

LA ADOLESCENCIA

Índice

1. – Presentación.....	1
2. – Introducción.....	2
3. - Conceptualización de la adolescencia y el adolescente....	3,4
4. – Duración de la adolescencia.....	4
5. – Búsqueda de la identidad del adolescente.....	4-14
6. – Desarrollo sexual del adolescente.....	14
7. – Identidad sexual del adolescente.....	14-19
8. – Cambios físicos del adolescente.....	19-25
9. – Cambios psicológicos del adolescente.....	25-27
10. – Modalidades de satisfacción.....	27-32
11. – Desarrollo de la inteligencia del adolescente.....	32-37
12. – Desarrollo afectivo del adolescente.....	37,38
13. – Desarrollo social del adolescente.....	38-41
14. – Desarrollo de la personalidad del adolescente.....	41,42
15. – Problemas de la adolescencia.....	42-47
16. – Enfermedades nutricionales del adolescente.....	47-50
17. – Conclusión.....	51
18.– Bibliografía.....	52

Contenido: Conceptualización de la adolescencia y el adolescente. Duración de la adolescencia. Búsqueda de la identidad del adolescente. Desarrollo sexual del adolescente. Identidad sexual del adolescente. Cambios físicos del adolescente. Cambios psicológicos del adolescente. Modalidades de satisfacción. Desarrollo de la inteligencia del adolescente. Desarrollo afectivo del adolescente. Desarrollo social del adolescente. Desarrollo de la personalidad del adolescente. Problemas de la adolescencia. Enfermedades nutricionales del adolescente.

Introducción

Tradicionalmente, la adolescencia ha sido considerada como un período crítico de desarrollo, no solo en los Estados Unidos, sino también en otras muchas culturas, especialmente en las sociedades más avanzadas tecnológicamente. Tanto la conversación vulgar como en las obras novelistas, los autores dramáticos y los poetas han abundado las referencias a los "años tormentosos" comprendidos entre el final de la niñez y la edad adulta nominal. Los que han estudiado científicamente la conducta han propendido también señalar que la adolescencia representa un período de tensiones particulares en nuestra sociedad. Algunos, especialmente los de mayor espíritu biológico, han hecho hincapié en los ajustes que exigen los cambios fisiológicos enfocados a la pubertad, sin exceptuar los aumentos de las hormonas sexuales y a los cambios en la estructura y a la función del cuerpo. Otros han propendido a descubrir en la cultura la causa primordial de los problemas de los adolescentes, y han hecho hincapié en las demandas numerosas, y grandemente concentradas, que nuestra sociedad ha hecho tradicionalmente a los jóvenes de esta edad: demandas de independencia, de ajustes heterosexuales y con los semejantes, de preparación vocacional, de desarrollo de una filosofía de la vida fundamental y normativa.

Aunque existen diferencias de opinión en lo tocante a la importancia relativa de los factores biológicos, sociales y psicológicos, existe, no obstante, un acuerdo general en lo tocante a que el período de la adolescencia ha presentado tradicionalmente problemas especiales de ajuste en nuestra sociedad.

Conceptualización de la adolescencia y el adolescente

La adolescencia, es un periodo de transición, una etapa del ciclo de crecimiento que marca el final de la niñez y prenuncia la adultez, para muchos jóvenes la adolescencia es un periodo de incertidumbre e inclusive de desesperación; para otros, es una etapa de amistades internas, de aflojamiento de ligaduras con los padres, y de sueños acerca del futuro.

Muchos autores han caído en la tentación de describir esta edad con generalizaciones deslumbrantes, o al contrario, la califican como un una etapa de amenazas y peligros, para descubrir, al analizar objetivamente todos los datos que las generalizaciones, de cualquier tipo que sean, no responden a la realidad. Si hay algo que podamos afirmar con toda certeza, podemos decir que, esta edad es igual de variable, y tal vez además que cualquier otra edad.

No hay teorías fáciles con que podamos definir a todos los adolescentes, ni las explicaciones que se dan de su comportamiento nos bastaran para comprenderlos. Para la persona que quiera comprender la

conducta del adolescente, no hay nada que pueda suplir el análisis atento de una investigación cuidadosamente realizada, gran parte de esta investigación se ha hecho a la luz de teorías muy prometedoras, pero la sola teoría, sin la comprobación objetiva, no sirve de nada.

