

**DESARROLLEMOS
HABILIDADES PARA LA VIDA...**

***Adolescencia y Salud
Integral***



***Fascículo
N° 5***

MINSA



Somos adolescentes, somos amigos y amigas

Tema:
Adolescencia y Salud Integral



¿De qué trata?

De la **Adolescencia**, una de las etapas del ciclo de la vida por la que pasamos antes de llegar a ser personas adultas. Aquí se nos propone que la *vivamos intensamente*, manteniendo un "estilo y un sentido de la vida" que nos permita las condiciones básicas de salud y bienestar que necesitamos para alcanzar el desarrollo que todos anhelamos.



¿Con qué **OBJETIVO** vamos a analizarlo?

Para comprender mejor esta etapa que estamos viviendo y podamos aprovecharla en beneficio propio y de los y las adolescentes, amigos y amigas, con quienes nos relacionamos.

¿Qué **CONTENIDOS** se abordan?

Contenidos	Actividades sugeridas
1. La adolescencia es una etapa de la vida	1. Cómo descubrí mi adolescencia 2. Autovaloración de conducta 3. Autovaloración de conducta
2. Estoy bien, me siento bien	1. Tarjeta de presentación 2. Autovaloración de conducta ¿Por qué tengo emociones y sentimientos? 3. Como influyen los sentimientos y emociones en las relaciones interpersonales 4. Como me afecta el estrés 5. Como supero el estrés para mantener mi salud
3. <u>Desarrollo, Salud integral y "estilo de vida"</u>	1. Me quiero, me cuido
4. Mi vida tiene sentido, tu vida también	1. Contemos un sueño 2. Identificando nuestra forma de ser

Estrategia y Criterios de Evaluación

Ejercicio 1: Dra. Corazón

Ejercicio 2: Conociéndome

Ejercicio 3: Percepciones sobre mi persona

Ejercicio 4: Creando mi proyecto de vida

Ejercicio 5: Mi proyecto de vida- programa radial

Antes de tratar el tema en el grupo, leo detenidamente este material de trabajo

Tema: Adolescencia y Salud Integral

Cada persona vive y aprende las ideas de la época en que le toca nacer, crecer y formarse. La adolescencia es una etapa de la vida que todo adulto de hoy vivió en su tiempo, aunque a veces nos cueste creerlo.

En este tema vamos a reflexionar sobre la adolescencia y otros aspectos. Vamos a analizar cómo se vive actualmente y a "indagar" cómo la vivieron nuestros "antepasados", para poder comparar y valorar qué costumbres se mantienen iguales y cuáles han cambiado. Tal vez nos demos cuenta de que las personas adultas de ahora - nuestros padres, madres, abuelos/as, maestros/as, etc, -, nacieron y "vivieron" su adolescencia en una época muy distinta a la nuestra, y por eso piensan de manera tan diferente a nosotros/as y tenemos "conflictos inter-generacionales" que nada tienen que ver con quererse o no-quererse.

También reflexionaremos sobre lo que significa tener salud, en sentido integral y sobre las condiciones básicas que todas y todos deberíamos alcanzar para poder transitar por la adolescencia de manera positiva y poder llegar a la etapa adulta con un enorme y fuerte potencial de "fortalezas" que nos ayuden a enfrentar mejor la vida.

Finalmente analizamos qué relación tiene el **estilo** y **sentido** de vida que cada persona tiene y lleva cotidianamente, y la posibilidad de tener y mantenerse en un estado saludable que permita y promueva nuestro pleno desarrollo como personas.

Antes de empezar el trabajo con el grupo recordemos brevemente nuestros propósitos:

Queremos que nuestras actividades de trabajo en el grupo sean oportunidades de crecimiento y desarrollo para los y las adolescentes, pero que a la vez beneficien a tantas personas queridas con quienes convivimos diariamente (amigos, papás, hermanitos, hermanitas, maestros, etc.) No nos interesa que sean unas clases "super interesantes", mejores que las del colegio. Lo que buscamos es que el grupo sea "nuestro espacio": un lugar donde podamos reflexionar, contrastar ideas y maneras de pensar, compartir opiniones, experiencias, aclararnos dudas y organizar actividades. En fin, todo lo que se nos ocurra. Esta será la manera de irnos dando pequeñas lecciones "entre amigos y amigas" que nos ayuden a desarrollarnos como mejores seres humanos.

En fin, el reto que tenemos es hacer del grupo un espacio alegre y acogedor en donde todos los chavalos y chavalas que se integren se sientan "en su charco" y que podamos poner en práctica todas las ideas y sugerencias que se nos ocurran para hacer más alegre y divertido el trabajo.

Contenido 1: La Adolescencia es una etapa de la vida

El desarrollo de las personas es un proceso continuo que dura toda la vida. Todos los días cambiamos un poco y aprendemos algo nuevo. Desde que nacemos empezamos a crecer y desarrollarnos y, a lo largo de la vida, pasamos por diferentes etapas, en las cuáles vamos teniendo pequeños o grandes cambios en el aspecto físico y en nuestra manera de ser, pensar, sentir, actuar y "ver" la vida.

En el gráfico que aparece a continuación podemos apreciar las diferentes etapas del ciclo de la vida de una persona, así como el nombre y tiempo que dura cada una. Puede verse que las etapas de la niñez y la adolescencia duran como una década (10 años) cada una, que la vida adulta es la más extensa y que la llamada "tercera edad", se alcanza al final de la existencia, cuando las personas mayores, después de haber pasado trabajando durante toda su vida adulta, logran por fin el reconocimiento y "permiso social" para jubilarse y descansar.

Etapas del ciclo de la vida

Niñez	Adolescencia	Adultez				Tercera edad
10 años	19 años	30 años	40 años	50 años	60 años	65 y más

Analícemos un dato interesante: ¿Sabías que al momento de nacer, los seres humanos somos seres indefensos y los más dependientes de los seres vivos? Pues si nos cuesta creerlo, observemos: cuando somos bebés, no somos capaces de ponernos de pie ni de caminar, no podemos valerlos por nosotros mismos y necesitamos de la mamá o de alguna persona que nos cuide y ayude a satisfacer todas nuestras necesidades, pues de lo contrario, nos moriríamos. Sin embargo, durante el primer año de vida se producen cambios sorprendentes en los movimientos y el lenguaje y, gracias a ellos, podemos dejar de estar siempre acostados en la cunita, pues aprendemos a sentarnos, levantarnos y caminar, con lo cual empezamos a conocer el mundo que nos rodea. También aprendemos a expresar necesidades y a comunicarnos no solo a través del llanto, sino también con gestos, risas y palabras sueltas, hasta que por fin aprendemos a hablar. En ningún otro período de la vida ocurren cambios tan sorprendentes y significativos como en esos primeros años de la vida.

Luego continuamos creciendo sobre todo en peso y tamaño, hasta los 9 o 10 años en que se inicia otra etapa de grandes cambios, cuando la niñez empieza a darle paso a la pubertad, que marca el inicio de la adolescencia.

El proceso de cambio y desarrollo en las personas no termina hasta que morimos, aunque en unas etapas es más intenso y notorio que en otras.

¿Qué es la adolescencia? ¿Qué edades comprende?

La adolescencia es la etapa del desarrollo que sigue a la niñez. Comienza hacia los 10 años, *cuando nuestro cuerpo de niña o niño empieza a tomar la forma del cuerpo adulto*, y empezamos a ser, sentir y pensar de manera diferente.

La Organización Mundial de la Salud define como ADOLESCENTES a las personas que tienen entre 10 y 19 años y diferencia una ADOLESCENCIA TEMPRANA (cuando se tiene entre 10 y 14 años) y una ADOLESCENCIA TARDÍA (de 15 a 19 años). Algunos difieren hasta tres etapas: la Adolescencia temprana (10-12), Adolescencia media (13-15) y Adolescencia tardía (16-19).

