



DÍA 2.

NOMBRE Y APELLIDOS:

CURSO:

### **MI IDENTIDAD:**

1) Haz una lista a cuatro columnas con las tres cosas que más te preocupen en la actualidad, las tres que más te gustaría hacer, las tres que más detestas y las tres cosas más importantes para ti en este momento.

2) Define en pocas palabras tu carácter. ¿Cómo crees que has llegado a ser así?

3) Si tuvieras que cambiar algo de tu forma de actuar para mejorar tu relación con los demás, ¿qué cambiarías?

DÍA 3.

NOMBRE Y APELLIDOS:

CURSO:

**MI IDENTIDAD: La crisis de la adolescencia. Lo objetivos de la adolescencia.**

0. Conociéndonos mejor. Reflexiona y responde: ¿Con quién compartirías...

– un problema que hayas tenido con un profesor o profesora?

– un problema que hayas tenido con algún compañero/a?

– tus problemas sentimentales?

– tus planes de futuro?

– tus éxitos y fracasos?

¿Con tus padres? ¿Con tus amigos? ¿Con otras personas? ¿Con nadie? ¿Por qué?

ACTIVIDADES:

1. Se conoce como “síndrome de Peter Pan” la resistencia a madurar que experimentan algunos adolescentes. ¿Por qué crees que sucede esto?

2. Escribe en tu cuaderno los aspectos positivos y negativos que suponen para ti la adolescencia en relación con la niñez.

3. ¿Cómo te imaginas dentro de 20 años? ¿Qué tienes que hacer para conseguirlo? Haz una redacción (al menos 10 líneas).

DÍA 4.

NOMBRE Y APELLIDOS:

CURSO:

### **MI IDENTIDAD: La influencia del grupo**

#### **ACTIVIDADES:**

4) ¿Cuáles crees que son los aspectos positivos y negativos que tiene el grupo sobre el individuo? Haz una pequeña lista.

5. Tribus urbanas: busca información acerca de distintos grupos de adolescentes, también llamados a veces tribus urbanas. Confecciona un cuadro con la siguiente información y exponlo en clase:

**GRUPO / FORMA DE VESTIR / GUSTOS Y AFICIONES / FORMA DE PENSAR O ACTUAR:**

– ¿Con qué grupo te identificas más? Razona tu respuesta. Si no te identificas con ninguno, describe las características de tu grupo de amigos.

-¿En qué medida crees que influye en tu conducta individual el grupo al que perteneces? Resalta los aspectos positivos y negativos.

DÍA 5.

NOMBRE Y APELLIDOS:

CURSO:

**MI IDENTIDAD: Forjarse un buen carácter. Actos, hábitos y carácter. Las virtudes.**

ACTIVIDADES:

6. ¿Cuáles son tus principales hábitos de conducta? Puedes hacer una lista en la que indiques cinco hábitos que te hacen la vida más fácil y otros cinco que no te gusten, pues te hacen la vida más difícil. Además, explica cómo has llegado a adquirir esos hábitos (por ejemplo: influencia familiar, influencia de amigos, influencia de profesores, influencia de internet o la televisión, por mí mismo...).

7. Vamos a tratar de buscar ejemplos acerca de la relación entre los actos que realizamos y los hábitos que podemos adquirir. Por ejemplo: si todos los días estudio un rato en casa, también hago ejercicio, me dedico a mis aficiones y ayudo en casa, puedo adquirir el hábito de la organización y el orden. Pero si nunca hago lo que me propongo y me invento excusas para no hacerlo, puedo adquirir el hábito de la mentira y el autoengaño. Busquemos más ejemplos para virtudes (paciencia, autocontrol, amabilidad, sinceridad...) y vicios (impaciencia, ausencia de autocontrol, antipatía, falsedad...).

8. Para tratar de comprender mejor la teoría de Aristóteles, con la ayuda de un diccionario o de internet vamos a buscar las palabras que expresen el defecto, el exceso y el justo término para algunas cualidades:

DEFECTO	TÉRMINO MEDIO	EXCESO
		Adulación
	Sinceridad	
Pasividad		
		Prodigalidad
Cobardía		
	Modestia	

DÍA 6.

NOMBRE Y APELLIDOS:

CURSO:

**MI IDENTIDAD: Emociones inteligentes. Importancia del autoconocimiento**

ACTIVIDADES:

\*) Vamos a realizar un autorretrato. Responde en un folio a las siguientes cuestiones de forma anónima. Para cada pregunta hay que responder empleando solamente una frase.

- ¿Cómo me encuentro en el instituto?
- ¿Cómo me relaciono con los demás?
- ¿Cómo considero que me ven los demás?
- ¿Qué es lo que más me gusta de mí?
- ¿Qué es lo que menos me gusta de mí?

Introducimos todas las hojas en una caja y las vamos sacando y leyendo al azar. El juego consiste en adivinar quién es el autor de cada autorretrato.

9) Por equipos de unas cuatro personas, vamos a elaborar una lista de situaciones donde os resulte muy difícil controlar vuestra respuesta emocional. Por ejemplo: cuando me encuentro delante de un chico o chica que me gusta, me pongo nervioso y no sé qué decir. El grupo, a continuación, escoge una de esas situaciones y elabora unos diálogos teatrales. Los diálogos los vamos representando por turnos y les corresponde a los otros grupos identificar cuál es la respuesta emocional inadecuada y cómo deberíamos corregirla.