

TEMA:VIVIR LOS CAMBIOS COMO ALGO POSITIVO:CATEQUESIS CONFIRMACIÓN.APUNTES PARA LOS MONITORES

-DIAPOSITIVA 1:TITULO DE LA CHARLA: ADOLESCENCIA. Vivir los cambios como algo positivo.

QUÉ PENSAIS QUE ES LA ADOLESCENCIA?

ES LO MISMO QUE LA PUBERTAD?

¿QUÉ ES SER ADULTO?

DIAPOSITIVA 2.MITOS SOBRE LA ADOLESCENCIA

QUÉ ES LO QUE PIENSA LA SOCIEDAD SOBRE LA ADOLESCENCIA?

- “NO SON BASTANTE NORMALES” FALSO: Es una fase normal del desarrollo. ANORMALIDAD=ENSIMISMAMIENTO y MIEDO ANTE LOS CAMBIOS por parte del adolescente.
- “MENOS IMPORTANTE QUE LA VIDA REAL”. FALSO: es tan importante esta fase que determinará sus necesidades actuales y futuras, su crecimiento y su autoestima.
- “SON TODOS PARECIDOS” FALSO: Es el mas variado. Prohibido GENERALIZAR(Ej. juventud problemática)
- “CRECEN UNIFORME Y PROGRAMADAMENTE” FALSO: Un adolescente físicamente maduro puede ser emocionalmente inmaduro y viceversa
- “SON AUN UNOS NIÑOS” FALSO: Ahora ya son capaces de asumir responsabilidades, decisiones propias, pensamientos y conversaciones serias.

CONCLUSIONES:

-La diferencia entre pubertad y adolescencia es la siguiente:

Pubertad: la edad de inicio está marcada por los cambios hormonales.

-Adolescencia: puede variar en cada persona, tanto en la edad de comienzo como en su duración ya que depende de factores psicosociales más complejos.

-Puede haber jóvenes al final de la pubertad, con 17 años, en los que no se ha terminado el desarrollo físico-hormonal pero con una gran madurez y en cambio puede haber jóvenes o personas con 30 años con una psicología adolescente aunque su cuerpo esté ya maduro.

- No es lo mismo ser adulto que haber alcanzado la mayoría de edad, que es una definición legal y que no depende de cada persona.

DIAPOSITIVA 3:cambios fisicos-psicológicos.LOS HECHOS

La adolescencia es la etapa que supone la transición entre la infancia y la edad adulta.

La palabra viene del latín *adolescere* que significa crecer.

Conviene repasar un poco todos los hechos más destacables que se dan en la adolescencia para que los jóvenes se vean reflejados en ellos. Que puedan ver que muchas de las cosas que piensan y que les sucede son normales de esa etapa de la vida, que está llamada a tener un fin. Es un proceso por el cual es necesario pasar, pero se puede hacer de varias formas, sin conocerlo y dándose golpes con todos y con todo o sabiendo por donde va el camino y hacia donde. Es bueno hablar de la libido, que es algo bueno, que Dios ha puesto en el ser humano, que es una fuerza que nos impulsa a conseguir nuestras metas, a dar nuestro tiempo por alguien o por algo, a dar nuestra vida, que es algo muy frágil y que se puede estropear, que podemos conducir nuestra libido según el plan de Dios, o por el contrario nos podemos dejar llevar por el ambiente reinante y encauzarla a los vicios, el afecto desmedido por los amigos, en las drogas en el sexo etc.

También es bueno que puedan ver a los padres no como unos enemigos sino como alguien que les quieren y que buscan su felicidad pero que a veces los mismos padres no saben como afrontar la situación.

Poner ejemplos de cómo se esfuerzan por ser mayores, que hay acciones que pueden ser buenas, otras inocuas y otras que les perjudican. Les perjudica fumar, meterse en peleas, faltar a la autoridad. Buenas: que quieran comenzar a resolverse sus temas de estudios, que no quieran ir con los padres a comprarse la ropa. Inocuas: comprarse un móvil porque el anterior está obsoleto.

DIAPOSITIVA 4:TAREAS PARA LLEGAR A SER ADULTO. Madurez física-sexual

En muy poco tiempo los púberes observan como el cuerpo les ha cambiado completamente(a unos antes y que llaman la atención de todos y a otros más tarde)Ej.la cama y habitación les queda pequeña, han crecido tanto que les da vergüenza estar al lado de sus compañeros y por eso van encorbados o se sientan medio escurriéndose y piensan:”¿Por qué tengo trece años y parece que tengo quince?. El que todavía no ha pegado el estirón se ve BAJITO y desearía ser más alto y musculoso. Con las chicas pasa lo mismo comparando pechos , caderas ,tipos de pelo...

