

DESARROLLEMOS HABILIDADES PARA LA VIDA...

***Desarrollo Psico-
afectivo en la
adolescencia***



***Fascículo
Nº 7***

MINSA



Sentimos y pensamos diferente

Tema: Desarrollo Psico-afectivo en la adolescencia



¿De qué trata?

De los cambios que se producen en nuestra manera de ser, sentir y pensar durante la etapa de la adolescencia, como producto de los cambios biológicos que hemos empezado a tener.



¿Con qué OBJETIVO vamos a analizarlo?

Para tener un conocimiento más claro y científico sobre la serie de cambios que pueden darse en nuestra manera de ser, sentir y pensar y poderlo explicar a otros/as adolescentes, de manera que puedan comprenderlos y vivirlos sin angustia.

¿Qué CONTENIDOS se abordan?

CONTENIDO	 ACTIVIDADES SUGERIDAS
1. Cambios en la manera de ser, sentir y pensar	1. Sentimos y pensamos diferente 2. Emociones y sentimientos
2. Relaciones que protegen: La familia	1. La familia
3. Habilidades y valores para la vida	1. Cualidades y habilidades positivas 2. Autovaloración de conducta, la comunicación asertiva. 3. Autovaloración de conducta, la empatía
4. Actividades que desarrollan	1. Estudiar es clave

Estrategia y Criterios de Evaluación



Ejercicio 1. Como era antes como soy ahora
Ejercicio 2. El FODA de mi familia
Ejercicio 3. Sociedad SIVAL
Ejercicio 4. Sociedad NOVAL
Ejercicio 5. SIVAL o NOVAL

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

Tema: Desarrollo psico-afectivo en la adolescencia

En el tema anterior analizamos el desarrollo físico que se produce en la etapa de la adolescencia. En este, vamos a hablar del desarrollo psico-afectivo, es decir, de los cambios que se producen en la adolescencia en nuestra manera de ser, sentir y pensar.

El tema está organizado en cuatro partes:

1. La primera se llama desarrollo psico-afectivo y habla de esos cambios que sentimos en nuestras emociones y relaciones con los demás.
2. La segunda parte nos habla de la importancia del cariño en el desarrollo de las personas y trata especialmente de la familia y las relaciones familiares.
3. La tercera parte se llama "Habilidades y Valores que desarrollan", y en ella se revisan algunas habilidades y valores que son muy importantes en el desarrollo de las personas, especialmente, en las relaciones sociales.
4. En la última parte se analizan las actividades que mejor contribuyen a nuestro desarrollo personal durante la adolescencia y las que pueden ser perjudiciales.

Para cada contenido se proponen una serie de actividades que nos ayudarán a desarrollar el trabajo educativo con el grupo, se sugiere realizarlo semanalmente. Buena suerte.



Contenido 1: Cambios en la manera de ser, sentir y pensar

Con la pubertad nuestro cuerpo empieza a tener grandes cambios que poco a poco nos van haciendo tener el cuerpo de una persona adulta. También esta cambiando nuestra manera de ser, sentir y pensar, y a este aspecto, le llamamos desarrollo PSICO-AFECTIVO¹. Los pasos para llegar a ser, sentir y pensar como personas adultas, son más lentos.

Ya no nos funcionan las cosas que nos funcionaban en la niñez, pero tampoco nos funciona la forma de ser de los adultos porque, la verdad, en muchas cosas no estamos de acuerdo con ellos. Y como vemos que no pertenecemos a ninguno de esos dos mundos, a veces nos sentimos confundidas y confundidos, porque de lo único que estamos claras y claros, es de que no somos ni niñas ni niños, ni adultas ni adultos, que estamos en la etapa de la Adolescencia, una etapa de muchos cambios, de muchos aprendizajes y que también tenemos nuestros propios derechos.

Empezamos a ver a las personas adultas con "ojo crítico"

Nos queremos ir independizando de la mamá y el papá, pero es difícil. Comenzamos a analizar "críticamente" a todas las personas adultas y a cuestionarles por las cosas que no nos parecen. Empezamos a verles las cualidades y los defectos. A veces tenemos contradicciones porque empezamos a tener valores y puntos de vista diferentes en relación a muchos temas y por momentos los sentimos "anticuadas y anticuados".

Esto puede causarnos problemas, especialmente cuando sentimos que nos siguen tratando como niñas o niños y no sabemos cómo plantear los problemas y las inconformidades. Y es que pareciera que a las personas adultas les cuesta trabajo comprender que queremos hacernos cargo de nuestras decisiones y que nos cuesta entender sus puntos de vista.

Queremos tener identidad propia

Pasamos largo rato pensando *quién soy o qué espero de la vida* y empieza a interesarnos el futuro, aunque hasta hace poco nos parecía lejano e inalcanzable. En la niñez dependíamos del criterio y autoridad de los mayores, pero ahora queremos ser independientes, expresar nuestros gustos y hacer lo que creemos conveniente.

Sentimos la necesidad de tener IDENTIDAD PROPIA y queremos separarnos emocionalmente de nuestros papas, mamas (queremos ser y pensar de manera diferente a ellos y ellas). Esto nos provoca sentimientos encontrados que se confunden entre sentimientos de amor y sentimientos de rechazo u oposición hacia ellos y ellas.

¹Se refiere a los atributos psicológicos de la persona, como el pensamiento, sentimiento, afectos y emociones.

A veces actuamos como las personas adultas que conocemos, pues en muchos aspectos han sido el ejemplo a seguir, pero en otros casos decidimos hacer las cosas como creemos que debemos hacerlas, buscando nuestros propios valores y tomando decisiones propias. Así vamos definiendo nuestra propia "identidad".

Estamos claros de que cada persona es única, diferente y nosotros y nosotras queremos definir nuestra propia manera de ser, sentir y pensar, a lo cual tenemos derecho, ya que somos protagonistas de nuestros cambios.

Auto-imagen

Nos empezamos a preocupar por nuestra apariencia personal pero a veces nos sentimos inconformes y exageramos nuestros defectos. No nos gusta como tenemos el pelo, o las piernas, o cualquier parte del cuerpo. A veces sentimos que la ropa no nos luce porque estamos pasados o pasadas de peso o muy delgados o delgadas. Nos vemos al espejo a cada rato buscando descubrir cualquier cambio o esperando el milagro de que aquella parte del cuerpo que no nos gusta, nos cambie.

Cambios de estado de ánimo

Tal como aprendimos en el tema anterior (Desarrollo físico), sobre lo que son las emociones y sentimientos, vemos como pasamos rápidamente de un estado emocional a otro. Para nuestros papás y mamás, docentes y personas mayores con las que convivimos, no es fácil entender por qué de repente lloramos o estamos enojadas o enojados y al rato andamos riéndonos, como si nada hubiera pasado. A veces ofendemos a alguien por impulsividad y al rato nos arrepentimos y nos sentimos muy mal de haberlo hecho. Nuestros sentimientos cambian tan rápidamente que de repente sentimos como si fuéramos dos personas distintas a la vez, porque sentimos odio y amor por la misma persona al mismo tiempo. A veces exageramos nuestras emociones y sentimos ganas de llorar o de reír sin motivo. Nos enojamos si nos dicen cosas que no nos gustan o cuando no sabemos manejar una situación.

De repente nos entusiasmos por algo, al punto que contagiamos a los demás con nuestras ideas y les transmitimos el ánimo de hacer lo que queremos. Pero entonces, cuando todo está listo para hacer lo que dijimos, decimos que no, que ya no queremos hacer eso, que preferimos hacer otra cosa. Entonces las demás personas se molestan. Todas estas situaciones nos confunden, pero también confunden a los demás. Cuando nos pasen estas cosas, es bien importante decirle a las otras personas lo que estamos sintiendo: si confusión, enojo, preocupación, alegría, tristeza, o si varias de esas cosas a la misma vez. Si nos guardamos lo que sentimos y no lo contamos, vamos a crear resentimientos en los demás. Hablar es importante para todas las personas. Contar lo que sentimos puede ayudarnos. Eso es comunicarse, a lo cual tenemos derecho, igual que las personas adultas que nos rodean.

Por lo tanto podemos decir que los sentimientos que expresamos a los y las demás, influyen en las relaciones interpersonales. Si demostramos sentimientos negativos como odio, rencor, envidia y resentimiento, todos estos influyen negativamente en nuestras relaciones y con facilidad se generan malestares; por el contrario, si demostramos cariño, ternura, aprecio y estima hacia las otras personas, esto facilita las buenas relaciones interpersonales.

De tal forma que el estado emocional influye en las decisiones que tomamos en ese momento; especialmente en decisiones que están relacionadas con la convivencia.

