



ADOLESCENCIA EN FAMILIA

SEGUNDO PERÍODO

SÉPTIMO GRADO

Estudiante _____

Séptimo: _____



1. CONTENIDO DE LA UNIDAD:

OBJETIVO DE LA UNIDAD:

Después de ver en la unidad anterior qué es y cómo formular el Proyecto de vida y la importancia significativa que tiene la familia en el alcance de las metas personales, la misión y la visión del futuro, se busca que los estudiantes conozcan el origen, misión y papel que cumple la familia en el desarrollo de todo niño, niña y adolescente. Que tomen consciencia sobre la llegada de la pubertad y todos los cambios Físicos, psicológicos, sociales y emocionales que están sufriendo en la etapa que viven y aprendan a socializar, potencien su autoestima, mejoren su crecimiento y desarrollo personal.

TEMAS	INDICADORES DE DESEMPEÑO
<ul style="list-style-type: none"> ➤ La familia, imagen de Dios que es amor. ➤ La familia y el matrimonio en las escrituras. ➤ La dignidad del matrimonio. ➤ El plan de Dios sobre la pareja. ➤ Concepto y definición de la adolescencia ➤ Cambios físicos del adolescente. ➤ Cambios psicológicos del adolescente. ➤ Cambios sociales del adolescente ➤ Las emociones: definición y clasificación. ➤ Manejo de las emociones en la adolescencia. ➤ Cómo identificar las emociones. ➤ Cómo manejar las emociones. ➤ Comunicación asertiva en la expresión de los sentimientos y emociones. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identificación de la familia como imagen de Dios que es amor y vida. ▪ Reconocimiento de la importancia de la familia y el matrimonio como instituciones sagradas. ▪ Valoración de la dignidad del matrimonio. ▪ Análisis adecuado del plan de Dios sobre la pareja • Explicación del concepto y definición de la etapa de la adolescencia. • Explicación de los cambios físicos, Psicológicos y sociales propios de la adolescencia. • Clasificación de emociones y expresión de las mismas por medio de lenguajes constructivos. • Identificación de la comunicación asertiva como fundamento de la expresión de sentimientos.



LA FAMILIA: IMAGEN DE DIOS QUE ES AMOR Y VIDA

LA FAMILIA es un núcleo compuesto por personas unidas por parentesco o relaciones de afecto. Cada sociedad va a tener un tipo de organización familiar, pero algo muy importante es que, en la familia, las personas que conforman ese grupo van a tener relaciones de parentesco y relaciones afectivas.

Como bien sabemos, Dios es amor: fuente de aquello que es perfecto y por ese mismo amor, tuvo la iniciativa de crear todo cuanto existe; incluso la familia, ya que creó al hombre y la mujer a su imagen y semejanza con el fin de procrear. Por ello, la familia es imagen de Dios, que es amor y está llamada a ser dadora de vida, a defenderla por encima de todo, ya que la vida tiene como fuente a Dios y por tanto es sagrada. La familia debe expresar el amor de Dios, puesto que Dios es amor, y el ser humano es capaz de amar de manera semejante a Él.



La comunión de amor entre Dios y los hombres encuentra una significativa expresión en la alianza esponsal (o sea de esposos) que se establece entre el hombre y la mujer. Su vínculo de amor se convierte en imagen y símbolo de la Alianza que une a Dios con su pueblo. Según el designio de Dios, el matrimonio es el fundamento de la comunidad más amplia de la familia, ya que la institución misma del matrimonio y el amor conyugal están ordenados para la procreación y educación de los hijos.

Es necesario hablar del mejor ejemplo a seguir para "llevar" una familia: la familia de Jesús, la Sagrada Familia de Nazaret: María soportó todo por amor, y se ganó un lugar muy especial en el corazón de Dios Padre, de Cristo y del Espíritu Santo. La Familia de Nazaret es imagen de Dios ya que es una alianza de personas a la que se llega por vocación amorosa.



Es Dios padre, quien invita a los esposos a una íntima comunidad de vida, de amor y fe. Dios ha querido que de esa comunión profunda entre hombres y mujeres surja la vida humana, es decir, los hijos, y así se conforme la familia, que es la más perfecta de las comunidades humanas, pues es la única creada directamente por Dios y la que lleva más nítidamente impresa la huella de su semejanza.