El adolescente pasa por un recorrido psicológico para poder ACEPTARSE Y VALORARSE. A veces se sienten orgullosos de su cuerpo y a la vez avergonzados. Tienen una DICOTOMIA entre los ideales de belleza y el cuerpo real que tienen.

Las diferencias cronológicas favorecen las COMPARACIONES entre unos y otros. Pasándose esta etapa ANHELANDO LO QUE EL OTRO POSEE. A veces ya de forma patológica pudiesen pasar de los normales COMPLEJOS a problemas serios de ANOREXIA-BULIMIA-VIGOREXIA...SUICIDIO, casi siempre fruto de la comparación con los cánones de belleza que ven en los medios de comunicación o incluso por comentarios que hacen personas significativas (padres, compañeros, amigos). En esta etapa es super importante para el adolescente el ser aceptado por el grupo de amigos, compañeros clase, etc. Y para ellos la carta de presentación sería SU CUERPO.

OPCIONAL:1) PONER EJEMPLO DE CAPITULO URGENCIAS (TEMPORADA 6,CAPÍTULO 12):Del adolescente bajito a los que los compañeros marginan porque es bajito y él desesperado y sin contárselo a sus padres ni profesores, decide conseguir por su cuenta hormonas del crecimiento y pinchársela. Pensando que esa será la solución a sus problemas. Y como al final se encuentra con un problema de salud muy grave.

2) O CONTAR VERBALMENTE UN EJEMPLO SIMILAR.

Se pueden pasar horas mirándose al espejo, analizando su nuevo cuerpo y preguntándose si es lo suficiente mente bonito para que los demás se acerquen. Por eso es tan importante la mirada del otro u otros. Le da la sensación de que todos le miran, le observan. De ahí que parezcan algo EGOCENTRICOS.

DIAPOSITIVA 5:PUDOR-DESCARO

Volviendo a la pubertad y los cambios físicos, el púber puede plantearse actuar de dos formas diferentes: con pudor ante esos cambios o con descaro. Podemos ver cada uno de ellos.

Podemos definir el pudor como recato, como comedimiento del alma y no sólo sería un mecanismo de protección sino también “órgano del desarrollo espiritual” y el “mediador de la unidad del alma con el cuerpo”. El pudor es un valor y como tal en la sociedad de hoy es minusvalorado y hasta despreciado, ya que apela a la conciencia, a la virtud y se aleja del hedonismo reinante. Se ve como algo trasnochado, sobre todo en lo referente a la sexualidad y el cuerpo. El pudor, hace referencia también a la protección de uno mismo, si uno se quiere a sí mismo y se valora, se protege, no solo en lo físico (como por ejemplo ponerse un casco en una obra, o en una moto) sino en lo psíquico. El pudor hace referencia a la intimidad de la persona, que cualquiera en su

sano juicio, quiere proteger. Alguien con pudor, por ejemplo, no va contando todo lo que se le pasa por la mente a cualquier persona, imagínate si alguien en el metro, que no conoces de nada, te empieza a contar cosas íntimas de su vida, pensaríamos que está loco o que es un descarado. A parte que hay personas que podrían utilizar toda esa información de nuestra intimidad para luego hacernos daño (abusos y amenazas verbales, físicas y/o psicológicas con lo que colgamos en las redes sociales. O quedamos sin más con alguien que sólo conocemos por internet. PREGUNTADLES: ¿SABRIAS RECONOCER A UN PEDERASTA? OPCION 1Ej. Capítulo TEMPORADA 15, Cap.8 de URGENCIAS. Cómo un pederasta (que no lo parece) seduce a una adolescente confiada y gran asidua a los chats, redes sociales y posee ya blog propio. OPCION 2.Contarles verbalmente que esta realidad existe. Forma de actuar de un pederasta, reacciones y qué pueden hacer ellos en estos casos (NO ESTAN SÓLOS)