En la primera etapa de la adolescencia ocurre la PUBERTAD, que es la etapa cuando pasamos por ese montón de cambios acelerados en el cuerpo. Pero esos cambios no se produjeron de un día para otro, sino lentamente, y por eso algunos estudiosos del tema plantean que antes, entre los 8 y los 10 años, se da una etapa previa que ellos llaman PRE-ADOLESCENCIA o PRE-PUBERTAD.

Sin embargo, la adolescencia no son solo cambios físicos y no termina cuando terminan de darse esos cambios físicos de la pubertad, sino cuando alcanzamos la madurez, en todo sentido. Es decir, cuando ya somos capaces de asumir responsabilidades. Cuando somos capaces de vivir y mantenernos por cuenta propia, cuando *hemos adquirido "independencia económica"*. No suena fácil, ¿verdad?

¿Cómo vivían su adolescencia nuestros "antepasados"?

Nuestros padres, madres, abuelas, abuelos, tías, tíos, docentes y todas las personas adultas que conocemos también tuvieron adolescencia y pasaron por muchas situaciones parecidas a las que nosotros vivimos ahora, aunque seguramente también pasaron por otras situaciones y condiciones diferentes, porque les tocó nacer y crecer en una época distinta.

La adolescencia siempre ha existido como un periodo de experimentación y desarrollo sexual, sin embargo antiguamente no se reconocía como una etapa diferente a la adultez, no le daban la importancia que hoy tiene el estudio de esta etapa de la vida y de atención a los y las adolescentes, aunque en cada época los conceptos, etapas y estilos de vida han sido diferentes.

Veamos algunos datos interesantes. Por ejemplo, antiguamente la adolescencia pasaba desapercibida, es decir, no se reconocía como una etapa diferente a la adultez. Los cambios de la pubertad se notaban hasta los 15 ó 16 años y las personas pasaban

directamente de ser niños y niñas a tener responsabilidades de adultos, por el sólo hecho de tener el cuerpo desarrollado.

¿Cuándo empezó a considerarse a la adolescencia como una etapa distinta? Cuando se empezó a ver la necesidad de la educación, la importancia de que los hombres se prepararan mejor para el trabajo. Entonces surgió la idea de la "adolescencia" como una etapa de "preparación". Pero no pasaba lo mismo con las niñas: a ellas no se les preparaba para trabajar fuera de la casa, ni siquiera eran enviadas a la escuela, porque se pensaba que debían hacerse cargo de los trabajos del hogar y de cuidar a los niños y niñas y que eso no requería preparación especial ¿Qué te parece?

Sin embargo, también continúa ocurriendo algo parecido en las zonas rurales de nuestro país, pues aún en la niñez, la mayoría de los adolescentes empiezan a tomar responsabilidades de adultos y así vemos que las muchachas empiezan a tener hijos e hijas y los muchachos comienzan a trabajar la tierra.

Hoy en día la adolescencia es un período concreto de la vida. Dura casi una década y comienza antes que en el pasado, pues los cambios de la pubertad ahora empiezan a darse más temprano (como a los diez u once años, aunque también se han conocido casos de niñas que han tenido su pubertad a los 8 años).

También ahora se exige y cuesta más tiempo que antes el alcanzar independencia económica, que es la característica principal del adulto. Esto es así porque antes se empezaba a trabajar desde muy joven y no se exigía tanto, pero ahora todos queremos seguir estudiando y terminar una profesión para encontrar un mejor trabajo, y eso exige mucha dedicación y más años de estudio, que también retrasan la edad de empezar a trabajar y ganarse la vida.

Actualmente se destaca la importante influencia que tiene la emoción, así como la experiencia y expresión de afecto sobre la capacidad de razonamiento, la conducta y el desarrollo adolescente (PETERSEN Y LEFERT, 1995).

Diversos autores (GADNER, 1995; GOLEMAN, 1997) aseguran que el 80% de éxito en la vida está en manos de capacidades tales como: la motivación personal, la persistencia para enfrentar las dificultades, el control de los impulsos y la demora de la gratificación, la empatía, la capacidad de mantener la esperanza y la habilidad en mantener un buen control emocional.

Las emociones consisten en experiencias afectivas intensas, pasajeras, bruscas y agudas, con un fuerte componente corporal. Las emociones se relacionan muy directamente con las motivaciones y constituyen una fuerza de energía psicofísica que impulsa hacia determinados comportamientos.

Los sentimientos son estados afectivos más complejos y estables que las emociones, pero menos intensos y con menor carga física. Mientras la emoción es un modo de sentirse afectado por el mundo exterior, el sentimiento es el modo en que nos proyectamos sobre él desde nuestra afectividad.

Y, por último, **las pasiones** constituyen estados afectivos que manifiestan la estabilidad del sentimiento y la intensidad de la emoción.

Cada persona tiene una organización propia de su mundo afectivo. Esto depende en parte del funcionamiento de su organismo y en parte de las experiencias vividas, que le hacen interpretar su realidad de manera particular.

En conclusión, la adolescencia es una etapa en donde ocurren cambios muy importantes que nos hacen pasar de ser niños y niñas a ser mujeres y hombres. Cambios tanto en el aspecto físico, como en el psicológico, afectivo y social que afecta nuestras vidas. Pero es, sobre todo una etapa valiosa con la que podemos contar para desarrollarnos mejor y llegar a ser todo lo que deseamos y esperamos de la vida.

Actividad 1 Cómo descubrí mi adolescencia	
--	--

Trabajo en grupos (hombres/mujeres)

1. Formamos un grupo de muchachos y otro de muchachas para recordar y reflexionar sobre el momento en que caímos en cuenta que nos estaban ocurriendo cosas serias, que ya estábamos haciéndonos "grandes" y que ya éramos adolescentes. Cada grupo debe escoger a una persona para que guíe la reflexión y traiga los comentarios al plenario (Coordinador o coordinadora del grupo) para luego analizar las preguntas siguientes:
 - a. ¿Cómo nos dimos cuenta que ya no éramos unos niños y niñas?
 - b. ¿Cómo nos sentimos en ese momento? ¿Qué hicimos?
 - c. ¿Sabíamos que íbamos a tener esos cambios?

Plenario de socialización y análisis de la adolescencia

2. Escuchamos las conclusiones de cada grupo tratando de ver si existen diferencias entre lo que plantean los hombres y las mujeres.
3. Pregunto qué es para ellos la adolescencia y los invito a elaborar entre todos una definición.
4. Los animo a describir entre todos la etapa de la vida que estamos viviendo: cómo se reconoce, cuándo comienza, cuándo termina, por qué es importante. Puedo

apoyarme de la lectura que leí anteriormente y de la síntesis que aparece a continuación:

- ¿Qué es la ADOLESCENCIA? La etapa del desarrollo que se vive después de la niñez.
- Inicia con los cambios de la pubertad y concluye cuando adquirimos independencia económica. Comienza alrededor de los 10 años y termina alrededor de los 19 años.
- La adolescencia es una etapa con la cual contamos para estudiar y formarnos, proponernos metas y luchar por ellas, antes de adquirir los compromisos y las responsabilidades que caracterizan la vida adulta.
- Para terminar, los animo a realizar una tarea que deben traer y compartir en la próxima actividad.

TAREA: Hacer una entrevista a una persona adulta, muy querida o por quien sintamos cariño y admiración. Preguntarle cómo fue su adolescencia, qué cosas eran parecidas o distintas a la adolescencia de ahora. Qué cosas le gustaron y cuáles no. Qué lo ponía alegre y qué lo hacía sentirse triste o disgustado.

Actividad 2. Autovaloración de conductas: Descubro mis emociones y sentimientos	
--	--

Identifica con qué frecuencia experimentas cada una de las emociones y sentimientos siguientes. A la par de cada inciso, escribe el número que corresponda según la frecuencia con que manifiestas ese comportamiento.

Para responder, toma en cuenta la siguiente escala de valores:

- 4=Con mucha frecuencia
- 3=Con frecuencia
- 2=A veces
- 1=Raras veces
- 0=Nunca

Esto significa que escribirás un cuatro, si la emoción o sentimiento lo experimentas con **mucha frecuencia**, un tres si lo experimentas **con frecuencia**, un dos si lo experimentas **a veces**, un uno si lo experimentas **raras veces** y un **cero** si nunca experimentas esta emoción o sentimiento.

