

# Mis emociones



## PROPÓSITOS

- Fortalecer la autoestima de los alumnos y desarrollar sus habilidades para el manejo adecuado, la regulación y la expresión asertiva de sus emociones.
- Crear una convivencia centrada en el respeto hacia ellos mismos y hacia los demás.



La adolescencia es una etapa de cambios que implica la transición de la niñez a la juventud y a la edad adulta. En ella suceden múltiples transformaciones: biológicas (corporales y hormonales), psicológicas (emocionales, construcción de identidad, pensamiento abstracto, uso de razonamiento complejo, autonomía) y sociales (relaciones familiares, identificación con grupos de amigos).

Se debe considerar que los adolescentes necesitan apoyo y acompañamiento para integrar esta multitud de cambios, donde además están inmersos en un entorno familiar, escolar y social que tiene influencia en su desarrollo. Por eso es fundamental promover el conocimiento y la aceptación de ellos mismos, así como el respeto por los demás.

Los cambios en el estado de ánimo suelen agudizarse en este momento del desarrollo y aumenta la necesidad de fomentar las habilidades emocionales. Por ello resulta conveniente distinguir entre emociones y sentimientos.



Las emociones son reacciones momentáneas que implican una respuesta corporal ante algún estímulo (alteración del ritmo cardíaco, del tono de la piel y múltiples alteraciones fisiológicas), son reconocibles pues hay expresiones del rostro y de la voz y preparan al cuerpo para una respuesta urgente (el miedo prepara para la huida, el enojo para la defensa, la tristeza ante una pérdida o la alegría ante un estímulo placentero).



En esta etapa es normal que los jóvenes enfoquen su pensamiento en ellos mismos (lo que llamamos "egocentrismo"). Como parte de esto, los pre-adolescentes y adolescentes más jóvenes suelen sentirse cohibidos por su apariencia y sienten como si sus pares los juzgaran permanentemente.

**Recuerda que a pesar de todos los cambios que manifiestes durante esta etapa, debes disfrutarla, ya que la adolescencia es el mejor momento para descubrir cosas nuevas y encontrar una identidad.**

