

Juventudes  
transformando

★ DESDE LA ★

**ACCIÓN**



FEDERACIÓN INTERNACIONAL  
**Fe y Alegría**

Movimiento de Educación Popular Integral y Promoción Social



# Aportes Teóricos y conceptuales

El concepto de "Persona" Etimológicamente, viene del griego "prosopon" = rostro, cara, figura, la máscara que usaban los actores de teatro. Fue la reflexión cristiana la que dio, en nuestra cultura occidental, toda la riqueza y profundidad a este término, partiendo de que cada hombre y mujer es una imagen única e irrepetible de Dios, y de ahí el valor y la dignidad que cada hombre y mujer tiene, es un ser capaz de amar y de pensar, de ser libre y responsable de su propio destino.

La juventud está influenciada por los cambios tan rápidos que experimentan. Sus inquietudes, sus sentimientos cambiantes hacen de ellos y ellas su principal problema, con el paso de los años van teniendo una idea más clara de sí mismo y de la relación con las demás personas. Van desarrollando más habilidad para comunicarse, para escuchar, para hablar de sí mismo y para expresar los sentimientos, para dar sus propios puntos de vista.

Por otro lado, existen 3 aspectos importantes que integran a la persona humana: el físico, el psíquico y el espiritual. Estos aspectos no están desarticulados, sino más bien, están integrados y armonizados entre ellos.

## 1. Aspecto físico (mi cuerpo):

- Todo lo relacionado con mi cuerpo y mis instintos, por ejemplo: dolor, hambre, sabor, placer, tacto, sexo, etc.

## 2. Aspecto psíquico:

- Mis sentimientos y emociones, como amor, alegría, rencor, tristeza, entusiasmo, enojo, etc.

## 3. Aspecto espiritual:

- Mi inteligencia y voluntad; por medio de estas dos herramientas puedo aprender tantas cosas de la vida como de la escuela, pero lo más importante es que por medio de ellas puedo pensar, analizar, saber qué es lo que me supera y me destruye, cuáles son mis ideales y valores a fin de trabajar por conseguirlos y fomentarlos.

## Lo psíquico, lo espiritual, lo corporal:

Ninguno de estos tres aspectos es más importante que los otros, los tres son muy importantes y deben de estar en armonía, de esta armonía va a depender la madurez de la persona.

Aprender a regular nuestras emociones, a partir de la auto-reflexión sobre nuestros propios comportamientos, actitudes y el de las y los demás, nos ayuda a entendernos y a conocernos mejor, la relación con las demás personas nos motiva para hacer cambios personales, en ese proceso vamos aprendiendo a expresar nuestras emociones de manera clara, franca con respeto y serenidad, lo que nos puede llevar muchos años de nuestra vida lograrlo, pero cada avance es importante.

Desarrollando la habilidad de identificar y manejar emociones y la de los demás, esto solo es posible si el entorno ha sido favorable, ya que, esta es una habilidad aprendida, a través de la observación y modelación, de lo contrario estarían ante serios problemas para manejar el enojo, la ira, tristeza, así como, el resto de emociones incluyendo las agradables.

### **Pautas para compartir con estudiantes para promover la identificación y regulación de las emociones**

- Pongamos atención a las señales que da el cuerpo, ya que, son manifestaciones de emociones, por ejemplo, si sentimos ganas de salir corriendo es miedo, si nos ponemos rojos puede ser vergüenza, cada cuerpo se expresa de manera diferente.
- Nombremos lo que estamos sintiendo por su nombre, por ejemplo: estoy molesto@, estoy feliz, estoy enojado@
- Lloremos si deseamos hacerlo, hombres y mujeres tenemos el derecho de llorar, porque es una forma de liberar la tristeza, alegrías u otras emociones que experimentamos todos los seres humanos sin importar nuestro género.
- Busquemos a nuestras amistades de confianza que nos van escuchar, no nos jugarán y harán que nos sintamos mejor.
- Intentemos reconocer nuestras virtudes y cualidades como personas y en los éxitos que hemos alcanzado, eso nos hará sentir mejor.
- Hagamos ejercicios físicos, salgamos a caminar solos, con amistades o un familiar, bailemos, nademos, andemos en bicicleta, eso nos ayudará a sentirnos mejor.
- Realiza un diario de tus emociones y sentimientos, esto nos ayudará a vernos desde otra perspectiva.
- Si consideramos que no es el momento de aclarar alguna situación, no dudemos en solicitar tiempo para luego hablarlo y resolverlo, hasta que la emoción haya pasado o la está manejando mejor.
- No nos dejemos llevar por la impulsividad, analicemos de manera objetiva, indagemos y escuchemos otros puntos de vistas.
- No nos sintamos mal por estar enojados, tristes, desilusionados, también estas emociones son parte de nuestra vida y sea cual sea la experiencia aprenderemos mucho y fortalecemos nuestra inteligencia emocional, tenlo por seguro, la próxima vez nos irá mejor.

En este encuentro intercambiaremos experiencias y conocimientos en relación a cómo expresar y manejar nuestras emociones y sentimientos a través de ejercicios prácticos y de situaciones reales o experiencias vividas.

