

Adolescencia y emociones

Inicio

Adolescencia y emociones



Justificación

La adolescencia es una de las etapas importantes dentro del desarrollo del ser humano. Es parte esencial del desarrollo físico, cognitivo, emocional y social. Hay que tomar en cuenta que el adolescente se encuentra en constante cambio y que va experimentando situaciones estresantes, inconvenientes o que en ocasiones van dirigiéndolo al descubrimiento de sí mismo y que a veces no quisiera que sucediera todo lo anterior.

El desarrollo emocional es un aspecto muy importante en el adolescente que puede aportar madurez y equilibrio emocional, siempre y cuando sea el adecuado. Este desarrollo va pasando por diferentes procesos que a su vez van guiándolo hacia lo que quiere o no experimentar en esta etapa de su vida. Siendo para ello las emociones como parte esencial del desarrollo emocional y que se deben ser identificadas para poder desarrollar competencia emocional, que consiste en un conjunto de habilidades, conocimientos y actitudes que le permiten comprender, expresar y regular las emociones.

Por lo tanto, este recurso le permite a un estudiante conocer los diferentes aspectos a tomar en cuenta para desarrollar su competencia emocional como una actividad sencilla; a conocer el impacto que tienen sus emociones en su vida diaria y de como se va relacionando con otras personas de diferentes edades en diferentes contextos.

El conocer cómo actúan las emociones en nuestro cuerpo y el impacto que estas tienen en nuestra vida cotidiana, nos permite reconocer que podemos modificar muchos aspectos en nuestros comportamientos.

Objetivos



1. Conocer los elementos importantes en el desarrollo emocional del adolescente como parte relevante y necesaria para su relación interpersonal.
2. Identificar los elementos que influyen en el desarrollo emocional del adolescente y su impacto.
3. Saber identificar las emociones que se presentan constantemente en el adolescente para utilizarlas adecuadamente.
4. Aplicar estrategias de regulación emocional cuando se presenten diferentes emociones para poder gestionarlas adecuadamente.

Competencias



Las competencias genéricas en el Nivel Medio Superior que se encuentran en el Marco Curricular Común que se deben desarrollar según lo que se quiere lograr son las siguientes:

Competencia 1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

Atributo 1.3 Identifica sus emociones, las maneja de manera constructiva y reconoce la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase.

Competencia 3. Elige y practica estilos de vida saludables.

Actividades

Actividad 1. Elementos que influyen en el desarrollo emocional



Descripción de la actividad

El desarrollo emocional es primordial en la adolescencia, dado que es el comienzo de relacionarse con más personas, de hacer amigos, de empezar relaciones de pareja o de mantener el contacto con diferentes personas durante la vida.

1. Revisa la información que se encuentra en las siguientes ligas:

<https://www.faase.es/proyecto-de-mediadores-comunitarios-juveniles/desarrollo-emocional-y-social-de-los-adolescentes/>

<https://kidshealth.org/es/teens/understand-emotions.html>

<https://psicativa.com/2017/10/08/como-afectan-las-emociones-en-la-conducta/>

2. Identifica lo que ha influido en tu desarrollo emocional durante la edad que tienes de acuerdo con lo que has leído.

3. Escribe en el siguiente formato lo que identificaste, según lo que te solicita el [formato](#)

Actividad 2. Identificando emociones



Descripción de la actividad

1. Recuerda una situación cotidiana que hayas experimentado en estos días.

2. Identifica las emociones que experimentaste.

3. Reconoce lo que tu cuerpo sintió antes de que se presentara la emoción.

4. Sigue el ejemplo que se encuentra en el siguiente video: Conociendo nuestras emociones <https://www.youtube.com/watch?v=ZsiPcsabw-0>

5. Escribe lo que sintió tu cuerpo en la siguiente [tabla](#)

Actividad 3. Estrategias de autorregulación

Descripción de la actividad

1. Revisa las diversas estrategias que existen para la autorregulación que se te proponen en las siguientes ligas:

<https://www.avancepsicologos.com/consejos-autorregulacion-emocional/>

<https://www.psicologia-online.com/tecnicas-de-control-emocional-efectivas-2324.html>

2. Elige una o dos de las estrategias que se te presentaron.

3. Impleméntalas por una semana.

4. Escribe los beneficios que te brindaron las estrategias y la información que te solicita la siguiente [tabla 2](#)

Formato

Qué elementos influyen en mi desarrollo emocional

Indicaciones:

1. Revisa la información que se te proporciona en los links.
2. Identifica, según lo que leíste cuáles son los elementos que han influido desde que eras pequeño hasta la edad que tienes.
3. Escribe lo que identificaste en la siguiente tabla.

Padres y/o familia	Amigos	Escuela

Tabla

Reconociendo mis emociones

Indicaciones:

Escribe lo que te pide la tabla

Situación	Sensaciones	Emociones

Tabla 2

Estrategias de autorregulación

Indicaciones:

Escribe lo que te pide la tabla, según las estrategias que elegiste para implementar.

