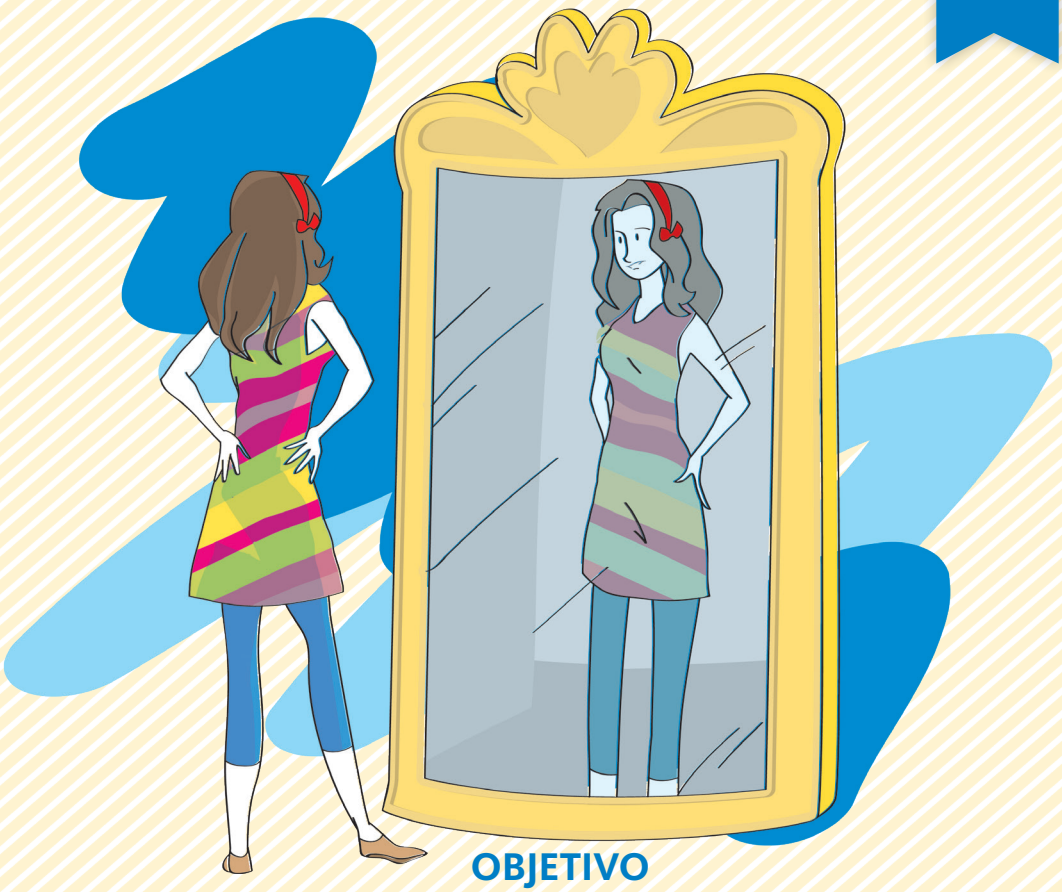
Dimensión ***personal***



OBJETIVO

Adquiero un autoconcepto positivo de mí mismo a partir de reconocer los cambios propios de mi edad, lo que me permite comprenderme mejor, valorar mi vida y mis potencialidades.

TEMAS

1. ¿Qué me está pasando?
2. Delante del espejo
3. *Currículum vitae*: valores, cualidades, limitaciones
4. ¿Qué onda con mis emociones?
5. Hormonas VS neuronas
6. Mi vida, un don para cuidar

Construyo mi vida

CELEBRO LA VIDA

1. En sus marcas, listos... ¡a conocer la Biblia! (Rally bíblico)
2. Con María, uniendo continentes (Rosario misionero)

ENCUÉNTRATE

ME ENCUENTRO CON MI SER HIJO DE DIOS

TEMA 1

¿QUÉ ME ESTÁ PASANDO?

"La adolescencia, con las grandezas y riesgos que representa esta edad, es el momento del descubrimiento de sí mismo y del propio mundo interior...".
(CT 38)



OBJETIVO

Tomo conciencia de los importantes cambios que representa la etapa evolutiva que estoy viviendo, me comprendo mejor y aprendo a convivir con éstos

EJERCICIO PERSONAL

Haz un esfuerzo y recuerda el último año, o al menos los últimos seis meses de tu vida. Identifica los cambios que has experimentado en las diferentes dimensiones de tu persona; por ejemplo, a nivel bio-físico, familiar, psicológico, social, espiritual, intelectual...Estos cambios se pueden manifestar de forma interna o externa. La idea es que escribas los cambios que percibes en tu persona, en cada recuadro. ¡No tengas pena!, es un ejercicio para ayudarte a comprender mejor cómo eres y lo que pasa en esta etapa de tu vida.

¿QUÉ ME ESTÁ PASANDO?

Bio-físico	
Familiar	
Psicológico	

Social

Espiritual

Intelectual



UNA LUZ PARA MI VIDA

"¿Quién soy?, ¿qué quiero ser?, ¿me gusto?, ¿gusto a los demás?, ¿qué me está pasando?", son preguntas muy frecuentes en la adolescencia.

Esa sensación de no saber algunas veces lo que nos pasa, con frecuencia genera a algunas personas, angustia, fastidio, timidez y hasta depresión.

Quizá te has preguntado: ¿por qué me siento así?, o ¿por qué respondí grosero, grosera, o peleé con alguien, si no lo quería hacer?, ¿por qué me siento avergonzado, avergonzada?, ¿por qué paso de la alegría al enojo tan fácilmente?, ¿te has hecho alguna vez estas preguntas?

