DE DERECHO Y DIGNIDAD HUMANA.

INDICACIONES:

1. En tu cuaderno escribe el texto siguiente:
“Ser una persona con dignidad y derechos humanos significa que debes de contar con las condiciones necesarias para sobrevivir, desarrollarte de manera integral y alcanzar una vida caracterizada por el bienestar, el estado debe de garantizar las condiciones para que puedas ejercer tus derechos y asumir tus compromisos para cuidar tu salud y tomar medidas para lograr tu bienestar integral, entre las que incluyan la promoción de acciones y condiciones que favorezcan tu desarrollo”
2. En tu libreta completa el esquema que está en la página 36 de tu libro de texto.

FECHA DE ENTREGA: 07 de octubre del 2021

**PÁGINAS DEL LIBRO DE TEXTO DE FCyE 3 PARA CONSULTA Y APOYO A TUS
ACTIVIDADES**



Comenta con tu pareja de trabajo el resultado del ejercicio e identifiquen lo siguiente:

- ¿Cuáles son sus principales capacidades e intereses?
- ¿Qué los hace sentir bien?
- ¿En qué áreas de su vida encontraron más capacidades?
- ¿Cuáles son sus principales potencialidades y aspiraciones?
- ¿Cuáles son sus limitaciones?
- ¿Qué quisieran lograr en el futuro? Piensen en cinco, diez o quince años.

Tomando en cuenta el cuadro sobre capacidades, potencialidades, aspiraciones, gustos e intereses, completa el esquema en tu cuaderno. Guíate con el ejemplo.

Lo que más valoro y más me gusta de mí.	→	Mi capacidad de hacer amigos. Que soy una persona confiable.
Lo que me gusta pero podría mejorar.	→	Me gusta cómo canto, pero quisiera aprender a tener una voz más ronca para cantar metal.
Lo que me disgusta de mí y puedo aceptar o mejorar.	→	Que tengo mala condición física. Que tengo sobrepeso.
Lo que puedo llegar a ser o lograr.	→	Puedo ser una científica.

- En cada apartado, anota lo que te parezca más importante o satisfactorio.
- Usarás tus respuestas en las siguientes sesiones.
- Comenta con tu grupo cómo se relacionan los gustos, los intereses, las capacidades, las aspiraciones, el potencial, los valores y las actitudes personales entre sí.
- Redacta un texto autobiográfico en el que describas cómo eres, cuáles son tus gustos, intereses y capacidades, cuáles han sido tus logros, tu potencial, qué aspectos valoras de ti, en qué crees que puedes mejorar y cuáles son tus aspiraciones.

Para la siguiente clase lee a tus familiares tu texto y conversa con ellos sobre tus capacidades; pregunta qué potencialidades ven en ti y comparte con ellos tus aspiraciones personales. Anota en una hoja los comentarios que te hagan.

¿Cómo quiero llegar a ser?

En grupo, y al azar, lean algunos de los textos que elaboraron en la sesión anterior y comenten las opiniones y los consejos que les dieron sus familiares.

Mientras lo hacen, anoten las aspiraciones de sus compañeros. Alguien puede hacer esta lista en el pizarrón.

Comenten las que más les llamen la atención (ser corresponsal de guerra o ser directora de cine) o las que se repiten (ser programador de videojuegos o traductor). Expliquen:

- ¿De dónde surgen esos sueños y aspiraciones? ¿Quiénes son sus modelos?
- ¿Cómo se relacionan sus aspiraciones con sus capacidades e intereses?
- ¿Cómo influye lo que sus familiares opinan de sus capacidades y potencialidades?
- ¿Qué oportunidades les ofrece el entorno para lograr ser la persona que sueñan?



Figura 1.4
Personas admiradas, como el director mexicano Guillermo del Toro, representan modelos a seguir.

Glosario

prever.

Adelantarse a los hechos antes de que ocurran.

Hagan una lectura comentada del siguiente texto. Expongan ejemplos mientras leen.

En el camino recorrido desde tu primera infancia hasta ahora, has dado muchos pasos con la orientación y guía de tus familiares. Pero desde la pubertad han ido cambiando tus intereses, entiendes la importancia de la disciplina y de la responsabilidad, te vuelves cada vez más independiente y han aumentado tus capacidades, entre ellas la de **razonamiento**.