Si se pudieran ver de forma tridimensional nuestros pecados (pensamiento, palabra, obra y omisión) delante de nuestros amigos y conocidos, todos saldríamos corriendo de vergüenza, sino es así es que somos unos descarados, que no nos queremos en absoluto, que lo que nos importa es llamar la atención con el fin de sentirnos queridos y por este fin hacemos lo que haga falta, vender al primer postor partes de nuestra vida que sólo nos pertenecen a nosotros o los más allegados. Hoy en día vemos como el descaro está ganando terreno, es visto como parte de la libertad individual y de vida sin complejos, pero en el fondo hay un gran egoísmo, que es el que el otro no me importa como reflejo que yo tampoco me importo. Por eso, la forma en el vestir es impúdica, la forma de hablar, los programas del corazón y la prensa rosa-amarilla, el contar y colgar cosas muy íntimas, al alcance de todo el mundo por las redes sociales

Como contrapunto de toda esa realidad está el pudor. Pero es algo tan delicado que puede ser sano e insano. El pudor insano nos puede hacer encerrarnos en nosotros mismos, reservar siempre la intimidad para uno solo, callar siempre y no contar lo que sentimos a nadie. Tragarnos todos o mirar para otro lado como si la realidad no existiera. Es fundamental buscar personas en las que se puede depositar la confianza para poder hablar todo lo que se está viviendo. (Ejemplo del capítulo de urgencias del chico bajito que no contó a nadie su problema de bullin en el colegio)

Para hablar de pudor se puede hacer referencia al génesis, antes del pecado no existía el pudor porque no era necesario, no me tenía que proteger de nadie que me hiciera daño. Una vez que entra el pecado, el otro puede querer “abusar” de mi persona en muchos aspectos, por eso es necesario el pudor, que se refleja en los ceñidores de hojas de higuera.

DIAPPOSITIVA 6: PUNTO 2.Desarrollando la personalidad. Quien soy yo, separacion de la familia, conflictos autoridad

Se les podía preguntar a los asistentes, ¿Quién eres tu? Ellos responderán, soy Miguel y entonces le podemos responder que no le hemos preguntado su nombre sino quien es el, pueden decir: una chica, y le podemos decir que no le hemos preguntado su sexo sino quien es el, pueden decir: la hija mayor de Pepe y Manuela y entonces les podemos decir que no le hemos preguntado el nombre de sus padres ni el número de hija que hace sino quien es ella. Seguramente no sabrán la respuesta. La respuesta puede ser: un espíritu encarnado.

Von Baltasar dice: “...a los ojos de Dios todos somos amables. Esto significa que debemos sentirnos felices de ser nosotros mismos y dar gracias a Dios por nuestra existencia”.

La necesidad que tenemos todos de descubrir quienes somos y de afirmarnos a nosotros mismos, nos lleva a una progresiva separación de la familia: comienzan a llegar tarde a casa, quedan a dormir fuera, quiere irse de excursiones y campamentos.

Los conflictos con los padres son “sanos”, lo preocupante es que no hubiera ninguna “rebelión”. Conflictos aparentes porque la familia pesa mucha en sus vidas. Lucha en el interior de amor a padres y ser ellos mismos y se fijan en otros modelos que produzcan en él fascinación (famosos, profesor, algún cura, conocido cercano enrollado). Quien es el modelo en qué te fijas TÚ HOY?

> PROPUESTA: El amigo perfecto: JESUS

-Jesús perdona, no guarda rencor.

- Jesús escucha, tiene paciencia y nos acompaña en el camino de la vida
- - Jesús no se queda en la apariencia, mira el corazón de la persona.
- --- Jesús busca el bien de todos. No humilla cuando corrige.
- DIAPPOSITIVA 7: Punto 3.Separacion y Autonomia.Duelos y desprendimientos de los jovenes(libertad/autoridad,omnipotencia/miedos,cambios de humor. Idealización-romanticismo). Desprendimiento y Duelo de los padres(se sienten envejecidos/corazon joven)
- Desprendimiento de los jóvenes: Este es un momento de grandes contradicciones para los chicos y las chicas, con sentimientos de alegría por ver que se hacen mayores y tristeza por dejar la niñez. Deseos: libertad, de ser adulto y necesidad de autoridad y límites (Ej.1 caso que vimos en la tele de una

chica en el programa de “hablar de sexo con los padres” que había sido muy protegida por la madre y lo que la niña quería es que su madre no la dejara hacer todo lo que le daba la gana, que le pusiera límites), deseo de seguir siendo niños en algunos aspectos, exaltación y depresión, sentimientos de que lo pueden todo y de miedos.

- En lo afectivo es la época de la idealización. Chicos y chicas se atraen pero no se atreven aproximarse (se ven, tocan, se aman en sueños). La fantasía es un refugio y lugar de entrenamiento ante posibles situaciones futuras, que puedan vivir.