Enojo		Amor		Duelo	
Ira		Odio		Apatía	
Tristeza		Cariño		Miedo	
Melancolía		Compasión		Aprecio	
Alegría		Nerviosismo		Pasión	
Frustración		Angustia		Entusiasmo	
Decepción		Nostalgia			

Actividad 3. Autovaloración de conductas: Diferenciando Emociones y Sentimientos.	
--	--

Existe una diferencia entre emociones y sentimientos; las emociones son de corta duración, por ejemplo, el enojo; sin embargo, los sentimientos son más duraderos, entre ellas está el amor y el odio. Toma su tiempo el desarrollar los sentimientos, a como también el poderlos eliminar de nuestro corazón. Por ejemplo, nadie puede amar a otra persona de un día para otro, a como tampoco puede dejar de amar de un momento a otro. En la adolescencia se dan altos y bajos en las emociones. Esta actividad ayudará a reconocer la diferencia entre emociones y sentimientos.

En el siguiente listado, identifica con una **S** los sentimientos y con una **E** las emociones. Escribe la letra en el espacio en blanco.

Enojo		Amor		Duelo	
Ira		Odio		Apatía	
Tristeza		Cariño		Miedo	
Melancolía		Compasión		Aprecio	
Alegría		Nerviosismo		Pasión	
Frustración		Angustia		Entusiasmo	
Decepción		Nostalgia			

Contenido 2: Estoy bien, me siento bien

Al llegar la pubertad dejamos de ser niños y niñas e iniciamos la etapa de la adolescencia, que nos acerca al mundo de los adultos. Desde que nacemos hasta que morimos no dejamos de crecer y cambiar. Crecer es bonito, pero también es difícil. La Adolescencia es una etapa de grandes cambios en la cual no logramos comprender quiénes somos, pues a veces nos sentimos niños, y otras veces nos sentimos adultos. Está cambiando nuestro cuerpo, pero también va cambiando nuestra manera de ser, de sentir y de pensar. Es normal que sintamos emociones nuevas, que a veces nos sintamos solos o solas - como que nadie nos comprende -, o que no sepamos qué hacer.

Surge la necesidad de auto-afirmarnos y tener identidad propia, por eso surgen muchas preguntas como ¿Quién soy? ¿Cómo soy? ¿Cómo me gustaría ser?

Empezamos a tener el cuerpo que tendremos como adultos y también empezamos a fijarnos en nuestra estatura, nuestra figura, si somos serios o serias. Es decir, empezamos a fijarnos hasta en el último detalle del cuerpo, de la cara, de tal o cual detalle de nuestro modo de ser, de lo que nos gusta o no nos gusta, porque a veces sentimos que quisiéramos ser de otra forma y parecemos a alguien que admiramos, o a tal o cual artista famosa o famoso.

Los anuncios de los medios de comunicación nos presentan modelos esculturales y nos mandan mensajes para que compremos cosas que nos hagan sentir especiales, pero no tiene sentido que tratemos de ser como los y las modelos que ponen, porque el objetivo de esos anuncios es hacernos comprar, para ellos poder vender y ganar. Además, todos los seres humanos somos diferentes, lo bonito no está en su apariencia y figura, sino en el modo de ser, ideas, pensamientos y sentimientos de las personas.

Por eso es importante que nos miremos hacia dentro, tratando de descubrir nuestro verdadero yo. Es importante que descubramos quienes somos, cuáles son nuestras cualidades, habilidades y enfocarnos más en ellas. Porque no existen dos personas totalmente iguales, ni siquiera las que son gemelas idénticas. Además, el mundo sería aburrido si todas las personas fueran iguales y a todos nos gustara hacer las mismas cosas.

Tenemos que confiar en nosotros mismos para alcanzar lo que nos proponemos, y si algo nos cuesta trabajo, debemos saber que para lograrlas tendremos que dedicarle más tiempo y esfuerzo que a las cosas que hacemos con facilidad. Saber reconocer nuestras cualidades, pero también nuestros defectos y limitaciones, para aceptarnos tal como somos y tratar de mejorar en lo que podamos.

Ahora es necesario que revisemos algunos conceptos básicos de los cuáles seguramente ya has escuchado por ahí: auto-imagen y auto-estima.

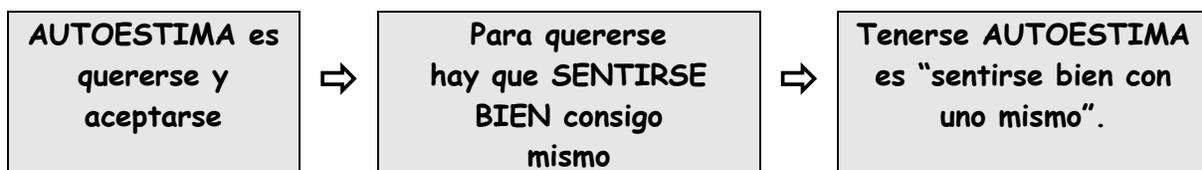
Auto-imagen: es la idea que cada quien tiene de sí mismo o misma, es decir, cómo nos vemos o nos definimos en el aspecto físico y modo de ser. Qué cualidades, habilidades, limitaciones o defectos reconocemos en nosotros.

Cada persona le asigna un valor (positivo o negativo) a su auto-imagen. Las personas que se aceptan, se quieren y están contentos con su modo de ser, tienen una auto-imagen positiva. Las personas que no se aceptan, no se quieren y no están de acuerdo con su apariencia y modo de ser, tienen una auto-imagen negativa.

Eso quiere decir que hay personas que no aceptan y no están contentos con su modo de ser, tal vez porque piensan que deberían ser como esos modelos de la publicidad. Pero no aceptarnos como somos y querer ser diferentes, es algo poco realista y tal vez nos indique que nos hace falta descubrir muchas bellezas y talentos escondidos que existen en nosotros y por los cuáles deberíamos sentirnos orgullosos.

Por eso podemos afirmar que en la medida que descubramos esa auto-imagen y nos aceptemos como somos, en esa medida aprenderemos a valorarnos, apreciarnos y querernos.

Auto-estima es el *valor* y el *amor* que nos tenemos a nosotros o nosotras mismas. Si nos aceptamos y nos sentimos contentos de lo que somos, es probable que tengamos una auto-estima sólida y fuerte. Si no estamos contentos de cómo somos, o sentimos que *no somos como pensamos que deberíamos ser*, es probable que tengamos una auto-estima débil y baja.



En la adolescencia, la auto-estima puede bajar y subir como sube-y-baja, pero en estas sesiones de trabajo en el club, aprenderemos muchas cosas que nos ayudarán a tener, mantener y elevar nuestra auto-estima.

También podremos aprender a descubrir a los y las adolescentes que tienen una buena auto-estima, porque se les reconoce por las siguientes características:

- **Actúan de forma independiente**, es decir, tomando ellos sus propias decisiones
- **Asumen sus responsabilidades**. Actúan con seguridad, sin tener que estárselo pidiendo. (Por ejemplo: las tareas del hogar a las que se hayan comprometido).
- **Enfrentan nuevos retos con entusiasmo** y orgullo de sus logros

- **Demuestran emociones diversas, sin preocuparse por ello.** (De forma espontánea se ríen, lloran, gritan o expresan cariño, sin reprimirse ni ocultar sus emociones).
- **Toleran las frustraciones** (Si algo les sale mal, enfrentan y encarán la situación., también son capaces de hablar de las cosas que los entristecen o les preocupan).
- **Se sienten capaces de influir en otras personas.** Es decir, tienen confianza de sus propias ideas y de su capacidad de exponerlas y convencer a otros con sus argumentos.

Sin embargo, es necesario saber que hasta la persona que más se quiere a sí misma y que tiene la más alta auto-estima puede pasar por momentos en que se siente débil e impotente. También debemos saber que se puede salir de esos estados de tristeza o depresión si se hace un esfuerzo por controlar esas reacciones negativas.