Finalmente es importante mencionar y recordar que tanto hombres como mujeres experimentamos emociones y sentimientos, tanto negativos como positivos. Lo que ha ocurrido con mucha frecuencia, como producto de la cultura "machista," es que a las mujeres se les enseña a demostrar, más que a los hombres, las emociones y sentimientos relacionados con el cariño, la ternura y a ellos se les ha enseñado a reprimirlos, algo que por cierto no es saludable ni positivo, ya que todos los seres humanos somos capaces de sentir ternura, amor, cariño y bien vale la pena demostrarlos y no significan "debilidad" como se nos ha hecho creer. Por otro lado, muy por el contrario a los hombres se les ha enseñado y fomentado la demostración de emociones y sentimientos relacionados con la agresividad, violencia y se supone erróneamente que estas emociones y sentimientos son demostración de "valentía". La verdad es que las emociones y sentimientos son expresiones profundamente humanas, que no tienen sexo. Lo que debemos promover es a aprender a reconocerlas y a estar conscientes que ellas influyen de manera positiva o negativa en nuestras relaciones con las demás personas. Y por último recordar que todas las personas sentimos emociones y sentimientos, que tenemos derecho a experimentarlas y a encauzarlas de manera positiva tanto para nosotros y nosotras como para la convivencia con las demás personas.

Queremos estar en soledad.

Con frecuencia queremos pasar el tiempo a solas y nos encerramos en el cuarto a leer, a oír música, a pensar, a dormir, o a "fantasear" y soñar. Esos momentos son muy importantes, porque nos ayudan a conocernos, a descubrir qué nos gusta, qué nos disgusta, qué queremos hacer y qué no.

Importancia de las amistades.

Otras veces quisiéramos estar con alguien porque nos sentimos como si estuviéramos solas o solos y abandonadas o abandonados en la vida. Y es que sentirnos entre esos dos mundos, el de la niñez y la adultez, nos inquieta. Por eso preferimos estar con nuestras amistades de nuestra edad con los que si podemos molestarnos sin sentirnos mal, porque sentimos que nos comprenden, les tenemos confianza y podemos platicar de todo. Tener amistades nos ayuda a conocer el mundo y a convivir. Nos sirve para compartir lo que tenemos y lo que sentimos. Es importante que busquemos amigos y amigas que tengan nuestros mismos gustos e intereses, porque si nos acercamos a

otros u otras que ya tienen su grupo formado y no permiten el ingreso de otras personas, o que no tienen nuestros gustos e intereses, nos pueden rechazar por ser diferentes y nos vamos a sentir mal.

Influencia de las amistades

En nuestras ideas y decisiones no solo interviene nuestro criterio, también influye la opinión de las personas que admiramos. Pero ¡OJO! A veces pueden tratar de presionarnos para que hagamos cosas peligrosas o con las que no estamos de acuerdo. Aquí es donde se prueba la amistad y cuando debemos ser críticas o críticos y tener cuidado, porque nadie está obligado a hacer lo que no quiere, y un o una buena amigo o amiga debe respetarnos, y no obligarnos a hacer lo que no deseamos. Si nos dejamos presionar y hacemos lo que nos piden en contra de nuestra voluntad, nos vamos a sentir muy mal. **Recordemos que nunca debemos hacerle caso a nadie que nos pida hacer algo con lo que no estemos de acuerdo.**

En conclusión, el aspecto psico-afectivo en la adolescencia también es una etapa de cambios muy interesantes. Todas las personas atravesamos por ella, aquellas con los que convivimos también la vivieron. No debemos sentirnos mal por nada de lo que sentimos. Estamos creciendo y madurando. La adolescencia significa grandes cambios, pero también tiene un montón de oportunidades que debemos aprender a aprovechar. Gocémosla. Es una etapa bonita y de grandes retos.

Actividad 1:
Sentimos y pensamos diferente

Antes debo preparar: Un rótulo en donde escribo el ejercicio *¿Me ha pasado esto?*
Que aparece en la página siguiente.

Mando-mando: Juego de órdenes orales

1. Comienzo el juego dando algunas órdenes divertidas:

- Mando-mando que las personas que anden algo azul se pongan en cuclillas.
- Mando-mando que las personas que tengan chapa hagan una mueca
- Mando-mando que las personas que anden de cola canten la cucaracha
- Mando-mando que las personas que tengan pelo corto se toquen la nariz
- Mando-mando que las personas que tengan novio o novia den cuatro saltos en un pie

Cuando hayan comprendido el juego, toco a alguien y le pido que invente una orden.

2. Así continuamos: cuando se cumple una orden, el/la que la dio debe tocar a alguien para que diga otra. Cuando lo consideres conveniente, tomo de nuevo el mando del juego para dar una orden que divida al grupo en hombres y mujeres. Por ejemplo:

- Mando-mando que los hombres se pongan las manos en la cabeza.
- Mando-mando que las mujeres se junten en esta esquina

Actividad de reflexión: ¿Por qué sentimos estos cambios?

3. Les pido sentarse en rueda para conversar y les pregunto qué cambios han sentido en su vida, además de los cambios físicos (en sus cuerpos). Dejo que vayan exponiendo sus ideas, sin interrumpir, y mientras tanto, voy anotando en un lugar visible las ideas que se refieran a cambios en la manera de ser, sentir o pensar.
4. Saco el rótulo del ejercicio, lo pego en la pared, lo leo en voz alta y les pido que, en silencio, cada uno y una reflexione si le ha pasado alguna de esas cosas que dice el ejercicio. Si no pude hacer el rótulo, voy señalando una a una las situaciones planteadas.
5. Una vez que hicieron la reflexión en forma personal, les pido que formen grupos de 3 personas con los compañeros o compañeras que tienen a la par suya para compartir sus reflexiones y que luego puedan contarlas a todo el grupo.
6. Siempre trabajando en grupos, les pido que agreguen otras situaciones parecidas que hayan pasado en su adolescencia, ya sean experiencias, emociones o sentimientos, y que las vayan numerando.

7. En Plenaria, cada grupo debe exponer su trabajo. El grupo que presente la lista más larga de situaciones, es el grupo ganador del ejercicio, y se gana un aplauso.
8. Para finalizar, hago un repaso de lo que se dijo y comento sobre los cambios que se dan en esta etapa en el aspecto psico-afectivo, apoyándome en la primera lectura y en este ejercicio, que presenta algunos "Cambios en la manera de ser, sentir y pensar".

Hoja de ejercicio:

¿Me ha pasado esto?	
Hay momentos en que...	Hay otros momentos en que
○ Siento que todo el mundo reconoce lo que hago...	⇒ Siento que nadie aprecia lo que hago
○ Me siento a gusto con mi cuerpo	⇒ No quiero ni verme en el espejo
○ Quiero estar con la gente, platicar y divertirme	⇒ No quiero ver a nadie
○ Me siento contenta o contento de poder estudiar	⇒ No quiero ir a clase ni aprender nada
○ No quiero que opinen sobre mis cosas	⇒ Necesito que alguien me ayude a tomar una decisión

Actividad 2: Autovaloración de conducta

Emociones y sentimientos

Refuerzo la actividad anterior invitando a que individualmente respondan las siguientes preguntas de reflexión:

"Emociones y sentimientos en adolescentes hombres y mujeres"

1. ¿Los adolescentes hombres y las adolescentes mujeres pueden experimentar las mismas emociones y sentimientos? Sí, No. Explique su respuesta.
2. ¿Los adolescentes hombres son emocionalmente más débiles que las adolescentes mujeres? Sí, No. Argumente su respuesta.

Luego, organizo un debate con el tema "Emociones y sentimientos de adolescentes mujeres y hombres. Igualdades y diferencias". *Lo importante es que quede el mensaje que aunque hay diferencias y parecidos en las emociones y sentimientos entre hombres y mujeres, esto no significa que uno o una sea superior o inferior al otro o la otra.*

Después invito a responder las siguientes preguntas, relacionadas al estado emocional y su influencia en la convivencia diaria:

1. Escribe tres emociones positivas que experimentas con frecuencia en tu vida.
2. Explica de qué manera estas emociones positivas pueden llevarte a tomar una decisión acertada, y construir buenas y duraderas relaciones interpersonales.
3. Escribe tres emociones negativas que experimentas con frecuencia en tu vida.
4. Explica de qué manera estas emociones pueden llevarte a tomar una decisión desacertada o equivocada en cuanto a la buena convivencia con los demás en tu familia, escuela y barrio.

Luego, comparte con tu grupo las respuestas a las preguntas planteadas. Traten de encontrar las coincidencias en las respuestas.

Cierre y despedida

Para terminar la sesión, les pido sentarse y relajarse para escuchar la siguiente lectura de reflexión.

Aprendamos a hablar de lo que sentimos ²

¿Cuántas cosas podrían mejorarse si aprendiéramos a platicar nuestras cosas con la familia o los amigos? ¿Cuánto nos ayudaría reconocer cuando estamos enojados y se lo pudiéramos contar a alguien? ¿Nos animamos a probarlo?

