



## ■ Manos a la obra

Sesión  
2

### Los cambios en la adolescencia

Durante la adolescencia, los jóvenes como tú empiezan a darse cuenta de los cambios en su cuerpo y en la manera de ver y percibir a otros adolescentes (figura 3.9). La información que te llega a través de los amigos, los medios de comunicación y los familiares puede ser insuficiente para entender esos cambios, por lo que es conveniente obtener toda la información que satisfaga tus necesidades e intereses.

#### Actividad 2

##### Mis cambios y mis emociones

1. En el siguiente cuadro marca la columna correspondiente.



**Figura 3.9** No todos los adolescentes sienten lo mismo ni en el mismo momento de esta etapa.

| Mis cambios y mis emociones                                    | Sí me ha sucedido | No me ha sucedido |
|--|-------------------|-------------------|
| Me intereso por lo que le sucede a mis amigos(as).             |                   |                   |
| Expreso mis afectos con palabras.                              |                   |                   |
| Me divierte escuchar canciones con mis amigas(os).             |                   |                   |
| Me siento nervioso(a) cuando la persona que me gusta me habla. |                   |                   |
| Noto muchos cambios en mi cuerpo.                              |                   |                   |
| Me enojo mucho con facilidad.                                  |                   |                   |
| Me siento contenta(o) cuando veo a la persona que me gusta.    |                   |                   |
| Me gusta divertirme y tener una vida propia.                   |                   |                   |

2. Responde en tu cuaderno:

- ¿Qué otros cambios estás experimentando y no se mencionan en la tabla?
- ¿Cómo explicas la relación entre los cambios biológicos y emocionales que estás experimentando?