Por eso es importante no permitir que nos invadan sentimientos destructivos, ni exagerarnos los problemas, ni auto-culparnos y olvidarnos de las cualidades y virtudes que tenemos.

Según muchos estudios psicológicos, una de las épocas en la vida de las personas en las que más estamos sometidos a situaciones de estrés es durante la adolescencia, sobre todo porque se empieza a vivir situaciones propias de una persona mayor, sin tener todavía los recursos necesarios para superarlas con éxito.

Es muy importante saber reconocer los síntomas de estrés a tiempo para que no se convierta en un problema mayor. Convivir con el estrés y tener la capacidad de vencerlo forma parte de la vida. Si no se atiende a tiempo el estrés se corre el riesgo de sufrir depresión o ansiedad u otra enfermedad, o de intentar paliarlo con métodos peligrosos como las drogas o el avestruzismo (encerrarse en sí mismo y aislarse).

Motivos de estrés en los adolescentes

Por muy seguros de sí mismos que sean los y las adolescentes, se pueden mover muchas veces en un gran mar de dudas e inseguridades. Estos son algunas de ellas:

- Exigencias y fracasos académicos.
- Pensamientos negativos sobre ellos mismos.
- Cambios en su cuerpo (La pubertad).
- Problemas con compañeros de estudio.
- Vivir en un barrio problemático.
- Problemas de pareja de sus padres - peleas, separación o abusos
- La muerte de un ser querido o un mascota

- Un cambio de casa.
- La realización de demasiadas actividades.
- Problemas económicos en la familia.

Cómo reconocer el estrés adolescente

Las personas deben estar alertas ante la presencia de algunos de los siguientes síntomas del estrés:

- Agotamiento y cansancio crónico con sensación de malestar.
- Excesiva auto-crítica.
- Sensación de persecución.
- Cinismo, irritabilidad y negatividad.
- Brotes de furia por motivos aparentemente sencillos
- Enfado ante las exigencias.
- Insomnio.
- Dificultad respiratoria.
- Sensación de inutilidad.
- Tendencia a correr mayores riesgos.
- Problemas alimenticios.

Algunas ideas sobre cómo empezar a superar el estrés:

- Identificar la causa del estrés y hablar sobre cómo aliviar la situación. Si se sienten abrumados por sus deberes, buscar ayuda, ordenar el trabajo y hacer un buen plan o buscar otro tipo de ayuda como clases particulares o apoyo de amigos y amigas para fijar objetivos realistas y rebajar la presión.
- Una forma de combatir el estrés es a través de la diversión. Buscar alguna actividad familiar de ocio, ir al cine o alquilar una película, un partido de fútbol, una cena especial..... cualquier cosa que ayude a crear una ilusión y ayudar a olvidar durante un ratito los problemas
- Aprender maneras de combatir el estrés.
- Buscar consejos con grupos de apoyos o consejeros y consejeras estudiantiles.
- Hacer ejercicios.
- El deporte es una magnífica manera de luchar contra el estrés. Por ejemplo: Ir a un gimnasio o participar en un deporte de equipo, beisbol, futbol, etc.

Auto-estima y amor a uno mismo son condiciones indispensables para lograr éxito individual y colectivo. Por eso, cada persona debe cultivar sus cualidades y todas las ideas y actitudes que contribuyan a desarrollar al máximo su potencial, para triunfar como ser humano único, particular, y en continua interacción y comunicación con los demás. Debemos sentirnos satisfechos de lo que somos y hacemos en cada etapa de la vida. Nuestra auto-estima será nuestra mejor aliada y nuestro más preciado tesoro.

Actividad 1 Tarjetas de presentación	
---	--

1. **Revisión de la tarea:** Entrevista a una persona adulta que le tengamos afecto.

2. **Ejercicio de reflexión personal con todo el grupo reunido.**

Les invito a acomodarse tranquilamente, cerrar los ojos, y buscar en su imaginación un lugar bonito y tranquilo para descansar y pensar en lo que les vaya diciendo: *Vamos a respirar despacio, sintiendo como el aire entra a nuestros pulmones, lo retenemos un momento y lo dejamos salir despacito. Volvemos a respirar despacio sintiendo el aire que entra, lo retenemos y de nuevo lo dejamos salir despacito.* (Les pido repetir hasta hacer unas 3 o 4 respiraciones, luego continúo).

Con los ojos siempre cerrados y en silencio, vamos a pensar y contestarnos las siguientes preguntas... (Lea despacio cada pregunta, dejando un tiempo prudencial entre una y otra)

- a. ¿Quién soy yo? ¿Cómo soy?
- b. ¿Qué me gusta de mi físico? ¿Qué no me gusta?
- c. ¿Qué me gusta de mi manera de ser? ¿Qué no me gusta?
- d. ¿Qué cosas me ponen alegre? ¿Qué cosas me ponen triste?
- e. ¿Qué cosas me disgustan?
- f. ¿Cuáles son mis diversiones favoritas?

Durante unos minutos, vamos a estar en silencio, imaginando y viendo todo eso... Ahora abrimos los ojos para compartir con el grupo... pero antes...

3. **Preparación de las presentaciones.**

Les informo que deben presentarse al resto del grupo de la forma más completa posible y tomando en cuenta lo que acaban de reflexionar sobre su persona. El que lo desee, puede preparar una "tarjeta de presentación" y anotar todo lo que quiera compartir con el grupo. Pueden ayudarse llenando un cuadro como el siguiente:

Yo soy.....	Me llamo.....	Tengo años	Vivo en
De mi físico:		Me gusta.....	No me gusta...
De mi modo de ser		Me gusta....	No me gusta...
Me pone alegre:		Me pone triste:	Me pone disgustado/a:
En mis tiempos libres me gusta:		1)	2)

4. En plenario pido a algunos voluntarios y voluntarias que compartan su respuesta a la primera pregunta, luego invito al resto a compartir sus respuestas. Aprovecho para destacar que estamos en la etapa de la adolescencia.

- Continuamos con el resto de preguntas hasta terminar, haciendo todos los comentarios que considere oportunos. Amplío información apoyándome en la lectura anterior, especialmente lo relacionado con la Auto-estima.

<u>Actividad 2</u> Autovaloración de conductas: ¿Por qué tengo emociones y sentimientos?	
---	--

Es importante identificar las causas de las emociones y sentimientos que experimentamos; para ello, completa el cuadro siguiente:

Emociones y/o sentimientos que experimento	¿Qué me provoca experimentar esta emoción o sentimiento?	¿Qué hago para superar esta emoción o sentimiento negativo?
Emociones		
Tristeza		
Enojo		
Sentimientos		
Decepción		
Soledad		

Actividad 3

Autovaloración de conductas: ¿Cómo influyen los sentimientos y emociones en las relaciones interpersonales?

1. Responde en forma individual a las preguntas siguientes.

¿Explique de qué manera influyen sus sentimientos positivos en las relaciones interpersonales?

¿Explique de qué manera influyen sus sentimientos negativos en las relaciones interpersonales?

2. En pareja o trío, compartan las respuestas a las dos preguntas planteadas. Dando ejemplos de experiencias en las cuales ha experimentado sentimientos positivos o negativos.

Actividad 4

Autovaloración de conductas: ¿Cómo me afecta el estrés?

Es importante que puedas reconocer las causas del estrés y también las manifestaciones que el estrés produce en tu estado físico o emocional, ya que esto te ayuda a manejarlo de manera asertiva. Para ello, completa el cuadro siguiente:

¿Qué situaciones me provocan tensión y estrés?	¿Cómo se evidencia el estrés en mí? ¿Qué siento, cómo me comporto?	La conducta de algunas personas me provoca tensión. ¿Quiénes son estas personas?

Actividad 5	
¿Cómo supero mi estrés para mantener mi salud?	

También existen diversas formas de superar el estrés, de modo que lo puedas manejar de una manera asertiva. Marque con una X aquellas actividades que practicas con frecuencia, con el propósito de contrarrestar el estrés y mantenerte sano.