Aprender a regular, controlar y gestionar nuestras emociones, no es una tarea fácil, lo vamos logrando a partir de la relación con las demás personas, de sus observaciones acerca de nuestras actitudes o de lo que nosotros mismos observamos de nuestro comportamiento o actitudes de los demás. Todo eso, nos ayuda a entendernos y a conocernos mejor, la relación con las demás personas nos motiva para hacer cambios en nuestra vida, en ese proceso vamos

aprendiendo a expresar nuestras emociones de manera clara, franca con respeto y serenidad.

Las emociones se expresan de manera verbal y no verbal; verbal cuando decimos lo que sentimos y no verbal a través de gestos, miradas, o de ignorar a las personas, también se da a través de reacciones fisiológicas de nuestro cuerpo como: sudar, llorar, reír, temblar, entre otras. En el encuentro de identificación de emociones lo explicamos.

### **Pautas para enseñar a adolescentes y jóvenes a expresar sus emociones de manera adecuada:**

- Saber definir claramente qué estamos sintiendo (identificación de emociones), ponerle nombre a lo que estamos sintiendo, y qué lo origina o lo está causando.
- Aceptar su presencia dándole tiempo (gestionar las emociones) y espacio para reflexionar y actuar. A partir de aquí podremos modificar nuestra actitud, nuestros pensamientos o ser asertivos con los demás.

Algunas emociones que podemos acompañar desde los centros educativos son:

- 1. Tristeza** cuando estamos tristes, nos podemos sentir desmotivados, nos aislamos y nos sentimos solos.

Pautas que podemos compartir con adolescentes y jóvenes para la gestión de la tristeza:

- Lloremos si deseamos hacerlo, hombres y mujeres tenemos el derecho de llorar, porque llorar es una forma de liberar la tristeza que sentimos. Todos los seres humanos experimentamos esta emoción, no importa si somos mujeres u hombres.
- Busquemos siempre a una persona de confianza para compartir lo que estamos viviendo.
- No juzguemos nuestra tristeza, porque es una reacción normal que todas las personas experimentamos.
- Intentemos reconocer nuestras virtudes y cualidades como personas y recordemos todos los éxitos que hemos alcanzado, eso nos hará sentir mejor.
- Hagamos ejercicios físicos, salgamos a caminar solos, con amigos o un familiar, bailemos, nademos, andemos en bicicleta o realicemos una actividad física que más nos guste, eso nos ayudará a sentirnos mejor.
- Realizar un diario de tus emociones y sentimientos personales te ayudará a verte desde otro punto de vista.

2. **La ira o el enojo:** es una respuesta natural ante una amenaza que se percibe, nuestro cuerpo empieza a liberar adrenalina, se tensan los músculos y nuestra frecuencia cardiaca se acelera y la presión arterial, las manos y rostro se pueden poner enrojecidas, se convierte en problema cuando no podemos manejar saludablemente.

Pautas que podemos compartir con adolescentes para la gestión del enojo:

- Contemos del 1 al 10 para que nos calmemos.
- Relajémonos y hagamos ejercicios de respiración; inhalar por la nariz y exhalar por la boca, lo podemos hacer sentados o acostados en el piso, tendremos mejores resultados si lo hacemos frecuentemente.
- Pensemos siempre antes de responder, hablemos hasta que ya hayamos controlado nuestro enojo.
- Preguntémonos ¿qué me ocasionó esta situación de enojo?
- Así nos enojamos con la situación y no con las personas.
- Conversemos lo que estamos sintiendo con alguien que nos ayude a sentirnos mejor, sin culparnos, ni juzgarnos.
- Preguntémonos ¿Qué me está pasando? Si el enojo es producto de situaciones que dependen de mi esfuerzo y dedicación.
- Análisis y auto reflexión sobre mis actitudes, qué acciones voy hacer, buscando alternativas para mejorar y no quedarme de brazos cruzados.

3. **Miedo:** sensación de angustia provocada por la presencia de un peligro real, afrontarlo es una oportunidad para crecer.

Pautas que podemos compartir con adolescentes y jóvenes para la gestión del miedo:

- Descubrir la causa de mi miedo.
- Identificar si es ante una situación real o es producto de temores irracionales. Si es una situación real, busquemos apoyo en personas de confianza que nos ayudará a resolver la situación.
- Establezcamos estrategias que nos ayuden a enfrentar los temores, por ejemplo; si tenemos miedo por la pandemia, tomemos las medidas correspondientes y así le estamos haciendo frente al miedo.

Es importante que tengamos una persona de confianza para expresar lo que estamos sintiendo, así prevenimos enfermedades como: colitis, gastritis, migrañas entre otras; todas las situaciones difíciles que se nos presentan en la vida son pasajeras, por lo que tenemos que cuidar nuestra salud física y emocional, para poder enfrentar la vida.

Apoyémonos unos a otros en todo momento, transmitamos mensajes positivos que nos generen calma y tranquilidad, escuchémonos con respeto, atención y expresemos las emociones y sentimientos de una manera adecuada, contribuyendo así a nuestro bienestar emocional y buenas relaciones interpersonales.

