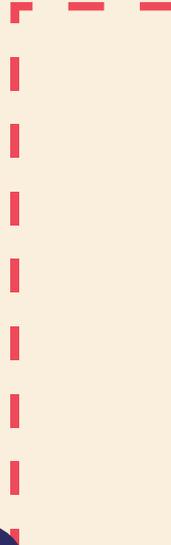
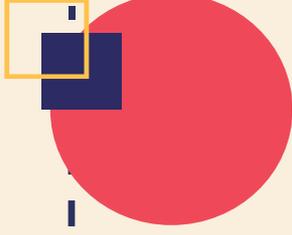


# Adolescencia y

Emociones  
nes

RA



**Jefe de Gobierno**

Jorge Macri

**Ministra de Educación**

Mercedes Miguel

**Jefa de Gabinete**

Julia Raquel Domeniconi

**Subsecretario de Planeamiento e Innovación Educativa**

Oscar Mauricio Ghillione

**Subsecretaria de Gestión del Aprendizaje**

María Lucía Feced Abal

**Subsecretario de Gestión Económico Financiera y  
Administración de Recursos**

Ignacio José Curti

**Subsecretario de Tecnología Educativa**

Ignacio Manuel Sanguinetti

**Directora General de Educación de Gestión Privada**

María Constanza Ortiz

**Gerenta Operativa de Equipos de Apoyo**

Marina Daniela Mattio



## Adolescencia y emociones

### Estudiantes

Durante el ciclo lectivo 2021 compartimos con ustedes el "Cuestionario autoadministrable para estudiantes de nivel secundario" para conocer cómo estaban atravesando este contexto particular. Allí surgieron varios temas que resultan de su interés y sobre los que quieren seguir trabajando como: **adolescencia, vínculos y sexualidad, proyecto de vida, autoestima y autoconfianza**, entre otros. Algunas de estas temáticas fueron abordadas en los encuentros que mantuvimos en los que conversamos sobre sus proyectos, la preparación para los estudios superiores y para el mundo del trabajo.

Este documento es una oportunidad para abordar otros temas que consideramos importantes para que puedan comprender mejor los cambios y las preocupaciones que puedan estar atravesando y brindarles herramientas o sugerencias que les sean útiles.

Cabe aclarar que los contenidos que desarrollaremos se enmarcan en los lineamientos curriculares de Educación Sexual Integral y las leyes que establecen su enseñanza en todos los niveles y en todas las modalidades del sistema educativo: **la ley N.º 26150/2006 de creación del Programa Nacional de Educación Sexual Integral y la ley N.º 2110 de Educación Sexual Integral de CABA.**

Para empezar nos parece importante reflexionar con ustedes sobre la etapa que están transitando: **la adolescencia.**

### ¿Qué es la adolescencia?

Se trata de un momento evolutivo que atravesamos todas las personas. Es un tiempo de crecimiento, de pasaje de la niñez a la adultez, en donde se generan diversos cambios: en los vínculos, en las emociones, en los aspectos psicológicos, en el cuerpo, en los intereses y elecciones, etc. Durante esta etapa van a aprender muchas cosas y a enfrentar múltiples desafíos que les van a generar distintas sensaciones y sentimientos.



## ¿Hablamos de emociones?

Las emociones nos brindan información acerca de cómo estamos, cómo nos sentimos y cómo percibimos lo que pasa a nuestro alrededor.

Posiblemente, durante la adolescencia, las emociones las perciban de manera más intensa y cambiante. Por ejemplo, si se pelean con un/a amigo/a, pueden sentirse muy enojados/as y al instante tristes, para luego sentirse indiferentes de aquello que les había molestado tanto.

Estos cambios tan repentinos podrían generarles miedo o confusión pudiendo actuar impulsivamente o quedándose paralizados/as frente a la situación que los generó.

Si se preguntan si siempre se van a sentir así, les contamos que si bien el estado de ánimo es cambiante, a medida que vamos creciendo desarrollamos distintas capacidades y/o habilidades que nos permiten transformar esas sensaciones en brújulas que nos orientan sobre nuestro estado interior. De esta forma vamos aprendiendo qué nos pasa y se clarifica el estado de confusión.



Identificar las emociones, nombrarlas y diferenciarlas nos permite reflexionar sobre cómo podemos actuar, qué respuestas dar; y nos ayuda a entendernos más a nosotros/as mismos/as como así también a los/as demás y a lo que nos rodea.

No hay emociones positivas o negativas, todas son importantes y válidas. Podemos considerarlas como agradables o desagradables, según cómo las sientan en el cuerpo y cómo impactan en las relaciones con amigos/as, familiares, compañeros/as, docentes, etc.

Cuando las emociones se presentan de forma muy repentina o en una magnitud muy grande, pueden generarnos malestar o afectar la forma en la que interpretamos algunas situaciones. Si lo que están sintiendo les preocupa o les genera incomodidad, es muy intenso o esa sensación persiste en el tiempo, pueden hablar con alguien de su confianza: un/a amigo/a, familiar, referente de su escuela. Compartir estas sensaciones o situaciones con otros/as pueden brindarnos mayor claridad y ayudarnos a pensarlas desde otras perspectivas.