Cerremos los ojos, pensemos en el día de ayer y recordemos:

- ¿Con quién platicamos?
- ¿Cómo nos sentimos cuando platicamos?
- ¿De qué hablamos con esa persona?
- ¿Hablamos de nuestros sentimientos, o sólo de las cosas que pasaron?
- ¿Hablamos con algún familiar o amigo de lo que sentimos y nos preocupa?

¿Quisiéramos aprender a conversar? Entonces no esperemos a mañana, probemos hoy mismo. Probemos con la persona que esté más cerca de nosotros, no importa si es un familiar, un amigo o alguien de la comunidad. Lo importante es que nos sintamos bien con esa persona.

Tratemos de contarle lo que sentimos sin ponerle atención a si es bueno o malo. Observemos su reacción y luego, intentemos que esa persona también nos hable de lo que siente. Comparemos luego qué sentimos cuando podemos platicar con alguien y qué sentimos cuando no lo hacemos.

Esa va a ser nuestra tarea de la semana: conversar con alguien de lo que sentimos.

²Adaptado del Modelo preventivo de riesgos psico-sociales “Chimalli”, de México,

Contenido 2: Relaciones que protegen: la familia

La vida es como una cadena formada por varios eslabones. Cada etapa se relaciona con las etapas que vivimos antes. Ahora estamos viviendo la etapa de la adolescencia, antes vivimos la etapa de la niñez. Analicemos cómo se fue desarrollando nuestra vida hasta ahora y pensemos cómo han influido en nuestro modo de ser las diferentes personas y ambientes en que nos hemos desarrollado.

El cariño es fundamental para nuestro desarrollo y es un escudo protector

Los seres humanos somos seres sociales, por eso vivimos en familia y comunidad. Desde que nacemos empezamos a establecer vínculos de cariño con las personas que nos rodean. El primer vínculo que tenemos con otra persona es físico, y es el cordón umbilical que nos une con nuestra mamá. Este vínculo se rompe al nacer, pero la o el bebé sigue necesitando de su mamá o de alguien que lo cuide, porque los seres humanos nacemos totalmente indefensos. Así nacemos todas las personas y así vamos "tejiendo" vínculos o uniones afectivas, primero con la mamá, y luego con el resto de familiares y personas que nos cuidan, nos quieren y a quienes vamos aprendiendo a querer.

Un vínculo afectivo es una unión o vínculo de afecto y cariño que establecemos con otra persona. Estos vínculos nos hacen sentir alegría cuando la persona que queremos está con nosotros, o tristeza y dolor cuando se aleja o la perdemos. Por eso niñas y niños sienten angustia cuando se separan de su mamá, o de su papa, igual que sienten angustia cuando pierden a una persona querida. Al perder a un ser querido sufrimos una "pérdida afectiva", porque perdemos a alguien que queríamos y nos quería.

Convivencia y desarrollo personal

Esa capacidad de establecer vínculos afectivos con otras personas es muy importante en la adolescencia y a lo largo de toda nuestra vida, porque nos permite ir teniendo relaciones positivas y estables que contribuirán a nuestro desarrollo personal. Es un elemento positivo en nuestro desarrollo psico-afectivo que nos sirve como escudo de protección ante las adversidades. Por eso se dice, y con mucha razón, que "el cariño es un escudo protector".

A través de la convivencia con otras personas vamos aprendiendo a tejer esos vínculos afectivos. Es la convivencia la que nos enseña, no solo a querer y ser queridos, sino también a desarrollar nuestras potencialidades humanas. Al convivir y relacionarnos con los demás aprendemos a compartir, a tolerar, a respetar, a negociar, a perdonar, en fin, a conjugar y poner en práctica todos los valores y cualidades que tienen que ver con la convivencia humana. Por eso la convivencia es una gran escuela para la vida.

Pero ¿cuáles son nuestros espacios de convivencia? ¿Dónde recibimos esas primeras clases que nos enseñan a vivir y convivir con los demás? Veamos.

La familia

Nuestra primera gran escuela de convivencia y cariño es la familia. En ella compartimos con los papás, las mamás, hermanos, hermanas, y también con los abuelos, abuelas, primos, primas, tíos, tías y otros parientes, estableciendo vínculos afectivos y relaciones que nos van enseñando a vivir y convivir.

La familia es el lugar en donde generalmente nos sentimos protegidos y protegidas. Es una escuela que nos previene y educa todos los días y un apoyo que nos ayuda a integrarnos al medio en que nacimos y vivimos. También es la célula básica de la sociedad, porque toda comunidad o sociedad se va formando del conjunto de familias que conviven en ese territorio.

En sentido estricto, una familia es un *conjunto de personas que están unidas por un vínculo de sangre, adopción o matrimonio y ocupan una misma casa*.

En sentido amplio, una familia es también un *grupo de personas que están relacionadas entre sí por vínculos de afecto y parentesco, aunque no vivan todos en la misma casa* (un núcleo familiar y sus familiares y parientes). Así podemos hablar de la familia de Ana, de la familia de Pedro, o de la familia Pérez, por ejemplo, y no solo estamos hablando de ellos y sus papás y hermanos, sino de todos sus familiares y parientes.

Según la forma en que están integradas las familias en Nicaragua, podemos distinguir los siguientes tipos de familia:

- la familia nuclear: formada por la mamá, el papá, hijas e hijos
- la familia extensa: cuando varios núcleos familiares conviven en la misma casa
- la familia monoparental: un/a solo progenitor/a - la mamá o el papá - vive con sus hijas/os.
- la familia sin descendencia: una pareja que no tiene hijas/os
- la familia compleja: es una familia que convive con otras personas que no son parientes

Existen familias en donde papá y mamá están ausentes porque se fueron del país o trabajan lejos de la casa (trabajan en Costa Rica, por ejemplo) y la función de cabeza de familia la desempeña una abuela, tía o familiar que se hace cargo de del hogar.

También seguimos padeciendo de problemas de irresponsabilidad paterna, producto de relaciones que se inician sin mayor responsabilidad ni protección en la pareja, causando embarazos no planificados que recaen en la mujer y que algunos hombres irresponsables no asumen y dejan a su suerte. Como consecuencia tenemos muchas familias sin padre que tienen como cabeza de

familia a una madre sola, muchas de ellas adolescentes. Esto lo analizaremos con mayor detalle en el módulo sobre sexualidad.

Por todo esto, al tratar de definir lo que es una familia debemos ser cuidadosos y cuidadosas porque no todas las personas tienen familias conformadas por un papá, una mamá y los hijos e hijas, que es, lo que se concibe como la familia "ideal" o como la mejor.

Si pudiéramos a cada adolescente del grupo que nos dijera como está formada su familia, seguramente saldrían muchas mezclas diferentes, y no todos tendrían ese modelo de familia que a lo mejor nos enseñaron como ideal. Por eso es bueno conocer y hablar de los distintos tipos de familia que pueden darse, y ser muy cuidadosos y cuidadosas en no presentar modelos como los mejores o superiores, porque podemos herir la sensibilidad de los que no llenan ese modelo. *Lo más importante es que, cualquier tipo de familia que tengamos, exista entre las personas que la conforman, cariño, respeto, unidad.*

Rol de las familias en nuestra vida

Toda familia asume responsabilidades para con sus miembros y la sociedad. También la sociedad espera mucho de la familia, y por eso le otorga una serie de responsabilidades importantísimas. Revisemos las más importantes:

- 1) **Protección económica:** Toda familia se esfuerza en satisfacer las necesidades básicas de sus miembros, entre ellas: un *ambiente saludable, alimentación, vestuario, vivienda, educación y recreación* que les permitan una vida digna y su desarrollo como personas.
- 2) **Afectiva:** Como vimos, en la familia se viven y expresan los sentimientos de amor, seguridad, afecto y ternura profundos, que nos permiten establecer relaciones armoniosas con nuestros familiares y afianzar sentimientos de autoestima, autoconfianza y realización personal.
- 3) **Educativa o socializadora:** La familia es el primer grupo social que conocemos y dentro del cual nos desarrollamos. Nos transmite normas, valores, modelos de comportamiento, habilidades y destrezas que van formando nuestra manera de ser y que necesitamos para vivir. En ella aprendemos la cultura de nuestra sociedad y de nuestro tiempo.
- 4) **Recreativa:** Es una función a veces olvidada, pero importante y necesaria. La diversión y entretenimiento en familia produce estabilidad emocional y favorece la comunicación, por lo que toda familia debería invertir parte de su tiempo en divertirse juntos.

- 5) **Reproductiva:** Es la función que más se ha promovido, consiste en procrear o tener hijas e hijos que aseguren la continuidad de la especie humana. Es una responsabilidad de ambos miembros de la pareja, lo que significa que tanto la madre como el padre son responsables del nacimiento y crianza de sus descendientes.