LA FAMILIA Y EL MATRIMONIO EN LAS ESCRITURAS



El origen del matrimonio como sacramento, apareció establecido desde el mismo comienzo de la creación. Queda claro que Dios primero bendice al hombre y a la mujer como pareja y luego, les da su mandato de ser uno solo y poblar la tierra con muchos hijos. Jesús, tomando las palabras del Génesis, reafirmó la unión matrimonial y defendió que los esposos se amaran con todo el corazón y durante toda la vida.

Después de recordar que el hombre y la mujer se han de unir siendo los dos una sola carne, añadió: Lo que Dios ha unido que no lo separe el hombre (Mt 19, 3). Es en el acto de bendición de Dios, reconfirmado por Jesús, donde está el fundamento del matrimonio como sacramento, es claro que tanto, que, desde el comienzo, el matrimonio fue planeado por Dios como base de la familia, comunidad de vida, por medio del amor de los esposos.

AMOR: ESENCIA DEL MATRIMONIO

El matrimonio entre cristianos se vive como una alianza irrevocable de vida y amor, entre un hombre y una mujer, quienes se entregan y aceptan el uno al otro con base en su libre y mutuo consentimiento. Este amor como cosa eminentemente humana. Ya que procede de un sentimiento voluntario de una persona hacia otra, abarca el bien de la persona total y por lo mismo, es capaz de enriquecer la expresión corporal y espiritual de la pareja humana (G. S. 48).



Encontramos pues, que ese amor necesita ciertos elementos especiales que le den estabilidad y continuidad para formar una familia sólida, algunos de estos elementos son:

- **HA DE SER UN AMOR DINÁMICO QUE HAGA CRECER Y PERFECCIONAR A LA PAREJA Y A LOS HIJOS.**
- **DEBE SER UN AMOR DE TOTAL DONACIÓN, QUE SE DÉ SIN LÍMITES, EN LA ACEPTACIÓN DEL OTRO TAL Y COMO ES, CON SUS DEFECTOS Y CUALIDADES.**
- **DEBE SER UN AMOR QUE DÉ FRUTOS, CAPAZ DE CREAR VIDA, ARMONÍA Y PAZ.**



LA DIGNIDAD DEL MATRIMONIO

- El Antiguo Testamento nos muestra a Dios como un educador ejemplar que supo combinar con gran tino estos tres valores:
 1. PRESENCIA
 2. PACIENCIA
 3. EXIGENCIA



El texto bíblico san Juan (2, 1-11) nos habla de la boda celebrada en Caná de Galilea, a la cual fue invitado Jesús, pues bien, esta presencia es el gran signo que destaca la dignidad del matrimonio. Entre los cristianos tener como invitado a Jesús, significa que él está en medio de ellos dándoles su amor y su gracia para que crezcan y superen las dificultades propias de una relación humana.

Jesús se pronunció sobre la realidad matrimonial, cuando le preguntaron si estaba permitido al hombre divorciarse de su mujer por cualquier motivo, Jesús respondió: ¿No han leído que el creador en el principio los hizo hombre y mujer? Y dijo: El hombre dejará a su padre y a su madre y se unirá con su mujer y serán los dos, uno solo. Pues bien, lo que Dios ha unido, el hombre no debe separarlo (Mt 19, 4-6).

La Iglesia primitiva comparó la unión matrimonial de los esposos realizada en su amor, con el amor que Cristo tuvo a su Iglesia con el cual se unió hasta la muerte. San Pablo en su carta a los Efesios hace referencia a esta circunstancia: Maridos, amen a sus esposas, como Cristo amó a la Iglesia y dio su vida por ella.... El que ama a su esposa, se ama a sí mismo. Por eso el hombre dejará a su padre y a su madre para unirse a su esposa y los dos serán como una sola persona. (Ef 5, 25-31)



La base fundamental de la familia es el sacramento del matrimonio, en el cual los esposos deben trabajar día a día por hacer crecer el amor que se profesan el uno al otro y que debe ser precisamente ese amor santificado en Jesús el que ilumine y perfeccione a los esposos y a la familia. Es en la vivencia del amor de la fraternidad, del dialogo, de la reciprocidad, del respeto por las diferencias donde se construyen y se proyectan los miembros de la familia.



EL PLAN DE DIOS SOBRE LA PAREJA



Dios proyecta a la familia como una comunidad que tiene intercomunicación de vida y de amor, es decir, donde las personas que componen la familia se encuentran plenas compartiendo el amor, los bienes, la cultura y el afecto. Así que el lazo de unión que se da aquí es de carácter esencialmente personal y fraternal.