DIAPPOSITIVA 8. Qué desea el adolescente?

Se podría lanzar esa pregunta. La respuesta es que desea lo mismo que un joven, o que una persona madura: ser felices. Pero para conseguirlo muchas veces uno no sabe por donde se llega a ella y se puede perder por el camino. En el interior intuimos que ese ser feliz está íntimamente relacionado con saberse relacionar bien. Necesitamos de los demás. Lo cierto es que es en los años de la adolescencia donde despiertan con fuerza cinco deseos concretos que les acompañaran toda su vida:

Deseo de estar juntos, amigos con los que siempre tienen cosas de que hablar aunque en casa estén callados.

Deseo de ternura: comienzan a experimentar atracción por alguien y se puede descubrir el primer amor

Contar para alguien: intentan seducir, realzando su imagen, por ello se puede tirar mucho mirándose al espejo y en el cuarto de baño. Su cuerpo es su tarjeta de presentación. Recordarles que su ser, su interior es también importante.

Deseo sexual, llamada del cuerpo que quiere entrar en relación con el otro, lucha entre emociones y gestos.

Deseo de dar la vida, desde que las gónadas están listas (después de la menarquía y las primeras eyaculaciones nocturnas, ya fértiles) hay una llamada de la propia naturaleza inscrita en los genes y en el cuerpo a reproducirse. Pero en el adolescente aún no es tiempo. Aún su mente-cuerpo no les da la capacitación total para crear un hogar y criar a unos hijos. Por esta falta de maduración completa de esa parte del cerebro, maduración que se alcanza en torno a los 21 años (SENTIDO MORAL DE LOS ACTOS) a los jóvenes les cuesta poner en práctica el uso de Métodos anticonceptivos artificiales (Campañas publicitarias “Póntelo, pónselo”. Y de ahí las consecuencias de embarazos no esperados, Abortos, transmisión de Enfermedades de Transmisión

Sexual) La FECUNDIDAD se entiende como fruto del AMOR CONYUGAL, de entrega plena, reciproca, exclusiva y para siempre.

DIAPOSITIVA 9: PUNTO 4 Incremento de la responsabilidad. Nuevos derechos/nuevos deberes.

Se les podría preguntar: ¿Qué te permiten hacer ahora que no te permitían hacer hace dos o tres años? ¿Tienes ahora más derechos o puedes hacer más cosas que antes: como llegar más tarde a casa, tener más paga, tener móvil (Podemos decir a que edad tuvimos nosotros móvil) ir a la piscina con los amigos.

¿Te parece justo tener nuevas responsabilidades? Hacerse la cama, tirar la basura, ordenar la habitación, vaciar el lavavajillas. Y que de vez en cuando tengáis iniciativa y no canséis vuestros padres, que estarán cansados de repetiros una y otra vez cada tarea que debéis de hacer en casa (NO ES UN FAVOR ES bueno para vosotros para que os sepáis valer como futuros adultos) Tener más responsabilidades civiles: votar, respetar a los demás y sus cosas, no hacer gamberradas. Decidir si estudiar o trabajar. Que carrera o que estudios realizar.

DIAPOSITIVA 10.PUNTO 5 Valores revaluados

Con el comienzo de la adolescencia también comienza la capacidad para realizar pensamientos abstractos y la capacidad de crítica, por eso, el adolescente critica a sus padres, a la sociedad, a sí mismo. Tendrá que aprender a tomar decisiones entre lo que le gusta y no le gusta y cada vez tiene más claro y más autonomía para ello.

DIAPOSITIVA11: Preguntadles ¿QUÉ ES LA LIBERTAD?

-Hacer TODO lo que a uno le apetece?

Para encontrar una respuesta PARTIR DE NUESTRA EXPERIENCIA.

CUANDO SE SIENTE LIBRE ALGUIEN? Cuando ha satisfecho un deseo? ej. Cuando un joven le pide salir hasta tarde a su padre y le dice que no!...dirá sentirse sin libertad para hacer lo que quiera en general, cuando en realidad es para no salir hasta tarde en este momento concreto. Si el padre le dijese que si, podría decir que se siente libre en general?

-Libertad pudiese ser contar con posibilidades diversas entre las cuales elegir (ej. estudios, amigos, planes de verano). Pero esto todavía no es la LIBERTAD PERSONAL. Es sólo una condición para ser libres.