Convivencia, comunicación y relaciones familiares

Todos deseamos que nuestra familia sea ese espacio tranquilo y agradable que promueve nuestro desarrollo personal. Pero lograrlo es una responsabilidad de todas las personas que formamos la familia, y no solo de las personas adultas.

A veces nos quejamos de que las personas adultas tienen más derechos y libertades que nosotros y nosotras, pero no nos ponemos a pensar que esas libertades que tienen también exigen responsabilidades y obligaciones que nosotros y nosotras no queremos o no podemos cumplir.

Desde hace algún tiempo hemos empezado a no estar de acuerdo con algunas opiniones de nuestros papás, mamás, abuelas, abuelos y otras personas con las que convivimos, por lo que muchas veces entramos en contradicciones con ellos. ¿Qué podemos hacer para mejorar esta situación? En primer lugar, recordemos que la familia es nuestra primera escuela de convivencia entre la gran diversidad que somos los seres humanos, ya que por ejemplo puede y casi siempre está conformada por adultos y adultas, niños y niñas, adolescentes y jóvenes, cada quien viviendo su etapa del ciclo de la vida, desarrollando cada quien su personalidad que es única para cada ser humano. Al convivir varios seres humanos, cada uno o una tendrá su propia forma de actuar, pensar, por lo tanto es muy probable que hayan diferencias, surgirán problemas, los cuales tendremos que aprender a resolverlos y no será peleando, imponiendo o sometiéndonos que vamos a hacerlo. En fin que ninguna de estas opciones soluciona los problemas. Al contrario, pueden crear resentimientos y agresividad. Lo mejor para solucionar un problema es **aprender a negociar**. Pero... ¿cómo?

Analicemos el siguiente cuadro:

Cómo negociar para resolver nuestros problemas

1. En toda negociación debe existir respeto y una comunicación clara y directa para que las y los demás nos entiendan. Para lograr esa comunicación positiva que buscamos debemos:
 - Saber qué queremos decir
 - Decirlo de forma tranquila y respetuosa
 - Hablar en primera persona: *yo creo, a mí me gustaría, yo pienso....*
2. Para no crear resentimientos es importante que digamos las cosas sin culpar a las y los demás de lo que sucede y, también, que sepamos decir las cosas sin lastimar ni acusar a la otra persona.
3. Para negociar hay que ceder, no sólo ganar, Si cedemos, ganamos mucho y no perdemos nada. Al negociar debemos tomar en cuenta nuestras necesidades y las de los demás. Debemos escuchar los puntos de vista de las otras personas y cuando tengan la razón, admitirlo.
4. En toda negociación debemos tener en cuenta los pasos siguientes:
 - 1) Analizar el problema
 - 2) Proponer diferentes soluciones
 - 3) Elegir la alternativa que mejor convenga a todas/os

- **Tener la libertad de negociar con mamá y papá nos permite crecer sintiéndonos libres y seguras y seguros, sin tener que mentir o rebelarnos innecesariamente.**
- **A mamá y papá les ayudará a no sentirse rechazada o rechazado por sus hijas e hijos.**

Actividad 1 : La familia

Antes debo preparar:

- Las dos definiciones sobre familia anotadas en hojas de papel:
- Hojas de papel partidas en 4
- 3 cajitas, bolsitas, canastitas o cualquier recipiente para meter papelitos

Actividad inicial: El cariño es un escudo protector

1. Reunidos todas y todos formando una rueda, inicio una conversación que permita comprender la importancia del cariño y la convivencia en la vida de las personas. Puedo hacer preguntas como las siguientes:
 - ¿Quién es la persona más importante para la vida de un bebé? ¿Por qué?
 - Para ustedes, ¿qué importancia tiene el cariño en la crianza de un bebé? ¿y en la vida de las niñas y niños? ¿y para las personas adultas?
 - ¿Creen ustedes que es posible ser una persona sana y no querer ni sentirse querido? ¿Por qué?
 - ¿Creen que es posible ser una persona sana y no relacionarse con nadie? ¿Por qué?
2. Concluyo esta primera parte apoyándome en lo que leí al inicio del 2do. Tema. Luego leo y anoto la frase: "El cariño es un escudo protector" en un lugar visible para que nos sirva de inspiración durante la actividad.

Actividad de reflexión: Relaciones familiares

3. Siempre en rueda, les pido explicar qué es una familia. Cuando hayan dado sus opiniones, les presento la primera definición, para que la comentemos en grupo. Hago ver como una familia puede formarse por vínculos de sangre (vínculo biológico madre-padre-hijo-hija), adopción (uno o una puede ser adoptado pero ante la ley es igual que un hijo o hija biológico) y de matrimonio (al casarse la pareja pasa a ser una familia, aunque no tenga hijos o hijas).
4. Les pido reflexionar cómo está formada su familia y pido a algunos voluntarios que nos cuenten, mientras voy anotando en la pizarra los distintos tipos de familia que van saliendo. Procuro que todos y todas nos comenten como está formada su familia y aprovecho para comentar y ampliar información en base a la lectura de las familias.
5. Leo la segunda definición, para que traten de explicarla. ¿Qué significa "aunque no vivan en la misma casa"? ¿Cuál es esa familia que vive lejos? Hago notar la importancia de nuestra "gran familia": las abuelas, abuelos, primas, primos, tíos y tías.

6. Ahora entramos al tema de la **comunicación en las familias**. Conversamos sobre la importancia de la comunicación y les comento las cosas que debemos tener presente para tener una buena comunicación.
7. Explico que vamos a hacer una actividad que consiste en que cada uno y una responda por escrito algunas preguntas que voy a hacer, respondiendo cada pregunta en un papelito diferente.
 - a. ¿Cuáles son los principales problemas que tienen las y los adolescentes con sus familias?
 - b. ¿Crees que la comunicación es la causa de esos problemas? ¿Por qué?
 - c. ¿Con qué personas en tu familia tenés más problemas en comunicarte?
8. Entrego 3 papelitos y un lápiz a cada participante. Cuando las hayan contestado, deben depositar cada una en una de las bolsas o cajitas que traje.
9. Formo 3 grupos y entrego a cada grupo un papelito de las bolsas, para que examinen las respuestas, las ordenen, y vean si hay respuestas que se repiten. Deben sacar sus propias conclusiones para presentarlas al grupo.
10. Según el orden de las preguntas, cada grupo presenta su trabajo.
11. Concluida la presentación de los grupos, animo una discusión en base a las siguientes preguntas:
 - a. ¿Cuáles son los principales problemas que tenemos? ¿Cuáles son las causas?
 - b. ¿Con qué personas hay más dificultades de comunicación? ¿Qué soluciones se proponen?

Cierre y Despedida

Les pido sentarse cómodos y cómodas, cerrar los ojos y relajarse para la reflexión final. Leo despacio.

Establezcamos relaciones de afecto con la familia y la comunidad

Las emociones y la forma como las manejamos tienen mucho que ver con nuestro bienestar y malestar de todos los días.

Tener buenas relaciones afectivas con las personas que nos rodean nos da salud, pues nos permite integrar nuestro cuerpo con nuestra mente y nuestro espíritu.

Preguntémonos: ¿Me siento contento o contenta de la relación que tengo con mis seres queridos? ¿Qué podría hacer para llevarme mejor con mi papá? ¿Con mi mamá? ¿Con mis hermanas, hermanos? ¿Mis familiares? ¿Mi comunidad?

Existen muchas cosas que puedo hacer para mejorar mis relaciones: En primer lugar, aceptar que la familia es parte de la solución y no sólo problemas. Reconocer que sin la familia nos debilitamos y con ella nos fortalecemos. También podemos unirnos a las personas que queremos y apreciamos. Eso nos haría sentir que somos parte de un mismo todo.

Cerremos los ojos e imaginémonos junto a nuestros seres queridos por un hilo invisible que nadie puede romper: con la familia, las amistades, la comunidad y todas las personas que queremos. Estemos por un momento así, viéndonos unidas y unidos con todas las personas que queremos.

¿Cómo nos sentimos ahora? Seguramente más grandes y más fuertes.

Contenido 3: Habilidades y valores para la vida

Las amigas y amigos representan una oportunidad de crecimiento y desarrollo personal. Suponen un ejercicio en donde ponemos en juego nuestra identidad y criterio, en contraste con las ideas, criterios y opiniones de cada uno o una. Sin embargo, también pueden darnos consejos que nos alejan de las metas que tenemos. Cuando eso nos pase, debemos ser capaces de expresar nuestra opinión y defenderla de manera firme, para poder seguir adelante con nuestros propósitos, sin ofender al amigo o amiga. Pero poder hacerlo exige desarrollar algunas habilidades y valores que nos permiten disfrutar de la amistad, sin perder nuestra identidad y criterio propio.

