



¿Qué estoy sintiendo?

Viernes 03 de diciembre de 2021.

Durante la adolescencia aparecen diversas emociones que son tan importantes como los cambios físicos, en esta etapa, particularmente las situaciones cobran mayores dimensiones y las cosas buenas parecen mejores, así como las malas resultan intolerables.

En primera instancia, los sentimientos durante esta etapa son inestables y van de lo alto a lo bajo; un día está triste pensando que todo le sale mal y al otro, simplemente se siente feliz.



Viernes 03 de diciembre de 2021.

Las emociones en la adolescencia se vuelven cíclicas, pues ocurren regularmente y están influenciadas por diferentes factores como la salud o la cantidad de horas de sueño.

También, se encuentra el “peligro” de las impresiones, estos profundos sentimientos provocan que un adolescente tenga pensamientos que no está seguro de dónde provienen, no obstante, si los cree puede tomar decisiones equivocadas. En esos momentos es importante que se



Viernes 03 de diciembre de 2021.

tome tiempo para reflexionar y revisar todos los aspectos que se involucran en una decisión. Es conveniente hablar con alguien de confianza y no tomar grandes resoluciones si se siente confundido.

Responde las preguntas:

1. ¿Te has sentido como menciona la lectura? _____
2. ¿Qué has hecho en esos momentos para controlar tus emociones y/o sentirte mejor? _____