El desarrollo de la capacidad intelectual es una de las principales características de la adolescencia. Seguramente has notado que ahora puedes comprender información cada vez más compleja; se ha incrementado tu capacidad para entender lo que ocurre en tu vida cotidiana, en tu entorno y en el mundo que te rodea; puedes hacer un análisis de las causas y consecuencias de los problemas sociales, políticos y económicos, así como de fenómenos naturales; gracias al incremento de tu capacidad de razonamiento, puedes reflexionar sobre situaciones que afectan a la humanidad, sin necesidad de experimentarlas de manera directa; puedes darte cuenta de que han cambiado y mejorado tus capacidades físicas: tienes más fuerza y tu cuerpo te ofrece nuevas posibilidades de acción.

Somos creativos

La novela *Push*, de Sapphire, narra la historia de Claireece, una adolescente de dieciséis años con obesidad mórbida. Esto, aunado al maltrato físico y emocional de su madre, entre otros graves problemas, la desmotivan. Una maestra la ayuda a encontrar confianza en sí misma e interés por la vida. La película *Precious* está basada en esta novela.

Estas y otras capacidades y potencialidades han influido en tus gustos, intereses y aspiraciones, los cuales también van cambiando a lo largo de la vida gracias a que puedes **prever** las consecuencias de tus actos y decisiones, pensar a futuro y **planificar** con anticipación. No solo puedes imaginar cómo quieres ir construyendo tu vida, sino que puedes plantear metas a corto, mediano y largo plazo. Por esa razón, desde primer grado empezaste a elaborar tu **proyecto de vida**: identificaste tus cualidades, valores, capacidades, aspiraciones y sueños, definiste tus metas y las estrategias que requieres para alcanzarlas.

En este último curso de Formación Cívica y Ética aplicarás todo lo aprendido en Tutoría para valorar lo que eres capaz de hacer en los distintos ámbitos de tu desarrollo personal y social, así como para analizar si has planteado las metas de tu proyecto de vida de manera **autónoma**, considerando tus intereses, valores y principios, pero sin olvidar que deben estar basadas en la dignidad y los derechos humanos, en el bienestar común, en el respeto a la legalidad y a la integridad física y contribuir a la cultura de paz.

Reflexiona acerca de cómo han ido cambiando y desarrollándose tus capacidades y aspiraciones, desde tu infancia hasta ahora, en el estudio y en la recreación. Copia el cuadro en tu cuaderno y anota las respuestas en dos columnas, de modo que se note qué capacidades y aspiraciones han cambiado y cómo. Observa el ejemplo.

Cambios		Antes	Ahora
En las capacidades	En el estudio	No sabía leer.	Comprendo lo que leo.
	En la recreación		
En las aspiraciones	En el estudio		
	En la recreación	Quería estar jugando todo el día.	Juego pero menos, ahora entreno para estar en el equipo de atletismo.

Responde.

- ¿Qué capacidades en el estudio o en la recreación has desarrollado en el último año? _____

- ¿Cuál de tus capacidades te da satisfacción y te hace sentir bien contigo mismo? ¿Por qué? _____

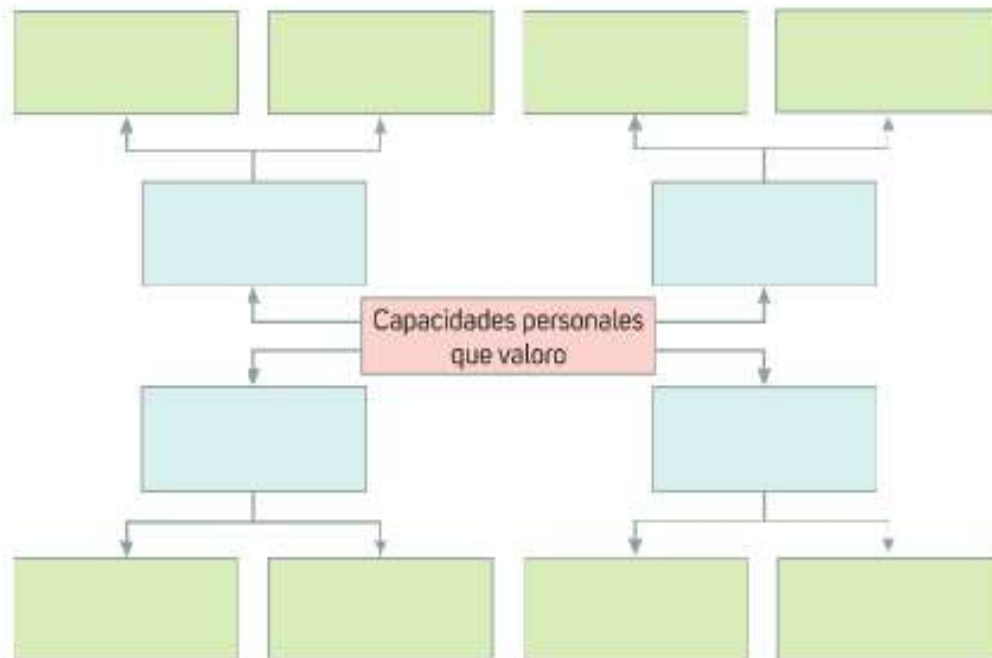
- ¿Cómo han cambiado tus aspiraciones académicas o recreativas en el último año? _____