El libro de Génesis contiene dos relatos distintos de la creación; es allí donde se ve que la unión del hombre y la mujer entra en los planes de Dios. En el primer relato aparecen el varón y la mujer creados por Dios a su imagen y semejanza, y destinados a poblar la Tierra y gobernar lo creado: Cuando Dios creó al hombre, lo creó a su imagen, varón y mujer los creó. Y les dio su bendición: tengan muchos hijos, llenen el mundo y gobiérnenlo (Gn1, 27-28).



En el segundo relato, Dios desea sacar al hombre de su soledad: No es bueno que el hombre esté solo. Le voy a hacer a alguien que sea una ayuda adecuada para él (Gen 2, 18) Y Dios, después de darle todos los animales, vio que no era suficiente. Por eso le dio una mujer y, entonces, dijo el hombre: “ésta sí que es hueso de mis huesos y carne de mi carne” (Gen. 2, 23)

Así se estableció la unión del hombre y la mujer: Por eso abandonará el hombre a su padre y a su madre, se unirá a su mujer y serán los dos una sola carne (Gen. 2, 24). No es conveniente que el hombre esté solo, por eso en el matrimonio los esposos se proponen ayudarse mutuamente a conseguir la verdadera felicidad; ellos escogen no andar solos por los caminos de la vida; quieren proceder juntos, unir esfuerzos y ayudarse, sostenerse, animarse, etc. Se aman lo más plenamente posible para juntos alcanzar la realización.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES
Guía Unificada Ética y Valores – Educación Religiosa
Profesora: Yolanda Martínez Pérez



Además, los esposos son indispensables colaboradores en la transmisión de la vida humana; Dios quiso la colaboración de los seres humanos en su plan creador. De esta realidad instituida por Dios al principio de la humanidad, Jesús estableció el sacramento del matrimonio, el cual es un contrato entre dos personas de diferente sexo; este contrato se manifiesta exactamente por el sí que pronuncian los que se casan. Sí, quiero; sí me entrego; sí te recibo.



Para los católicos, se trata de un contrato visible del que son testigos el sacerdote y los asistentes: con las manos unidas los novios se reciben mutuamente como esposo y esposa, juran fidelidad el uno al otro y prometen amarse y respetarse hasta la muerte; este sí exige de los esposos una respuesta generosa y continua para evitar todos aquello que atente contra el mutuo amor y vivir en una apertura constante a las necesidades del otro.

Así como Dios permanece siempre fiel a su alianza, los novios juran fidelidad a su alianza matrimonial, lo que sólo es posible con la presencia de Dios en el amor conyugal; enriquecido con otros valores que presenta el contexto social.

La familia como imagen de Dios se ha transformado. Sin embargo, la relación de comunión y vivencia de los valores en ella, siempre será la misma.





LA ADOLESCENCIA

Concepto:

Cuando hablamos de la etapa de la adolescencia, estamos hablando de una serie fundamental de cambios tanto físicos como psicológicos. Hay que destacar que los más obvios son el crecimiento en altura, el aumento de peso y de grasa corporal y el crecimiento de los músculos.

El inicio y el fin de la adolescencia no están muy definidos, aunque se tiene como el inicio la pubertad, pero eso varía de acuerdo a cada individuo y a su historia. Por eso la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha registrado una franja de adolescencia promedio que va de los 10 a los 19 años.



Definición:

El término adolescencia proviene de la palabra latina adolescencia y es el período de desarrollo humano posterior a la niñez y anterior a la etapa adulta, en el cual tienen lugar los cambios biológicos, sexuales, sociales y psicológicos necesarios para formar a un individuo socialmente maduro y físicamente preparado para la reproducción. La adolescencia es una etapa llena de inestabilidades, de presiones sociales y emocionales que hacen de ella un período duro de vulnerabilidad y riesgo.

ETAPAS DE LA ADOLESCENCIA

- A) La adolescencia temprana:** El inicio de esta etapa lo marca la entrada en la pubertad y el inicio de los cambios físicos que conducen al cuerpo hacia la maduración sexual y biológica. Ocurre a los 10 u 11 años de edad (en algunos casos desde los 9) y finaliza alrededor de los 14 o 15 años.
- B) La adolescencia tardía:** Comprende desde los 14 o 15 años de edad, hasta los 19 o 20 años y normalmente se caracteriza por la entrada paso a paso, del individuo en la adultez, sobre todo por la aparición progresiva de las características psicológicas y emocionales que la maduración implica.