Béisbol		Gimnasia		Leer un buen libro	
Vólibol		Pintar o dibujar		Bailar	
Básquetbol		Yoga		Cantar	
Billar		Masajes		Nadar	
Ajedrez		Aromaterapia		Leer poesía	
Escuchar música		Musicoterapia		Otras	
Aeróbicos		Risoterapia			

Frases para comunicarse con adolescentes

Hay que hacer un esfuerzo para comunicarse hábilmente con las adolescentes y los adolescentes. Una frase equivocada al inicio de nuestra conversación puede provocar su rechazo de todos los mensajes que intentamos transmitir.

A continuación recogemos algunas frases que no debemos pronunciar y otras que sí.

Frases que no debemos pronunciar

- "Eres demasiado joven para entender..."
- "Si dices eso otra vez, yo..."
- "Eso no es asunto tuyo"
- "Me trae sin cuidado lo que tus amigos y amigas hagan"
- "Hablares de eso cuando necesites saberlo"
- "Eso es cosa de niños y niñas"
- "¿Por qué me preguntas eso?"
- "Todavía no necesitas saber nada acerca de eso"
- "No recurras a mi si te equivocas"

Frases para comunicarse asertivamente con adolescentes

- ¿Qué piensas tú?
- ¿Te gustaría compartir más acerca de eso?
- "Esa es una buena pregunta"
- "No lo sé, pero lo averiguaré"
- "Estoy interesado en lo que estás diciendo..."
- "¿Conoces lo que eso significa?"
- "Eso parece importante para ti"
- "¿Quieres hablar sobre eso?"

Algunas reglas generales

- No cortes o reprimas con algún comentario o frases negativas las iniciativas de comunicación o conversación de tus pares, por muy torpes e irritantes que sean.
- Incluso cuando vayas a llamar la atención por algo, empieza de una forma amigable y suave.
- Escucha y presta atención a su punto de vista aún por muy insostenible que este sea.
- Intenta ganarte su confianza con paciencia.

Contenido 3: Desarrollo, salud integral y estilo de vida

Alcanzar Desarrollo Humano es lograr el desarrollo de la gente. Es el proceso de ir ampliando las oportunidades de las personas, para que puedan ir alcanzando mejores niveles de vida. En la otra cara de la moneda, la POBREZA es todo lo contrario y consiste en NO CONTAR con las oportunidades y opciones fundamentales que brinden oportunidades para salir de la pobreza.

Como vemos, el ser humano es el SUJETO y el FIN último del desarrollo. Esto significa que somos nosotros, las personas, las que debemos impulsarlo, porque somos los sujetos, los que debemos promoverlo. Por otra parte, como el fin del desarrollo es la gente, su objetivo o fin es lograr que todas las personas puedan alcanzarlo.

También habrás oído hablar de otro concepto que se relaciona: "tener calidad de vida". Esta se alcanza cuando se cuenta con el nivel de BIENESTAR suficiente para poder llevar una vida digna, con oportunidades, y logrando satisfacer las necesidades fundamentales. No es asunto de tener mucho, ni de contar con todo en términos ideales y de abundancia, sino en disponer de lo básico necesario para vivir dignamente.

La calidad de vida de la población depende de las posibilidades que tengan las personas de satisfacer adecuadamente sus necesidades humanas fundamentales

Tener y mantener la salud es una condición necesaria para poder satisfacer la necesidad de sobrevivencia que tenemos los seres humanos. Pero ¿qué significa tener salud? ¿qué supone?

La salud de las personas tiene que ver con tres aspectos fundamentales: BIENESTAR, CALIDAD DE VIDA y nivel de DESARROLLO HUMANO. Estos tres aspectos están estrechamente relacionados: tenemos BIENESTAR cuando logramos alcanzar determinado nivel de CALIDAD DE VIDA que nos permite satisfacer nuestras necesidades básicas y alcanzar el DESARROLLO HUMANO. Alcanzar bienestar supone contar con educación, alimentación adecuada para que nuestro organismo pueda desarrollarse normalmente, vivienda, salud física y mental, trabajo, recreación, oportunidad de usar de manera provechosa el tiempo libre y posibilidad de participar

en la toma de decisiones de los asuntos que tienen que ver con nosotros, en todos los ámbitos de la vida (es decir, en el plano personal, familiar y comunitario).

Muchas veces pensamos que somos personas sanas porque no padecemos de ninguna enfermedad o no sentimos ningún malestar ni dolor. Pero estar sano es otra cosa. **Estar sano es tener y sentir un estado general de BIENESTAR en todos los aspectos: en el plano físico (el cuerpo), psicológico (la mente), espiritual (el espíritu) y también social (con los demás).** Tener salud significa no solo ESTAR bien, sino SENTIRSE bien.

Dicho en otras palabras, **SALUD es un estado de bienestar físico, emocional y social** y tener salud en sentido integral es estar y sentirse bien integralmente, es decir, en todos los aspectos.

En Nicaragua, la mayoría de las personas se preocupa por su salud hasta que sienten algún malestar o cuando se les presentan síntomas de alguna enfermedad que las obligan a buscar atención médica o tomar medicamentos que muchas veces se recetan ellas mismas. Esto se debe, en parte, a que mucha gente no tiene la educación o información suficiente como para saber qué hacer con respecto a su salud, o porque, aun sabiéndolo, no tiene las condiciones, o el ánimo, motivación y voluntad requerida para asumir un estilo de vida saludable que les ayude a conservar su salud, la de su familia y comunidad.

Tal parece que no todas las personas están conscientes de que nuestra salud depende más de nosotros mismos que de los servicios que ofrecen los hospitales y unidades de salud. Para comprenderlo mejor, reflexionemos por un momento en lo que se plantea a continuación:

Demuestra tu capacidad de reflexión y comprensión de lo que hemos venido analizando en este tema y responde lo siguiente

¿Qué causaría mayor daño en la salud de los niños y niñas de Nicaragua o de tu comunidad:

- a) ¿Una huelga de todos sus médicos y pediatras? o
- b) ¿Que todas sus mamás y familias se pusieran "en huelga" por un día y decidieran no atenderlos, ni bañarlos, ni limpiarlos, ni darles de comer?

NO SIGAS LEYENDO HASTA ESCOGER UNA DE LAS DOS OPCIONES!!!

Ahora que ya decidiste, esperamos que hayas escogido la segunda opción, pues es la que nos garantiza tener y mantener la salud. Porque si fallara la atención de las madres o familiares a sus hijos e hijas pequeños, aunque fuese por un día, se verían afectados todos y todas, y probablemente muchos se enfermarían por la falta de higiene o alimento, o incluso pudieran sufrir males mayores. Pero si se pusieran en huelga por un día los médicos y los pediatras, solamente se afectaría a los y las pequeñas que estén enfermos o necesiten un servicio especial ese día, pero el resto que están sanos, no se afectarían para nada con la huelga, porque su salud no la

garantiza ni el médico ni la enfermera, sino los cuidados, alimentación y condiciones de higiene que les proporciona la mamá, el papá y la familia.

Conservar la salud está en nuestras manos y es tarea de todos y todas. Para lograr tener una buena salud integral, a nivel personal, es necesario que cada uno de nosotros se comprometa y asuma el compromiso de un determinado "estilo de vida" que nos ayude a mantenernos sanos y que no ponga en riesgo nuestra salud. De la misma manera, para lograr tener una buena salud en la comunidad, se necesita que todas las personas, familias, instituciones y organismos se preocupen e involucren en promover y mantener la salud.

Pero bueno, ¿cómo podríamos promover y mantener la salud integral? Con muchas cosas que seguramente se nos ocurrirán entre todos y todas, pero aquí te planteamos algunas muy importantes:

- Teniendo una **actitud personal y hábitos de vida** que nos ayuden a conservarla. Es decir, teniendo un **estilo de vida sano**.
- Desarrollando la **capacidad de auto-cuidado**, es decir, la actitud de cuidarnos y protegernos.
- Desarrollando en el grupo la **capacidad de ayuda mutua** que nos permita lograr estilos de vida saludables y comportamientos sanos.

