



# UNIDAD DIDÁCTICA ÉTICA Y VALORES

## SÉPTIMO GRADO

### LA ADOLESCENCIA





Estudiante \_\_\_\_\_

Séptimo: \_\_\_\_\_



## 1. CONTENIDO DE LA UNIDAD: LA ADOLESCENCIA

En la Segunda unidad de Ética y Valores, tendremos los siguientes objetivos didácticos:

TEMAS PRIMER PERIODO	INDICADORES DE DESEMPEÑO
<p style="color: blue;"><b>Mi Identidad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Concepto y definición de la adolescencia</li> <li>▪Cambios físicos del adolescente.</li> <li>▪Cambios psicológicos del adolescente.</li> <li>▪Cambios sociales del adolescente.</li> <li>▪Las emociones: definición y clasificación</li> <li>▪Manejo de las emociones en la adolescencia.</li> <li>▪Cómo identificar las emociones.</li> <li>▪Cómo manejar las emociones.</li> <li>▪Comunicación asertiva en la expresión de los sentimientos y emociones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Explicación del concepto y definición de la etapa de la adolescencia.</li> <li>•Explicación de los cambios físicos, Psicológicos y sociales propios de la adolescencia.</li> <li>•Clasificación de emociones y expresión de las mismas por medio de lenguajes constructivos.</li> <li>•Identificación de la comunicación asertiva como fundamento de la expresión de sentimientos.</li> </ul>
  	<p style="color: blue;"><b>FORMAS DE EVALUAR EL PERÍODO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.<b>Elaboración de un CARTELERA</b> lo más completa posible, con imágenes que ilustren el tema de la adolescencia: concepto, definición, cambios físicos, psicológicos y sociales.</li> <li>2.<b>Taller individual:</b> observación, autoanálisis y toma de conciencia del manejo de las propias emociones.</li> <li>3.<b>Resumen</b> de las cinco capacidades que debe desarrollar el adolescente para manejar sus emociones.</li> <li>4.<b>Ensayo</b> de tres párrafos de la manera como maneja las emociones y de qué manera sigue los consejos estudiados.</li> <li>5.<b>Mapa conceptual</b> sobre los sentimientos y la comunicación asertiva para el manejo de los mismos.</li> <li>6.<b>Autoevaluación</b> de la conducta en el hogar, con vecinos, compañeros, amigos y superiores.</li> </ol>



## 2. CONTENIDOS DE APRENDIZAJE

### 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 LA ADOLESCENCIA:

##### 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.



**Cambios Físicos Comunes:**



*Pubertad*



- 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, 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"**, a la persona 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.