Partiendo del conocimiento de las Habilidades para la vida que es definido como: un grupo de habilidades o destrezas psicosociales que le facilitan a las personas enfrentarse con éxito a las exigencias y desafíos de la vida diaria". O dicho de otra manera, es el conjunto de actitudes y conductas que nos permiten relacionarnos con las demás personas de manera exitosa para vencer los retos de la vida diaria.

Tratemos de revisar algunos aspectos de nuestra personalidad, habilidades y valores que pueden ayudarnos en nuestro desarrollo personal. La lista no está cerrada. Podemos meter otras muchas en nuestra "valija".

1) La AUTO-ESTIMA

Es la valoración que uno o una se hace como persona (como se valora a sí misma la persona). Es la primera condición y la más importante. Refleja el grado de confianza que se tiene la persona y supone la capacidad de conocerse, aceptarse y valorarse, reconociendo las cualidades y debilidades que se tienen. Es un aspecto importante que debemos reforzar en cualquier etapa de la vida pues nos ayuda a desarrollar nuestra personalidad, a alcanzar madurez y a tener equilibrio emocional.

Desde temprana edad empezamos a formarnos una imagen nuestra a través de lo que las mamás, los papás, docentes y otras personas dicen de nosotros. Esas primeras opiniones y valoraciones son decisivas para el desarrollo de una autoestima alta o baja.

Si desde nuestra niñez nos hacen sentir importantes y nos toman en cuenta, tal como debe ser, ya que es nuestro derecho, desarrollamos una autoestima alta; si crecemos en un ambiente de crítica en donde nos corrigen y limitan constantemente, perdemos la confianza en nosotros y nosotras, dudamos de nuestra capacidad y desarrollamos una autoestima baja.

Sin embargo, la opinión que tengamos de nuestra persona no debe depender de esas primeras opiniones que recibimos, ni depender de lo que dicen y opinan los demás. Aún

cuando tuviésemos defectos y problemas, en cualquier etapa de la vida nosotros y nosotras podemos hacer muchas cosas por nuestro desarrollo personal y por nuestra auto-estima. No hay que desanimarse, hay que seguir adelante.

2) LA ASERTIVIDAD

Es la capacidad de ser firme y actuar por criterio propio. Es una habilidad de balance entre una conducta pasiva (que no se atreve a tomar decisiones) y una conducta agresiva, (que trata de imponer sus decisiones a los demás).

Una persona asertiva defiende sus derechos, dice lo que siente, hace lo que cree que debe hacer, expresa su criterio, defiende sus valores y creencias personales y expresa sus sentimientos de manera abierta y honesta, sin atropellar ni invadir los derechos de otras personas.

Es firme en sus ideas, pero respetuosa de las ideas de los demás. No es pasiva, porque toma las decisiones que debe tomar, pero tampoco es agresiva, porque no impone sus criterios a la fuerza. Es una persona segura, confiable, relajada, abierta, flexible pero firme, capaz de desenvolverse con naturalidad en las relaciones sociales.

Aprender a ser una persona asertiva requiere tiempo y práctica y no nos garantiza que vamos a conseguir lo que queremos o que la gente va a estar de acuerdo con nosotros, pero va a aumentar nuestra auto-estima, nos va a ayudar a tener relaciones positivas con los demás y a tomar decisiones asertivas.

La adolescencia es un momento oportuno para proponernos ser asertivos y asertivas y ponerlo en práctica con la familia, amigos y amigas y con todas las personas con quienes nos relacionamos. La asertividad es una habilidad necesaria para la convivencia y va de la mano y se complementa con lo que llamamos tolerancia.

3) LA TOLERANCIA

Es aceptar que existen diversas maneras de ser, de pensar, de vivir, de creer, y respetarlas profundamente. Es aceptar y respetar las ideas de las personas, aunque no estemos de acuerdo con ellas. Es entender que todos y todas valemos lo mismo y tenemos los mismos derechos, sea cual sea nuestra manera de ser, nuestro sexo, nuestra raza, nuestra religión, nuestra condición económica, nuestra orientación sexual.

Ser tolerante supone aprender a sentirnos bien compartiendo con otras culturas, otras costumbres, otras razas, otras maneras de vivir, sin hacer sentir mal a las personas que son diferentes a nosotras y nosotros. Supone reconocer la riqueza y crecimiento personal que obtenemos al compartir y conocer otras maneras de ser y vivir en este mundo. Además de nuestras familias, nuestro país es un buen lugar para aprender a convivir en la diversidad, ya que somos un país multiétnico (es decir que tenemos muchas etnias la mestiza, creole, mayagna, misquito, rama, garífona), además de eso somos multilingüe (es decir que en nuestro país hablamos el español, misquito,

mayagna, rama, creol), somos también pluricultural e intercultural, dado que hay varias etnias lo que implica la presencia de varias culturas lo cual nos permite relacionarnos como nicaragüenses que somos todos y todas y que debemos aprender de las diversas culturas que tenemos para enriquecer nuestra vida como personas, familias, comunidades y como nación.

Recordemos siempre que debemos eliminar de nuestro pensamiento y comportamiento, la falsa creencia de que una etnia o cultura es superior o mejor que la otra. Todas tienen su propio valor, y ante la ley todas y todos los y las nicaragüenses somos iguales, con los mismos derechos y deberes. El reto es hacerlo también en la vida real y cotidiana.

Ser tolerante o intolerante es algo que vamos aprendiendo desde la infancia, dependiendo del tipo de experiencias y actitudes que vivimos en las familias, la escuela y la comunidad en que vivimos. Sin embargo, al igual que para el resto de habilidades, es mucho lo que podemos hacer nosotras y nosotros en cualquier etapa de la vida, por crecer en actitudes de tolerancia y respeto hacia otras maneras de ser y vivir distintas a la nuestra. A esto se le llama RESPETO Y TOLERANCIA A LA DIVERSIDAD HUMANA.

4) La PRUDENCIA o conciencia del riesgo y vulnerabilidad personal

La actitud de prudencia no es muy típica de la adolescencia, dado que es una etapa de intensos cambios y experimentación. Queremos lanzarnos a probar todas las cosas nuevas que nos provocan. Ante cada nueva experiencia se nos plantea la duda de hacer o no hacer aquello, aunque la conciencia nos hace recordar todos los riesgos o peligros que puede tener. Comprendemos perfectamente la ley de causa-efecto, (que todo acto tiene una consecuencia) pero a veces no queremos ver la relación que existe entre lo que queremos hacer y las consecuencias que puede tener.

Algunas veces pensamos que las cosas que sabemos que pasan, le pueden pasar a cualquiera, MENOS a nosotras y nosotros. Actuamos como si tuviéramos la idea de que somos "invulnerables" e invencibles. Sin tomar conciencia del RIESGO ni de nuestra VULNERABILIDAD. Esto puede notarse especialmente cuando se nos presenta la oportunidad de experimentar algo nuevo que es misterioso o peligroso, pero "nos provoca". Entonces "nos ponemos" tapones en los oídos para que nadie nos empiece a decir ni advertir nada, y nos mandamos mensajes al sub-consciente de que "por una sola vez no me va a pasar nada".... y nos lanzamos. Y por supuesto, inada de invulnerables!... Claro que nos pasan cosas, y empiezan los problemas...

Un signo de madurez es ser prudente, pero esa es una cualidad que se aprende poco a poco, con las experiencias y desafíos que nos presenta la vida. Porque a medida que vamos madurando, vamos tomando conciencia de los riesgos que asumimos con cada cosa que hacemos.

Así vamos constatando que no somos invencibles, sino vulnerables, como cualquier mortal. Y si, por ejemplo, sabemos que al caernos nos hacemos un raspón, vamos a procurar caminar con cuidado para no caernos, porque estamos conscientes de que podemos caernos y no queremos andar con las rodillas raspadas. Pero esa actitud de "prudencia" y responsabilidad requiere esfuerzo para aprenderla e interiorizarla en nuestra vida cotidiana.

Es importante reflexionar sobre estos aspectos en el grupo y proponernos analizar los "pros" y los "contra" de cada decisión que tomamos, porque algunas decisiones no tomadas (negligencia) o mal tomadas (imprudencia) pueden afectarnos para el resto de la vida.

5) LA RESPONSABILIDAD

Es otra cualidad que también se va aprendiendo desde la infancia, a través de los pequeños deberes que vamos teniendo en la casa y en la escuela. Levantarnos temprano, bañarnos y vestirnos solos y solas, arreglar la cama, mantener el cuarto ordenado, hacer las tareas de la escuela y ayudar en los quehaceres del hogar, son pequeñas responsabilidades que vamos asumiendo desde la niñez y que nos preparan para asumir responsabilidades mayores.