**Figura 1.5**


Cada persona tiene distintas capacidades, por ejemplo, la capacidad para resolver problemas matemáticos.

Completen el esquema.

- En los recuadros azules, anoten las capacidades personales que más valoran y en los verdes, describan situaciones en las que las han aplicado. Por ejemplo, si alguno de ustedes valora su capacidad para dibujar, puede anotar en el recuadro verde la satisfacción de ser elegido para hacer los dibujos de una campaña de la escuela.

**En equipos, compartan sus trabajos y respondan.**

- ¿Cuáles son las capacidades que más se valoran en el grupo? ¿Por qué?
- Señalen cómo se relacionan las aspiraciones y potencialidades personales con las capacidades que cada equipo valora.

Comenten qué han hecho para desarrollar sus capacidades. Completen con sus respuestas la lista de acciones para fortalecer las capacidades y aspiraciones, tomando en cuenta las potencialidades. Guarden esta lista en su portafolio de evidencias. 

Estrategias para desarrollar el potencial y las capacidades

En equipos, lean el caso y coméntenlo.

Francisco García Hernández, un joven de grandes propuestas

Francisco García Hernández dirige la organización Puebla sin violencia



Figura 1.6

El potencial y las capacidades se pueden desarrollar mediante acciones que buscan el bienestar individual y colectivo.

En ocasiones la vida nos da la oportunidad de ver las cosas desde una nueva perspectiva, de conocer gente nueva y realizar proyectos que en algún momento pensamos como simplemente sueños y en México, los jóvenes que los construyen son emprendedores, propositivos y con alma de servicio.

Francisco García Hernández tiene veintinueve años y forma parte de estos jóvenes con ganas de progresar. Originario de una comunidad indígena de Oaxaca, Francisco se planteó desde pequeño grandes metas en pro de su comunidad, bandera que lo ha guiado a lo largo de su vida.

Posteriormente se mudó a Puebla para cursar la carrera de psicología en la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, donde continuó con la actitud **proactiva** que lo caracterizó desde que cursaba la secundaria y la preparatoria. [...]

Este joven emprendedor dirige la organización Puebla sin violencia, proyecto que se encarga de prevenir situaciones de agresión física y emocional mediante talleres **vivenciales** y conferencias encaminadas al fortalecimiento de la autoestima de personas en situación de violencia, así como la capacitación de profesionales para reproducir estas actividades en sus propias comunidades. [...]

Gracias al apoyo del Instituto Mexicano de la Juventud (Imjuve) a través del programa de apoyo a proyectos juveniles Impulso México, la idea de Francisco ha llegado a más lugares [...].

A Francisco le gusta mucho trabajar con jóvenes por su energía y dinamismo [...]. Dentro de cinco años, él se ve realizando un proyecto con la comunidad de donde proviene para impulsarla a buscar más y mejores opciones para su desarrollo y cree fervientemente que con constancia y **perseverancia**, cualquier persona puede llegar a tener éxito en su proyecto de vida y metas trazadas. [...]

Fuente: Imjuve, en www.gob.mx/imjuve/prensa/francisco-garcia-hernandez-un-joven-de-grandes-propuestas-47853 (fragmento) (consulta: 27 de abril de 2020).