Se dice que es una etapa de transición ya que es la línea divisoria entre la seguridad de la niñez y el mundo desconocido del adulto, en cierto sentido, la adolescencia ha venido a ser una etapa del desarrollo humano con naturaleza propia, distinta de las demás, un periodo de transición entre la niñez y la adultez, sin embargo, si solo se define como la terminación de la niñez por un lado y el principio de la edad adulta por otro, el concepto adolescencia y para el adolescente mismo.

El termino adolescente se usa generalmente para referirse a una persona que se encuentra entre los 13 y 19 años de edad, periodo típico entre la niñez y la adultez. Este periodo empieza con los cambios fisiológicos de la pubertad y termina cuando se llega al pleno status sociológico del adulto.

Sin embargo al igual que sucede con todas las etapas del desarrollo, estos puntos extremos no están muy bien definidos, por ejemplo, la fisiología de la pubertad es un conjunto muy complejo de fenómenos, que incluye un rápido crecimiento del cuerpo, la osificación de los huesos, cambios hormonales, y la aparición repentina de las características primarias y secundarias del sexo, al igual que las reacciones psicológicas a estos cambios. No todos estos cambios fisiológicos tienen una elevada correlación, ni las reacciones psicológicas de ellas son idénticas o igualmente intensas en todos los individuos.

Duración de la adolescencia

Este periodo comprende entre el final de la infancia y el principio de la edad adulta. Suele comenzar a los 12 y 14 años en la mujer y en el hombre respectivamente y termina a los 21. En esta etapa se experimenta cambios que se dan a escala social, sexual, físicos y psicológicos que desarrollaremos mas adelante.

Búsqueda de identidad

Búsqueda de la identidad es un viaje que dura toda la vida, cuyo punto de partida está en la niñez y acelera su velocidad durante la adolescencia. Como Erik Eriksson (1950) señala, este esfuerzo para lograr el sentido de sí mismo y el mundo no es "un tipo de malestar de madurez" sino por el contrario un proceso saludable y vital que contribuye al fortalecimiento total de del ego del adulto.

Identidad frente a la confusión de la identidad:

Para formar una identidad, el ego organiza las habilidades, necesidades y deseos de una persona y la ayuda a adaptarlos a las exigencias de la sociedad. Durante la adolescencia la búsqueda de "quien soy" se vuelve particularmente insistente a medida que el sentido de identidad del joven comienza donde, donde termina el proceso de identificación. La identificación se inicia con el moldeamiento del yo por parte de otras personas, pero la información de la identidad implica ser uno mismo, en tanto el adolescente sintetiza más temprano las identificaciones dentro de una nueva estructura psicológica. Eriksson concluyó que uno de los aspectos más cruciales en la búsqueda de la identidad es decidirse por seguir una carrera; como adolescentes necesitan encontrar la manera de utilizar esas destrezas; el rápido crecimiento físico y la nueva madurez genital alertan a los jóvenes sobre su inminente llegada a la edad adulta y comienzan a sorprenderse con los roles que ellos mismos tienen en la sociedad adulta. Cuando los jóvenes tienen problemas para determinar una identidad ocupacional se hallaran en riesgo de padecer situaciones perturbadoras como un embarazo o el crimen. Erickson considera que el primer peligro de esta etapa es la confusión de la identidad, que se manifiesta cuando un joven requiere un tiempo excesivamente largo para llegar para llegar a la edad adulta (después de los treinta años). Sin embargo es normal que se presente algo de confusión en la identidad que responde tanto a la naturaleza caótica de buena parte del comportamiento adolescente como la dolorosa conciencia de los jóvenes acerca de su apariencia. De la crisis de identidad surge la virtud de la fidelidad, lealtad constante, fe o un sentido de pertenencia a alguien amado o a los amigos y compañeros. La fidelidad representa un sentido muy ampliamente desarrollado de confianza; pues en la infancia era importante confiar en otros, en especial a los padres, pero durante la adolescencia es importante confiar en sí mismos.

Niveles de identidad: crisis y compromisos

De acuerdo con el psicólogo James E. Marcia, estos estudiantes se hallan en cuatro niveles diferentes del desarrollo del ego. Marcia amplió y aclaró la teoría de Eriksson al determinar varios niveles de identidad y correlacionarlos con otros aspectos de la personalidad; identificó cuatro niveles que difieren de acuerdo con la presencia o ausencia de crisis y compromiso, relacionando estos niveles de identidad con características de la personalidad con ansiedad, autoestima, razonamiento moral y patrones de comportamiento; Marcia clasificó a las personas en una de cuatro categorías:

Exclusión: (compromiso sin ninguna crisis) nivel de identidad descrito por Marcia, en el cual una persona que no ha dedicado tiempo a considerar alternativas, es decir, que no ha estado en crisis, se compromete con los planes de otra persona para su vida.