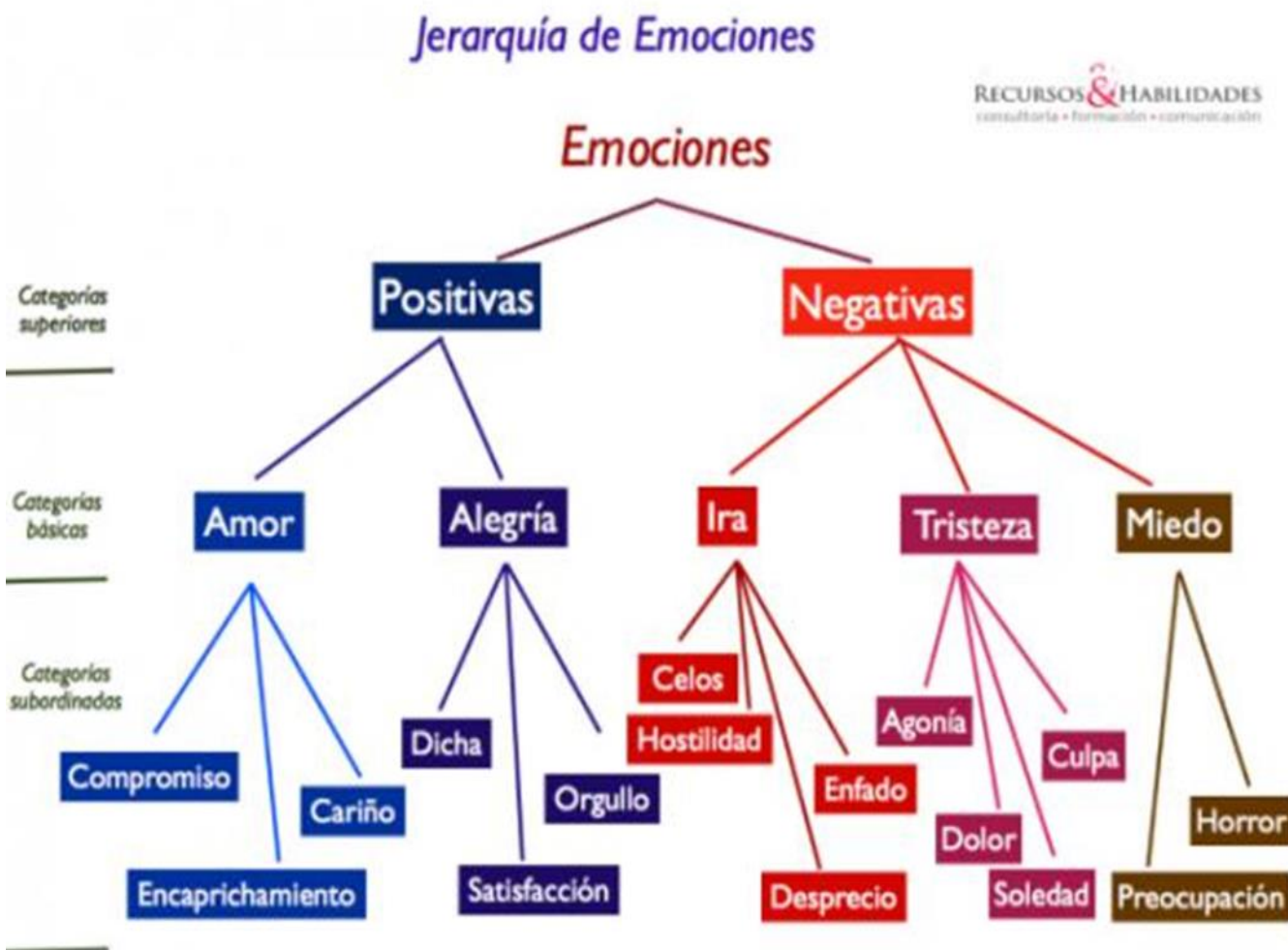
**QUÉ SON LAS EMOCIONES:**

Son 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.

**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.

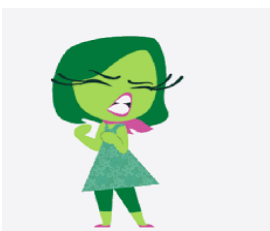
**SORPRESA:**

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.



**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.



**INTERÉS:**

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





### 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 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 NUESTRAS EMOCIONES:

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:** Es la capacidad de controlar nuestras propias emociones e impulsos, de pensar antes de actuar. Es como una conversación interna continuada, que te libera de ser prisionero de tus emociones. Este diálogo contigo mismo te permite sentir emociones como cólera, rabia, alegría o tristeza y a la vez controlarlas y canalizarlas de manera que no afecten a tu persona ni a los demás. autorregular 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.

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



**Habilidades sociales:** Es la 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 de manera adecuada.

## 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, especialmente si te sientes enojado o irritable.

**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:** a veces te sientes de mal humor sin razón: este estado de ánimo pasará.





¿QUÉ SON LOS SENTIMIENTOS?

Los sentimientos son un estado de ánimo que se produce en relación a 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, por ello el origen de los sentimientos son las emociones definidas y valoradas racionalmente que determinarán nuestro estado de ánimo.