Es más, si nos diesen todo lo que quisiésemos y pudiésemos hacer todo lo que nos apeteciese, no nos sentiríamos libres, si no que seguiríamos INSATISFECHOS. Ej. CALIGULA.

DIAPPOSITIVA 12: DESEOS PROFUNDOS DEL CORAZÓN.

LA ELECCION debe hacerse AJUSTANDOSE A LAS EXIGENCIAS DE NUESTRO DESARROLLO y sobretodo RESPONDIENDO AL DESEO PROFUNDO DE NUESTRO CORAZÓN (deseos de verdad, justicia, solidaridad, humildad, belleza , obediencia)

Y esto es así porque como os hemos dicho al principio DIOS HA CREADO NUESTRO CORAZON. Y el único que puede llenarlo es ÉL. Por eso sólo cuando todo lo que elegimos y hacemos lo hacemos siguiendo estos deseos profundos de nuestro corazón, todo esto nos llevará alcanzar el VALOR SUPERIOR que es DIOS. Entonces si nos sentiremos satisfechos y por supuesto que LIBRES.

EJEMPLO CORRECTO:1) Ej. Quedarse durmiendo hasta las tantas y no ir al instituto, QUE ES LO QUE ME APETECE Y ME PIDE EL CUERPO ?o aprendo a gobernarme yo mismo y decido tomar una decisión justa: IR AL INSTI PARA APRENDER, RELACIONARME, ESTAR CON LOS AMIGOS)

EJ.2) En lugar de pedir rollo a la primera o primer chico atractivo del grupo con el que te relacionas? Párate antes a preguntarte ¿Qué ME UNE A ÉL/ELLA?¿ES ESTE BESO EXPRESION DE UN AFECTO REAL?¿SOY MÁS MUJER/HOMBRE RELACIONANDOME ASI CON TODOS LOS CHICOS/AS?

El ser consciente de nuestros deseos más hondos y el tener la energía para gobernarse a sí mismos ES IMPOSIBLE PARA UNA PERSONA AISLADA. Necesitamos del apoyo de nuestros padres, amigos, catequistas y por supuesto de la Comunidad y de todos los sacramentos que la Iglesia nos regala.

Y si nos caemos NO PASA NADA, NOS LEVANTAMOS .Dios ya cuenta con nuestra debilidad, y siempre está con su mano tendida .Ej. PELI CRÓNICAS DE NARNIA.

LIBRE O ESCLAVO: Libre eres cuando eliges hacer el bien. Eres esclavo cuando te dejas llevar por el mal. El pecado nos hace esclavo.

DIAPPOSITIVA 13: LO QUE NOS LLEVA A DIOS

Entonces veremos que todas las cosas que anhelamos (estar juntos, tener amigos, contar para alguien, deseo sexual, deseo de dar la vida) a través de los padres, amigos, novios, maridos, hijos, incluso.....VOLVED A LA DIAPPOSITIVA ANTERIOR. Como vamos a saber que Dios nos ha puesto TODO(LOS DESEOS PROFUNDOS DEL CORAZÓN Y TODO LO QUE NOS RODEA PARA HACERLOS REALIDAD) para llegar a Él, sabremos valorarlo

en su justa medida porque sabremos que solamente esto, no es lo que nos va a dar LA FELICIDAD COMPLETA, porque si pensásemos que sí, LE ESTARIAMOS PIDIENDO LA VIDA, A COSAS/PERSONAS, QUE NO NOS LA PUEDEN DAR, MÁS BIEN NOS HACEN MÁS QUE LIBRES, ESCLAVOS.

LA CRUZ, EL SUFRIMIENTO tb nos acercan a Dios. En esta etapa siempre habrá algo que nos haga sufrir, algo que si pudiésemos cambiaríamos o quitaríamos de nuestra vida (mi físico, mi forma de ser, que no me sienta lo suficientemente querido, los padres que me han tocado) Estas cruces son buenas y Dios las permite para ayudarnos a crecer y madurar, no sólo en esta etapa si no EN TODAS LAS DEMAS ETAPAS DE NUESTRA VIDA. Pero ánimo CRISTO YA VENCIO A LA MUERTE Y NOS AYUDARA HACERNOS ESTA CRUZ GLORIOSA, CON SENTIDO.

DIOS ES COMUNION, ES FAMILIA, PADRE, HIJO, ESPIRITU SANTO. POR ESO NOSOTROS SEREMOS FELICES ESTANDO EN COMUNION CON LOS QUE NOS RODEAN