Moratoria: (crisis sin compromiso) nivel de identidad descrito por Marcia, en el cual una persona considera alternativas (está en crisis) y parece dirigirse hacia un compromiso.

Logro de la identidad: (crisis que lleva a compromiso) nivel de identidad descrito por Marcia, que se caracteriza por el compromiso con opciones tomadas después de un período de crisis, un tiempo delicado a pensar en alternativas.

Confusión de la identidad: (sin compromiso, crisis incierta) nivel de identidad descrito por Marcia, que se caracteriza por la ausencia de compromiso y al cual, puede seguir un período de consideraciones de alternativas.

Diferencia de género en la formación de la identidad:

El enunciado de Sigmund Freud: "La biología es el destino" implica que los diferentes patrones de comportamiento en hombres y mujeres de casi todas las culturas, son el resultado inevitable de las diferencias anatómicas. En la actualidad, los psicólogos en general creen que la "Socialización es el destino" y que mayor parte de las diferencias entre hombres y mujeres surgen primero de actitudes y prácticas sociales, aunque una investigación sugiere que se presentan niveles de maduración diferentes entre los sexos. Cualquiera que sea la razón a las razones, los sexos difieren en su lucha para definir la identidad. Solamente en los últimos años los investigadores han explorado la búsqueda femenina de la identidad. Los análisis estadísticos de 65 estudios sobre el crecimiento de la personalidad, incluye más 9.000 sujetos donde se han encontrado diferencias de género; las niñas adolescente adolescentes parecen madurar más rápido en cierta. La diferencia es pequeña en general y más notable durante la secundaria; desciende de manera notoria entre los adultos que se hallan en la universidad y desaparece por completo entre los hombres y las mujeres de edad; esta maduración de las diferencias de género. En general las diferencias de géneros en el desarrollo de la personalidad demostraron que las mujeres son mas avanzadas, pues cuando los muchachos aún son egocéntricos, las niñas han pasado hacia la conformidad social, cuando los muchachos comienzan a ser conformistas, las niñas se vuelven más auto concientes.

Investigación sobre la formación de la identidad femenina:

Después de estudiar a niñas y mujeres, Carol Gilligan concluyó que la definición femenina del yo se interesa menos en lograr una identidad separada que en las relaciones con los demás. Niñas y mujeres se juzgan según sus responsabilidades y su capacidad para cuidar de otros al igual que de sí mismas. Incluso mujeres con un alto nivel de logros alcanzaron su identidad más a través de la cooperación que mediante la competencia. James E. Marcia (1979) modificó sus entrevistas originales para investigar sobre temas de la identidad femenina. Añadió preguntas sobre actitudes acerca de las relaciones prematrimoniales, perspectivas del rol de las mujeres y aspectos de interés relacionados con el estilo de vida; sus resultados fueron sorprendentes: los hombres en nivel de moratoria se ajustaron más estrechamente con quienes habían logrado la identidad, sin embargo las mujeres que se relacionaron con los hombres de categoría de logro de la identidad estaban en el nivel de exclusión. ¿Por qué esto? Marcia afirma que la sociedad presiona a las mujeres para transmitir los valores sociales de una generación a la siguiente y, por tanto, la estabilidad de la identidad resulta en extremo importante para ellos. Sugiere que para las mujeres, la exclusión de la identidad es una adaptación en la lucha para llegar a ella. La opinión de Eriksson y Marcia de que la identidad y la intimidad se desarrollan juntas en las mujeres se respalda en la investigación que indica que la intimidad interesa más a las niñas que a los varones, incluso en el ámbito escolar.

Investigaciones sobre la autoestima femenina:

Las niñas tienden a ser más perspectivas con respecto a los temas de relaciones y con mentalidad abierta acerca de los sentimientos; no obstante cuando se llega a la adolescencia, aceptan las naciones estereotipados de cómo deberán ser y reprimen los verdaderos sentimientos en áreas de ser "lindas" (L. M. Brown y Gilligan, 1990) cuando reconocen que están perdiendo parte de sí mismas, lo cual significa que ya no puede tener relaciones auténticas, su confianza se resquebraja. Solamente quienes siguen siendo honestas consigo mismas y con los demás y con la sociedad a la que pertenecen. La autoestima de estas niñas sigue siendo alta, se considera competentes y es más probable que no sigan carreras tradicionales.

