



## INFORMATIVO DECE

### CAMBIOS FÍSICOS EN EL ADOLESCENTE

La adolescencia es una etapa más de la vida en cada persona. La primera es la infancia, continúa con la adolescencia, y sigue con la edad adulta y la vejez.

La adolescencia comienza con la pubertad, y es el paso de la infancia a la vida adulta. En general se acepta que el *inicio* de la adolescencia está señalado por los *cambios anatómicos y fisiológicos* que se producen en el organismo y que suelen ser progresivos

En las chicas los primeros cambios suelen aparecer sobre los 10-11 años y en los chicos entre los 12-13 años. La pubertad son los cambios corporales que se producen principalmente debidos a las hormonas sexuales (testosterona, progesterona y estrógeno), también influyen los aspectos genéticos individuales y la alimentación.

La **adolescencia**, según la Organización Mundial de la Salud, se divide en dos periodos: el primero entre los 10 y los 14 años y el segundo entre los 15 y los 19 años; así el concepto de *juventud* se sitúa entre los dos periodos, entre los 10 y los 19 años. Durante la adolescencia se producen muchos cambios en muy poco tiempo, es un proceso psicológico unido al crecimiento social y emocional que surge en cada persona.

El periodo de la pubertad en ambos sexos dura unos cuatro años, aunque las chicas empiezan a desarrollarse unos dos años antes que los chicos. Es muy importante señalar que el *final* de la adolescencia está

determinado, sobre todo, por *factores sociales*; se considera que un o una adolescente deja de serlo cuando es reconocido y admitido como adulto en su comunidad.

Desde el punto de vista psicológico y social, cada persona sigue madurando afectiva y sexualmente a lo largo de toda su vida, mejora su conocimiento personal y va delimitando sus deseos y necesidades individuales.

En este periodo se van a producir cambios biofisiológicos, psicológicos, intelectuales y sociales que sitúan a cada persona ante una nueva forma de vivenciarse a sí misma y al entorno que le rodea.

#### Cambios masculinos:

Aparece vello facial (bigote y barba)  
Posible acné (debido a las hormonas)  
La voz falla y se hace más grave  
Los hombros se ensanchan. Aparece el vello púbico. Crece el vello en el pecho y la espalda  
El cuerpo transpira más  
Aparece el vello en las axilas  
Los testículos y el pene aumentan de tamaño  
El cabello y la piel se vuelven más grasos  
Aumenta el peso y la altura  
Las manos y los pies aumentan de tamaño  
Aumenta el vello en los brazos  
Crece el vello en las piernas  
Se inicia la capacidad reproductora  
Eyaculación

#### Cambios

#### femeninos:

La piel se vuelve más grasa  
Aumenta el peso y la altura  
Aumenta el sudor  
Rostro más lleno  
Posible acné (debido a las hormonas)  
Los brazos engordan  
Aparece el vello en las axilas  
Se destacan los pezones  
Crece el vello púbico  
Los genitales se engrosan y oscurecen

Aumenta el vello en los brazos  
Los muslos y las nalgas engordan  
Las caderas se ensanchan  
Crece el vello en las piernas  
Se inicia la capacidad reproductora  
Menstruación

*Al llegar a la adolescencia aparece una revisión de la imagen corporal (una dimensión del autoconcepto)*

Las hormonas más implicadas directamente en la sexualidad son: los *estrógenos*, la *progesterona* y la *testosterona*. En realidad, estas hormonas se encuentran en los dos sexos, con distintos niveles de concentración (en el hombre hay mayor nivel de testosterona y en la mujer mayores niveles de estrógenos y progesterona). En la misma persona, también varía el nivel hormonal en distintos momentos.

**Estrógenos:** hormona femenina. A partir de la pubertad se incrementa su producción. Relacionada con el deseo sexual y el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios (vello en pubis y axilas, desarrollo del pecho y de los órganos sexuales, distribución del tejido graso). Su secreción aumenta durante la ovulación. **Progesterona:** hormona protectora de la gestación en la mujer.

**Testosterona:** es la hormona masculina que se produce sobre todo en los testículos. A partir de la pubertad se incrementa su producción. Relacionada con el deseo sexual y con el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios (vello, cambios en la voz, en la estructura muscular, ósea, tejido graso y desarrollo de los genitales).

## 2.- CAMBIOS EMOCIONALES DEL ADOLESCENTE

La adolescencia es una etapa de transición entre la infancia y la vida adulta, es una edad llena de cambios rápidos en su estado físico y emocional. Es una etapa de adaptación

tanto para el joven como para los propios padres y es durante este período que se definen muchos aspectos de la personalidad.

Acompañando los distintos cambios físicos que los nuevos adolescentes experimentan, pueden venir importantes cambios psicológicos. Éstos se correlacionan con la aceptación y adaptación al nuevo cuerpo, el cual evidencia una apariencia muy distinta al cuerpo de niña/o.

Dado que estos cambios son drásticos, las emociones a veces parecen exageradas. Las acciones son inconsistentes y es normal cambiar repentinamente de humor y que vaya rápidamente de la felicidad absoluta a la tristeza profunda y de sentirse inteligente a declararse estúpido.

### CAMBIOS EMOCIONALES DEBIDOS A LOS CAMBIOS FÍSICOS:

La llegada de la pubertad y adolescencia desencadena el desarrollo de los órganos sexuales secundarios en el cuerpo. Estos cambios pueden ser internos o externos como por ejemplo –entre otros- el desarrollo de los pechos y la aparición de las curvas en la mujer y del pelo facial y crecimiento de la mandíbula de Adán y cambio de voz en los hombres.