Glosario

proactivo. Orientado a la acción. Persona que actúa para resolver problemas o hacer que las cosas sucedan.

vivencial. Aprendizaje basado en la práctica y la experiencia.

perseverancia. Constancia y tenacidad.

- ¿Cuáles son las capacidades de Francisco?
- ¿Qué estrategias utilizó para desarrollarlas?
- ¿Cómo aprovechó las oportunidades que le ofrecía su entorno?

En equipo, lean el texto, anoten en su cuaderno las dudas que surjan y sigan las recomendaciones de la actividad final.

Todas las personas pueden fortalecer sus capacidades y alcanzar su pleno potencial, es decir, aquello que sabemos que está dentro de cada uno como una posibilidad, pero que aún no se desarrolla. Ya has identificado algunas de tus potencialidades, por ejemplo, tienes el talento para tocar un instrumento, pero aún te hace falta práctica y constancia para hacerlo con destreza. Algunas capacidades se desarrollan de manera natural y en otros casos es necesario aplicar estrategias como las siguientes para perfeccionarlas.

Autoobservación y autoconocimiento

Observarte, tomar conciencia de lo que haces y de tus reacciones, hacer un inventario de tus capacidades, e identificar tus talentos, intereses, aspiraciones y potencialidades te ayudará a reconocer las estrategias que ya aplicas, tus puntos fuertes y debilidades.

- Observa las acciones y hábitos personales que te han dado buenos resultados y repítelos.
- Relaciona tus propósitos de desarrollo personal con hábitos que ya tienes. Por ejemplo, si quieres reforzar Química estudia veinte minutos diarios y si ya tienes el hábito de lavarte los dientes después de comer, pon recordatorios de ese propósito en el espejo del baño.
- Identifica los errores, malos hábitos y lo que te hace actuar de manera contraria a tus propósitos y a tu desarrollo personal.
- Reflexiona sobre las situaciones en las que pierdes tiempo y energía. Identifica lo que haces para recuperar el ánimo o para concentrarte nuevamente cuando te distraes.
- Reconoce las materias o actividades que te resultan muy difíciles y realiza un plan para trabajar más a fin de desarrollar las habilidades y conocimientos que te hacen falta.
- Analiza tus ritmos de aprendizaje y el tiempo que puedes mantener la atención.

Estrategias para lograr un autoconcepto positivo

Algunos adolescentes tienen una idea negativa de sí mismos, piensan que no saben hacer nada, que son buenos para pocas cosas. Eso frena su desarrollo. Estas acciones pueden ayudarte a tener una idea positiva de ti, de tus capacidades y de tu potencial.

- Reconoce y valora tus capacidades, recuerda que no tienes que ser bueno en todo. De esta manera podrás aumentar tu autoestima y tu confianza personal.
- Fortalece el sentido de **autoeficacia**, es decir, la idea de que eres capaz de lograr lo que te propones y obtener resultados, aunque hayas tenido que hacer un gran esfuerzo. Quien tiene sentido de autoeficacia, confía en sí mismo para enfrentar los retos que se le presentan y valora sus capacidades. Aprecia tus logros, grandes o pequeños.

Estrategias de autorregulación

Tienes la capacidad de regular tus pensamientos, comportamiento y emociones. Aplicar la **autorregulación** te puede ayudar a aprender mejor, a comunicarte de manera asertiva, a lograr una convivencia más sana y a alcanzar tus objetivos, ya que te permitirá mantenerte atento, enfocado y a evitar fugas de energía.



Figura 1.7
Los recordatorios son útiles para formar hábitos.

Otras fuentes

Algunas estrategias para el desarrollo de tu potencial, las encuentras en:

Orientación vocacional:

Instituto Mexicano de la Juventud:
www.esant.mx/ecsefc3-001

Instituto de la Juventud de la Ciudad de México:
www.esant.mx/ecsefc3-002

Secretaría de Educación Pública
www.esant.mx/ecsefc3-003

Para seguir estudiando SEP:
www.esant.mx/ecsefc3-004

Revisa las opciones que ofrecen y regístralas en tu cuaderno.

Glosario

autoeficacia. Sentimiento de que uno es capaz de lograr lo que se proponga y de hacer bien las cosas.

