



## ¿Qué me pasa?

### Contenido clave

- 🕒 Descubrir qué cambios estoy experimentando y darme cuenta que son **necesarios y buenos**.
- 🕒 El desafío es saber **quién soy y quién estoy llamado a ser**, ese es mi reto como adolescente.
- 🕒 El desafío de la identidad **no se puede vivir solo**: necesito a los demás para conocerme en plenitud. Y también necesito a **Dios**

### Dinámica

Dividir el equipo en dos o tres equipos según el número de miembros. Pedirles que escojan 5 canciones y 5 películas o series que reflejen cómo es la adolescencia y qué experimenta quien la está viviendo. Darles 10 – 15 min. Por equipos presentan: Canción Película Exposición de las preguntas que vienen a continuación

Esto viene a ser la parte de reflexión, según lo que presenten hacerles preguntas tales como:

- ¿Qué necesidad del adolescente está reflejando la canción o video?
- ¿Qué problemas presenta?
- ¿Qué motivaciones presenta?
- ¿Qué dice de ti esta canción o video?
- ¿Con qué te identificas? ¿Estás viviendo algo de lo que refleja la canción o video?
- ¿Cuáles son tus necesidades?
- ¿Cuáles son tus preocupaciones como adolescente?



## Extras

### Actividad

Escribir en papelitos anónimos preguntas sobre cambios que este experimentando tu cuerpo o tu mente y luego tratar de responderlas, es importante responderlas bien.

### 2 Actividad

¿Qué necesitas como adolescente? Y que cada quién apunte o haga una lista de dichas necesidades. Revisarlas con ellos y al final ver si van en esta línea y si no, hacerles alguna pregunta referente a la necesidad que haya faltado, para que puedan ser conscientes de ella.

1. Necesito comprenderme y llegar a ser yo mismo.
2. Necesito ser amigo y tener amigos
3. Necesito ser y sentirme parte de algo con alguien
4. Necesito querer y sentirme querido como soy
5. Necesito entender el sentido de mi sexualidad
6. Necesito divertirme, pasarlo bien y al mismo tiempo, necesito límites que me ayuden a crecer
7. Necesito saberme importante: tengo vocación de héroe
8. Necesito encontrar modelos para mi vida
9. Necesito comprender todas las cosas a mi nivel
10. Necesito tener una nueva relación con Dios.