



ESI: Vivir la Adolescencia

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

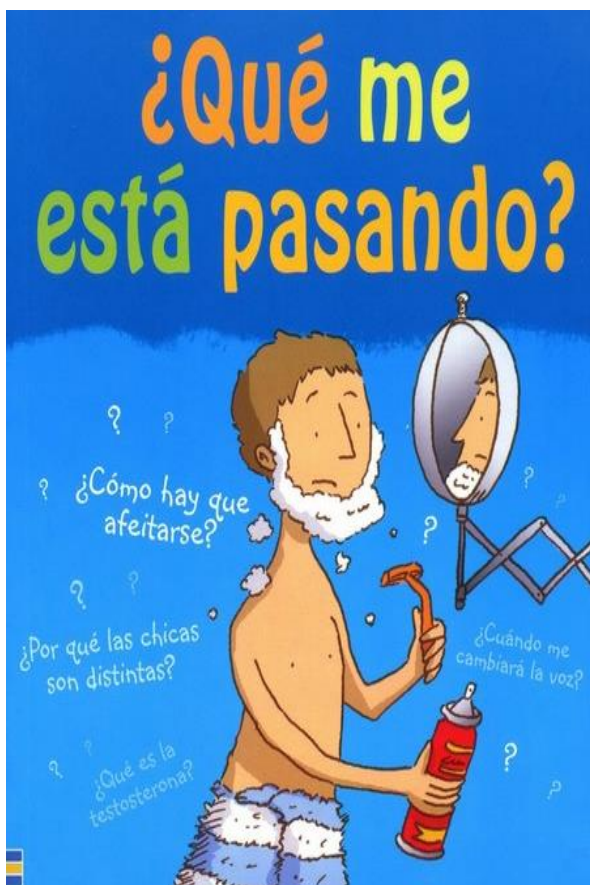
- La entrega prolija y completa de las actividades.
- Carpeta completa.
- Responsabilidad y compromiso con el trabajo escolar.
- Honestidad en la resolución de las consignas.
- Participación activa en las clases.

¡EMPECEMOS!

En esta oportunidad nos centraremos en lo que es Vivir en Sociedad siendo adolescente... Muchas veces me pregunto: ¿Qué me está pasando? ¿Por qué actúo así?

Es preciso señalar que vivimos la adolescencia, como una etapa de la vida, en la que nos pasan muchos cambios madurativos. Es una etapa en la que se define la persona y se va constituyendo como sí misma en relación con los demás. Por eso, se atraviesan ciertos conflictos de identidad en relación con mis padres, hermanos y amigos.

Mirá: <https://www.youtube.com/watch?v=i6OGAqvCD30&list=PLimL5CznNeCBP9izsEmHykS7YTqXcSz9t&index=6&t=0s>



Actividad 1:

- ¿Qué es adolescente y preadolescente?
- ¿Qué cambios caracterizan a los adolescentes?
- ¿Qué cambios físicos experimentados tanto por chicos como por chicas podemos enumerar?
- ¿Qué sentimientos o emociones podemos vincular con esta etapa de cambios?

Actividad 2:

a. Pinta del mismo color las características con la etapa que corresponde:

Adulthood (Adulthood) Puberty (Pubertad)

Se casa y tiene hijos. Asisto al colegio.

Inicia su vida amorosa Está jubilado.

Estudia una profesión.

Gatea y se alimenta de leche.

Le empieza a salir vellos.

Childhood (Niñez) Youth (Juventud) Infancy (Infancia) Adolescence (Adolescencia) Old age (Ancianidad)

b. Escribe Verdadero o Falso en las siguientes afirmaciones:

