



VALUES

1st
SECONDARY

**LOS CAMBIOS QUE HAY
EN MI, RIESGOS Y
ACTITUDES**



 **SACO OLIVEROS**

MINDFULNESS



➤ Ejercicio de meditación antiestrés:

Sentarse con la espalda recta, pero sin tensiones manteniendo los brazos y hombros relajados.

Con los ojos abiertos, elegir un punto enfrente y fijar la mirada, mientras poco a poco todas las distracciones van desapareciendo. A continuación, crea pensamientos e imágenes positivas de uno mismo, visualizarlos y mantenerlos durante unos minutos.

Para terminar, cierra los ojos unos instantes creando un silencio completo.

HELICOCURIOSITY

La tortuga Simona

Simona era una tortuga muy amable, alegre, inquieta y atrevida.

Un día se puso a pensar que no quería tener caparazón porque de esa forma sería igual que los otros animales y correría a grandes velocidades.

Así que, con la ayuda de una piedra se quitó el caparazón. Lo guardó bajo la tierra y empezó a saltar y a correr. Era más veloz que la liebre.

Cada día corría en busca de aventuras y fue así como una vez que caminaba por el bosque logró escapar de un águila arpía que quiso atraparla.

Eso la asustó mucho y como empezó a llover decidió refugiarse bajo unas hojas secas. Allí conoció a otra tortuga llamada Balut que al verla tan asustada le preguntó qué le sucedía y por qué no tenía caparazón.

Simona le contó lo ocurrido con el águila y le dijo que no quería tener caparazón para ser veloz como otros animales del bosque.

Balut, le dijo que su caparazón le servía para protegerla de varios peligros pues seguramente el águila se la hubiera comido si no hubiera podido escapar.

Simona desenterró su caparazón, se lo puso y ese día aprendió a aceptarse tal y como era.

- ¿Qué mensaje te deja la lectura?





Cambios físicos (varones)

Crecimiento de huesos.

Aumento de masa corporal.

Ensanchamiento de la espalda.

Cambio a una voz gruesa.

Aparece vello corporal (facial, corporal, axilar,
púbico)

Crecimiento del pene y los testículos.

Aparición de las poluciones nocturnas.



Cambios físicos (mujeres)

Crecimiento de huesos.

Aumento de masa corporal.

Ensanchamiento de las caderas.

Crecimiento de los senos.

Aparece la menstruación (Menarquia: primera menstruación)

Cambio a una voz aguda.

Crecimiento de vello corporal: axilar y púbico.