Para lograr la autorregulación, requieres la **autoobservación** y valores como el esfuerzo, la perseverancia, el compromiso personal y la tenacidad. Aquí tienes algunas estrategias.

- Aprende a manejar tus emociones, especialmente el enojo, la frustración, la ansiedad y el estrés. Respirar de manera pausada y profunda ayuda a lograr un equilibrio emocional, lo mismo que escuchar la música que te relaja o reflexionar sobre la situación que te hace sentir así. Manejar tus emociones evita que se te escape la energía y ayuda a que la puedas emplear para tu desarrollo personal.



Figura 1.8
Establecer horarios te permite organizar tu tiempo y ser más eficiente.

- Organiza tu tiempo. Define cuánto dedicarás al estudio, la diversión, el trabajo, el descanso, el deporte y a convivir con tus seres queridos. Puedes elaborar un calendario con los horarios para cada actividad y colocarlo donde lo veas constantemente. Si cuentas con un teléfono inteligente, puedes utilizar la agenda, la cual te manda alertas cuando ya se está terminando tu tiempo o cuando debes empezar alguna actividad.

- Algunas personas se distraen con facilidad y posponen la realización de lo que deben hacer. Por ejemplo, Luis se propuso hacer una maqueta sobre el cambio climático en dos horas, pero gastó mucho tiempo en distractores: se comió una fruta, fue tres veces al baño,

habló por teléfono, le ayudó a su papá a guardar las compras del mercado, consultó sus redes sociales y jugó un rato. Para evitar que esto te ocurra, elabora un mapa o una línea de tiempo de esas actividades que te distraen. Te darás cuenta de la gran cantidad de energía y tiempo que pierdes en ellas, lo que te ayudará a dejar de posponer tus responsabilidades. Puedes limitarte y hacer una de esas actividades cada veinte minutos, luego cada media hora y así hasta que logres estudiar, entrenar o practicar las habilidades que estás fortaleciendo sin distracciones.

- Cambia los pensamientos negativos por positivos. Cuando te desanime la idea “no lo lograré”, busca en tu historia personal situaciones en las que has tenido un logro, por pequeño que sea, y enfócate en pensar en ello y en confiar en tus capacidades.

Motivación e iniciativa personal

Para desarrollar tus capacidades necesitas motivación, dirigir el esfuerzo y la atención hacia el objetivo que te has trazado. Estas estrategias ayudan a mantener la motivación.

- Recuerda tus motivos. Elabora una lista de las razones por las que quieres realizar una actividad para desarrollar alguna de tus capacidades. Pega la lista en tu cuaderno o en algún lugar de tu casa, como un espejo o la puerta del refrigerador.
- Escribe frases de aliento para ti o pon letreros que veas al levantarte para que te recuerden qué harás ese día y para qué. También puedes usar la agenda de tu teléfono inteligente, si cuentas con uno.
- Escribe una carta a tu yo del futuro para explicarte cómo logró desarrollar su potencial, enfatiza cómo se siente en ese momento con sus logros porque eso te permitirá sentirte más motivado. Léela periódicamente para mantener la motivación. Puedes compartirla con un amigo o familiar para que te anime a seguir tus aspiraciones.
- Busca un modelo que sea fuente de inspiración y te mantenga motivado. En caso de que ninguna persona te sirva como modelo, puedes imaginar uno con los rasgos que admiras de varias personas.
- Cultiva tus intereses personales. Si descubres algo para lo que tienes facilidad o te gusta mucho, explora esas opciones.

Estrategias para fortalecer las habilidades del pensamiento

- Aprende a pensar. Observa, analiza, saca tus conclusiones, construye tus respuestas y plantea preguntas.
- Aprende a aprender. Analiza cómo aprendes y qué estrategias te funcionan. Por ejemplo, subrayar, hacer esquemas, repasar en voz alta, explicar a otros. Investiga qué otras estrategias existen y pruébalas para saber si te ayudan.

Pide ayuda y aprovecha los apoyos que te ofrece el entorno para desarrollar tus capacidades

- Establece vínculos positivos con tu familia, otras personas adultas y con instituciones para que tomes mejores decisiones y encuentres apoyo, consejos y orientación.
- Puedes buscar que alguna persona sea tu guía o tutor para el desarrollo de tus capacidades. Indaga si en tu localidad existen organizaciones sociales e instituciones públicas cuyo fin es ayudar a la juventud: apoyos económicos para la realización de proyectos, becas para que sigan estudiando. Identifica estos apoyos y aprovéchalos.