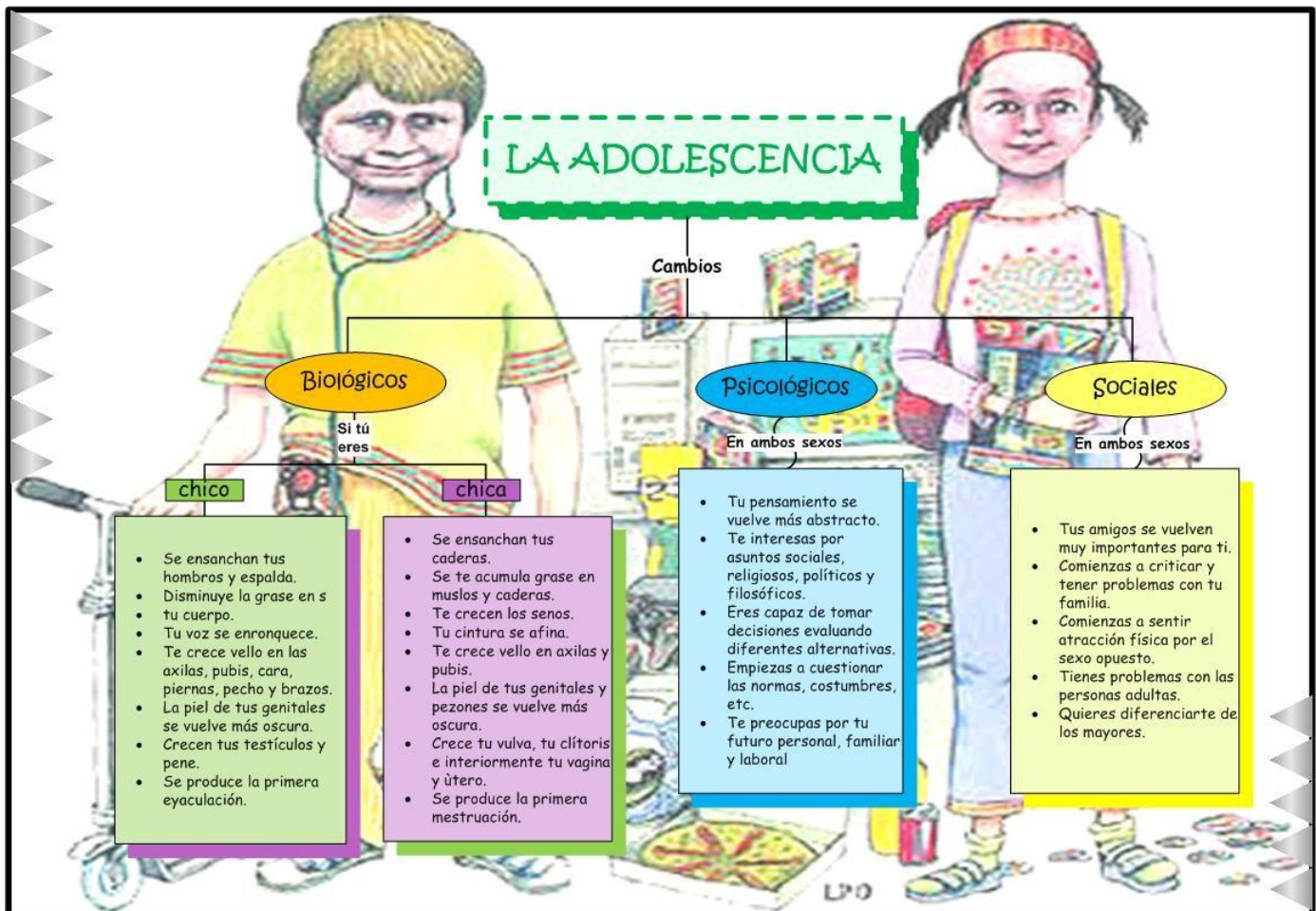
- La niñez se inicia de 0 a 10 años. ()
- En la pubertad se producen los cambios físicos. ()
- En la adultez se da la disminución de las fuerzas físicas. ()
- En la adolescencia se inicia el primer amor. ()
- La ancianidad se inicia a la edad de 40 años. ()



c. Marca la afirmación correcta:

- ¿A qué edad se alcanza el mayor crecimiento en el ser humano?
A) a los 20 años B) a los 25 años C) a los 30 años D) toda la vida
- En esta etapa se experimenta un cambio intenso y rápido en el desarrollo del cuerpo, en las actividades intelectuales, en las emociones y en los afectos:
A) la niñez B) la adolescencia C) la vejez D) la edad adulta
- ¿A qué edad aproximadamente se entra a la adolescencia?:
A) entre los 12 y 18 años B) de los 2 a los 11 años
C) de los 20 a los 40 años D) de los 40 años en adelante
- En esta etapa se independiza progresivamente de su familia y se va haciendo cargo de nuevas responsabilidades:
A) la adolescencia B) la niñez C) la juventud D) la vejez
- En esta etapa alcanzan su nivel más alto las capacidades físicas y la actividad intelectual de los hombres y las mujeres.
A) la edad adulta B) la adolescencia C) la vejez D) la infancia.