Como vemos, la salud física no es suficiente. Para tener salud, en todo el sentido de la palabra, debemos estar sanos del cuerpo, la mente y el espíritu, y en las relaciones con las demás personas. Eso exige que haya un balance en nuestra vida, para que le pongamos tanto esfuerzo a la salud física como a la salud emocional y social.

Para que no solo nos preocupemos cuando un compañero o compañera esté con malaria, o con una gripe fortísima, sino también cuando veamos que están tristes o preocupados, cuando muestren agresividad con los demás, cuando notemos que no sienten interés por nada, o sepamos que la pareja les dio la quiebra y andan "fatal", porque es seguro que andan enfermos del espíritu o del alma, como dicen algunos.

Llevar un estilo de vida saludable nos puede ayudar a salir adelante cuando tenemos problemas, y aquí en el grupo nos proponemos aprender todo lo que sea necesario para poder llevar ese estilo de vida sano y positivo que queremos. Más adelante, en los temas siguientes, vamos a profundizar en estos aspectos del desarrollo físico, psicoafectivo y social, para poner "sobre el tapete" todas estas cosas que nos interesan y nos ocurren en la etapa de la adolescencia.

Actividad 1 Me quiero, me cuido	
--	--

1. Inicio animándoles a pensar y responder lo siguiente

¿Qué causaría mayor daño en la salud de los niños y niñas de Nicaragua?

- a) ¿Una huelga de todos sus médicos y pediatras? o
- b) ¿Que todas sus mamás y familias se pusieran "en huelga" por un día y decidieran no atenderlos, ni bañarlos, ni limpiarlos, ni darles de comer?

Dejo que se vayan presentando las distintas opiniones y voy contando y anotando en la pizarra cual opción va teniendo más puntos. Finalmente, cuento y animo si ganaron, o aclaro por qué la opción correcta es la (b), en base a lo que leí en el Contenido 3.

2. Pregunto qué significa para ellos estar sanos o sanas (tener salud) y les pido que vayan dando sus ideas, a la vez que las voy anotando en la pizarra o papelógrafo. Al finalizar, trato de integrar las ideas que plantearon y completo lo que haga falta, para dar una definición de lo que significa tener salud. Puedo llevar anotadas las siguientes ideas:

Estar sano es tener y sentir un estado general de BIENESTAR en todos los aspectos de nuestra vida: en el plano físico (el cuerpo), psico-afectivo (la mente y las emociones), espiritual (el espíritu) y también social (con los demás).

La SALUD es un estado que tenemos las personas cuando logramos equilibrio entre lo que pasa en nuestra **mente**, lo que ocurre en nuestro **cuerpo** y lo que sucede en nuestro **espíritu**.

3. Formo 2 grupos y les pido que cada uno reflexione y complete uno de los siguientes bloques de preguntas:

Si tener salud es sentir bienestar en todos los aspectos:

- a. ¿Cómo podríamos describir un **buen estado de salud física**? ¿Qué cosas contribuyen a mantenerla y mejorarla? ¿Cómo podríamos detectar que la estamos perdiendo?
- b. ¿Cómo podríamos describir un **buen estado de salud emocional o psico-afectiva**? ¿Qué cosas contribuyen a mantenerla y mejorarla? ¿Cómo podríamos detectar que la estamos perdiendo?

4. En plenario cada grupo expone su trabajo y al final amplío lo que sea necesario, apoyándome en la lectura de apoyo.

Nota: En este momento no es importante que salgan todos los aspectos que intervienen en la salud física o psico-afectiva, pues el tema se analizará con amplitud más adelante.

Contenido 4: Mi vida tiene sentido, tu vida también

Los resultados de muchas investigaciones señalan que una gran variedad de trastornos y enfermedades que padecemos tienen que ver con el funcionamiento de nuestro organismo, y con el equilibrio o desequilibrio que exista entre nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu. Si existe armonía entre estos tres elementos (entre nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu), se produce en nuestro organismo ese equilibrio necesario que produce el estado de bienestar o balance general del cual hemos venido hablando y que llamamos SALUD.

Pero cuando se pierde ese estado de equilibrio o balance entre cuerpo-mente y espíritu, la persona tiene mayor riesgo o vulnerabilidad de desarrollar trastornos emocionales (en sus emociones), psico-sociales (en sus relaciones con los demás) y hasta adictivos (está más propensa a desarrollar adicción hacia sustancias tóxicas, el tabaco, el alcohol y las drogas).

Esto nos hace ver la necesidad de hacer conciencia de estas cosas en los y las adolescentes que integran el grupo, y de velar, todos juntos, por tener y mantener ese equilibrio cuerpo-mente-espíritu en todo el grupo.

En el contenido anterior hablábamos de la necesidad de desarrollar en el grupo la **capacidad de ayuda mutua** que nos permita lograr estilos de vida saludables y comportamientos sanos, pero...¿Cómo podríamos desarrollar esa capacidad de ayuda mutua entre los y las adolescentes del grupo ? ¿De qué forma concreta podríamos ayudarnos cuando estemos enfrentando dificultades? ¿Qué podríamos hacer para ayudar a adolescentes que no vienen al grupo pero sabemos que enfrentan enormes dificultades?

Un objetivo de nuestro trabajo en el grupo será promover que todos comprendamos estos fenómenos, y además, que aprendamos algunos métodos que nos ayuden a preservar nuestra salud y a desarrollar actividades para mantener o preservar ese equilibrio psico-corporal que necesitamos.

De esta manera no solo nos estaremos beneficiándonos los y las adolescentes, sino también a nuestras familias y comunidades, porque estaremos ayudando a preservar y desarrollar el recurso más valioso que tenemos como las personas y, en este caso, los y las adolescentes de hoy, como adultos del mañana.

Como vimos al comienzo, la etapa de la adolescencia es y debería ser una etapa de oportunidades de crecimiento, de preparación y desarrollo personal, en donde deberíamos poder realizar las actividades más importantes y de mayor potencial en esta etapa, como son el estudio y la recreación.

Pero en Nicaragua no todos los y las adolescentes, ni siquiera los niños y las niñas, tienen la oportunidad de dedicarse exclusivamente a estudiar y jugar, pues las

condiciones de pobreza de sus familias y del medio en que viven los expulsan hacia actividades propias de las personas adultos, desde muy chiquitos.

Nosotros y nosotras somos adolescentes-líderes, o al menos, adolescentes privilegiados, por la oportunidad de estar en el grupo y desarrollarnos, y no podemos dejar de reflexionar sobre la difícil situación en que "transitan" por su adolescencia muchos niños y niñas en Nicaragua.

Son hechos dolorosos que en parte tienen que ver con el fenómeno de la pobreza, pero también con la falta de responsabilidad familiar y social hacia ellos. Más adelante analizaremos con amplitud este tema, pero ahora queremos destacar algunos datos importantes que debemos conocer:

En Nicaragua, muchos y muchas adolescentes y niños y niñas tienen que trabajar y "vivir" en las calles. Incluso los llamamos "niños trabajadores de la calle", pero ese tipo de trabajo no tiene nada que ver con el desarrollo y la independencia económica de la que hablábamos al inicio del tema. Por el contrario, en el caso de la niñez y en la adolescencia, el trabajo es una actividad que limita su desarrollo, y no una oportunidad de crecimiento.

El trabajo a estas edades probablemente se realiza por necesidad, pero dista mucho de ser una actividad desarrolladora. Por el contrario, es una actividad que limita, que trunca, que lo limita. Porque si tengo que trabajar para vivir, tengo que dejar para segundo plano el estudio y el juego, que son las actividades que me ayuden a crecer, entonces el trabajo no contribuye a mi desarrollo, sino que, además, me lo impide.