Figura 1.9
Contar con alguien que te asesore es importante para desarrollar tus capacidades.

Fortalece tus actitudes y recursos personales

- **Resiliencia.** Es la capacidad del ser humano de salir fortalecido de una situación difícil. Si fracasas, debes volver a intentarlo; si algo no sale como está planeado, sigue el "plan B". Si eres resiliente y tienes capacidad para adaptarte a las nuevas circunstancias, siempre encontrarás el camino hacia el éxito.
- **Disciplina y sentido del deber.** Respeta las normas, mantén en alto tu voluntad de lograr lo que te has propuesto y trabaja duro.
- **Mantente flexible ante situaciones cambiantes.** Aprende a adaptarte y a estar abierto al cambio.
- **Aumenta tu creatividad,** tu capacidad de innovar y pensar de manera distinta, buscar otras soluciones y asumir riesgos.
- **Explora.** Escucha música que te agrada, aprende una actividad artística, prueba con distintas disciplinas y deportes, atrevete a participar en juegos mentales que estimulen tu pensamiento como el ajedrez.

Glosario

resiliencia.
Capacidad de salir fortalecido de una situación difícil.

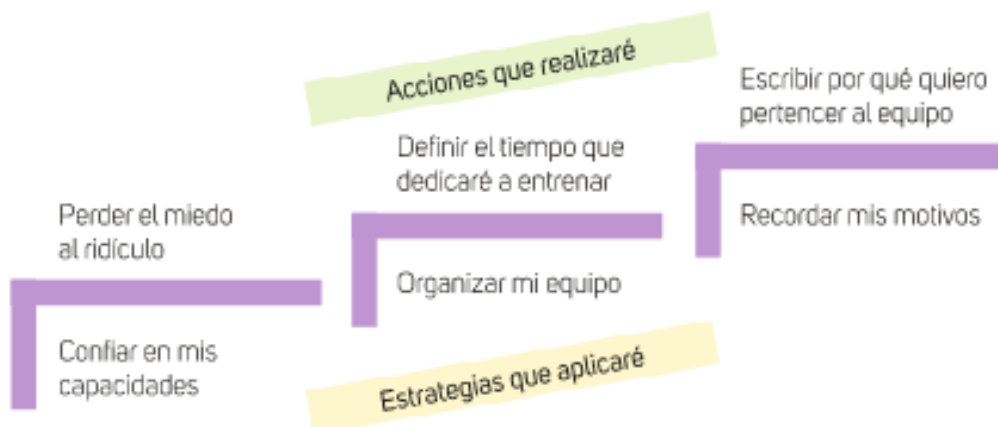
En equipos, comenten todas las dudas que anotaron acerca de las estrategias que acaban de leer y compártanlas con su profesor para que las aclare.

- Comenten en grupo si han aplicado algunas de estas estrategias para desarrollar sus capacidades y habilidades y de qué manera los han ayudado.
- Planteen otras situaciones en las que se pueden aplicar.

Para desarrollar sus capacidades, una buena estrategia es trazar un plan considerando sus potencialidades y aspiraciones, en el que apliquen algunas estrategias y decidan qué pasos dar para lograrlas.

El formato de la página siguiente les puede ayudar para realizar dicho plan.

Capacidad que busco desarrollar o fortalecer: Aprender a jugar volibol
 Aspiro a: Pertener al equipo representativo de la escuela



- En equipos, elaboren un ejemplo para el desarrollo de una capacidad que elijan entre todos. Expongan sus planes al grupo y tomen ideas de lo que han hecho los demás.



1. De manera individual, con base en lo que aprendiste, haz lo que se indica.

- Revisa el texto autobiográfico que realizaste en la página 25 y reescríbelo en tu cuaderno. Si lo consideras conveniente, replantea tus aspiraciones o, en su caso, menciona tus fortalezas, así como las potencialidades y capacidades que necesitas reforzar para lograr estas aspiraciones.
- Elabora en tu cuaderno un plan para fortalecer estas capacidades, usando el esquema que aparece al comienzo de esta página.