Actividad 3:



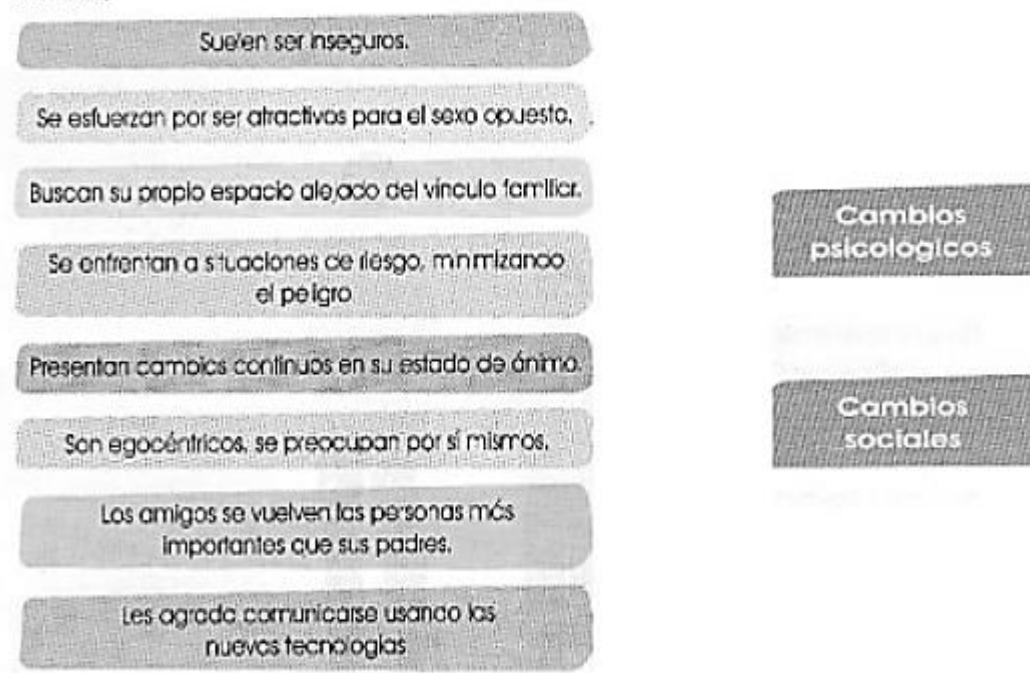
- a. Cada uno de estos cambios, son propios de nuestra intimidad. ¿Con quién o quiénes se puede hablar de estos temas?
- b. ¿Se hacen chistes o bromas en relación a nuestros cambios? ¿Cómo se pueden evitar?

Como vemos, los cambios psíquicos y corporales están íntimamente relacionados con la maduración acelerada que vamos viviendo. Por eso, para hacerlo de una manera saludable, es necesario que podamos comprendernos, saber lo que nos está pasando, tenernos paciencia y gustar de lo que nos pasa.

Mirá: <https://www.youtube.com/watch?v=94pp-nQOIVE&list=PLimL5CznNeCBP9izsEmHykS7YTgXcSz9t&index=2&t=0s>

Actividad 4:

Relaciona con flechas los cambios que se dan en la adolescencia con los recuadros de la derecha.



Quiera o no, se ve obligado a aceptarse con su nuevo físico: utilizar el propio cuerpo con eficacia (en el deporte, en el recreo, en las tareas cotidianas...), acoger su nuevo aspecto, asumir su ritmo de crecimiento, aprender a cuidar su cuerpo, etc.

Ha de caminar hacia la independencia emocional de los padres y otros adultos, lo que requiere grandes dosis de conocimiento, afecto y consideración por parte del mundo adulto y por parte suya, condiciones que no siempre se dan.

Además, debe prepararse para tener una profesión, decidir cuál va a ser y buscar la independiente económicamente; sin olvidar adquirir un sistema ético para guiar su conducta, desarrollar una ideología, con la que situarse en sociedad, tomar una postura política, reconocerse miembro de una etnia, una religión... Sólo escribirlo cansa.

