



# Ser+

**DESARROLLO  
SOCIOEMOCIONAL**

## **FICHA 1: Autonomía: ¿Qué es la autonomía?**



**3ro Secundaria**

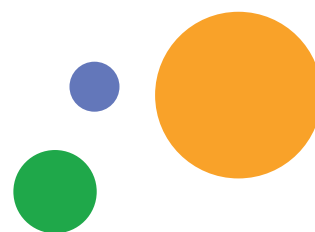
# FICHA 1: Autonomía: ¿Qué es la autonomía?

<b>Grado</b>	Tercero de secundaria
<b>Campo formativo</b>	De lo humano a lo comunitario
<b>Dimensión</b>	Autonomía
<b>Habilidad</b>	Autonomía
<b>Indicador de logro</b>	Identifica qué es la autonomía
<b>Duración</b>	45 minutos
<b>Materiales</b>	Hojas de papel y plumones, marcadores o colores
<b>Resumen</b>	<p><b>En la Actividad 1</b> las y los estudiantes comprenden la definición de autonomía.</p> <p><b>En la Actividad 2</b> analizan en equipos situaciones en donde deben actuar con autonomía.</p> <p><b>En la Actividad 3</b> comparten definiciones sobre autonomía.</p>

# FUNDAMENTO TEÓRICO

La **autonomía** no es solo hacer lo que uno quiere. Es la capacidad de observar el mundo con pensamiento crítico, actuar con responsabilidad y elegir con flexibilidad lo que genera bienestar propio y colectivo. Implica hacerse preguntas, buscar información, considerar consecuencias y atreverse a tomar decisiones, aunque eso signifique salirse del camino fácil o popular.

En la adolescencia, se vuelve crucial distinguir entre seguir la corriente o actuar con sentido propio y ético. La autonomía es clave para aprender a vivir con otros y construir un mundo más justo.



## Reflexiones para el desarrollo del docente

### REFLEXIONE

sobre cómo define la autonomía y cómo influye en su capacidad para tomar decisiones de manera independiente, basándose en lo que sabe y ha vivido.

**EVALÚE** las decisiones que toma cada día, tanto en lo personal como en lo profesional. ¿Es consciente de cómo estas decisiones afectan su bienestar y el de quienes lo rodean?

**IDENTIFIQUE** una acción concreta que puede realizar para fortalecer su autonomía. Por ejemplo, podría tomar más decisiones sobre su tiempo libre, sin depender de otros, y evaluar cómo eso impacta en su bienestar.

# ACTIVIDADES PARA LA CLASE

## Introducción

[Todo el salón]

### Actividad 1: Nuestras acciones (15 min)

En parejas o equipos pequeños, los estudiantes completan la siguiente esta tabla:

Situación	¿Cómo suelo decidir?	¿Qué me influye más?	¿Fue una decisión autónoma? ¿Por qué?
Qué ropa usar	Según lo que está de moda	Mis amigas, TikTok	A veces no, porque no me siento yo
Compartir o no un video polémico			
Ir a una fiesta que no quiero			

b) Reflexionen:

- ¿Qué descubriste sobre tus decisiones?
- ¿Qué tan seguido haces cosas por presión?
- ¿Qué harías distinto si decidieras con más autonomía?

*La autonomía es la capacidad de la persona para tomar decisiones y actuar de forma responsable, buscando el bien para sí mismo y para los demás y el mundo.*

### RECOMENDACIONES:

- Anime a las y los estudiantes a reflexionar sobre cómo sus decisiones cotidianas, incluso las pequeñas, pueden tener un impacto en el bienestar colectivo y global.

- **Resalte que la autonomía no es sinónimo de rebeldía ni aislamiento**, sino de actuar desde un lugar consciente. Estimule que compartan ejemplos reales pero sin presionarlos a hablar de situaciones privadas.

## Desarrollo

[Equipo]

### Actividad 2: Identifica decisiones autónomas (20 min)

*Ahora vamos a ver casos de adolescentes como ustedes que enfrentan situaciones difíciles. Algunas veces actuar con autonomía puede cambiar las cosas para bien, aunque no sea fácil*

- a) Solicite a las y los estudiantes que se agrupen en equipos de 4 a 5 personas.
- a) Asigne a cada equipo alguno de los siguientes casos reales:
- Caso A:** Un grupo de estudiantes descubre que en la cafetería de la escuela venden productos chatarra.
  - Caso B:** Una influencer difunde datos falsos sobre vacunas.
  - Caso C:** En tu barrio tiran basura en la calle. Tu familia lo normaliza.
  - Caso D:** Te invitan a una fiesta donde sabes que habrá alcohol. Tus amigos esperan que digas que sí.
- b) El equipo analiza:
- ¿Cuál sería una respuesta automática?
  - ¿Cuál sería una respuesta autónoma?
  - ¿Qué impacto tiene cada respuesta en ti y en los demás?
- c) Presenten sus respuestas al salón.