Nos hacemos responsables cuando nos hacemos cargo de los deberes que nos corresponde hacer, en cualquier plano de nuestra vida (con nuestra apariencia, nuestra salud, nuestra familia, nuestra formación, nuestro trabajo, nuestras diversiones, etc.) Cuando asumimos con plena conciencia la convicción de que *cada uno de nuestros actos y decisiones tiene una consecuencia.*

Ser responsable es estar consciente de los actos que uno o una hace y de los efectos que pueden tener, y hacerse cargo de sus consecuencias. Es actuar con plena conciencia y responder por las acciones realizadas, sean positivas y reconocidas por la sociedad, o acciones negativas, que son mal vistas y sancionadas.

Para llegar a ser responsables debemos aprender a actuar con criterio propio, sin dejarnos llevar por la presión de los demás. También debemos aprender a no llevarnos por emociones como la impulsividad, ni por otras presiones que pueden perjudicar nuestra salud, nuestra integridad, o los valores y el respeto que nos merecemos como personas. **Ser responsable es asumir las consecuencias de las cosas que uno o una hace**

6) LA EMPATIA

Es la capacidad de ponerse en el lugar del otro o la otra, supone que entramos en el mundo de la otra persona y vemos las cosas desde su punto de vista (aunque esto no signifique que estemos siempre de acuerdo), sentimos sus sentimientos y oímos lo que la otra persona oye.

7) SOLIDARIDAD

Es ayudar, colaborar o cooperar con las demás personas para conseguir un fin común. Es un valor necesario para acondicionar la existencia humana. Todas las personas necesitan de las demás personas, por lo tanto es importante aplicar este valor para hacer del mundo un lugar más habitable y más digno

A medida que vayamos trabajando los temas, iremos descubriendo y analizando otras habilidades y cualidades muy importantes para nuestro desarrollo personal.

Actividad 1 : Cualidades y habilidades positivas

Antes de iniciar:

Preparo rótulos con las palabras: Auto-Estima - Firmeza - Tolerancia - Prudencia - Responsabilidad- Empatía- Solidaridad.

Actividad inicial: Aprendo a conocerme

1. Inicio la actividad pidiéndoles recordar y explicar qué es la auto-estima. Voy anotando las respuestas en un lugar visible y al final, les recuerdo que la auto-estima se basa en la idea que tenemos de nosotros mismos.
2. A continuación los invito a pensar qué piensa cada uno de su persona. Para ello deben apuntar en su cuaderno 3 aspectos positivos que sientan tener y 3 negativos. Pueden ser atributos físicos o de su manera de ser, no importa. (No van a mostrarlas a nadie)
3. Al terminar, les pido que vayamos contestando y analizando en grupo lo siguiente:
 - a. ¿Qué fue más fácil: encontrar cualidades positivas o negativas?
 - b. ¿Cómo podríamos aumentar nuestras cualidades positivas y disminuir las negativas?
4. Para cerrar esta primera parte, retomo las opiniones que ellos dieron, puntualizando en el hecho de que todas las personas tenemos cualidades y limitaciones, y los animo contándoles que vamos a seguir analizando cualidades y habilidades que nos ayudan.

Actividad principal: Cualidades positivas

5. Coloco boca-abajo, en el suelo o sobre la mesa, los 6 rótulos que preparé.
6. Formo 6 grupos mezclados (hombres y mujeres) y le pido a cada uno que tome un cartel y se reúnan para:
 - a. Explicar con sus propias palabras el significado de una palabra.
 - b. Analizar la importancia que puede tener esa cualidad en la vida de un adolescente
 - c. Pensar en un caso o ejemplo en donde esa cualidad puede ayudarnos y preparar una pequeña dramatización que pueda ilustrarlo.
7. En Plenaria, cada grupo presenta su trabajo, empezando por la dramatización, sin explicarla, para que el resto del grupo trate de adivinar de qué habilidad se trata. Luego deben presentar el nombre de la cualidad, su definición, e importancia.
8. Al terminar cada grupo, trato de reafirmar y completar lo que haga falta, en base a lo que leí en la 3ª lectura: **Habilidades y valores para la vida**, explicando que esas habilidades y cualidades que nos ayudan a salir adelante en la vida y que por eso es importante desarrollarlas y cultivarlas.

Actividad 2: Autovaloración de conducta, **la comunicación asertiva**

Los siguientes ejercicios te ayudarán a tener una autovaloración de la práctica de la comunicación asertiva en tu vida diaria, al relacionarte con los demás.

En cada situación propuesta, marca con una X la afirmación que más se ajuste a tu manera de ser. Para ello es necesario que seas sincero y sincera, lo que importa es que identifiques tu forma de ser.

1) Cuando converso con alguien...

- Algunas veces aparto la mirada de la persona con quien estoy hablando.
- Establezco un buen contacto visual durante mi conversación con la otra persona.
- A veces me incomoda que la otra persona me mire a los ojos cuando le hablo.
- Me da miedo mantener la mirada hacia la persona con quien estoy conversando.

2) Cuando en una conversación expreso una opinión contraria a la de mis amigos y amigas...

- Algunas veces me siento tenso o tensa , con temor a ser agredido o agredida, pero me atrevo a expresar mi opinión.
- Nunca me atrevo a opinar algo contrario a lo que mis amigos y amigas expresan; prefiero callar.
- Expreso mi opinión contraria con agresividad para que le presten importancia.
- Lo expreso con seguridad y confianza en mi persona.

3) Cuando converso con mis amigos y amigas mi tono de voz es...

- Claro y sostenido
- Alto y agresivo
- A veces tímido y muy bajo
- Claro, aunque a veces repito las palabras o frases por inseguridad

4) Cuando converso con mis amigos y amigas acostumbro a decir...

- No me importa lo que los y las demás piensen.
- "yo pienso...", "yo siento...", "yo quiero..."
- A veces no opino para no tener problemas con nadie.
- Acepto con tranquilidad lo que las demás personas piensen.

5) Cuando converso con mis amigos y amigas sobre un problema que se está dando, mi posición es...

- Pasiva
- Muestro enojo y trato de participar un poco en el grupo
- Muestro interés expresando..."Vamos a ver cómo resolvemos esto..."
- Pienso en alternativas de solución pero me cuesta plantearlas

6) Cuando discuto con alguien sobre un tema o situación que se está dando en mi comunidad y hay diversidad de opiniones mi reacción es...

- a. Apartarme del grupo porque no me agrada que me lleven la contraria.
- b. Demuestro interés por la opinión de los demás y pregunto sobre lo que piensan y sobre sus puntos de vista.
- c. Elevo un poco el tono de voz para imponer mi opinión.
- d. Escucho con respeto lo que otros piensan y expreso alguna opinión si me preguntan.

7) Cuando converso con mis amigos y amigas...

- e. Expreso lo que pienso, siento y necesito con firmeza y claridad.
- f. Soy agresivo o agresiva y elevo la voz para hacerme escuchar.
- g. No temo ser rechazado o rechazada y ridiculizado o ridiculizada por expresar mis sentimientos y pensamientos.
- h. Soy reservado o reservada y expreso lo que siento, pienso y necesito solo a mis amigos y amigas de mucha confianza.

8) Cuando soy presionado o presionada por mis pares (amigos y amigas) para hacer o decir algo que va en contra de mi voluntad, mi reacción es...

- i. Expresar que no estoy de acuerdo y apartarme del grupo en ese momento.
- j. Agredirlos y decirles que están equivocados. Mantener silencio y no hacer en ese momento lo que me piden, lo dejo para reflexionar con más calma.
- k. Expreso, con firmeza y claridad, mis puntos de vista y digo por qué razón no estoy dispuesto a hacer o decir lo que me piden.

Es importante que valores tu comunicación asertiva, es decir, como expresar tus sentimientos y pensamientos de forma clara, tranquila y segura, sin ofender y manteniendo tu posición, principios o criterios.

Actividad 3 : Autovaloración de conducta, la empatía

Continuando con los ejercicios de autovaloración, a la par de cada inciso, escribe el número que corresponda según la frecuencia con que manifiestas ese comportamiento o actitud.

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

1. Para comprender a mi papá y mamá, me pongo en el lugar de él y ella____
2. Reconozco que si reprimo lo que siento y quiero, puedo perjudicar mi relación con los demás____
3. Identifico comportamientos agresivos en mi familia y tomo distancia cuando esto pasa.____
4. Si alguien me agrede verbalmente, guardo silencio y me alejo de la persona.____
5. Si alguien me agrede en forma verbal o física, yo también agredo a la otra persona.____
6. Mantengo una actitud negativa cuando me relaciono con personas que no son de mi agrado. ____
7. Mantengo una actitud positiva con todos, independientemente de que a veces piensen de una manera diferente a la mía. ____
8. Creo que algunas de mis conductas reflejan hipocresía o adulación, con el propósito de mantener buenas relaciones con los demás.