Probablemente la tarea más importante de este periodo sea dar respuesta a preguntas como, ¿quién soy yo? ¿qué quiero hacer con mi vida? ¿cómo quiero que sea mi vida social y mi vida sexual? ¿en qué quiero trabajar? ¿cuáles son mis criterios morales? ¿cuáles son los valores por los cuales merece la pena comprometerse? Dicho de otro modo, la formación de una identidad individual coherente, propia, diferenciada, unida a un proyecto vital. El logro de una identidad positiva y diferenciada no se suele alcanzar antes de los últimos años de la adolescencia (18-19 años).

Aquí nos encontramos con problemáticas que explican muchas de las reacciones y conductas adolescentes y que marcan su afectividad. Muchos jóvenes atajan esta búsqueda, lo que les lleva a aceptar los valores de los padres, en lugar de forjar una identidad personal única. Tienen proyectos y objetivos claramente definidos pero no son el resultado de su búsqueda entre diferentes alternativas, sino la consecuencia de una presión social excesiva. Quizá ocultan el miedo a la incertidumbre que genera el cuestionamiento de la identidad que hasta ahora ha servido, aunque sea proporcionada por otros.

Otros adolescentes sienten inalcanzables los roles que los padres y la sociedad les piden, y deciden no mostrar ningún interés por encontrar valores y metas alternativos, que sean verdaderamente suyos. No tienen objetivos, ignoran quiénes son o hacia donde van, son apáticos, con dificultades para el esfuerzo intenso y continuado. Les cuesta decidir y más aún comprometerse con las propias decisiones. Así, lo que sería normal en la adolescencia temprana, se hace un problema cuando se prolonga en exceso, impidiendo un adecuado desempeño de las tareas críticas posteriores.

También podemos encontrar muchos adolescentes que parecen confusos, inestables y descontentos. Se prolonga el tiempo de experimentación con diferentes objetivos y valores, para no decidirse por ninguno. Algunos adolescentes con estas características, van de crisis en crisis.

▪ La amistad con los iguales

Un cambio significativo e influyente es que los adolescentes buscan en sus iguales el apoyo que antes les proporcionaba la familia. Aquí encuentran

tesoros importantísimos para ellos: les ayuda a desarrollar su identidad y sentirse a gusto con ella, les permite adquirir

las habilidades necesarias para mantener relaciones interpersonales, les ofrece un conjunto de modelos acerca de cómo debe vivirse la adolescencia y es su refugio emocional.

Las amistades íntimas se convierten en una parte muy importante de su existencia. Las cosas personales e íntimas que les rondan por la cabeza, no pueden ser discutidas con cualquiera sino con amigos íntimos y de confianza. Frecuentemente disminuye la disponibilidad de los padres de responder y escuchar estas inquietudes, en ocasiones porque no comprenden lo que les ocurre a sus hijos, a veces porque los adolescentes dan por supuesto que sus padres van a mostrarse insensibles o poco comprensivos ante sus problemas. Pero sobre todo porque la búsqueda de autonomía adolescente les impide buscar consejo en sus padres. Todo esto hace que estas relaciones se caractericen por un alto grado de confidencialidad y de información personal compartida.

Estas relaciones son recíprocas, los amigos deben tratarse entre sí como iguales e intentan ayudarse siempre que haga falta, adaptándose cada uno a la personalidad del otro, resolviendo sus diferencias de forma mutuamente beneficiosa y ayudando y recibiendo ayuda.

Actividad 5:

- ¿Creés que es importante tener amigos? ¿Por qué?
- ¿Hay compañeros que no tienen amigos (sin dar nombres)? ¿Por qué?
- ¿Qué podríamos hacer para fomentar la amistad entre pares?



▪ El noviazgo. La primera relación de noviazgo

En la adolescencia, otro de los temas importantes es con quién sale.

Poder saber si tiene novio o novia, que los demás lo sepan y poder decirlo, es a menudo más emocionante que el propio hecho de tener pareja. Esto cambia claramente en la adolescencia tardía cuando salir en pareja pasa a considerarse como oportunidad de compañía o el preludio de una relación amorosa.

En este punto hemos de tener muy en cuenta los modelos sociales que se proponen en los medios de comunicación y su poder para modelar cómo han de ser estas relaciones.

Poder emprender esta experiencia desde el amor, la fidelidad y el respeto mutuo, es fundamental para que la relación sea exitosa y provechosa para ambos. También es necesario prevenir y/o acompañar las experiencias frustrantes o no deseadas.