Cambios físicos en las Mujeres:

- ✓ Crecimiento rápido, sobre todo de estatura.
- ✓ Aumento de peso.
- ✓ Crecimiento del busto y ensanchamiento de la cadera.
- ✓ Desarrollo del aparato reproductor (se inician los procesos de ovulación y menstruación). Comienza a tener capacidad reproductiva.
- ✓ El sudor se hace más abundante y puede haber un olor fuerte (mal olor), sobre todo en axilas, lo que obliga al uso de desodorante o antitranspirante.



Cambios físicos en los varones:

- ✓ La voz se hará más grave y más ronca y puede variar entre aguda y grave: va cambiando hasta adquirir su voz permanente.
- ✓ En el cuello, aparecerá lo que se llama la manzana o nuez de adán, que es una protuberancia dura que sobresale y se hará más visible, en unos que en otros.
- ✓ Aparecerán vellos en rostro (bigotes, barba), en espalda y a nivel de tórax.
- ✓ Se ensancha el cuerpo: a nivel del tórax (pecho), de los hombros y de la espalda.
- ✓ El órgano sexual crece y hay producción de semen, por lo que ya tiene capacidad reproductiva.
- ✓ A medida que las hormonas de la pubertad aumentan, los adolescentes pueden experimentar un aumento de la grasa de la piel y de la sudoración.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES
Guía Unificada Ética y Valores – Educación Religiosa
Profesora: Yolanda Martínez Pérez



- ✓ El cuerpo del varón también comienza a producir esperma. El semen, que está formado por esperma y otros fluidos corporales, comienza a producirse, por eso está en capacidad de tener hijos.

Cambios Físicos Comunes:

- El sudor se hace más profuso y puede haber un olor fuerte (mal olor), sobre todo en axilas, lo que obliga al uso de desodorante.
- La salida del acné (espinillas, granos) en cara, pecho y espalda.
- Crecimiento de vello axilar.
- Crecimiento de vello en genitales (vello pubiano).
- Crecimiento de vellos en piernas y brazos, los cuales pueden ser gruesos y oscuros (depende de la raza).
- Aparecen los llamados dolores del crecimiento, sobre todo a nivel de las rodillas, aunque también se puede sentir en grandes articulaciones.

CAMBIOS PSICOLÓGICOS DE LA ADOLESCENCIA:

Desde un punto de vista psicológico, podemos decir que la adolescencia es una etapa de notables cambios en el desarrollo de las personas, que afectan a sus distintos ámbitos de comportamiento y que marcan de manera decisiva su llegada al mundo de los adultos.

Esta etapa de nuestras vidas se caracteriza por ser un período de transición hacia las formas de comportamiento propias de la etapa adulta. Debido a la naturaleza social de nuestra especie, empieza la adquisición de un amplio conjunto de capacidades y formas de comportamiento.



- **Emociones contradictorias:** tienen tendencia a ser temperamentales e impulsivos.
- **Necesidad de intimidad:** precisan de su propio espacio.
- **Identidad:** búsqueda de su nuevo yo.
- **Egocentrismo:** El joven se centra en sí mismo.
- **Incomprensión:** piensan que nadie les entiende.
- **Adquiere nuevas habilidades:** Capacidades relativas al propio cuidado y mantenimiento material, Independencia emocional respecto de los adultos,



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES
Guía Unificada Ética y Valores – Educación Religiosa
Profesora: Yolanda Martínez Pérez



Establecimiento de relaciones interpersonales más elaboradas, Adquisición de sistemas de valores para guiar el comportamiento.

- **La necesidad de evolucionar** del adolescente: la característica principal de la adolescencia es el acceso progresivo al pleno ejercicio de la autonomía personal. Hay un ansia de libertad y autonomía personal que surge en esta etapa.
- **Aparece una mayor curiosidad** por conocer el mundo que lo rodea.
- **Accede a una nueva forma de pensamiento**, puede formular hipótesis, razonar acerca de ellas y extraer sus propias conclusiones.
- **Puede diferenciar lo real de lo posible**, comienza a poner en tela de juicio todo aquello que hasta ahora era inamovible. Tiene opiniones propias y críticas sobre el amor, los estudios, los amigos, la familia, etc.
- **Piensa sobre sus propios pensamientos**, puede orientar su afecto hacia determinadas ideas y valores y comprometerse en algún modo con ellos.

