TEMA: "DESRROLLOO FISICO Y PSICOLOGICO EN LA ADOLESCENCIA

Competencia: Construye su identidad
Capacidades: Se valora a sí mismo.

Los cambios físicos de esta etapa del desarrollo comienzan a notarse, aproximadamente, entre los 10 y los 13 años. Aunque es posible que algunas personas te hayan hablado al respecto o tú te hayas informado, te presentamos a continuación un breve repaso de lo que sucede en esta etapa con relación a los cambios físicos y psicológicos.

1. LOS CAMBIOS CORPORALES

Tal como se vio en el primer año de Secundaria, en este esquema comparativo entre varones y mujeres se pueden observar los principales cambios físicos. Pueden variar un poco, porque el desarrollo no es armónico, tiene diferentes ritmos.



Los cambios físicos en las chicas comienzan a los 9 o 10 años, aproximadamente, mientras que en los chicos se inician alrededor de los 12 años. Durante este proceso, el hipotálamo y la glándula pituitaria producen hormonas que, en la preadolescencia, impulsan el crecimiento y la maduración. Los cambios generales que se producen a partir de esto en chicos y chicas son:

- Aumento de estatura y peso.
- El sudor comienza a tener un olor más fuerte y penetrante.
- Las glándulas sebáceas (que producen grasa) se vuelven más activas y pueden provocar acné (cuando la grasa tapa los poros de la piel se producen barros o granitos).
- Se incrementa el interés y la curiosidad sexual.
- Se inicia la maduración y el desarrollo de las características sexuales primarias y secundarias que se presentan en la siguiente tabla.



partes del cuerpo, el inicio de la menstruación en la mujer, las eyaculaciones nocturnas en el varón, el acné, los nuevos olores del cuerpo, entre otros cambios, pueden hacer que muchos adolescentes se sientan inseguros y a veces hasta avergonzados, afectando la imagen que tienen de sí mismos. Por eso, es importante que conozcas los principales cambios que se dan en tu cuerpo, a fin de que sepas que son normales y no les temas ni te avergüences de ellos.

2. CAMBIOS SOCIOAFECTIVOS EN LA PREADOLESCENCIA

Los cambios corporales vienen acompañados de cambios en las emociones, los pensamientos y puntos de vista acerca del mundo. En esta etapa se te abre un mundo de nuevos intereses y preocupaciones, a la vez que pueden interesarte menos las preocupaciones de los adultos. Algunas veces puedes incluso poner a prueba su autoridad. Por otro lado, buscas la amistad de compañeros del mismo sexo y del sexo opuesto, y te puedes volver muy celoso de tu privacidad. En algunos momentos te pueden dar ganas de estar muy solo, mientras que en otros, por el contrario, lo que deseas es vivir rodeado de amigos y amigas.

En esta etapa aumentan tus habilidades cognitivas y experimentas cambios en tus emociones, por lo que los problemas del mundo te preocupan más, porque puedes entenderlos mejor y puedes ponerte en el lugar de las personas de mejor manera. Algunos adolescentes pueden tener dificultades en el control de sus impulsos o hacer planes poco realistas.

En general, durante esta etapa te preocupas mucho más por tu apariencia, ya que los cambios físicos por los que pasas modifican tu cuerpo constantemente y tú lo notas.

Finalmente, hay un cambio fundamental: tu creciente libertad y autonomía. Esto se manifiesta de diversas maneras: las amistades que eliges, los lugares a donde vas, la ropa que quieres usar, los chicos y las chicas a quienes frecuentas, los espacios de diversión que escoges, el uso que haces del dinero o el horario de llegada a casa, son asuntos que deberás asumir con responsabilidad.

Desempeño: Descubre los cambios propios de su etapa de desarrollo y valora sus características personales y culturales.