Todas las personas experimentan sentimientos ambivalentes durante su vida; sin embargo, la etapa por la que tú atraviesas en este momento, se caracteriza, precisamente, por esa sensación de actuar contrariamente a lo que quieres, o no saber explicar por qué haces lo que haces, sobre todo cuando no era lo que pretendías, o no saber ponerle nombre a lo que sientes internamente.

"Tú estás cambiando", y esa es una gran y hermosa noticia. Te está pasando que vives una de las mejores etapas de tu vida, llena de cambios, eso sí, y por lo mismo, llena también de posibilidades.

Escucha una parábola en la que Jesús habla de los cambios sufridos por una semilla depositada en la tierra. Este ejemplo te puede ayudar a observar tu propia vida.

Jesús decía: "Sucede con el reino de Dios lo mismo que con el grano que un hombre echa en la tierra. No importa que él esté dormido o despierto, que sea de noche o de día. El grano germina y crece, sin que él sepa cómo" (Mc 4, 26-27).

Como sucede con ese grano de mostaza, esta etapa de tu vida está llena de cambios y transformaciones. En el grano se dan sin sentir; en tu vida, no. Los cambios y transformaciones van siendo cada vez más notorios. ¡Estés dormido(a) o despierto(a), sigues cambiando, creciendo, evolucionando!

Es muy importante que tomes conciencia de todos los cambios que suceden en tu vida, que no los pases por alto, que trates de entenderte y sepas dar razón de lo que pasa en ti. ¡No es tan difícil! ¿Recuerdas el espejo? Se trata de observarte y aceptar que estás cambiando.

La exhortación apostólica de S.S. San Juan Pablo II sobre la catequesis en nuestro tiempo, conocida como *Catechesi Tradendae*, aún cuando data del año 1979, nos da un panorama amplio de lo que pasa en esta etapa de tu vida: la adolescencia, con las grandezas y riesgos que representa esta edad:

1. Momento del descubrimiento de sí mismo y del propio mundo interior.
2. El momento de los proyectos generosos.
3. Momento en que brota el sentimiento del amor, así como los impulsos biológicos de la sexualidad, del deseo de estar juntos.
4. Momento de una alegría particularmente intensa, relacionada con el embriagador descubrimiento de la vida.
5. Pero también es a menudo la edad de los interrogantes más profundos, de búsquedas angustiosas, incluso frustrantes.
6. De desconfianza de los demás y de peligrosos repliegues sobre sí mismo.
7. A veces también la edad de los primeros fracasos y de las primeras amarguras.



¿Qué piensas de este texto? ¿Qué más agregarías como "síntoma" de esta etapa de tu vida?

"LA ADOLESCENCIA REPRESENTA UNA CONMOCIÓN EMOCIONAL INTERNA, UNA LUCHA ENTRE EL DESEO HUMANO ETERNO A AFERRARSE AL PASADO Y EL IGUALMENTE PODEROSO DESEO DE SEGUIR ADELANTE CON EL FUTURO".

(Louise J. Kaplan)

¡EN ACCIÓN!

Ahora sabes que tus compañeros, igual que tú, pueden sentirse desorientados o angustiados por los cambios que experimentan. ¿Cómo podrían acompañarse en esta experiencia? Sugiere algo, escríbelo y luego elige a alguno de tus amigos para compartir tu propuesta y decidir cómo la llevarán a cabo.

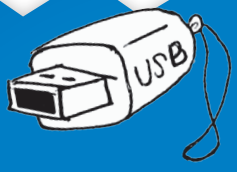
.....

.....

.....

.....

POR SI TE SIRVE



¿El verdadero color?
Me gusta hacer experimentos de observación, porque son muy reveladores.

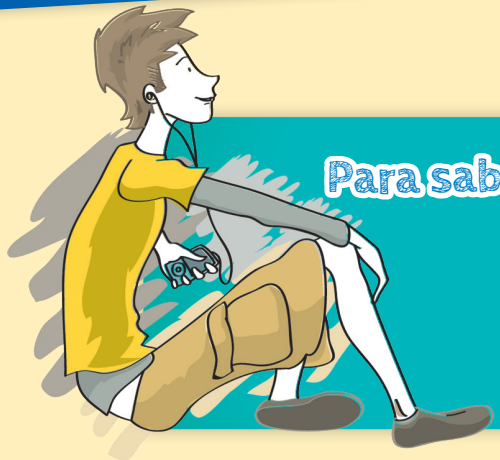
Decidí, no recuerdo precisamente por qué, tomar un escarabajo verde, que tiene la particularidad de adaptarse al medio, cambiando su color según el ambiente donde vive.

Si se ubica, por ejemplo, en un campo donde predomina el color marrón, su aspecto se volverá marrón. Si se encuentra en un lugar donde prevalecen los tonos ámbar, se hará amarillo... Entonces, tomé mi escarabajo, lo coloqué en una pecera de vidrio con tierra, y comencé a observar su comportamiento. Lo cuidé, le di de comer y conservé la temperatura adecuada. Lo curioso fue que el escarabajo no cambió su verde original, como decían los libros.

La conclusión del trabajo fue algo impresionante: el escarabajo, al sentirse cuidado, protegido, casi "mimado", no sintió la necesidad de cambiar, no le hacía falta, estaba cómodo y sin peligros, en el pequeño hábitat que le había creado.

Dolores Marino.





Para saber + sobre el tema

Te recomendamos el siguiente libro:
Comfort, A. (1990). **El adolescente: sexualidad, vida y crecimiento.** Barcelona, Blume.