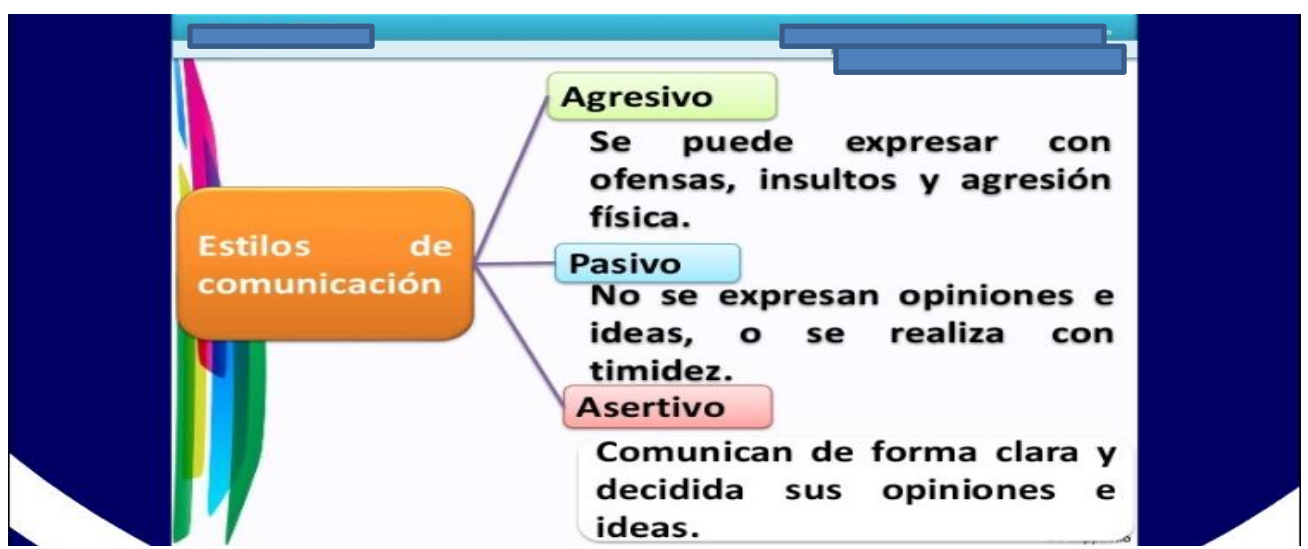
DIFERENCIAS	
EMOCIONES	SENTIMIENTOS
Desaparecen rápidamente sino hay estímulo	Nos acompañan a lo largo de la vida
Aparecen en forma brusca y son muy intensos	Se presentan con moderada intensidad y no bruscamente
Son estados afectivos pasajeros	Son estados afectivos de carácter duradero
Generan cambios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

COMUNICACIÓN ASERTIVA DE LOS SENTIMIENTOS:

Concepto de Asertividad:

El proceso de comunicación es fundamental para desenvolvernos 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.

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 o a uno mismo 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:

Los siguientes talleres son para desarrollar en su cuaderno de Ética y Valores.

#### TALLER NO 1:

Lea detenidamente la definición, el concepto y los cambios tanto físicos como psicológicos y sociales de la adolescencia y con esos datos elabore una CARTELERA lo más completa posible, con imágenes que ilustren el tema de manera adecuada.

#### TALLER NO 2:

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. Análcelos 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 o de qué maneras cree superarlos.

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

#### TALLER NO 3:

Para identificar las emociones la persona debe desarrollar al menos cinco capacidades que son: AUTOCONCIENCIA, AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL, AUTOMOTIVACIÓN, EMPATÍA Y HABILIDADES SOCIALES. Con base en este documento, haga un resumen de mínimo **seis renglones para cada** una de ellas 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 4:

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 CUATRO formas a través de las cuales usted se controla cada vez que tiene esas emociones.

#### TALLER NO 5:

Presente un ensayo de dos páginas escritas a mano en su cuaderno de ética y valores, donde explique la importancia sobre lo aprendido acerca de la adolescencia y de qué maneras aprendió a darle manejo a sus emociones.

La nota número seis será la autoevaluación de la conducta: comportamiento en el hogar, con los vecinos, amigos, compañeros y personas adultas.