### ¿Qué cambios se pueden producir en nuestros vínculos?

Puede ocurrir que en esta etapa quieran experimentar más independencia y autonomía respecto de sus familias. Quizás se sientan más distantes de sus referentes familiares o de los/as adultos/as que los rodean y más cercanos/as a sus grupos de amigos/as. Puede suceder que se produzca un cambio en el grupo de referencia, que se alejen de algunos amigos/as y se generen nuevos vínculos. Los/as amigas/os cobran un papel fundamental y esas relaciones pueden vivenciarse con gran intensidad afectiva.



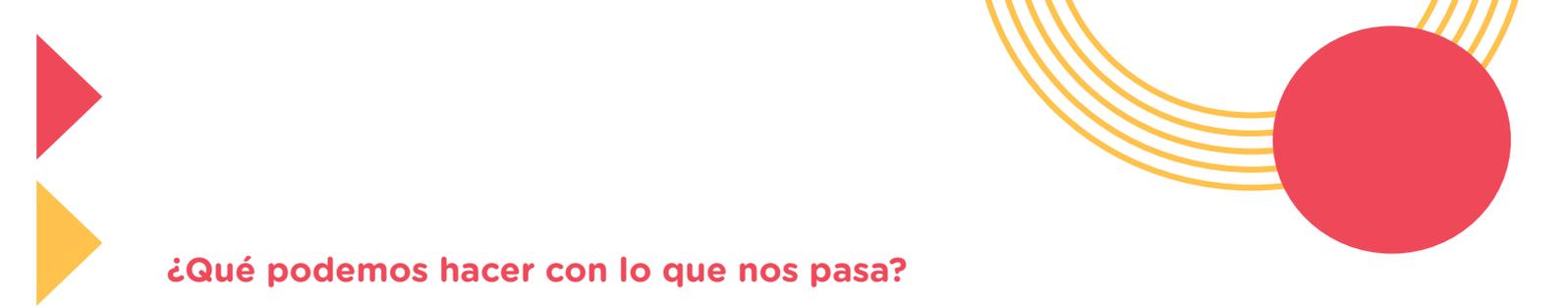
Los/as pares nos ayudan a afrontar los cambios propios de la etapa que ellos/as también están atravesando. Puede ser que con su grupo de amigos/as se sientan en confianza para compartir sus emociones, preocupaciones, situaciones de la vida diaria, consultar sus dudas, entre otras cosas, lo que genera que se sientan más cercanos/as a ellos/as. Pero si hubiera algo que les preocupara pueden también hablar con un adulto, familiar, alguien en la escuela o un profesional de la salud. Sentirse cómodos/as y en confianza con las personas que los/as rodean, va a permitir que puedan apoyarse en ellas cuando lo sientan necesario.

Es importante que sepan que cada persona se vincula a su manera con otros/as, según sus pensamientos, emociones, experiencias, creencias, etc.

Una habilidad que nos ayuda a relacionarnos con otros/as es la empatía. Esta es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, de comprender sus sentimientos y emociones, lo que nos permite acompañar, escuchar y, a su vez, sentirnos comprendidos/as.

La empatía es fundamental para resolver conflictos ya que nos permite comprender distintos puntos de vista generando formas de vincularnos más sanas y respetuosas.





## ¿Qué podemos hacer con lo que nos pasa?

Hablar y compartir con otros/as siempre ayuda a detectar, dimensionar y validar lo que nos pasa. Lo importante es que puedan sentirse acompañados/as en un espacio de confianza.

En la escuela contamos con distintos espacios y referentes pensados para dar lugar a sus palabras y sentimientos. Algunos de ellos son: espacios de tutoría, los Espacios Curriculares Específicos y Obligatorias (ECEO), las Jornadas ESI pautadas por Agenda Educativa, entre otros. A su vez, cada Institución cuenta con referentes ESI que pueden ser docentes, equipo de conducción y/o profesionales que tienen la función de coordinar la ESI en sus escuelas. Además desde el año pasado, se sumaron los/as Promotores/as ESI estudiantiles quienes son elegidos/as por sus pares y su rol es canalizar los intereses, necesidades e inquietudes de sus compañeros/as en relación a la Educación Sexual Integral. Asimismo, el Departamento de Orientación Escolar (DOE) cuenta con profesionales y docentes a los cuales pueden acercarse si lo consideran necesario.

## Actividades de reflexión

Te proponemos algunas actividades para que puedas pensar y trabajar sobre tus propias emociones.

### 1. Segundo tiempo

Pensá en alguna situación que te haya hecho sentir una emoción que consideres desagradable (enojo, tristeza, frustración, por ejemplo) y otra en la que hayas sentido una emoción que consideres agradable (alegría, calma, confianza, otras).

Ahora intentá recordar, armando una imagen mental: dónde estabas, con quiénes y qué fue lo que pasó.