2. Forma una pareja con alguien que te conozca, intercambien sus textos autobiográficos y sus formatos y valoren:

- si las aspiraciones de su compañero toman en cuenta las capacidades y potencialidades que tiene;
- si consideran que sus fortalezas apoyan o no sus aspiraciones;
- si las acciones que propone para desarrollarlas son adecuadas.

Con base en el análisis, escriban para su compañero una recomendación respetuosa y objetiva, es decir, sin burlarse de sus aspiraciones, sin minimizar las capacidades y fortalezas que él considera que posee y haciéndole recomendaciones constructivas. Después, coméntenla.

¿Cómo vamos?

Comprueba tus avances en el logro del aprendizaje esperado. Para ello, revisa los comentarios que tu compañero hizo de tu autobiografía acerca de las acciones para desarrollar tus aspiraciones, de la sección “¿Qué aprendimos?”. Si es necesario, corrígelas con apoyo de tu docente y con base en los contenidos y actividades de la secuencia. Repasa los temas que necesites reforzar.

Aprendizaje esperado	¿Qué aprendí?	Aspectos que debo reforzar
Reconozco mis potencialidades y capacidades y determino si sí son adecuadas para mis aspiraciones o debo fortalecerlas.		
Planteo cuáles de las estrategias estudiadas son útiles para desarrollar mis potencialidades y capacidades.		

Nuestro proyecto

El tema del proyecto de participación ciudadana que realizará el grupo en este trimestre es “Compromisos para el bienestar integral y la libertad con justicia y dignidad”. Para avanzar en la planeación, lean las páginas 74 y 75. Durante el primer mes del trimestre y con base en lo que aprendieron, observen su entorno e investiguen qué mejoras con respecto al bienestar integral pueden implementar en su comunidad. Para ello, pueden utilizar herramientas como cuestionarios y aplicarlos a sus familiares y vecinos.

Observar

- ¿Cómo viven las personas de su comunidad? ¿Hay luz, agua potable o drenaje? ¿Las escuelas y hospitales están cerca?
- ¿Qué características de su entorno consideran que pueden afectar el desarrollo y bienestar de los adolescentes?
- ¿Consideran que se cuentan con los espacios suficientes (canchas deportivas, teatros, etcétera) para desarrollar las capacidades recreativas de los adolescentes?
- ¿Qué acciones pueden realizar los adolescentes para promover el derecho al bienestar en su comunidad?
- ¿Qué compromisos se pueden establecer entre la escuela y la comunidad en aras del bien común?

Identificar lo que saben y lo que opinan

- ¿Qué saben sobre el tema? ¿Qué más deben investigar? Anótenlo en el formato de la página 76.

Nombre del proyecto

Entre todos decidan lo siguiente:

- ¿Qué podemos hacer? Por ejemplo, organizar pláticas acerca de la prevención de riesgos y el cuidado de la salud integral; crear grupos en línea para promover el conocimiento de los derechos o proponer a la sociedad de alumnos que cree una comisión de derechos humanos que defienda la dignidad de los estudiantes.
- ¿Cómo se llamará nuestro proyecto y cuál será su objetivo?

Para llevar a cabo este proyecto grupal, cada equipo hará distintas actividades encaminadas al mismo objetivo. En las siguientes sesiones avanzarán en su planeación.

Para empezar... En esta secuencia argumentarás sobre las acciones y las condiciones que favorecen u obstaculizan el derecho al desarrollo integral de los adolescentes y formularás compromisos para el cuidado de la salud y la promoción de medidas que favorecen el bienestar integral.



Sujeto de derecho y dignidad humana

En grupo, reflexionen sobre el significado de *bienestar integral*. A partir de esto, lleguen a un acuerdo y en su cuaderno escriban una definición que revisarán al final de la sesión.

Tomando en cuenta su definición, completen este esquema. Se incluyen algunos ejemplos.



Figura 1.10
Satisfacer nuestras necesidades, como las de educación y alimentación, nos ayuda a lograr un desarrollo integral.

¿Qué necesito para mi bienestar físico?

- Tener una alimentación balanceada

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

¿Qué necesito para mi bienestar emocional y mental?

- Tener un tiempo dedicado al esparcimiento

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

¿Qué necesito para mi bienestar social?