Factores étnicos en formación de la identidad:

El desarrollo de la identidad resulta especialmente complicado para los jóvenes procedentes de grupos minoritarios. Una investigación que utilizó las medidas del nivel de identidad de Marcia (1966), demuestra que una proporción mayor de adolescentes de grupo minoritarios con respecto a los jóvenes de raza blanca se halla en el nivel de "exclusión". Una síntesis de la literatura existente sobre el tema concluye que el color de la piel, las diferencias del lenguaje, los rasgos físicos y estereotipos sociales son de gran importancia en la formación del auto concepto, y que los adultos pueden ayudar a los jóvenes a tener un concepto positivo de sí mismo algunos pasos para estimular la formación saludable de la identidad entre los niños de grupos minoritarios incluyen admirarlos a permanecer en la escuela, cuidar de su salud física y mental, proporcionar los sistemas de ayuda social como las redes de apoyo y centros religiosos, fortaleciendo así su herencia cultural.

No existe propiamente una peculiar psicología dinámica de la adolescencia; sin embargo; no se deben ignorar ciertas cualidades evolutivas que caracteriza la motivación del adolescente de un modo relativamente propio y constante. La adolescencia se hace cada vez más consciente de las relaciones que existe entre ellas y la sociedad, de tal modo que sus motivaciones se transforman progresivamente, de egocéntricas que eran casi totalmente en la fase precedente, en socio-céntricas tal como aparecen en la fase evolutiva.

La necesidad del contacto psicosocial presenta características peculiares en la adolescencia, que se puede resumir como sigue:

Creciente contacto con la sociedad:

El joven pasa gran parte de la jornada fuera de la propia familia; en la escuela y en el ambiente de trabajo tiene la posibilidad de establecer interacciones sociales con sus coetáneos y con los demás cada vez más extensas y duraderas.

Creciente adhesión a las ideologías corrientes:

La adquisición de poderes mentales más vastos, el acceso al pensamiento formal y a todas las operaciones que comporta, además de facilitar la comprensión del ambiente, suscita en el adolescente el deseo de elaborar teorías, de participar activamente en las ideas de los hombres con que vive y las corrientes de pensamiento cultural de los contextos sociales en que está inserto.

Creciente comportamiento de los demás:

Dependiendo siempre de la maduración intelectual, y también emocional y social el adolescente se hace más idóneo para ponerse en sintonía con los demás, para dialogar con sus coetáneos y con los adultos, para descubrir el significado de sus actividades, para colaborar en el plano de las ideas.

Creciente emancipación de la familia:

A medida que las experiencias sociales del adolescente se extienden y se amplían los contactos con las personas, se separa emocionalmente de su propia familia, parcialmente de los padres. Los cambios condicionados por la pubertad tienen una incidencia fundamental en el proceso de emancipación de la familia por parte del adolescente.

Creciente adaptación heterosexual:

La vida escolar y de grupo facilita la adaptación heterosexual del adolescente. Las investigaciones llevadas a cabo en este sentido revelan un progresivo acercamiento de los sexos en la edad de la adolescencia, según modalidades condicionadas de modo diverso por la madurez personal y por el ambiente sociocultural.

La categoría de las necesidades psicológicas, especialmente la de la conservación existencial y la de la integración universal, hallan en el período de la adolescencia su afirmación más decidida. La necesidad psicosocial es presentada como uno de los tipos de interacción que necesita la unidad vital "yo y el mundo" u "organismo y ambiente".

El hombre revela una doble tendencia:

1. - La tendencia a conservarse y a expansionarse; a no desaparecer socialmente, a afirmarse y desarrollarse según un plan de vida pre-establecido, a ocupar con responsabilidad el propio lugar, a realizarse como persona, defender y ampliar la esfera de su propio lugar, a realizarse como persona, a defender y ampliar la esfera de su propia independencia y libertad. Dicha tendencia es tanto más viva en el individuo que todavía no ha ocupado su propio lugar o que está inseguro de sí mismo. La previsión de no lograr el desarrollo o la conservación en el plano psicosocial crea a menudo una tensión tan profunda que puede comprometer el equilibrio personal.