CAMBIOS SOCIALES DE LA ADOLESCENCIA:



- **Se descubre "lo social"**, le importa pertenecer a un grupo y compartir ideas o gustos. Aparecen cambios en la capacidad de integración social, en el grupo de iguales se conforman una serie de normas y nuevos valores.
- **Se sigue formando y consolidando la identidad sexual y afectiva;** de un grupo más numeroso como la barra se pasa más tarde a la formación de parejas.
- En los últimos años de la adolescencia se puede producir **la integración laboral.**
- **El deseo sexual aparece**, de una forma clara, después de la pubertad. La persona se encuentra con la atracción física hacia otra persona, con el deseo de disfrutar de su compañía, con sentimientos, deseos y conductas sexuales que son



una novedad. Durante este tiempo se van definiendo la orientación sexual, los gustos y preferencias personales.

•La respuesta sexual a nivel físico es igual para los dos sexos. El enamoramiento puede producirse y es expresado por muchos jóvenes como un gran el deseo de estar junto a la persona que quieren.

LAS EMOCIONES EN EL SER HUMANO

¿Que son las emociones?

Son reacciones automáticas el cuerpo experimenta ante un determinado estímulo.

¿Sabias que?
Tanto las emociones como los sentimientos nos señalan algo que debemos hacer o tener en cuenta.



Todas ellas luego derivan en sentimientos más prolongados en el tiempo.



También se definen como estados afectivos que todos experimentamos: alegría, tristeza, miedo, ira... Son conocidas, pero no por ello dejan de tener complejidad. Aunque hayamos sentido la ansiedad o el nerviosismo, no siempre somos conscientes de que un mal manejo de estas emociones puede ocasionarnos un bloqueo o incluso una enfermedad.

DIFERENCIA ENTRE EMOCIONES Y ESTADOS DE ÁNIMO:

Una emoción es normalmente bastante corta, al mismo tiempo que intensa. son también **propensas a tener una causa definida e identificable**. Por ejemplo, después de estar en desacuerdo con un amigo en una conversación, es posible que nos sintamos enojados por un corto período de tiempo. Un estado de ánimo es por lo general mucho más suave que una emoción, pero de mayor duración.



En muchos casos, puede ser difícil identificar la causa específica de un estado de ánimo. Por ejemplo, es posible sentirse triste durante varios días sin ninguna razón aparente o identificable.

LAS EMOCIONES PRIMARIAS:



Existen diferentes teorías sobre cuáles son las emociones primarias señalando en algunos casos cinco o en otros siete dependiendo del autor. No obstante, cada emoción provoca un conjunto de reacciones, y a continuación veremos las más evidentes:

MIEDO:

La sangre se reparte en lugares imprescindibles para tomar una actitud evasiva. Puede ocurrir que nuestro organismo se paralice antes de tomar una salida acertada, pero el cuerpo se encuentra sometido a un estado de máxima alerta. Se asocia al nerviosismo, ansiedad, preocupación, inquietud.



IRA: Nuestro cuerpo reacciona enviando sangre hacia las manos, favoreciendo el empleo de armas o haciendo que la persona esté preparada para golpear de manera contundente. Se acelera la frecuencia cardíaca y se elevan hormonas (adrenalina) que predisponen nuestro organismo para emprender la acción. Se asocia con la hostilidad la furia, la indignación.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES
Guía Unificada Ética y Valores – Educación Religiosa
Profesora: Yolanda Martínez Pérez



AMOR: Sentimientos de ternura y complacencia sexual generan un estado general de calma, relajación y satisfacción, predisponiendo todo nuestro organismo al entendimiento mutuo. Se asocia a la simpatía, amabilidad, afinidad y adoración.



ALEGRÍA: Se suprimen sensaciones negativas o de incomodidad. Se anulan prácticamente todas las reacciones fisiológicas de importancia, excepto la sensación de tranquilidad y calma corporal. Se asocia con el placer, la diversión, la armonía sensual y, en niveles algo más altos, con la euforia.

SORPRESA: Elevar nuestras cejas expresando sorpresa nos permite ampliar el campo visual y que nuestra retina reciba más luz. Esta reacción aumenta la información sobre el acontecimiento, facilitando la mejor manera de elección ante la nueva situación.



