



## Autoevaluación



### 1. Demuestro lo aprendido

a. Completa cada oración con la palabra o palabras que faltan:

migrar	claridad	decidir	momento adecuado
fuertes deudas	seguridad	ofender	evitar riesgos
dejarse llevar		vulnerable	destruyen

- Durante la adolescencia y juventud frecuentemente no tienes mucha \_\_\_\_\_ en ti mismo y esto te hace más \_\_\_\_\_ a los riesgos.
- Antes de tener relaciones sexuales hay que reflexionar bien si es el \_\_\_\_\_ en tu vida.
- El alcohol, tabaco, marihuana, cocaína y todas las drogas \_\_\_\_\_ el organismo, causando graves enfermedades e incluso la muerte.
- \_\_\_\_\_ sin los documentos legales necesarios implica graves riesgos como \_\_\_\_\_, accidentes, violaciones, extorsiones e incluso la muerte.
- La asertividad es expresar con \_\_\_\_\_ lo que quieres y lo que no quieres sin \_\_\_\_\_ a nadie.
- Una persona asertiva sabe que tiene derecho a \_\_\_\_\_ libremente qué hacer sin \_\_\_\_\_ por presiones negativas.
- La comunicación asertiva es una herramienta para \_\_\_\_\_.

b. Lee cada caso y escribe el nombre del riesgo o riesgos que están presentes en él:

- Jacinto está emocionado porque le han ofrecido un trabajo. Un señor llegó a su comunidad y explicó que hay oportunidad para que los jóvenes vayan a trabajar a otro país. Habrá que pagar una fuerte suma de dinero por el viaje, pero el señor asegura que merecerá la pena.  
\_\_\_\_\_

- Celia tiene 14 años y quiere mucho a su novio Tomás. Sin embargo, últimamente se siente molesta porque él insiste en que debe mostrarle su amor teniendo relaciones sexuales. Ella le ha dicho que no y le ha explicado los riesgos que correrían. Celia ha decidido que, si Tomás no quiere entender, lo mejor será cortar la relación.  
\_\_\_\_\_

## 2. Aplico mi aprendizaje

Desarrollar la comunicación asertiva es un proceso. Al principio, puede resultar difícil, pero, a medida que practiques, irás mejorando.

Una estrategia muy útil para comunicarte asertivamente es utilizar **“mensajes yo”**. Un “mensaje yo” consiste en hablar colocando en primer lugar tus sentimientos o pensamientos. Además, si es posible, se realiza una propuesta. De esta forma, evitarás ofender y tomarás una actitud constructiva.

Compara las siguientes formas de expresar una misma idea. Una de ellas contiene un “mensaje yo” y la otra no.

**A. Con “mensaje yo”**  
 Me siento mal cuando la conversación del grupo consiste en criticar a otra persona: yo participaré de la conversación cuando se trate de ayudar y no de destruir.

**B. Sin “mensaje yo”**  
 ¡Ustedes son lo peor que he conocido! Se la pasan solo criticando a los demás. ¿Acaso no se dan cuenta de lo que hacen?

a. Responde las preguntas:

- ¿Qué sentimiento transmite el mensaje A?

---



---



---

- ¿Cuál es la propuesta que hace la persona en el mensaje A?

---



---



---

- ¿Qué mensaje consideras que será mejor recibido por el grupo, el A o el B? ¿Por qué?

---



---



---

b. Lee cada situación y escribe cómo debe expresarse cada personaje utilizando un “mensaje yo”.



Alicia está platicando con un grupo de jóvenes. Ellos le dicen que para pertenecer al grupo debe tomar licor. Ella no quiere y se da cuenta de que otros miembros del grupo tampoco quieren. Está pensando cómo expresar firmemente que no tomará y además proponer otra actividad de interés, ayudando así a los demás.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Juan se identifica como ixil. Sus abuelitos y papás le han enseñado a pedir y agradecer a través de la ceremonia maya. Hay jóvenes que se burlan de él. Juan quiere defender su cultura y promover que otros también lo hagan.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### 3. Reflexiono sobre mi aprendizaje

a. Marca con un cheque  la casilla que mejor refleja tu alcance de cada logro:



	<i>Aspectos a evaluar</i>			
<i>Después de estudiar</i>	Analizo los riesgos psicosociales que afectan especialmente durante la adolescencia y juventud.			
	Aplico la comunicación asertiva para prevenir riesgos en la adolescencia y juventud.			
	He incluido la prevención de riesgos psicosociales en mi proyecto de vida.			

Vuelve al contenido de la semana y repasa los temas relacionados con los logros que no has alcanzado satisfactoriamente.

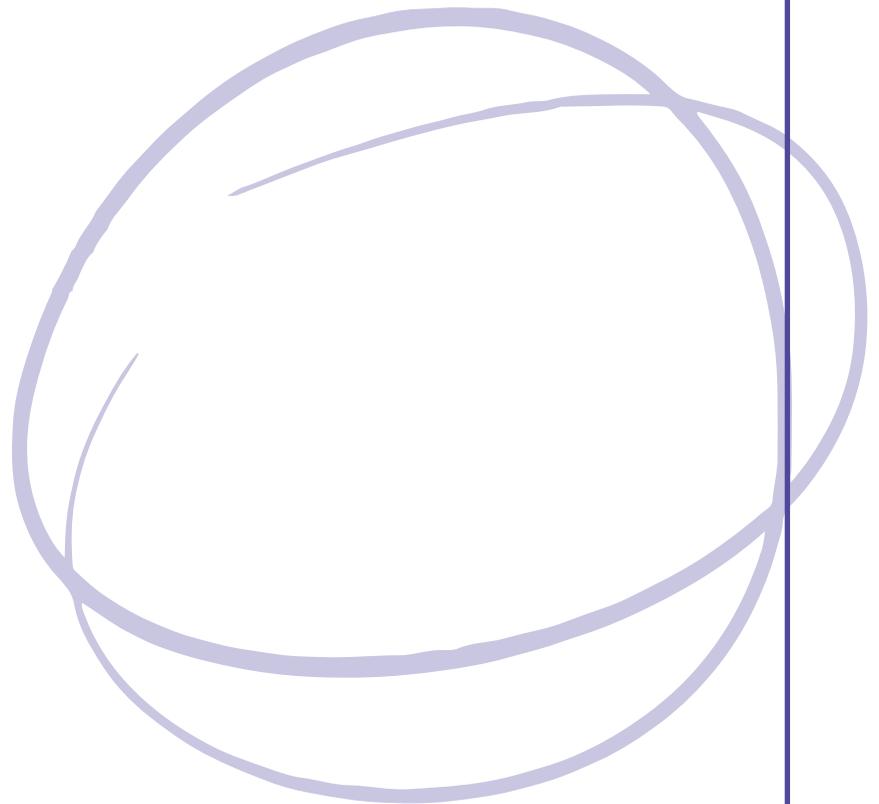
b. Completa la tabla escribiendo, al menos, dos elementos en cada columna:

<i>Sobre los contenidos de esta semana...</i>		
<i>¿Qué sabía?</i>	<i>¿Qué aprendí?</i>	<i>¿Qué dudas me quedan?</i>

No olvides consultar tus dudas en el círculo de estudio hasta asegurarte de que las hayas resuelto.

- c. ¿Cómo aplicaré en mi vida lo que he aprendido esta semana? Escribe dos ideas concretas y dibújalas en el siguiente espacio. También puedes pegar recortes.

“



”