2. - La tendencia a la comunicación con los demás; al intercambio, al apoyo, a la protección, a la simpatía, a la entrega de sí mismo, que se manifiesta más en el sujeto que no goza de una buena

integración social o teme no lograrla eficazmente. En la vida aislada, que se realiza fuera de la comunicación social, frecuentemente hallamos la inseguridad, inquietud y angustia.

Inserción de la comunidad:

Es necesario prever el ambiente favorable en el que, antes de cualquier otra cosa, se aprendan los sentimientos, los valores, los ideales, las actitudes y los hábitos de significación ético social. Es ésta una responsabilidad precisa primero de la familia y después de la escuela; formar en los muchachos personalidades socialmente adaptadas de modo que, al salir del círculo familiar y escolar, puedan ocupar el lugar que les corresponden en la comunidad de los ciudadanos. Hay en las jóvenes actitudes que puedan llamarse prevalentemente sociales, porque están fundadas en necesidades que están en sí mismas orientadas socialmente a la necesidad de aprobación de conformidad, de reconocimiento y participación. Estos factores llevan a la formación de grupos sociales como: clubes, equipos, fraternidades, organizaciones juveniles, etc.

La función específica de tales grupos es la de favorecer el proceso de socialización mediante la comunicación entre los hombres. Con participación activa de estos grupos, los adolescentes pueden adquirir muchos de los conceptos fundamentales y de los procedimientos que están en la base de una prospera vida social.

Las actividades juveniles hacia la sociedad consideradas globalmente son más bien pesimistas, en el sentido que la sociedad se considere como una construcción arbitraria hecha por los adultos. Esta sociedad de adultos produce en muchos un estado de ánimo de repulsión, en las transacciones, en la astucia o en la fuerza, y muy raras veces en la honestidad. Un rasgo característico del joven es el espíritu de camaradería, que un hecho social elemental, incluso antes de ser un sentimiento. El vínculo camaradería existía ya en los años anteriores, en el ámbito de la escuela; Los jóvenes experimentan una camaradería nueva: nace el sentimiento del compromiso común. La aspiración a la libertad se identifica con la defensa de la persona humana; pero lo que se exige no es tanto el reconocimiento del derecho a ser libre. Hay que tener presente que una cosa es la necesidad de socializarse, y otra la degeneración de esas instancias primitivas en fenómenos de colectivismo que no apagan la agresiva, sino que la exacerban.

Por eso la problemática de la sociedad requiere una técnica adecuada de tipo organizativo para que puedan concretarse positivamente. Su realización descoordinada acaba por disocializar realmente al individuo en los umbrales de la madurez. Muchas actividades antisociales de los adultos se ven como productos de inadaptaciones precedentes de tipo conflictivo acaecidas en el ámbito de la vida de grupo durante la edad evolutiva.

Desarrollo sexual del adolescente

Los cambios físicos que ocurren en la pubertad son los responsables de la aparición del instinto sexual. En ésta etapa su satisfacción es complicada, debido tanto a los numerosos tabúes sociales, como la ausencia de los conocimientos adecuados acerca de la sexualidad. Sin embargo, a partir de la década de 1960, la actividad sexual entre los adolescentes se ha incrementado. Por otro lado, algunos adolescentes no están interesados o tienen información acerca de los métodos de control de natalidad a los síntomas de las enfermedades de transmisión sexual. Como consecuencia de esto, el número de muchachas que tienen hijos a esta edad y la incidencia de las enfermedades venéreas esta aumentando.

Identidad sexual

La orientación sexual del adolescente, al margen de las prácticas que puedan haber existido inicialmente, puede dirigirse hacia personal del mismo sexo del propio sexo o hacia actividades sexuales peculiares. La homosexualidad no es una enfermedad ni un vicio, sino una particular orientación del deseo ante la que hay que dejar de lado todo el prejuicio moralizante y toda idea preconcebida.

La relación sexual, en el ser humano, no se limita a un comportamiento encaminado a la reproducción, sino que pone en juego un profundo intercambio de deseos y peculiaridades individualidades. Durante la adolescencia, el deseo sexual de los jóvenes puede verse afectado por tendencias particulares (fetichismo, sadismo, masoquismo), exactamente como sucede con los adultos.

Al analizar la sexualidad de los jóvenes durante la adolescencia hay que referirse, casi siempre, a prácticas más que tendencias. Su verdadera definición sexual puede discurrir por causas muy distintas a determinadas conductas específicas que de forma ocasional puedan aparecer. Nada esta consolidado en ellos ni nada es aún definitivo.