- Tener acceso a la educación

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- Al terminar el esquema comenten cuáles aspectos se aplican para todos los seres humanos, cuáles a las características específicas en las que viven y cuáles son una herramienta. Por ejemplo, la educación es una necesidad universal; tener una educación tanto en la lengua indígena materna como en español es una necesidad de ciertos grupos, y tener una computadora es una herramienta. Anoten al lado de cada respuesta las frases "necesidad universal", "necesidad específica" o "herramienta".
- ¿Cuáles de esas necesidades para el bienestar integral dependen de cada persona? ¿En cuáles es necesario que las familias o el Estado creen condiciones para el bienestar integral?

Otras fuentes

La página del Instituto Nacional de las Mujeres da consejos a las familias y a las personas adolescentes sobre prácticas de vida saludable en materia de sexualidad y autocuidado: www.esant.mx/ecsefc3-005

El Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) promueve que cada embarazo en el mundo sea planeado y que el parto se realice sin riesgos. Puedes encontrar información en www.esant.mx/ecsefc3-006

Elabora carteles con la información que te proporcionen estas instituciones y pégalos en la escuela para que todos tengan presente cómo protegerse.

Por ejemplo, quien siempre ha vivido en un medio natural quizá pensará que respirar aire puro es indispensable para tener calidad de vida, mientras que para otra persona lo sea el estar rodeada de tecnología, aunque el aire que respire no sea tan puro. En el ejercicio quedó claro que existen necesidades y condiciones de vida que son universales, por lo que están consagradas como derechos humanos y son criterios para definir el derecho al desarrollo y al bienestar integral. Es el caso del derecho al medioambiente sano, que es un derecho humano porque es indispensable un entorno que permita y fomente el desarrollo integral.

Además de lo establecido en la Declaración Universal de Derechos Humanos y en algunas otras leyes internacionales, en México, la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes (LGDNNA) garantiza su derecho a vivir en condiciones que permitan su desarrollo, bienestar, crecimiento saludable y armonioso, tanto físico como mental, material, espiritual, ético, cultural y social, es decir, su desarrollo y bienestar integral.

En el ejercicio inicial pudiste notar que algunos aspectos relacionados con el bienestar integral se logran con la acción de cada persona: mantener estilos de vida saludables, hacer ejercicio, comunicar asertivamente las ideas o manejar las emociones. Pero otros requieren que el Estado y las familias garanticen la existencia de ciertas condiciones, especialmente para las niñas, niños y adolescentes. Es el caso de la atención médica, la alimentación o la creación de espacios para participar en la comunidad.

El bienestar integral es un derecho humano porque es necesario para que todas las personas vivan y se desarrollen. Por esa razón, la LGDNNA establece las obligaciones del Estado y de los familiares para que se cumpla el derecho al desarrollo y al bienestar integral. Estas se relacionan con la protección de la vida y promoción de la calidad de vida.

Protección de la vida. Sobrevivir es el primer derecho fundamental que tiene el ser humano y tanto las familias como el Estado deben protegerlo. Esto significa brindar todos los medios para preservar la vida y prevenir cualquier conducta o situación que atente contra ella y contra la integridad física, entre los que se incluyen los siguientes. Podrás notar que el derecho a la protección contribuye directamente al bienestar físico y emocional.

Alimentación: comida suficiente y de calidad	Acceso al agua potable	Vivir en un ambiente sano y sustentable	No ser privados de la vida bajo ninguna circunstancia
Vivir en un ambiente de paz, libre de violencia	No ser utilizados en conflictos armados o violentos	Cuidados especiales durante la maternidad y la infancia	Protección de la salud y asistencia médica

Glosario

ambiente sustentable. Manejo eficiente y racional de los recursos, de tal modo que sea posible mejorar el bienestar de la población actual sin poner en riesgo el de las siguientes generaciones.

La protección de la salud y la promoción de la salud integral son parte esencial de este derecho. Al Estado y a las familias les corresponde generar las condiciones necesarias para el cuidado integral de la salud, la prevención de enfermedades, así como para que se brinde atención médica permanente y en especial cuando esté en riesgo la vida de las niñas, los niños y adolescentes. Se les debe proteger de abuso sexual y de cualquier forma de violencia, pues de acuerdo con la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes, estos tienen el derecho a ser protegidos contra actos u omisiones que puedan afectar su salud física, mental o su normal desarrollo.