Los cambios en el cuerpo pueden confundirte y más, cuando no saben bien lo que está sucediendo. Y esto se empeora cuando les da pena hablar sobre el tema y nada más se empieza a preocupar. Es importante hablar acerca de estos cambios con los padres o algún adulto de confianza. Lo importante sería que no se queden con dudas.

### CAMBIOS DE HUMOR

Los cambios de humor son comunes y la mayoría de las veces se debe a los cambios hormonales que tiene en esta etapa de la vida. Por un momento se sienten relajados y con ganas de razonar y al momento siguiente, por cualquier cosa, pueden perder el control y enojarse.

Se pueden irritar fácilmente y las emociones están a flor de piel, Pueden llorar por horas por algo que puede parecer sin importancia y excitarse por algo que un adulto considera molesto.

El enojo es una de las emociones que pueden sentir con más fuerza, tanto, que en ocasiones piensan que hasta odian a sus padres.

Experimentar todas estas emociones en tan corto espacio de tiempo es abrumador y confuso y todo esto les lleva a frustración y enojo que brota como agresión.

Se debe ayudar a que ellos puedan analizar estos "brotes" y tratar de que aprendan a dominarlos. La inteligencia emocional no se hereda, se va aprendiendo.

#### ***Distanciamiento de los padres:***

La necesidad de independencia y libertad de la familia por parte del adolescente, genera en los padres mucha ansiedad, comportándose éstos de manera controladora. Además, la fuerte sexualidad de sus hijos genera ansiedad en los padres.

Los padres y los adolescentes se distancian física y psicológicamente. En la adolescencia se pasa por un período de descalificación hacia los padres. Esto se debe al proceso normal de separación o independencia de ellos. Como no es un proceso fácil, es más fácil para el adolescente descalificar para que la independencia sea menos dolorosa.

- El adolescente es considerado como objeto peligroso y en peligro: ante eso se protege y se prohíben cosas "por su propio bien".
- El adolescente es considerado como un objeto sexual: el comienzo de la madurez sexual sorprende a la familia y la respuesta

ante esto está en el grado de aceptación de la sexualidad de la misma.

- El adolescente es considerado como un individuo inadaptado: el adulto se ha acostumbrado a esperar de su hijo la turbulencia y la tensión. Así la sociedad tiene un tipo de adolescente que espera y merece.
- El adolescente es considerado como objeto perdido: los padres consideran perdido al hijo cuando éste comienza a cambiar sus afectos hacia otros objetos.

El incremento de las presiones que tiene una familia hace que los adolescentes dependan más de sus coetáneos para el apoyo emocional.

#### ***Acercamiento a los iguales***

En el aspecto social, ésta es la edad en que el individuo vive unido al grupo en mayor grado que en ningún otro momento de su vida; la vida social alcanza su máxima intensidad en "el grupo de iguales".

El grupo de iguales se forma de forma espontánea, sin intervención del adulto y no incluye a todos los posibles participantes sino que hay una selección de los miembros.

Se hace notar la popularidad o impopularidad de los miembros. Es autocrática y jerarquizada.

Se empiezan a elaborar las primeras relaciones de igual a igual. Normalmente, los adolescentes se unen a los grupos que se parecen a él. Con el grupo se da una especie de "terapia grupal", cuentan sus cosas y en el grupo encuentran "eco", lo que les ayuda a comunicarse. El adolescente se siente bien al notar que hay otros que sienten y piensan como él. El tener relaciones efectivas con amigos les ayuda a desarrollar una auto-imagen positiva y a desarrollar

mejores estilos sociales. Además les brinda la oportunidad de interactuar con personas del otro sexo. La identificación con el grupo, es entonces, una piedra angular para lograr la identidad personal. La relación con el grupo los lleva a descubrirse a sí mismos como separados e independientes de los padres, surgiendo de esta manera un tercer concepto de desarrollo social: la autonomía.

Los adolescentes tienen el deseo de ser populares y esta popularidad puede ser determinada por el estilo social y la personalidad de un joven. La popularidad tiene que ver con el "pertenecer", incluso pueden adecuarse a roles de género con tal de ser aceptado.

Cuando, por el contrario, hay rechazo, tiende a haber menos adecuación social con los amigos, lo que implica falta de estilos sociales y de entendimiento social necesario para la interacción con los coetáneos. Los adolescentes rechazados, tienen mayor riesgo de desarrollar problemas emocionales y psicológicos, usualmente manifiestan problemas en la adultez

### **ADOLESCENTES: CONTEXTO SOCIAL O "AMBIENTE"**

Para comprender que está ocurriendo con los adolescentes habría que enmarcarlos dentro del contexto social donde están creciendo.

El modo en el que se están comportando es fruto de esta sociedad consumista, individualista, y tecnológica. Muchos de ellos crecen muy solos porque los padres tienen toda la jornada ocupada por el trabajo, se están educando sin apenas límites ni pautas porque estamos en un proceso de cambio social sin precedentes y además son bombardeados por una publicidad brutal.

### **AMIGOS**

Su grupo de referencia es un punto vital, lo que más les importa es lo que tiene que ver con su grupo.

Para muchos adultos es preocupante la poca conciencia social de los jóvenes, para los que lo más importante es saber que van hacer el siguiente fin de semana y el resto del mundo apenas les inquieta.

A esta edad los padres ya no pueden competir con los amigos, y les preocupa que el grupo con la que salen sus hijos sea el adecuado porque la influencia sobre ellos va a ser fortísima.

Los adolescentes salen y se reúnen con sus amigos como principal actividad del tiempo libre, con ellos aprenden a desenvolverse socialmente y surgen los primeros enamoramientos que constituyen una parte emocional fundamental en esta edad.