DISGUSTO:

Un gesto facial de disgusto se perfila para bloquear las fosas nasales en caso de percibir una sustancia desagradable y facilitarnos la necesidad de expulsarla.

INTERÉS:

Nos ayuda a consolidar nuestra atención en un estímulo proveniente del entorno.





TRISTEZA:



En caso de pérdidas, se asocia a una función adaptativa y reparadora. La tristeza provoca una disminución de la energía e ilusión por las actividades cotidianas, paraliza nuestro metabolismo y nos limita y aísla. En casos graves podemos llegar a la depresión.

LAS EMOCIONES EN LA ADOLESCENCIA:

En la adolescencia se experimentan emociones nuevas que pueden ser difíciles de manejar. Debido a las características personales de cada uno y al tipo de apoyo que recibe de su medio ambiente (padres, amigos, hermanos, profesores y de la comunidad en su conjunto), los jóvenes viven su adolescencia de maneras distintas.

Mientras que para unos se trata de un periodo de tranquilidad, aprendizaje continuo y adaptación a las nuevas experiencias; para otros puede ser un periodo turbulento de cambios constantes, emociones muy intensas y vulnerabilidad.

Durante este proceso se presentarán grandes cambios como el rechazo, la provocación, las experiencias, la ansiedad. Además, habrá varios aspectos que generarán una preocupación:



1. Apariencia física: Los cambios físicos te causan temor y ansiedad por ser tan rápidos y abruptos. Quieres que tu vestimenta te diferencie de los mayores y eso te dará un sentido de identidad propia.

2. Autoestima: Esta se ve afectada por tu apariencia y por cómo piensas que te ves. Es muy probable que te compares con personas mayores.

3. Sexualidad: Te empiezas a interesar por esta. Un estallido de hormonas en tu cuerpo provoca que veas a las personas del sexo opuesto con una atracción que



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES
Guía Unificada Ética y Valores – Educación Religiosa
Profesora: Yolanda Martínez Pérez



antes no sentías y esto puede causarte alegría, curiosidad y miedo. Empiezas a pensar en la posibilidad de tener pareja y de enamorarte.

4.Ideas propias: Te aferras a estas y al mismo tiempo cuestionas las ideas y pensamientos de las personas mayores, sobre todo los padres y maestros.

5.Opinión de los demás: La opinión de tus amigos se vuelve la más importante y tu necesidad por independizarte de tus padres crece. Les criticas sus preocupaciones y los comparas con tus demás compañeros y su trato hacia ti. Por esto, te es indispensable pertenecer a un grupo social.

6.Relaciones: Dedicas gran parte de tu tiempo libre a pasarlo con personas de tu misma edad, con quienes puedes identificarte y sentirte cómodo/a.

7.Intimidad: Necesitas tu propio espacio y te aíslas en tu habitación constantemente. Te molesta cuando alguien pretende “invadirte” y dejas de contar cosas de tu vida diaria a tus padres.

8.Libertad: Empezarás a tomar tus propias decisiones y a formar tus criterios aprendiendo a elegir cosas pequeñas, razonando tus elecciones y aceptando tus errores. Esto te provocará gran tensión pues enfrentarás situaciones que antes resolvían los adultos.

9.Preocupación por el futuro: Te imaginas cómo serás de adulto y a qué te quieres dedicar. Tus preocupaciones giran alrededor de tu apariencia, la popularidad, la escuela, tu desarrollo y tu familia.

CÓMO IDENTIFICAR MIS EMOCIONES:





INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES
Guía Unificada Ética y Valores – Educación Religiosa
Profesora: Yolanda Martínez Pérez



EMOCIONES POSITIVAS	EMOCIONES NEGATIVAS
<i>Entusiasmo</i>	<i>Impotencia</i>
<i>Deseo</i>	<i>Frustración</i>
<i>Gratitud</i>	<i>Odio</i>
<i>Esperanza</i>	<i>Rencor</i>
<i>Interés</i>	<i>Intranquilidad</i>
<i>Alegría</i>	<i>Envidia</i>
<i>Amor</i>	<i>Miedo</i>
<i>Placer</i>	<i>Apatía</i>
<i>Aburrimiento</i>	<i>Ira</i>
<i>Satisfacción</i>	<i>Decepción</i>
<i>Atracción</i>	<i>Asco</i>
	<i>Tristeza</i>
	<i>Vergüenza</i>

Responder adecuadamente a estos cambios y emociones depende de muchos factores. Uno de ellos, muy importante, es la capacidad para relacionarnos con nosotros mismos y observarnos y otro es la habilidad para interactuar con los demás.