- ¿Recordas qué pensaste?
- ¿Cómo te sentiste?
- ¿Cómo actuaste?
- ¿Creés que te sirvió actuar de esa manera? Si creés que sí, ¿Por qué creés que te funcionó? ¿Podrías repetir esa forma de actuar en situaciones similares?



- Si creés que no, ¿Por qué creés que no te funcionó? ¿Qué pensás que podrías hacer diferente?
- ¿Creés que podrías haber pensado la situación de una forma distinta? ¿Y cómo crees que te hubieses sentido?

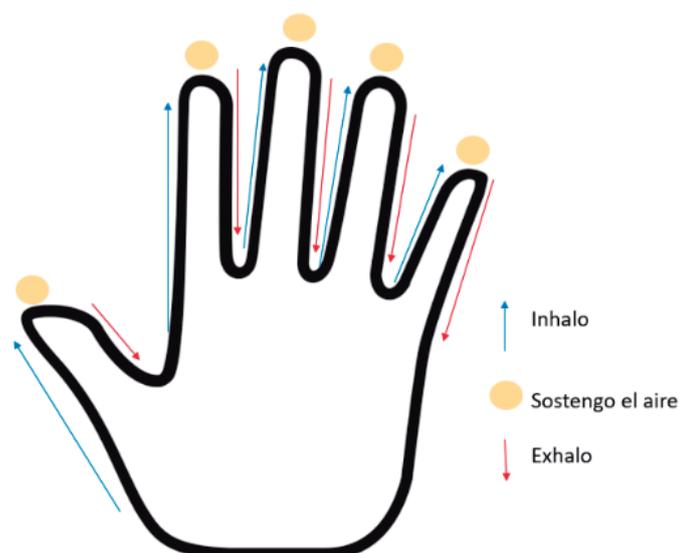
Muchas veces cuando pensamos en alguna situación que ya pasó, en un segundo momento, podemos darnos cuenta de que no actuamos de la mejor forma o que podríamos haber actuado de otra manera. Sin embargo es necesario saber que en ese momento hicimos lo que pudimos. Al no resolver alguna situación o las emociones que esta conlleva, puede que sientas que te sigue molestando eso que pasó y/o que te sigue afectando. Este ejercicio sirve para poder reflexionar sobre lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos. Pensar de un modo distinto una situación que ya pasó puede ayudarnos a resolver una situación similar que pueda presentarse en un futuro y que nos sintamos más a gusto con esa resolución y con nuestras emociones.

## 2. Paramos la pelota

Cuando sientas que tus emociones son muy intensas y te sientas abrumado/a por ellas, te proponemos realizar un ejercicio de respiración. Concentrarnos en la respiración ayuda a detenernos y conectar con aquello que estamos sintiendo en el momento, nos posibilita aclarar nuestros pensamientos, nos sirve como estrategia para disminuir la intensidad de nuestras emociones y nos permite transitar la situación/problema que estamos vivenciando, de otra forma.

Abrí tu mano como muestra la imagen. Con el dedo índice de la otra mano traza el borde de tus dedos. Cuando tu dedo sube, inspirá. Al llegar a la punta, sostené el aire algunos segundos, y cuando tu dedo baja soltá el aire.

Repetir esto hasta completar la respiración con todos los dedos de tu mano.



### 3. Glosario de emociones

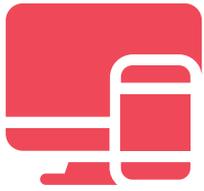
Es importante identificar, comprender y reflexionar sobre las emociones. Para eso te proponemos armar un glosario, un catálogo de emociones y sentimientos. El objetivo es que describas la emoción para que luego puedas reconocerlas e identificar cómo y ante qué situaciones y/o experiencias se manifiestan. Nosotros/as te proponemos algunas, pero puedes agregar las que consideres.

Emoción/Sentimiento	Definición	Situación/Experiencia
Alegría		
Tranquilidad		
Miedo		
Angustia		
Tristeza		
Enojo		
Furia		
Vergüenza		

Te traemos algunas ideas para acompañar la reflexión:

¿Por qué vinculaste esa emoción a esa experiencia? ¿Por qué te sentís así frente a esa situación? ¿Creés que es válido sentirse así? ¿Pensás que para todos/as es igual? Una vez que lo tengas armado, puedes compartir tu glosario con el de tus compañeros y compañeras para buscar puntos en común y diferencias. El foco está puesto en la atención, escucha y la empatía.





**Para terminar les acercamos información y otros recursos con los que pueden contar:**

**-Salud Mental Responde:** 0800-333-1665 (orientación telefónica interdisciplinaria gratuita)

**-Línea 102** (servicio gratuito y confidencial, de atención especializada sobre los derechos de niñas, niños y adolescentes)

**-Línea 147** (brinda información sobre los servicios y programas del GCBA)

**-Centros de Salud y Hospitales:**

<https://www.buenosaires.gob.ar/salud/establecimientos>





**Gerencia Operativa de Equipos de Apoyo**  
**Subsecretaría de Gestión del Aprendizaje**  
**Ministerio de Educación**