Recordemos, que relacionarnos con las demás personas de manera empática y asertiva, mejora nuestras relaciones y significa también poner en práctica nuestros valores y cualidades que tenemos y por supuesto asumir una actitud positiva.

Reflexión final:

Para concluir la sesión, invito a relajarse y cerrar los ojos para la reflexión final, que aparece en la página siguiente.

Es difícil, pero es necesario aprender a superar las pérdidas afectivas

Todos los seres humanos hemos pasado por la experiencia dolorosa de perder a personas queridas. Debemos asumir y aprender a manejar estas separaciones o pérdidas porque si no logramos superarlas, la tristeza, la depresión o el malestar nos van a seguir atormentando e impidiendo salir adelante.

Pensemos: ¿Cómo hemos reaccionado cuando hemos terminado con la pareja, cuando hemos sufrido una separación o ante la muerte de un ser querido? ¿Hemos tenido conciencia de lo que nos estaba pasando o ni siquiera lo notamos?

Reconocer nuestras reacciones y aprender a manejarlas nos fortalece y nos ayuda a ser mejores personas. Compartamos los sentimientos con otras personas que nos quieran y nos respeten y aprendamos a no dejarnos vencer por las emociones negativas.

“El desarrollo de las habilidades para la vida fortalece los factores protectores de los y las adolescente, promoviendo la competitividad necesaria para lograr una transición saludable y sana hacia la madurez”

Contenido 4: Actividades que desarrollan

Cada etapa de la vida tiene su encanto y juega un papel diferente y especial en nuestro proceso de desarrollo. La adolescencia es, sobre todo, una etapa de oportunidades que debemos aprender a descubrir y a aprovechar, para nuestro mejor desarrollo.

En la antigüedad no se reconocía a la adolescencia como una etapa más de la vida, y las personas, en cuanto tenían el cuerpo de adulta o adulto, eran tomadas como tales, esperándose que empezaran a trabajar y a valerse por cuenta propia.

Ahora es diferente. Se reconoce a la adolescencia como una etapa de grandes cambios que nos convierten físicamente en adultas y adultos, pero también se reconoce que en la adolescencia aún no hemos acabado de formarnos para la vida, y que debe aprovecharse para que las personas terminen de formarse y puedan entrar al mundo con mayores ventajas.

No todas las personas tienen la oportunidad de vivir y aprovechar su adolescencia de esta manera. En el mundo y en nuestro país existe mucha pobreza y presiones económicas que obligan a muchos adolescentes, niños y niñas, a trabajar. Pero esas no son condiciones que ayuden al desarrollo de esos niños y adolescentes, son condiciones que limitan su desarrollo. Analicemos esto con mayor detalle.

Actividades que desarrollan

A criterio nuestro, ¿cuáles deberían ser las principales actividades que todo adolescente debería realizar para lograr su pleno desarrollo? Las personas especialistas en el tema reconocen dos grandes actividades: el estudio y la diversión. Tiene lógica. Veamos.

El **estudio**, porque en la adolescencia no hemos terminado de formarnos. Si hemos podido estudiar y no hemos tenido atrasos, cuando inicia la adolescencia, a los diez años, estamos en Primaria. Los mayores, los que tienen 19 años, si siguieron teniendo oportunidades y disciplina, estarán empezando una carrera. Es más. Casi nadie termina su formación profesional en la adolescencia, mucho menos para un mundo tan competitivo como el de ahora.

Entonces, a estudiar, que todo mundo se prepare para tener un mejor trabajo y salir adelante, no importa si no ha estudiado, si va atrasado o si ya trabaja. El asunto es encontrar la manera de estudiar, de terminar una carrera técnica o profesional y obtener un certificado, un título, una constancia que acredite el esfuerzo que hemos puesto en nuestra formación, para que podamos encontrar y realizar un trabajo digno, que nos guste y nos permita obtener lo necesario para vivir. Manos a la obra. Empecemos a investigar las oportunidades de estudio y formación técnica o

profesional que existen en nuestro municipio, para poder orientar a tantos adolescentes y amistades que lo necesitan.

La segunda actividad que se señala es la **diversión**. En cualquier época de la vida es necesario divertirnos, pero es especialmente importante durante la niñez y la adolescencia, porque el entretenimiento contribuye al desarrollo de nuestras capacidades. Todo juego supone un ejercicio físico o mental que sirve de balance en nuestra vida. El juego nos distrae y nos relaja pero también desarrolla nuestra mente. Todo juego entretiene y demanda concentración que nos hace olvidar problemas y tensiones. Es como una terapia que nos ayuda a sobrellevar los problemas de la vida.

Jugar es una actividad de tanta importancia, que hoy en día muchas técnicas educativas para adultos y adultas, utilizan el juego como metodología, ya sea introduciendo juegos conocidos, o adecuando los contenidos que se desea enseñar a una metodología que suponga movimiento y estimulación de la capacidad física o mental de las personas. Así es que ¡A jugar se ha dicho! ¡A recopilar o inventar juegos, pasatiempos y diversiones que nos hagan enriquecer nuestra vida y gozar con las amistades!

Actividades que limitan

Una actividad que limita en la etapa de la adolescencia es el **trabajo**. Tener que trabajar para ganar dinero no contribuye a nuestro desarrollo durante la adolescencia, si es que tenemos que dejar en segundo plano la actividad principal que debemos hacer, que es estudiar. Pero debemos tener cuidado al abordar este asunto del trabajo con los y las adolescentes del grupo, especialmente si se trata de adolescentes trabajadores, porque tal vez algunos de ellos y ellas están obligados u obligadas a trabajar, o valoran el trabajo en la adolescencia como algo positivo, porque les permite ganar dinero.

Si ese es el caso, debemos decirles que el tiempo de la adolescencia es uno solo, que no lo volveremos a vivir, y que si lo invertimos en trabajar, en vez de estudiar y prepararnos, no volveremos a tener otro momento en la vida en donde podamos hacerlo con tan buenas condiciones, porque cuando seamos adultos o adultas tendremos familia, hijos e hijas y otras muchas responsabilidades que nos harán mucho más difícil que ahora poder encontrar tiempo para terminar de formarnos.

Otro criterio que podemos argumentar es el de nuestro valor como personas y nuestro derecho a estudiar. No valemos por el dinero que ganamos ni por los bienes que nos permite comprar el trabajo. Valemos por lo que somos como personas. Por eso debemos aprovechar la adolescencia para formarnos mejor, para desarrollar todas las potencialidades y cualidades que tenemos, porque nunca vamos a estar en mejor situación de aprovecharlas como en la adolescencia, cuando aún tenemos una familia que cubre nuestras necesidades esenciales y cuando no tenemos responsabilidades mayores por las que debemos responder nosotros o nosotras.

Actividades que nos causan daño

Existen actividades realmente dañinas que pueden truncar para siempre nuestro desarrollo. Desgraciadamente, algunas se divulgan y se venden con lujo de provocación para que las asumamos, y por eso son doblemente peligrosas: porque no solo dañan, sino que también se promueve su consumo.

Vicios como el juego con dinero (maquinitas, casinos), las apuestas, el cigarro, el licor, las drogas, la vagancia, la sexualidad irresponsable, desenfrenada, sin protección, la violencia y los grupos juveniles en actividades destructivas, son actividades que pueden consumirnos y acabarnos, si dejamos que nos venzan, porque entonces serían ellas, y no nosotras y nosotros, las que decidirían el rumbo de nuestra vida.

En el fascículo 9 sobre Riesgo y protección, vamos a reflexionar con mayor detalle sobre este tema y de cómo fortalecernos para llevar adelante nuestras decisiones. Por ahora, las mencionamos y reflexionamos sobre la forma de fortalecernos y desarrollar cualidades positivas en sentido propositivo, para ser mejores personas.

Entonces, ¿Cuál es la clave para salir adelante? Estudiar, para prepararnos mejor, y garantizarnos mucha diversión y entretenimiento sano que nos ayude, no solo a pasarla bien, sino también a desarrollarnos y a sobrellevar con optimismo las presiones de la vida.

Actividad 1 : Estudiar es clave

Antes debo preparar:

Masking tape, hojas de papel blanco y un marcador o lapicero por participante.

Actividad inicial: Cómo me ven los demás

1. Inicio la actividad preguntando si recuerdan las habilidades y cualidades que analizamos en la sesión anterior y si tuvieron la oportunidad de ponerlas en práctica. Pido a algunas personas voluntarias que lo comenten al grupo.
2. Explico que vamos a seguir explorando cualidades positivas de todas las personas del grupo. Para hacerlo, cada participante debe pegarse una hoja de papel en su espalda, ayudándonos unos a otros.
3. Una vez pegadas las hojas, vamos a caminar en el salón por unos 10 minutos e iremos anotando en la hoja de cada participante una cualidad positiva que valoramos que tiene. Yo estaré pendiente de que ninguno/a de los participantes se quede atrás, para que al final todos tengan escritas cualidades en el papel de su espalda.
4. Antes de pasar a plenario, en silencio, cada participante debe leer su lista de cualidades y valorar lo que le escribieron, analizando si se identifica con esas cualidades que le pusieron.
5. En plenaria, pido a algunos voluntarios y voluntarias que lean su lista y comenten si sabían o no que tenían esas cualidades y cómo se sienten al saberlo.
6. Para concluir, puntualizo en la importancia de reconocer nuestras cualidades positivas, de las que a veces ni nos percatamos, y también de reconocer las negativas.

