

■ Manos a la obra

Mi cuerpo cambia y yo también

En las distintas etapas de la vida los seres humanos experimentamos cambios; sin embargo, los que ocurren durante la adolescencia son más intensos por el desarrollo de la sexualidad y la capacidad para razonar y expresar sentimientos, así como los nuevos intereses y necesidades que surgen. Por eso es muy valioso que tú y tus compañeros tomen en cuenta los cambios para tomar decisiones informadas en sus vidas.

Actividad 

2. En grupo escuchen la lectura que su maestro realizará del siguiente texto.

¿Qué es la adolescencia?

De acuerdo con la Unicef, esta etapa se define como “el periodo de la vida que precede a la etapa adulta. Sin embargo, más que un simple tránsito entre dos etapas de la vida, se trata de un tiempo de cambios, esencial para el desarrollo y la construcción de la identidad y del proyecto de vida del ser humano. Es, sin duda, una de las transiciones más complejas, pero también más creativas y fascinantes.

Junto con la adquisición de nuevas responsabilidades, los y las adolescentes experimentan cambios en sus cuerpos y en sus emociones; en la forma de relacionarse con su comunidad y en cómo empiezan a valorar su papel en la sociedad. En un proceso gradual, comienzan a construir su mundo y sus valores, aprenden a conocer su entorno y a hacerlo suyo, además de comenzar a reclamar independencia y a cuestionarse a sí mismos y al mundo que los rodea.

Las decisiones tomadas durante la adolescencia pueden ser determinantes para toda la vida; por ello, los adolescentes, al encontrarse en un proceso de formación física, intelectual, emocional y de valores, pueden ser la base para cimentar sociedades justas, solidarias, democráticas y productivas”.

Unicef. (2011). Asamblea escolar de verano: Ejerciendo la ciudadanía. En Unicef, *Del discurso a la acción: Construyendo ciudadanía en México a través del desarrollo positivo adolescente* (p. 4), México: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.

- Subrayen las ideas que más llamen su atención.
- ¿Qué cambios de los mencionados reconocen en ustedes? Compartan sus respuestas con el grupo.
- Recuperen estas reflexiones para avanzar en su relato autobiográfico.



Avanza en tu relato autobiográfico. Lo puedes realizar en un procesador de texto o en una hoja de tu cuaderno. Reflexiona sobre ti mismo en un lugar donde te sientas cómodo. En un texto autobiográfico cuentas algo sobre tu vida personal y las experiencias que son valiosas para ti.



En el recurso audiovisual *La experiencia de ser adolescentes en la actualidad* encontrarás información para reconocer las características que compartes con otros adolescentes.

Los seres humanos poseemos la capacidad de razonamiento, esto significa que podemos reflexionar sobre nuestras acciones, relacionar ideas y confrontarlas con hechos, así como comprender lo que sucede a nuestro alrededor. Durante la adolescencia estas capacidades se manifiestan, por ejemplo, al defender tu punto de vista, dudar de lo que otros dicen y juzgar lo que pasa a tu alrededor, tal como lo hace Félix.

Actividad ▶

3. Lee algo más sobre lo que Félix cuenta acerca de sí mismo.

“Quiero ser licenciado y estudiar derecho, cuando veo lo que pasa en mi pueblo, me pregunto cómo es posible que en un matrimonio el marido llega a la casa, quiere comer y que la mujer le haga la comida y luego le dice que no le gustó y la golpea”. “En las fiestas se emborrachan, se pelean, se hacen los que saben mucho, me gustaría estudiar derecho para poder defender a las mujeres y a los niños”.

“Lo que más me gusta de esta asamblea, es venir a convivir y ver cómo son, cómo piensan, a partir de las respuestas y la participación de los jóvenes de otros pueblos”, señala Félix. “A mí la Asamblea me ayuda, antes yo era muy tímido cuando entré en la telesecundaria, yo estaba solito, no me incluía con los demás, pero ahora con la Asamblea ya participo y no siento pena de expresar lo que siento, me gusta participar y responder cuando el maestro pregunta”, añade Félix. “Pero también hay que saber bien cuándo opinar y cuándo escuchar para que no haya conflictos”.

Un tema central de las Asambleas Escolares son los derechos de los niños, niñas y adolescentes, “los derechos de los niños son importantes, principalmente porque en lugares donde hay indígenas, los derechos no son respetados, los adultos tienen la costumbre de pegar a los niños cuando se equivocan y los mandan a trabajar; por ejemplo mi tío desde chico entraba a trabajar con mi abuelo, iban allá en el campo y no lo dejaban jugar ni les dejaban ir a la escuela” dice Félix.

Adaptado de: Unicef, (2011). Asamblea escolar de verano: Ejerciendo la ciudadanía. En Unicef, *Del discurso a la acción: Construyendo ciudadanía en México a través del desarrollo positivo adolescente* (p. 14), México: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.



a) Piensa en lo que dice Félix respecto a cómo ha cambiado, a partir de su experiencia en la Asamblea Escolar y cómo dice ser ahora. ¿Por qué quiere ser licenciado?

- Escríbelo en tu cuaderno.

b) Presenta tus respuestas ante el grupo.



La capacidad de pensar nos permite hacer valoraciones sobre lo que hemos hecho. También nos sirve para reconocer los errores cometidos al tomar algunas decisiones personales o al relacionarnos con los demás.

Como adolescentes están experimentando situaciones en las que además de atender las indicaciones y consejos de las personas adultas, ahora ustedes también pueden definir sus metas y descubrir por sí mismos cómo quieren ser, de qué manera les interesa relacionarse con los demás y qué pueden hacer para mejorar el entorno en el que viven.

Junto con la capacidad de razonamiento se encuentra la capacidad para regular lo que estamos sintiendo, además de reflexionar qué hacer o qué no hacer frente a ciertas circunstancias. Por eso es indispensable comprender aquellas emociones que experimentamos en la vida diaria. Lo que ocurre en nuestra vida personal y familiar, así como en la vida de otras personas nos produce distintas emociones que influyen en nuestra toma de decisiones.

Actividad ▶

4. Reflexiona acerca de los sentimientos que Félix expresa al narrar su historia.

a) Considera, por ejemplo, lo que pudo haber sentido en cada una de las situaciones siguientes:

- El fallecimiento de su mamá y la ausencia de su papá que fue a trabajar a Estados Unidos.
- Saber que algunas mujeres de su pueblo han sido víctimas de la violencia en sus hogares.

b) Lee las siguientes expresiones.

Enojo	Alegría	Protección	Miedo	Confusión	Enamoramiento
Seguridad	Frustración	Tristeza	Angustia	Aburrimiento	Impotencia

- Marca aquellas que has experimentado recientemente.
- En los espacios vacíos escribe otras emociones que hayas sentido.
- Recuerda cuáles fueron las causas que provocaron esas emociones.
- Escríbelas en una hoja y guárdalas en tu carpeta.

