

3a. ¿Y tú quién eres?



Objetivos

- ▶ Que el/la adolescente conozca que en esta etapa de la vida se producen una serie de cambios físicos.
- ▶ Que analice esos cambios físicos y su sentido hacia la madurez.
- ▶ Que asuma sus cambios y su evolución.
- ▶ Que valore positivamente estos cambios.

Áreas

Lengua Castellana. Biología y Geología. Educación Plástica y Visual.

Desarrollo

El/la alumno/a traerá una fotografía suya de cuando tenía 7-8 años y una fotografía actual. Si es posible, que sean de cuerpo entero.

Se proporciona la lámina que se adjunta en la Ficha 3aA con dos recuadros donde se situarán la dos fotos, y un listado para anotar las 7 diferencias entre las fotos. La lámina está realizada con la finalidad de que sea fotocopiada para repartir a los/as alumnos/as.

La finalidad de esta actividad es que el/la adolescente conozca y analice directamente los cambios físicos que le han ocurrido. Los cambios en el cuerpo tienen lugar de forma lenta y continua. El/la adolescente nota algunos cambios puntuales, pero en ocasiones no es consciente de toda la evolución que ha seguido su cuerpo desde que era niño hasta la actualidad. De la misma manera que percibimos los cambios ocurridos a una persona cuando la vemos después de un periodo largo de tiempo, el/la adolescente puede percatarse de cómo ha cambiado comparando una fotografía suya de hace años con su imagen en la actualidad.

Es interesante que el/la adolescente conozca cómo era y cómo es físicamente. Debe conocerse para quererse y valorarse.

Cada alumno/a dispondrá de una lámina donde pegar sus dos fotos.

La actividad se plantea como un “juego de las 7 diferencias”. El/la alumno/a observará y comparará las dos fotos, fijándose en las diferencias existentes entre ellas. Elaborará una lista con las 7 principales diferencias a nivel físico.

A continuación, cada alumno/a comentará la diferencia que más le ha llamado la atención o que más le ha sorprendido y el porqué.

Posteriormente los/as alumnos/as rellenarán la Ficha 3aB de “antes y después” y se hará una puesta en común comentando los aspectos más llamativos.

A continuación el/la profesor/a explicará que:

La etapa de la adolescencia es la principal época de cambio en la vida de una persona. En algunas personas esta etapa supone una crisis importante. Tienen dificultades para asumir y aceptar los cambios que les ocurren a todos los niveles. Es interesante transmitir la idea de que hay situaciones de crisis en que puede ser necesaria la ayuda externa de una persona con formación específica en este campo. Hay que restar importancia al hecho de necesitar apoyo de un psicólogo o psiquiatra en algún momento de nuestra vida. De la misma manera que hay profesionales que nos ayudan a reparar nuestro coche, hay profesionales dedicados a apoyar psicológicamente a las personas que lo necesitan. ¡Y no pasa nada!

- ▶ Queremos aquello que conocemos. Hay que transmitir al adolescente la idea de que debe conocerse a fondo. Dejar de ser un desconocido para sí mismo. Cuanto más se conozca, más se querrá a sí mismo y a los demás.
- ▶ Que la evolución hacia la adolescencia y edad adulta se produce en distintos momentos para los chicos y las chicas y que los cambios no nos ocurren a todos al mismo tiempo.



Conceptos básicos

Ver página 25 del material para el/la profesor/a.



Bibliografía

Mayte, P.: *¿Qué me está pasando?* Editorial Grijalbo, Barcelona, 1977.

Ballano, F.; Esteban, A.: *Promoción de la salud y apoyo psicológico al paciente*, Editorial Editex, S.A., Madrid, 1998.

Abascal, M.; Díaz, L.; Escolar, A.: *Fundamento de fisiología y bases anatómicas*, Editorial Everest.



Ficha 3aA

¿Y tú quién eres?

Juego de la siete diferencias

pegar foto de pequeño

pegar foto de mayor

1. ▶ _____
2. ▶ _____
3. ▶ _____
4. ▶ _____
5. ▶ _____
6. ▶ _____
7. ▶ _____



Ficha 3aB

“Antes y después”

1. Anotar 10 actividades que solía hacer a los 7 u 8 años que ahora no hago.

▶ _____

2. Anotar 5 comidas que me gustaban a los 7 u 8 años y que ahora no me gustan.

▶ _____

3. Anotar 5 nombres de amigos que tenía a los 7 años y 5 nombres de amigos de ahora.

▶ _____

4. Anotar 5 cosas que me parecían importantes a los 7 u 8 años, y 5 de ahora.

▶ _____

5. Anotar 5 recuerdos importantes (positivos y negativos) de mi casa de los 7-8 años y 5 de mi casa actual.

▶ _____

6. Anotar 1 situación difícil que recuerdo a los 7-8 años y 1 del momento actual.

▶ _____