Es importante que desarrollemos los y las adolescentes del grupo la conciencia de promover el desarrollo de todos y todas. Es necesario que rescatemos esta etapa y hagamos de ella lo que debe ser, una etapa de desarrollo y preparación, una etapa para estudiar y divertirnos. Es posible que la desesperanza y la pobreza agobien a muchas familias a tal punto de sentir que, hagan lo que hagan, su vida será la misma, y no tiene mayor sentido. Pero aún en estos casos, podemos reflexionar que, si no podemos dejar de trabajar para ayudar a nuestras familias, debemos centrar nuestro mayor esfuerzo en realizar las actividades que más nos ayuden a desarrollarnos en esta etapa: El Estudio y la Diversión.

Tal vez sería bonito comprometernos como grupo en organizar actividades que vayan ampliando y divulgando estas ideas entre más adolescentes. Quizás sería bien importante promover encuentros, festivales, veladas de talentos, concursos de conocimientos, y cualquier otra actividad que lleve un poquito de educación y diversión a adolescentes que lo necesitan. Tal vez así podamos irles animando a darse cuenta que existen miles de "razones para vivir", que todos tenemos un mundo interior de bellezas y cualidades por descubrir, mostrar y explotar con orgullo, porque la vida tiene un sentido y una razón de ser: mi vida, tu vida, la de todas y todos.

**Cada quien decide el rumbo de su vida.
Para formarnos y luchar por lo que queremos, contamos con la adolescencia**

**Actividad 1:
Contemos un sueño**

Ejercicio colectivo: Técnica para conservar la salud (Adaptado del Modelo Chimalli)

1. Iniciamos recordando lo que vimos anteriormente y pregunto quien se anima a definir lo que vamos a entender en el grupo por "tener salud". Aprovecho para recordar que tener salud supone tener equilibrio o balance entre el cuerpo, la mente y el espíritu.
2. A continuación les pido acomodarse y cerrar los ojos para que reflexionen sobre lo que vaya preguntando:
¿Cuál fue la última vez que les dio catarro, o se enfermaron del estómago, o tuvieron alguna molestia leve? ¿Cómo estaban sus emociones ese día? ¿Cómo estaban de ánimo? ¿Qué había pasado? ¿Cómo reaccionaron?
¿Se dan cuenta? Somos una unidad que no se puede partir y decir: "de aquí para acá es mi cuerpo, y de aquí para allá están mi mente y mis emociones".
Vamos a aprender cómo guardar el equilibrio haciendo un ejercicio sencillo. Respiren profundamente inhalando el aire por la nariz y soltándolo con lentitud por la boca. Hagan 5 respiraciones iguales y concéntrense en cada parte del cuerpo...
Dense cuenta...¿Cuál es la parte de su cuerpo que sufre más cuando están tensos o preocupados? ¿Se dieron cuenta que cuando nuestras emociones se alteran el cuerpo también sufre?

Trabajo en grupos

3. Ahora los animo a contar un "sueño" que quieran realizar. Deberán organizarse en 2 o 3 grupos (de 4 a 5 personas cada uno) y trabajar en base a la siguiente guía:
 - a. ¿Cuáles son nuestros pasatiempos y preferencias personales?
 - b. ¿Qué quisiera alcanzar o llegar a ser en la vida cada uno de nosotros, en cualquier ámbito? (aspecto personal, estudios, trabajo, relaciones)
 - c. ¿Qué necesitaríamos hacer para lograr lo que queremos? ¿Qué cosas contribuirían más a nuestro desarrollo?
 - d. ¿Cuáles podrían limitarlo?

Plenario

4. Haremos el plenario por pregunta y no por grupo: primero todos los grupos presentan sus opiniones sobre la pregunta (a), que se refiere a los pasatiempos, lo

que se puede aprovechar para ver qué tipo de actividades se pueden organizar en el club.

Luego se pasaría a la pregunta (b), (c) y (d). Es de esperar que para la pregunta (c) se señalen cosas como estudiar, investigar, prepararme, etc., y que para la (d) se planteen cosas como tener que trabajar, andar en vicios, vagancia, drogas, juegos adictivos, etc. Para finalizar, complete todo lo que considere necesario basándose en las lecturas.

Actividad 2: Autovaloración de conducta: Identificando nuestra forma de ser	
--	--

En el siguiente listado de enunciados, marca con una X el inciso con el que más identificas tu forma de ser. Te invitamos a responder con sinceridad, lo que importa es que reconozcas tu manera de ser.

1. Cuando mi papá y/o mamá me niegan algo que les estoy pidiendo ...
 - a. Siento mucho enojo y evito hablarles por varios días.
 - b. Comprendo que no siempre me pueden proporcionar lo que les pido.
 - c. Siento que no me quieren y que soy un estorbo en sus vidas.
 - d. Me molesto en el momento, y les expreso mi malestar.
2. Cuando mis amigos y amigas opinan de manera diferente a la mía ...
 - a. Me irrito mucho y soy agresivo/a al defender mis opiniones.
 - b. Me siento animado/a para presentar mis argumentos y tratar de convencerlos/as.
 - c. Me alegra saber que puedo enriquecerme con las opiniones de ellos y ellas.
 - d. Me siento inseguro /a y con temor de ser atacado/a por mis ideas.
3. Cuando siento miedo ante una situación...
 - a. Oculto mi temor y me vuelvo agresivo/a.
 - b. Me siento amenazado/a y trato de alejarme de la situación.
 - c. Expreso con seguridad el miedo que siento, sin importarme lo que vayan a pensar los demás.
 - d. Expreso el miedo que siento y me retiro.
4. Cuando estoy frente a un/a muchacho/a que me gusta, me siento...
 - a. Nervioso/a, con mucho miedo de expresar lo que siento.
 - b. Alegre, entusiasmado/a para iniciar una buena relación de amistad.
 - c. Alegre y expreso a la otra persona que me gusta su forma de ser.
 - d. Inseguro/a y nervioso/a.
5. Cuando mis planes no resultan como esperaba, me siento...
 - a. Frustrado/a, pienso que nací con mala suerte.

- b. Optimista, pienso que debo intentarlo de nuevo, de una manera diferente hasta alcanzar la meta que me he trazado.
 - c. Confiado en que lo puedo intentar nuevamente.
 - d. Incomprendido/a, pienso que es por culpa de los demás que no logro salir adelante.
6. Cuando alguien mal interpreta mis palabras y entiende algo que yo no quise decir...
- a. Me siento decepcionado/a y evito relacionarme con esta persona.
 - b. Aclaro el mensaje que quería transmitir, y me siento a gusto al hacerme entender.
 - c. Aclaro el mensaje con agresividad.
 - d. Expreso con respeto mi malestar y aclaro el mensaje en forma asertiva, pienso que no hay mala intención en la otra persona.



Criterios para la evaluación de la actividad

Ejercicio 1. Técnica: Dra. Corazón

A continuación se presenta la carta que un adolescente estudiante ha enviado a la Dra. Corazón para que le responda.

Ustedes van a desempeñar el papel de la Dra. Corazón; para ello van a formar equipos de cuatro personas y entre todos responden la carta. Traten de poner en práctica la comunicación asertiva siendo claros, precisos y respondiendo directamente a las inquietudes que presenta el remitente de cada carta.

Dra. Corazón:

Soy Jorge y tengo 13 años; estoy experimentando una serie de cambios en mi cuerpo y también en mi forma de comportarme, a veces me siento extraño; deseara ser más independiente y que mi papá y mamá no me estén dando órdenes todo el tiempo. A veces me tachan de rebelde, pero la verdad es que me siento incomprendido en mi familia. Siento que en casa a nadie le interesa mi vida, y nadie me escucha lo que yo quiero.

Me siento muy a gusto con mis amigos y amigas, pero mi papá me prohíbe que vaya a casa de mis compañeros y compañeras para realizar algún trabajo de la escuela. Me dicen que es un peligro y que debo permanecer en casa.