Actividad 6:

- Observa la siguiente imagen y escribe qué ideas te da acerca del noviazgo
- Lee y responde:

2. Algunas cosas que se dicen del amor

1. El amor todo lo puede:

- Va a cambiar por amor
- El amor verdadero lo perdona y aguanta todo
- No hay amor verdadero sin sufrimiento

2. El verdadero amor es predeterminado:

- "Es mi alma gemela"
- El verdadero amor es eterno
- El sentimiento de amor y el enamoramiento pasional son lo mismo.

3. El amor es entrega total

- Sin ti no soy nada
- No se puede ser feliz sin pareja
- La pareja debe saberlo todo sobre mí

4. El amor es posesión y exclusividad

- Los celos son una muestra de amor
- Si me quiere, no puede sentir atracción por otra persona.
- Es mio/a.

Para pensar:

- 1) ¿Qué opinas de estas frases? ¿Crees en esa descripción del amor?
- 2) ¿Qué es el amor para vos? ¿qué idea del amor encontrás en las canciones de ahora?
- 3) ¿Te parece que las ideas que tenemos sobre el amor pueden influir para que haya violencia en la pareja?
- 4) ¿Qué es para vos una relación saludable? ¿Qué cosas no son buenas en una relación?



▪ Relaciones familiares

Mirá: https://www.youtube.com/watch?v=4_6Cp043qQg

Para acercarse al mundo afectivo del adolescente, es importante ver los cambios que se producen en la relación con los padres. Como consecuencia de confianza en sí mismos y la madurez social recién adquiridas, ahora pasan menos tiempo con sus padres y necesitan menos su atención. Estos cambios no significan que sus creencias básicas hayan llegado a ser incompatibles con las de sus padres o que los padres estén perdiendo su influencia desbancados por el grupo de iguales de su hijo. Es más probable que un adolescente escuche a sus padres cuando se trata de cuestiones de moralidad, educativas y laborales. Sin embargo, preferirá escuchar a sus compañeros en la elección de los amigos y en todo lo relacionado con tiempo libre. A medida que el adolescente madura, tanto la influencia de los padres como la de los amigos se ven sustituidas progresivamente por el pensamiento independiente.

La intensidad y la cantidad de los contenidos afectivos, que todos depositamos en la infancia en las figuras parentales, es tal que no es nada fácil dar este paso. Sin duda resulta muy tentadora la posibilidad de continuar disfrutando de la permanente protección afectiva de los padres; esto hace que la mayoría de los adolescentes experimenten alguna ambivalencia y sentimientos contradictorios ante el abandono del estado de protección de la infancia. De aquí que el adolescente alterne la conducta madura con la infantil constantemente.

La autonomía es un proceso de individuación y no se mide por el distanciamiento de los adolescentes respecto a sus padres, sino por la adquisición de confianza madura en uno mismo. El adolescente debe ser capaz de separarse de sus padres y pensar por sí mismo, y continuar participando como miembro de la familia. Ahora puede colaborar más activamente con sus padres en la resolución de los problemas que les atañen. Ser un individuo autónomo y mantener una relación interdependiente con los padres son características perfectamente compatibles.

Es bello, y a la vez perturbador, observar cómo los adolescentes tratan de ser diferentes de sus padres y afirmar sus propios puntos de vista. Pero al observador atento no se le escapa que intentan, a la vez, comprender y acomodarse a las perspectivas de sus padres.

Ahora bien, las demandas de autonomía pueden constituir un conflicto en la familia, y este se puede intensificar si no se da una adecuada correspondencia entre el nivel de desarrollo que los padres atribuyen a su hijo y el que él cree haber alcanzado. Es una clásica fuente de conflictos que los padres consideren que las pretensiones de su hijo son desmedidas y que el hijo tampoco entienda las reacciones de sus padres. Estas discrepancias entre padres e hijos tienen una valiosísima dimensión adaptativa. La relación con los padres es el lugar donde el adolescente dice a la familia que es una persona más madura y demanda una relación con él diferente.

¿Cómo evitar y/o resolver los conflictos que se presentan en la Adolescencia?

Manejo del miedo:

- Escribirlos.
- Aceptar su miedo. Tiene derecho a sentir miedo, todos somos valientes para algunas cosas y, al mismo tiempo, tenemos miedo a algo.
- Intentar que el miedo sea más pequeño. Desdramatizarlo.
- Hablar sobre ello. Es importante que no lo mantenga en secreto.