Actividad principal: Actividades que desarrollan

7. Sentados en rueda, pido a los integrantes del grupo que pensemos y vayamos nombrando las principales actividades que realizan adolescentes en Nicaragua. A medida que las nombran las voy anotando en un lugar visible.

Seguramente señalan actividades como JUGAR, BAILAR, DIVERTIRSE, HACER DEPORTE, pero debo analizar si también nombran actividades como ESTUDIAR, TRABAJAR, FUMAR, TOMAR y resto de actividades que aparecen en la 4ª. Lectura. Si no las nombran, debo hacer preguntas o comentarios que ayuden a que se recuerden, por ejemplo:

- Pero hay otro tipo de actividades que realizan las y los adolescentes y que hasta salen en los periódicos o conocemos del barrio. Recuerden para que no se nos quede ninguna.
8. Los animo a que analicemos las actividades nombradas, que las vayamos clasificando en POSITIVAS o NEGATIVAS para nuestro desarrollo en esta etapa de nuestra vida, promoviendo el debate sobre el tema.
 9. Hago un resumen sobre las actividades que más nos desarrollan en la adolescencia y por qué, sobre el por qué trabajar puede limitarnos en esta etapa de la vida, y sobre las actividades que son dañinas, y de cómo muchas de ellas se anuncian y se promueven con fines comerciales, siendo perjudiciales a la salud y desarrollo de las personas. Puedo apoyarme en la 4ª. Lectura.

Reflexión final:

10. Para finalizar la sesión, los invito a relajarse y cerrar los ojos para escuchar la reflexión final. Leo despacito:

Aprendamos a tener una comunicación significativa ³

Comunicarse quiere decir no guardar en nosotros nada que deseemos que otras personas sepan. Por ejemplo: nuestra familia, nuestras amistades, nuestra novia o novio, o nuestra comunidad.

Nos comunicamos por medio de las palabras, pero también por el cuerpo, a través de nuestros gestos, acciones y actitudes.

¿Alguna vez te has dado cuenta de que muchas dificultades que tenemos con otras personas se deben a problemas de comunicación, por frases que se dijeron con demasiada emoción, o por cosas que se quisieron decir pero se dijeron de manera grosera y fuerte, haciendo daño a los demás?

Para comunicarnos de manera efectiva debemos estar en contacto con nuestro yo interno y con lo que deseamos, pero también (que no se nos olvide), con lo que la otra persona siente y piensa, para decirle las cosas de tal manera que la otra persona escuche exactamente lo que quiero decirle, y no otra cosa.

Piensa: cuando te comunicas con las personas de tu entorno, ¿cómo lo haces?

Una buena comunicación debe ser: oportuna y clara, debe tratar cosas precisas y no ideas vagas, no debe mezclarse con sentimientos o emociones intensas y no debe ofender, aunque el contenido que se trate no sea del agrado del otro.

Practiquémosla y veremos como disminuyen las dificultades y los sentimientos negativos.

³ Adaptado del Modelo preventivo de riesgos psico-sociales "Chimalli", de México,



. Estrategias y criterios de evaluación

Ejercicio 1. Cómo era antes y cómo soy ahora

Completa el siguiente cuadro T; en la columna izquierda escribes características que tenías en tu niñez en relación a tu manera de ser, sentir (sentimientos y emociones) y pensar.

En la columna de la derecha escribes características que reconoces en esta etapa de tu adolescencia en cuanto a tu manera de ser, sentir y pensar.

Cómo era en mi niñez	Cómo soy en mi adolescencia

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

- ✓ práctica del conocimiento de sí mismo o misma
- ✓ práctica de la comunicación asertiva
- ✓ práctica del pensamiento autocrítico, al analizar su forma de ser

Ejercicio 2. El FODA de mi familia

La familia es generalmente, el factor protector de mayor relevancia en la vida de todo adolescente; es importante poder reconocer las oportunidades con que puede contar un o una adolescente partiendo del apoyo de su papá, mamá u otros miembros de su familia; asimismo, merece igual relevancia identificar las fortalezas y amenazas.

A continuación harás el FODA de tu propia familia, reconociendo las Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas. Para esto te puedes apoyar en el cuadro siguiente:

Fortalezas que encuentro en mi familia	Debilidades que encuentro en mi familia
Oportunidades que me brinda mi familia	Amenazas que encuentro en mi familia

Una vez que hayas finalizado el ejercicio, puedes compartir con tus compañeros y compañeras el FODA de tu familia.

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

- ✓ práctica de la comunicación asertiva
- ✓ práctica del pensamiento crítico, al analizar el contexto y fuentes de apoyo en su familia.

Ejercicio 3. SOCIEDAD SÍVAL

Una sociedad Síval es una sociedad que se caracteriza por la práctica de valores.

A continuación se presenta el caso de una sociedad Síval, la cual analizarán tomando en cuenta las preguntas para la reflexión y el análisis.

"En la sociedad Síval, las adolescentes y los adolescentes se respetan entre sí, independientemente de su sexo, credo político o religioso, etnia y condición social. Se promueve la capacidad de escucha y el diálogo, tratando de ponerse en el lugar de la otra persona para comprender sus puntos de vista.

Las y los adolescentes Síval que integran el grupo, están comprometidos y comprometidas con el valor del respeto y la solidaridad. Se observa un ambiente de confianza, camaradería y entusiasmo. Cada adolescente siente que el grupo le brinda un espacio donde puede expresar sus inquietudes, problemas e insatisfacciones que pueda estar pasando en esta etapa de su vida".

Preguntas para la reflexión y el análisis:

- ✓ ¿Qué valores ponen en práctica en una sociedad Síval?
- ✓ Identifica tres razones por las cuales las adolescentes y los adolescentes se sienten a gusto en el grupo del cual forma parte de una sociedad Síval.

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

- ✓ práctica de la comunicación asertiva
- ✓ práctica de la empatía
- ✓ práctica del pensamiento crítico
- ✓ práctica de relaciones interpersonales asertivas.

Ejercicio 4. SOCIEDAD NÓVAL

Una sociedad Nóval es una sociedad que se caracteriza por la falta de valores.

A continuación se presenta el caso de una sociedad Nóval, la cual analizarán tomando en cuenta las preguntas para la reflexión y el análisis.

"En la sociedad Nóval, las adolescentes y los adolescentes se irrespetan unos a otros con facilidad. Cuando conversan y expresan diferentes puntos de vista, inmediatamente inicia la agresión verbal y hasta amenazas. Constantemente se dan situaciones de conflictos, ante las cuales nadie se interesa por buscar una mediación para resolver este problema.

Entre las compañeras y los compañeros, promotores y promotoras se evidencia la burla, las críticas destructivas, la desconfianza y la inseguridad. El grupo ha ido perdiendo motivación y fuerza, pues ante el ambiente de desorden, conflicto y desconfianza, algunos terminan por retirarse del grupo".

Preguntas para la reflexión y el análisis:

- ✓ ¿Qué conductas negativas ponen en práctica en una sociedad Nóval?
- ✓ Identifica tres razones por las cuales las adolescentes y los adolescentes se sienten a disgusto en el Promotor o Promotora del grupo, quien forma parte de una sociedad Nóval.

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

- ✓ práctica de la comunicación asertiva
- ✓ práctica de la empatía
- ✓ práctica del pensamiento crítico
- ✓ práctica de relaciones interpersonales asertivas

Ejercicio 5. Síval o Nóval

En equipo representarán los dos tipos de sociedades que han analizado en las actividades anteriores.

El equipo A trata de representar un grupo de adolescentes que integran una sociedad Síval.

El equipo B trata de representar un grupo de adolescentes que integran una sociedad Nóval.

Durante los sociodramas, el resto de compañeros y compañeras van tomando nota de las conductas y prácticas de valores o antivalores que observan. Luego, durante el plenario, las y los observadores dan a conocer sus anotaciones.

Finalmente, todas y todos dan sus aportes, reflexionando sobre la importancia de vivir en una sociedad Síval, en lugar de una sociedad Nóval, y de qué manera el tipo de sociedad influye en las conductas de las adolescentes y los adolescentes que viven en ella.

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

- ✓ práctica de la comunicación asertiva
- ✓ práctica del pensamiento crítico
- ✓ práctica de relaciones interpersonales asertiva