El conjunto de estas habilidades da las herramientas necesarias para aprender a identificar las propias emociones y para manejarlas de la mejor manera posible, de modo que los comportamientos sean respetuosos hacia uno mismo y hacia los demás.

Para ser efectivo en la identificación y el manejo de las propias emociones, es necesario desarrollar estas cinco capacidades:

Autoconciencia: Es la capacidad de reconocer y entenderse a uno mismo, con las fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos.

Autorregulación emocional: Capacidad de controlar nuestras propias emociones e impulsos, de pensar antes de actuar. Diálogo contigo mismo que te permite sentir emociones como rabia, alegría o tristeza y a la vez controlarlas de manera que no te afecten a ti, ni a los demás. Auto regular no es "no sentir" es sentir y controlar la expresión de la emoción.

Automotivación: Es la capacidad de estar en un estado de continua búsqueda y persistencia en la consecución de los objetivos, sin desanimarse.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES
Guía Unificada Ética y Valores – Educación Religiosa
Profesora: Yolanda Martínez Pérez



Empatía: Es la capacidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, es decir, ponerse en el lugar de la otra persona.

Habilidades sociales:

Capacidad de manejar adecuadamente las relaciones con los demás: saber persuadir positivamente a los otros, expresar nuestras propias ideas y sentimientos, pedir las cosas que necesitamos y saber conducir una conversación.

¿Qué es la empatía?

Sentir con el otro:
La empatía es la habilidad de comprender y sentir las emociones de los demás.

Características clave

- Escucha activa,
- conexión emocional,
- y apertura sin juicio.

Impacto en las relaciones
La empatía construye relaciones de confianza y respeto mutuo.

Importancia

- Refuerza vínculos,
- facilita la comunicación
- y fomenta la paz en las relaciones.

Cómo reconocerla
La empatía se nota en quienes muestran interés auténtico y responden con comprensión.

R&A PSICÓLOGOS

CÓMO PODEMOS MANEJAR NUESTRAS EMOCIONES:

NO ESTÁS SOLO: Mira a todos los de tu edad; están pasando por la misma etapa, los cambios de humor son bastante comunes en la adolescencia.

CUENTA HASTA 10: O haz algo que te tranquilice durante unos momentos.

HABLA: con amigos que ayudarte o con tus padres, ellos pueden compartirte sus propias experiencias y siempre querrán lo mejor para ti.

HAZ EJERCICIO: Esto controla el estrés y mejora el estado de ánimo.

DUERME LO SUFICIENTE: Tu cuerpo requiere de mucha energía para crecer.

LLORA O DESAHÓGATE: No tiene nada de malo, de hecho, llorar hace sentir mejor a las personas, pero si te sientes triste la mayoría del tiempo y no consigues calmarte, puede que estés deprimido y necesites ayuda de un profesional.

TEN CALMA: te sientes de mal humor sin razón: este estado de ánimo pasará.

¿QUÉ SON LOS SENTIMIENTOS?



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES
Guía Unificada Ética y Valores – Educación Religiosa
Profesora: Yolanda Martínez Pérez



Son un estado de ánimo que se produce por la información que nos llega del exterior, son considerados como la expresión mental de la emoción. ¿De dónde vienen los sentimientos? Cuando la emoción se procesa en el cerebro y la persona es consciente de dicha emoción y del estado de ánimo que le produce, da lugar al sentimiento.

DIFERENCIAS	
EMOCIONES	SENTIMIENTOS
Desaparecen rápidamente sino hay estímulo	Nos acompañan a lo largo de la vida
Aparecen en forma brusca y son muy intensos	Se presentan con moderada intensidad y no bruscamente
Son estados afectivos pasajeros	Son estados afectivos de carácter duradero
Generan cambios orgánicos y problemas viscerales	No producen cambios biológicos tan dramáticos
Necesitan de un estímulo para aparecer	No necesitan de un estímulo para aparecer

LA COMUNICACIÓN ASERTIVA DE LOS SENTIMIENTOS:

Concepto de Asertividad: El proceso de comunicación es fundamental para desenvolvemos en nuestras vidas y dependiendo de cuáles sean los estilos comunicativos que empleamos, lograremos mejores o peores resultados. Cuidar el contenido y la forma de las ideas que expresamos sin dejarnos en el tintero aquello que queremos decir y a la vez sin atacar a los demás;

La comunicación asertiva como habilidad social de relación es una forma de expresión consciente, mediante la cual se manifiestan las ideas, deseos, opiniones, sentimientos o derechos de forma congruente, clara, directa, equilibrada, honesta y respetuosa, sin la intención de herir o perjudicar, y actuando desde una perspectiva de autoconfianza.