Manejar el enfado:

- Saber el motivo real de su enfado. No siempre es fácil saber porque estamos enfadados, a veces la tomamos con nuestro hermano pequeño cuando con quien realmente estamos enfados es con el compañero que nos fastidió en el colegio. Es necesario conocer las causas que originan el enfado para buscar una solución.
- Pararse a pensar antes de actuar. Stop el semáforo está en rojo, esperar y contar hasta 10 le ayudará a no descargar su rabia y a pensar qué es lo mejor que puede decir o hacer.
- Hablar con la persona que le ha molestado. Es importante que comente con la persona qué le ha hecho enfadar, cómo se siente y qué necesita. Eso sí, sin gritarle ni insultarle.
- Respirar tranquilamente e imaginarse que está en un lugar que le guste mucho (playa, campo, en una nube, etc.), cualquier lugar sirve.
- Descargar su rabia. Si el enfado es muy grande, puede golpear un almohadón o almohada hasta que su furia se haga más pequeña. Salir a correr. Hacer alguna actividad física.
- Buscar ayuda en los adultos para solucionar la situación.

Frases que me tranquilizan:

- calma
- no te metas en líos
- relájate - no vale la pena
- ahora no lo voy a aclarar mejor me tranquilizo y luego lo hablamos
- respira y vete - cuenta hasta diez
- es lógico que esté nervioso, respira
- soy capaz de controlarme
- no voy a dejar que esto me domine
- puedo manejar esta situación
- ve con orden, di una cosa cada vez

Manejar la alegría:

- Contagiar su alegría. Los días que se sienta con ganas de reír, saltar y gritar comparta su alegría con los demás, se sentirá aún mejor y ayudará a que las personas de su alrededor también se sientan bien.
- Escribir cómo se siente en ese momento y a que lo conserve. Quizá le ayude leerlo en otros momentos cuando se encuentre triste o sin ganas de nada.
- Sacarse una foto divertida. Guárdala, también le ayudará mirarla en los momentos malos.

Aprender formas de controlar nuestras emociones negativas:

- alejarte del lugar
- pensar en otra cosa
- escuchar música
- leer
- ver la TV
- no volver hasta estar tranquilo
- contar hasta 10
- hablar con un compañero
- jugar
- recordar la letra de una canción
- respirar profundamente
- pasear
- imaginarte que estás en otro lugar
- hablar con tus amigos

ESTRATEGIAS PARA MANEJAR TUS EMOCIONES

SI ESTÁS TRISTE	SI ESTÁS ENOJADO/A	SI ESTÁS FELIZ
<ul style="list-style-type: none"> • escuchar música • leer • escribir • jugar • hablar con tus amigos • imaginarte que estás en otro lugar • ver la TV • recordar la letra de una canción • alejarte del lugar • no volver hasta estar tranquilo • respirar profundamente • pensar en otra cosa • contar hasta 10 • pasear • hablar con una compañera 	<p>Respirar tranquilamente e imaginarse que estás en un lugar que te guste mucho (playa, campo, en una nube, etc.)</p> <p>Descargar tu rabia (puedes golpear un almohadón o almohada hasta que tu furia se haga más pequeña, salir a correr, hacer alguna actividad física, etc.)</p> <p>Buscar ayuda en los adultos para solucionar la situación.</p> <p>Saber el motivo real de tu enfado para buscar una solución.</p> <p>Pararse a pensar antes de actuar. Contar hasta 10 ayudará a no descargar tu rabia y a pensar qué es lo mejor que puedes decir o hacer.</p> <p>Hablar con la persona que te ha molestado (sin gritar ni insultar) y decirle cómo te sientes y qué necesitas.</p>	<p>Contagiar tu alegría, compartiéndola con los demás, te sentirás aún mejor y ayudarás a que las personas de tu alrededor también se sientan bien.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escribir cómo te sientes en ese momento para conservarlo. Quizá te ayude leerlo en otros momentos cuando se encuentre triste o sin ganas de nada. • Sacarse una foto divertida. Guárdala, también te ayudará mirarla en los momentos malos.

Actividad 8: Elige 10 preguntas de la siguiente imagen y respóndelas.

