



LA ADOLESCENCIA

Autor: **Anapaula Santa Cruz Grijalva**

Fuentes consultadas:

<http://materialpsicologia.files.wordpress.com/2010/01/la-adolescencia.pdf>

www.wikipedia.com

número de palabras: **1,298 palabras**



En todas las culturas del mundo, se considera que la adolescencia es un período crítico de desarrollo. Comprende los años turbulentos del despertar a la sexualidad, los cambios fisiológicos de la pubertad, aumento de hormonas sexuales y cambios dramáticos en estructura y función del cuerpo. Es la difícil época en que ya no se es niño o niña, pero tampoco hombre o mujer.

De cualquier forma, es de todos sabido, que la adolescencia es un periodo lleno de cambios tanto en el comportamiento como en la apariencia física del cuerpo humano.

Definición: adolescencia y adolescente

La adolescencia, es un tiempo de cambios, de transición, una etapa del ciclo de crecimiento que pone fin a la niñez y da inicio a la adultez. Para la mayoría de jóvenes la adolescencia es un periodo de dudas e inclusive de desesperación; para otros, es una etapa de amistades internas, de aflojamiento, de unión con los padres y de sueños acerca del futuro.



En esta etapa, existen muchas amenazas y peligros, debido a la falta de madurez y a los conflictos internos. Es una etapa de mucho cuidado, ya que se pueden tomar decisiones que tendrán efectos **trascendentales** en para toda la vida.

Los adolescentes, o teenagers en inglés, están comprendidos entre los 13 y 19 años de edad, este es el período del final de la niñez y el inicio de la adultez. Inicia con los **cambios fisiológicos** de la pubertad y termina cuando se llega al pleno estado adulto.

Tampoco es que los límites entre estas dos etapas estén claramente definidos, pero hay ciertos cambios que ocurren en los cuerpos de los adolescentes, que tipifican esta etapa. Por ejemplo, el rápido crecimiento del cuerpo, la **osificación** de los huesos, cambios hormonales, y la aparición repentina de las características primarias y secundarias del sexo.

Características sexuales primarias y secundarias

Las características sexuales primarias son los órganos sexuales, en la mujer: los ovarios, el útero y la vagina; en el hombre: los testículos, la próstata y las vesículas seminales.

En la pubertad, estos órganos crecen y maduran.

Las características sexuales secundarias son las características que distinguen a los dos sexos de una especie, son las que hacen que, a primera vista, se sepa si se trata de un hombre o de una mujer.

CARACTERISTICAS SEXUALES SECUNDARIAS EN LOS HOMBRES	CARACTERISTICAS SEXUALES SECUNDARIAS EN LAS MUJERES
• Músculos más desarrollados • Vello más grueso y largo • Vello en otras partes del cuerpo como piernas, brazos • Vello facial (barba o bigote) • Hombros más anchos • Voz más grave (ronca) • Vello púbico	• Crecimiento de pechos • Caderas más anchas que un hombre • Depósitos de grasa en glúteos y muslos • Vello púbico • Funcionamiento de glándulas mamarias

Tabla 1. Diferencia entre características sexuales secundarias entre hombres y mujeres.



Duración de la adolescencia

Este periodo comprende entre el final de la infancia y el principio de la edad adulta. En las mujeres cada vez empieza, siendo más jóvenes, antes era inusual que una niña de 9 años empezara el desarrollo, actualmente es bastante común. Suele comenzar a los 11 años en las mujeres y a los 14 años en el hombre. Terminando en hombres y mujeres a los 21 años. En esta etapa se dan cambios sociales, sexuales físicos y psicológicos. O sea, que ocurren cambios a nivel social, físico y mental.

Crecimiento y desarrollo

1. Los cambios ocurren uno a continuación del otro, no suceden todos al mismo tiempo. En las niñas, primero crecen los pechos, aparece el vello púbico, luego el vello en las axilas y finalmente la menstruación. En los varones, las piernas crecen primero, luego el tronco, los testículos crecen antes que el pene, etc.

2. No hay una regla establecida en cuanto al inicio, magnitud y velocidad de cada cambio. Varía entre las edades y los sexos.

3. Cada evento del crecimiento depende del individuo. Cada individuo tiene una propia manera de ser y la conserva a través de los años de la adolescencia y en el que influyen diversos factores, como su origen étnico, su constitución genética o familiar, nutrición, funcionamiento endocrino y ambiente sociocultural.

Características de la adolescencia

1. Altura: cuando la gente te mira y dice: “ya se dio el estirón” o “¡cómo has crecido!, probablemente se trata del crecimiento que ocurre en la pubertad. Dura más o menos entre 3 a 4 años. Se caracteriza por un rápido crecimiento del esqueleto, que da lugar a un aumento rápido de la talla o crecimiento lineal. Este crecimiento es de aproximadamente 8 cm en la mujer y de unos 10 cm en el varón. Después de este primer estirón, el crecimiento se vuelve más lento.



El crecimiento del cuerpo no es uniforme, por lo general se da de la siguiente forma: Los pies y las manos crecen antes que las piernas y los antebrazos, y éstos lo hacen antes que los muslos y los brazos. La cadera crece antes que los hombros y el tronco.

La cabeza, el timo, el tejido linfático y la grasa subcutánea son las partes del cuerpo que no participan en el estirón del crecimiento.

2. Peso: en las mujeres, durante la pubertad temprana, aumentan de peso a razón de 2 kg anuales, y después va aumentando poco a poco. En los hombres, el peso va aumentando de acuerdo con la talla, o sea, de 100 a 200 gramos cada año. El aumento del peso durante la adolescencia representa el 50 por ciento del peso ideal del individuo adulto.

3. Grasa corporal: el porcentaje total de grasa corporal aumenta en la primera parte de la pubertad, para ambos sexos. Después, los varones depositan grasa en forma menos rápida y menos extensa que las mujeres. Este



depósito de grasa en las mujeres se da principalmente en miembros superiores, tronco y parte superior del muslo.

el porcentaje total de grasa corporal aumenta en la primera parte de la pubertad, para ambos sexos. Después, los varones depositan grasa en forma menos rápida y menos extensa que las mujeres. Este depósito de grasa en las mujeres se da principalmente en miembros superiores, tronco y parte superior del muslo.

Durante la pubertad, el crecimiento acelerado que ocurre en los varones, hace que pierdan grasa en los miembros y en el tronco. Por el contrario, en las mujeres, no se espera que haya pérdida de grasa.

En el varón, el aumento de la masa magra (músculos, huesos y órganos) se da al mismo tiempo que el incremento de la talla y del estirón puberal en músculos y huesos. Durante la pubertad, el crecimiento acelerado que ocurre en los varones, hace que pierdan grasa en los miembros y en el tronco. Por el contrario, en las mujeres, no se espera que haya pérdida de grasa.

Glosario:

Hormonas sexuales: sustancias fabricadas por los órganos sexuales, ovarios en mujeres y testículos en hombres. Se encargan de los cambios que sufren los niños y niñas en la pubertad. **Cambios fisiológicos:** cambios físicos que ocurren en un organismo vivo.

Osificación: proceso de creación de nuevo material óseo por las células (osteoblastos). Formación de tejido óseo. Vesículas seminales: glándulas encargadas de producir el 60% del líquido seminal en el hombre.

Próstata: órgano del aparato genital y urinario del hombre.

Timo: órgano del sistema linfático encargado de las respuestas inmunes del cuerpo (acciones de los anticuerpos).

Trascendental. Que es de mucha importancia o gravedad, por sus probables consecuencias.