Estrategia	Aplicación	Tiempo	Beneficios

Producto/Evaluación

Producto final

Descripción del producto

Infografía

Para el producto final de este recurso sigue las indicaciones que a continuación se te presentan:

1. Recupera toda la información que se te proporcionó en cuanto al tema del desarrollo emocional en la adolescencia.
2. Elabora una infografía con lo más relevante sobre el tema.
3. Sigue el ejemplo de [infografía](#) que se te proporciona.
4. Utiliza alguna de las aplicaciones que existen para ello.
4. Revisa el instrumento ([rúbrica](#)) de evaluación de la infografía para cumplir con lo solicitado.

Ejemplo de infografía

A VISUAL REFERENCE
FOR EVERYTHING YOU NEED TO KNOW

THE INFOGRAPHIC

GUIDE FOR

ENTREPRENEURS

GETTING STARTED
Goals, Vision, & Business Models

BUDGETING & FINANCES
Pricing Your Product or Service
Banking for Your Small Business
Investing in Yourself

MARKETING & PROMOTION
Branding, Marketing, & Building Your Audience

LIVING YOUR BEST WORK LIFE
Annual Reviews, Training, & Taking Time Off

RUNNING YOUR BUSINESS
Time Management
Interviewer Tips
Hiring Your Squad
Meeting with Clients
Growing and Scaling

CARISSA LYTLE and JARA KERN

The infographic is a circular flow diagram. At the top, two hands drop gold coins. Below this, the title 'THE INFOGRAPHIC GUIDE FOR ENTREPRENEURS' is centered. The flow starts with 'GETTING STARTED' (Goals, Vision, & Business Models) on a laptop. An arrow points to 'BUDGETING & FINANCES' (Pricing Your Product or Service, Banking for Your Small Business, Investing in Yourself) next to a money bag. An arrow points to 'MARKETING & PROMOTION' (Branding, Marketing, & Building Your Audience) with a megaphone. An arrow points to 'LIVING YOUR BEST WORK LIFE' (Annual Reviews, Training, & Taking Time Off) with flip-flops. An arrow points to 'RUNNING YOUR BUSINESS' (Time Management, Interviewer Tips, Hiring Your Squad, Meeting with Clients, Growing and Scaling) next to a storefront with an 'OPEN' sign. The authors' names are at the bottom.

Rúbrica

Rúbrica

Rúbrica para evaluar una infografía [Aplicar](#)

	4 Excelente	3 Satisfactorio	2 Mejorable	1 Insuficiente
Patrón organizativo	Están presentes todos los elementos propios de una infografía (título, cuerpo, fuentes y créditos), existe un equilibrio perfecto entre el texto y la imagen. (4)	Están presentes todos los elementos propios de una infografía (título, cuerpo, fuentes y créditos), la información visual y textual están bastante bien equilibradas. (3)	Falta alguno de los elementos característicos de una infografía (título, cuerpo, fuentes o créditos) y/o no existe un buen equilibrio entre la información visual y textual. (2)	Solo presenta uno o dos de los elementos propios de una infografía (título, cuerpo, fuentes o créditos) y/o la información visual y textual no está equilibrada. (1)
Diseño	La información está distribuida de una manera visualmente muy atractiva, la combinación de colores es muy armónica y la tipografía empleada es legible y muy apropiada. (4)	La información está distribuida de una manera visualmente bastante atractiva, la combinación de colores es adecuada y la tipografía empleada es legible y apropiada. (3)	La información está distribuida de una manera visualmente poco atractiva, los colores no se combinan de una manera demasiado armónica y/o la tipografía no es la más apropiada. (2)	La información está distribuida de una manera visualmente nada atractiva, los colores no se combinan de manera armónica y/o la tipografía empleada es inapropiada y poco legible. (1)

	4 Excelente	3 Satisfactorio	2 Mejorable	1 Insuficiente
Contenido	En la infografía aparecen recogidos con mucha claridad todos y cada uno de los conceptos e ideas claves del tema. (4)	En la infografía aparecen recogidas con bastante claridad todas o la mayor parte de las ideas claves del tema. (3)	En la infografía no aparecen recogidas todas las ideas claves del tema pero sí las más relevantes. (2)	En la infografía no se reflejan la mayor parte de las ideas fundamentales del tema. (1)
Elementos visuales	Todas las imágenes empleadas tienen licencia CC, poseen unas dimensiones perfectas y apoyan con total claridad el mensaje que se quiere transmitir. (4)	Todas las imágenes empleadas tienen una licencia CC, poseen unas dimensiones adecuadas y apoyan con claridad el mensaje que se quiere transmitir. (3)	No todas las imágenes empleadas tienen licencia CC. Además, alguna de ellas no posee las dimensiones adecuadas y/o no apoya de una manera clara el mensaje que se quiere transmitir. (2)	La mayor parte de las imágenes no tienen licencia CC, no poseen unas dimensiones adecuadas y no se adecúan al mensaje que se quiere transmitir. (1)
Corrección lingüística	No se aprecian errores ortográficos, morfosintácticos ni de puntuación. (4)	Aparecen uno o dos errores ortográficos, morfosintácticos o de puntuación. (3)	Aparecen tres o cuatro errores ortográficos, morfosintácticos o de puntuación. (2)	Aparecen cinco o más errores ortográficos, morfosintácticos o de puntuación. (1)