CAMBIOS FÍSICOS EN LA ADOLESCENCIA

LA PIEL SE VUELVE MÁS GRASA. ES COMÚN LA APARICIÓN DE ACNE

LA VOZ CAMBIA

APARECE VELLO EN LAS AXILAS

SURGE VELLO PÚBICO

LOS VELLAS EN BRAZOS Y PIERNAS AUMENTAN Y SE ENGRUESAN

APARECE VELLO FACIAL

LOS HOMBROS SE ENSANCHAN

SE DESARROLLAN LOS MÚSCULOS

EL PENE AUMENTA DE TAMAÑO Y SE OSCURECE

LOS TESTÍCULOS SE AGRANDAN

LAS MAMAS CRECEN Y SE DESTACAN LOS PEZONES

LOS GENITALES SE ENGRUESAN

AUMENTA GROSOR DE LOS MUSLOS



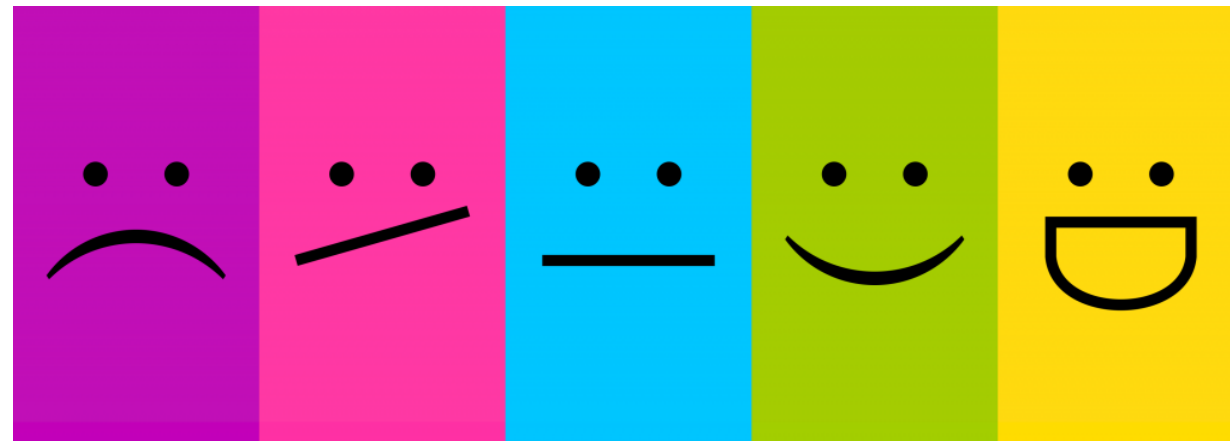
Cambios emocionales

Mayor aferramiento a las ideas propias

Mayor cuestionamiento a las ideas y pensamientos de los padres

Se centran en si mismos y sienten que nadie puede comprenderlos.

Fragilidad en sus emociones: pasan fácilmente de la tristeza a la alegría.



Actitudes que definen a los adolescentes

- Deseos de formar grupos: la amistad cobra mayor presencia.
- Búsqueda de independencia.
- Cambios súbitos de humor.
- Autopercepción difusa, preocupación por el futuro.
- Desarrollo de interés por relaciones más profundas (enamoramiento)





Los medios de comunicación y los modelos que consumen los adolescentes

- García Reina (2004:116), la televisión “considera a la juventud como una masa acrítica e individualista, a la que parece sólo tener en cuenta en su calidad de miembros de la sociedad de consumo, como un inmenso target al que poder dirigir anuncios y mensajes que inciten a consumir los productos publicitados sin mayores metas”.
- Los jóvenes son conscientes y críticos con los modelos de juventud que muestra la publicidad, y saben que están orientados hacia la motivación consumista, pero sin embargo, “lo cierto es que cuando detallan sus aspiraciones de consumo acaban reflejando los mismos estereotipos que critican y acaban adoptando las actitudes que denostan” (Sánchez, Megías y Rodríguez, 2004: 151).
- Las tramas y las formas de narración refuerzan una visión presentista de la cotidianidad juvenil, donde prima la praxis sobre la reflexión, y el hacer sobre el pensar. En la búsqueda de identificación con los personajes las series ofrecen una proximidad emocional y crítica (valorativa), una construcción de significado colectiva (reforzada en otros medios, especialmente en Internet) y un activismo consumista de productos y servicios relacionados (música, vídeos, etc.) (Menéndez, 2014).