Se produce una comunicación asertiva cuando se expresa un mensaje en el que las palabras y los gestos transmiten claridad, y al mismo tiempo, una actitud de empatía hacia el interlocutor. En otras palabras, se trata de comunicar las propias ideas de manera sincera y creando un clima positivo y sin ánimo de conflicto. A veces lo llamamos "saber decir las cosas" o "no dejarse avasallar", y nos referimos normalmente a ser capaces de pedir lo que es nuestro, sin necesitar pasar por encima de nadie, ni dejar de decir lo que realmente pensamos por miedo a la reacción del otro.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES
Guía Unificada Ética y Valores – Educación Religiosa
Profesora: Yolanda Martínez Pérez



La Asertividad es respetar y expresar aquello que necesitas, sientes y piensas y obrar en consecuencia, sin pasividad o agresividad.

Consejos para comunicar Asertivamente los Sentimientos y emociones:

- ✓ Dar y recibir “Cumplidos” o alagos. ✓ Expresar amor y afecto.
- ✓ Iniciar y mantener conversaciones.
- ✓ Expresar el coraje la rabia, el descontento (que estén justificados).
- ✓ No juzgar a los demás por quien se es.
- ✓ Ser empático y saber reconocer virtudes y defectos.
- ✓ Reclamar los derechos. Saber decir “NO”.
- ✓ Expresar opiniones personales.
- ✓ Usar la comunicación no verbal: mirada, postura, tono, ritmo de voz, silencios.



3. SECUENCIA DE ACTIVIDADES:

TALLER N°1:

Hacer un CUENTO que se refiera a LA FAMILIA IMAGEN DE DIOS QUE ES AMOR Y VIDA, con las siguientes palabras: familiar, amor, vida, esposos, comunión, alianza, hijos, matrimonio, educación, procreación, Espíritu, Dios. 2. Hacer la ilustración del cuento con un dibujo.

TALLER N° 2:

Elabore una historieta (con dibujos y textos) donde explique el tema LA FAMILIA Y EL MATRIMONIO EN LAS ESCRITURAS Y LA DIGNIDAD DEL MATRIMONIO.

TALLER N° 3:

Elaborar un mapa conceptual con los cambios físicos, psicológicos y sociales de la adolescencia.

TALLER N° 4:

En el MANEJO DE LAS EMOCIONES EN LA ADOLESCENCIA, estudiaste que hay por lo menos nueve aspectos que generarán una preocupación en los jóvenes durante esa época. Analícelos y para cada uno diga qué tanto le crean a usted dichos aspectos, preocupación y diga de qué maneras ha superado cada una de ellas.

Para cada aspecto, redacte en por lo menos CUATRO renglones.

Por ejemplo: el primer aspecto es la aparición física que en muchos jóvenes causa preocupación y ansiedad por los cambios bruscos que se dan en el cuerpo.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES
Guía Unificada Ética y Valores – Educación Religiosa
Profesora: Yolanda Martínez Pérez



A usted qué le ha generado, qué ha pensado de sus cambios físicos y así, haga el ejercicio con los nueve aspectos.

TALLER N° 5:

Para identificar las emociones la persona debe desarrollar al menos cinco capacidades: AUTOCONCIENCIA, AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL, AUTOMOTIVACIÓN, EMPATÍA Y HABILIDADES SOCIALES. **Para cada una de ellas**, con base en este documento, haga un resumen de mínimo tres renglones en su cuaderno y diga por qué cree que son importantes. Al frente o debajo de cada explicación, realice un dibujo o pegue una imagen relacionada.

TALLER No 6:

Elabore en hojas de block el dibujo de TRES MÁSCARAS en las cuales usted represente los TRES SENTIMIENTOS que mayormente tiene en este momento de su adolescencia. CADA IMAGEN DEBE IR EN UNA HOJA DE BLOCK APARTE. Debajo de cada máscara, escriba de qué manera se controla usted cada vez que tiene esas emociones.