### RECOMENDACIONES:

- **Permita que las y los estudiantes compartan sus pensamientos y justificaciones** de manera respetuosa, tomando en cuenta diferentes puntos de vista.
- **Orienta a las y los estudiantes con preguntas** que los guíen a identificar por que sus decisiones y acciones son autónomas o no, según el concepto revisado.

[Individual]

### Actividad 3: Fortalezco mi autonomía (10 min)

Escribe una frase con lo más importante que te llevas de esta Ficha.

b) Pida a las y los estudiantes que compartan su oración o frase en pareja.

c) Para finalizar, pida a algunas o algunos estudiantes que compartan sus oraciones o frases en plenaria.

*Recuerden que la autonomía no es solo la libertad de decidir por uno mismo, sino la responsabilidad de hacerlo pensando en el bien común. Ser autónomo implica actuar con conciencia, reconociendo que nuestras decisiones impactan tanto en nuestra vida como en la de los demás y en el entorno que compartimos. Es un equilibrio entre el yo y el nosotros, entre la independencia y la responsabilidad colectiva*

#### RECOMENDACIONES:

- **Motive a las y los estudiantes a escuchar a sus compañeros con atención y sin interrupciones.**
- **Identifique qué llamó la atención de las y los estudiantes** y si logran identificar el concepto de autonomía y su impacto global.

## Actividades cortas para continuar aprendiendo durante la semana

**ACTIVIDAD 1:** Pida a las y los estudiantes escribir una breve reflexión, en 5 minutos, sobre una decisión personal que haya tenido un impacto positivo en un problema global, como reducir el uso de plástico o ahorrar agua. Luego, pregúnteles: “¿Cómo se sienten al saber que pueden contribuir a algo tan importante?”. Pueden compartir en equipos sus respuestas o en plenaria, de manera voluntaria.

**SUGIERO:** Pida al grupo que escriba una decisión que hayan tomado para cuidar el planeta (como usar menos plástico o ahorrar agua).

Pregunte: “¿Cómo se sienten al saber que pueden ayudar al mundo?”

**ACTIVIDAD 2:** Las y los estudiantes se comprometen a evitar el uso de productos de plástico de un solo uso durante una semana. Brinde 5 minutos para que desarrollen un plan breve sobre las alternativas que utilizarán (como usar botellas reutilizables o bolsas de tela). Después, discutan en parejas o pequeños grupos cómo creen que sus decisiones pueden ayudar a reducir la contaminación. Al final, pueden compartir sus conclusiones de manera breve con el resto del grupo.

**SUGIERO:** Invítelos a evitar el uso de plásticos de un solo uso durante una semana.

Primero hagan un plan con alternativas (botellas reutilizables, bolsas de tela).

Reflexionen: ¿cómo ayuda esta decisión al planeta?

**ACTIVIDAD 3:** Organice un breve debate (de 10 minutos) sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental de las y los jóvenes, usando la pregunta: “¿Cómo los mensajes negativos en las redes sociales pueden afectar la autoestima de los jóvenes?” Cada grupo tendrá 5 minutos para exponer su postura. Después, dedique algunos minutos para una reflexión final sobre lo aprendido.

**SUGIERO:** Organice un mini debate con la pregunta:

“¿Cómo afectan las redes sociales la autoestima de los jóvenes?”

**ACTIVIDAD 4:** Las y los estudiantes eligen una causa social que les interese (en 5 minutos) y proponen una acción que podrían realizar para apoyarla. Durante 10 minutos, deben explicar su causa y sus acciones al grupo, destacando por qué les interesa y cómo se sentirían al contribuir a ella. Al final, se pueden realizar algunas preguntas rápidas para profundizar la reflexión.

**SUGIERO:** Pida que elijan una causa social que les importe y piensen en una acción para apoyarla.

Luego, en equipos, explican qué harían y por qué.

**ACTIVIDAD 5:** Presente el dilema ético: “Ves una publicación falsa sobre el cambio climático en redes sociales, y tus amigos la comparten sin verificarla. Tú sabes que la información es incorrecta.” Luego, dé 5 minutos para que sus estudiantes escriban su respuesta: “¿Cómo sería actuar con autonomía?” y “¿Cuáles serían las consecuencias de actuar sin responsabilidad?” Finalice con una discusión grupal, donde algunos estudiantes puedan compartir sus respuestas.

**SUGIERO:** “Ves una publicación falsa sobre el cambio climático. Tus amigos la comparten, pero tú sabes que no es cierta.”  
Reflexionen: ¿Qué harías si actuaras con autonomía? ¿Qué ocurriría si no actúas con responsabilidad?

## Evaluación de la ficha

**Nivel de logro:** Identifica qué es la autonomía y cuáles son algunos de sus beneficios.

Criterio	Nivel 1: Muy pocos lo hacen	Nivel 2: Lo hacen aproximadamente la mitad del salón	Nivel 3: Lo hacen la mayoría del salón
Identifican qué es autonomía			
Reflexionan cómo sus decisiones impactan así mismos/as y a los demás			
Aciertos en la implementación:			
Recomendaciones para la próxima implementación:			





# COAHUILA

PA' DELANTE