Conclusiones

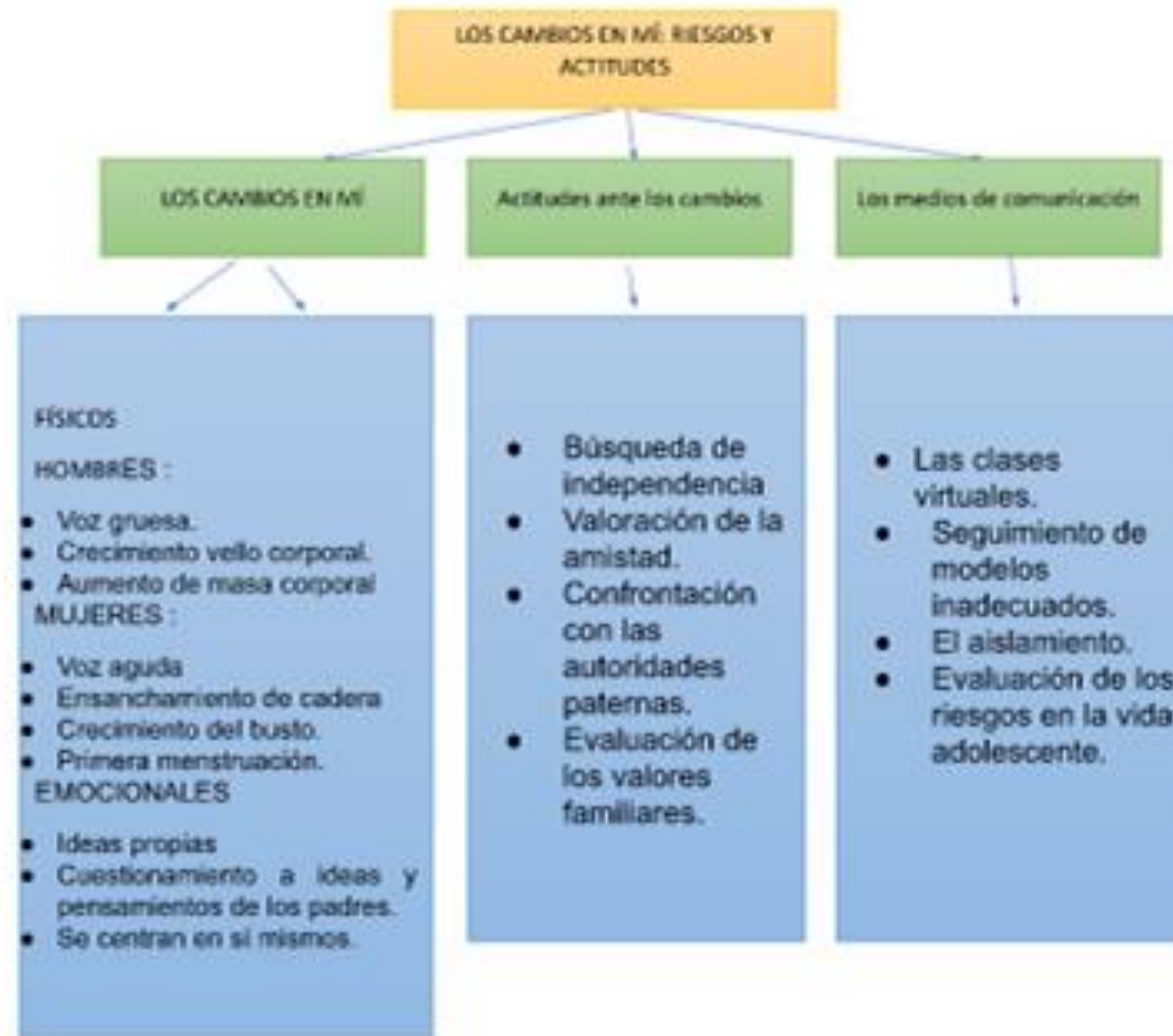
- El creciente desplazamiento en el consumo informativo de las personas jóvenes hacia el ámbito online, se debe fundamentalmente a la flexibilidad, cercanía y gratuidad en la búsqueda de diversidad informativa.
- Las pantallas (de ordenador y especialmente de móvil) canalizan las formas de consumo comunicativo, desde las que controlan su entorno (información, entretenimiento, relación, etc.).
- Los nuevos lenguajes y códigos de significación (preeminencia de la imagen, control virtual simultáneo del entorno...), se imponen como valor cultural y social entre la gente joven, desplazando a otros valores tradicionales como el de la lectura.
- La directora de la Asociación de Editores de Diarios Españoles Pilar de Yarza en 2007, “los jóvenes españoles leen poco y entienden cada vez menos aquello que leen” (Menéndez, 2014), remite a una realidad que trasciende a la crítica y que remite sin duda a este cambio cultural en el que el valor social de escritura y la lectura cultas, están perdiendo peso, al menos para la gente joven con respecto a otros valores comunicativos como la preeminencia de la imagen, la presencialidad virtual, las redes sociales...



TODO EL MUNDO MERECE
QUE LO AYUDEN PARA
AFRONTAR SUS
PROBLEMAS



HELICOSYNTESIS





1

¿Qué cambios físicos y emocionales has notado en ti?

2

¿Con quién dialogas sobre éstos cambios?

3

Según lo aprendido, marca lo incorrecto.

- a) Una de las actitudes que van definiendo a los adolescentes son de formar grupos.
- b) Los adolescentes buscan ser dependientes.
- c) Presentan cambios súbitos de humor.
- d) Se preocupan por el futuro.





4

Marca lo correcto.

- a) Los medios virtuales no fueron de gran ayuda durante la pandemia.
- b) Durante el confinamiento los adolescentes han tenido mayor contacto con los medios virtuales.
- c) Durante la adolescencia se sienten comprendidos.
- d) No existe riesgo en el uso excesivo de los medios virtuales

5

Consideras que la juventud de hoy en día está influenciada por los medios de comunicación, sustenta tu respuesta





1

Escribe los cambios físicos y emocionales de varones y mujeres en la adolescencia





*“La tecnología no es nada. Lo importante es que tengas fe en la gente, que sean básicamente buenas e inteligentes,
y si les das herramientas, harán cosas maravillosas con ellas”.*

Steve Jobs