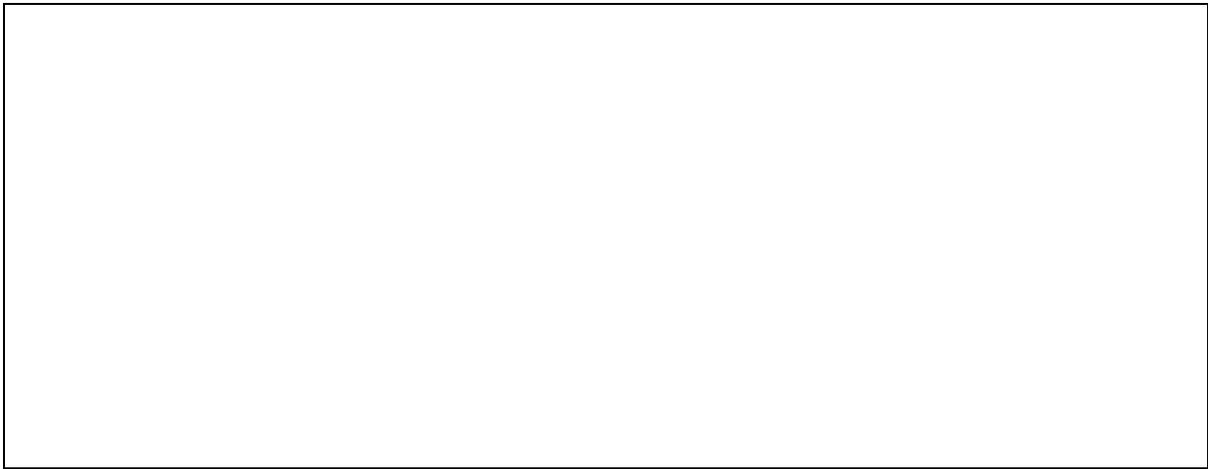
Tengo deseos de escaparme de casa cuando mi papá y mamá no estén, e irme a visitar a mis amigos; pero me da miedo el mentir en casa.

¿Qué puedo hacer para que mi papá y mamá me comprendan?

¿Cómo puedo superar la rebeldía y el enojo que siento la mayor parte del tiempo?

Doctora, ayúdeme por favor con sus consejos.

Jorge.



Criterios para la evaluación de la actividad

Para evaluar la actividad, el promotor o promotora toman en cuenta los criterios siguientes:

- ✓ práctica de la comunicación asertiva
- ✓ práctica del pensamiento crítico, al analizar la situación
- ✓ empatía (habilidad de ponerse en el lugar de Jorge)

Ejercicio 2. Conociéndome

Responde a las preguntas siguientes:

¿Qué es lo que más me agrada de mi forma de ser? ¿Por qué?

¿Qué es lo que más rechazo de mi forma de ser? ¿Por qué?

¿Qué es lo que más me agrada de mi cuerpo? ¿Por qué?

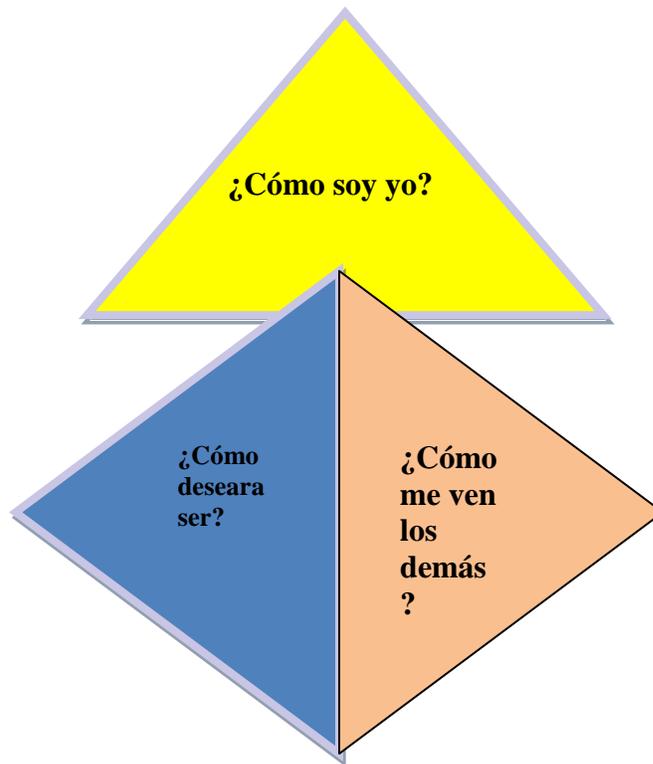
¿Qué es lo que más rechazo de mi cuerpo? ¿Por qué?

Para evaluar el ejercicio, el promotor o promotora toman en cuenta los criterios siguientes:

- Práctica del conocimiento de sí mismo/a
- Práctica de la comunicación asertiva
- Práctica del pensamiento autocrítico, al analizar su forma de ser

Ejercicio 3. Percepciones sobre Mi persona

Observa la pregunta que comprende cada triángulo; trata de responder a cada una de ellas, escribiendo en el espacio correspondiente. Para llenar el triángulo con la pregunta ¿cómo me ven los demás? puedes solicitarle a cuatro de tus compañeros o compañeras que te expresen cómo te ven.

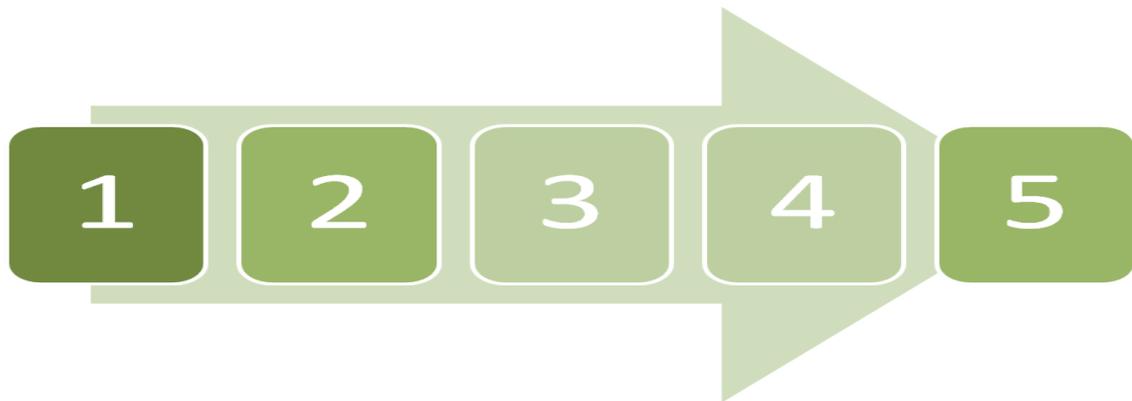


Para evaluar el ejercicio, el promotor o promotora toman en cuenta los criterios siguientes:

- práctica del conocimiento de sí mismo/a
- práctica de la comunicación asertiva
- práctica del pensamiento autocrítico, al analizar su forma de ser

Ejercicio 4. Creando mi proyecto de vida

Observa la forma del siguiente gráfico (cinco cuadros sobre una flecha); luego, escribe en el gráfico tu Proyecto de vida, teniendo presente una secuencia lógica en el alcance de las metas que te propones en esta etapa de tu adolescencia.



Para evaluar el ejercicio, tome en cuenta los criterios siguientes:

- práctica del pensamiento creativo
- práctica del autoconocimiento
- práctica del pensamiento crítico

Ejercicio 5. Mi proyecto de vida. Programa radial

En equipo preparan un programa radial en el cual el tema será "Mi proyecto de vida en la adolescencia". Para esto deberán preparar diferentes roles; ejemplo: Un/a reportero/a, el/la presentador/a del programa, cuatro adolescentes invitados.

El/la entrevistador/a prepara las preguntas que hará durante el programa radial, y los invitados se preparan en cuanto a las respuestas que darán. Durante el programa radial, pueden recibir llamadas de adolescentes radioescuchas, planteando inquietudes relacionadas con su proyecto de vida; estas podrán ser respondidas por los invitados.

Una vez que se han preparado, pueden iniciar la simulación del programa radial.

Para evaluar la actividad, el promotor o promotora toman en cuenta los criterios siguientes:

- Práctica de la Comunicación asertiva, escrita
- autoconocimiento
- pensamiento crítico