Las glándulas endocrinas y el hipotálamo.

Una glándula endocrina es una glándula que secreta hormonas internamente. Las hormonas pueden llegar a cada célula del cuerpo toda vez que son secretadas al torrente sanguíneo. Sin embargo, cada hormona tiene órganos objetivos a los que instruye sobre lo que deben hacer y cuando deben actuar.

La glándula hipófisis.

Se localiza en la base del cerebro. Se le identifica principalmente como la glándula maestra que produce hormonas que regulan el crecimiento.

Las hormonas gonadotróficas son secretadas por la glándula hipófisis y tienen influencia sobre las gónadas o glándulas sexuales. Hay dos hormonas gonadotróficas, la hormona folículo estimulante y la hormona luteinizante, que estimulan el crecimiento de los óvulos en los ovarios y del esperma en los testículos.

La hormona del crecimiento, afecta el crecimiento total y el modelamiento del esqueleto. La deficiencia en esta hormona provoca enanismo, mientras que el exceso causa gigantismo.

La glándula hipófisis también secreta una hormona lactogénica, la luteotrófica, que contiene la hormona prolactina, que influye en la secreción de leche por las glándulas mamarias.

Las gónadas.

Las gónadas, glándulas sexuales, son los ovarios en la mujer y los testículos en los hombres. Los ovarios secretan un grupo de hormonas conocido como estrógenos, que estimulan el desarrollo de los órganos sexuales y de las características secundarias femeninas. También secretan progesterona, hormona que se produce después del desprendimiento del óvulo del folículo ovárico. La progesterona es de principal importancia en la preparación del útero para el embarazo y para su mantenimiento.

En el varón los testículos comienzan la producción de la hormona androgénica testosterona. Ésta hormona es responsable del desarrollo de los órganos sexuales masculinos. Las secreciones hipofisiarias de las hormonas folículo estimulante y luteinizante estimulan la producción y crecimiento de las células espermáticas. La testosterona también es responsable del desarrollo y preservación de las características sexuales secundarias masculinas.

Las glándulas adrenales y el hipotálamo.

Se localizan justo por encima de los riñones. En la mujer producen bajos niveles de andrógenos (las hormonas sexuales masculinizantes) y de estrógenos (las hormonas sexuales feminizantes).

Aunque las glándulas adrenales secretan en el hombre tanto andrógenos como estrógenos, producen mayores cantidades de los primeros.

El hipotálamo es una pequeña área del cerebro que controla la motivación, emoción, placer y dolor en el cuerpo y regula funciones como la lactancia, el embarazo, los ciclos menstruales, la producción de hormonas, la ingestión de líquidos, la alimentación, la respuesta y conducta sexual.

El hipotálamo tiene gran importancia en la producción y regulación hormonal, produce una sustancia química llamada hormona liberadora de gonadotropina que controla la producción y liberación de la hormona folículo estimulante y de la hormona luteinizante.

Maduración Y funciones de los órganos sexuales.

En el hombre:

Los principales órganos sexuales masculinos son el pene, escroto, testículos, próstata, vesículas seminales, epidídimo, glándulas de Cowper, uretra y conductos deferentes. Durante la adolescencia ocurren cambios importantes en esos órganos. Los testículos y el escroto comienzan a crecer con rapidez aproximadamente a la edad de 11 años y medio. Dicho crecimiento se vuelve bastante más rápido después de la edad de 13 años y medio para luego hacerse más lento. Durante este periodo, los testículos aumentan una y media veces su tamaño y su aproximadamente ocho y media veces su peso.

El pene dobla su tamaño y su diámetro durante la adolescencia, con el crecimiento más rápido entre los 14 y 18 años. Tanto la próstata como las vesículas seminales maduran y empiezan a secretar semen. En este tiempo maduran las glándulas de Cowper y empiezan a secretar el fluido alcalino que neutralizan la acidez de la uretra y la lubrica para permitir el paso seguro y fácil del esperma. Este fluido aparece en la apertura de la uretra durante la excitación sexual y antes de la eyaculación.

El cambio más importante dentro de los testículos es el desarrollo de las células espermáticas maduras.

El proceso total de espermatogénesis, desde el momento en que se forma el espermatogonio primitivo hasta que se convierte en un espermatozoide maduro.

Los muchachos adolescentes pueden preocuparse por poluciones nocturnas, conocidas como sueños húmedos, dichas experiencias son normales, no ocasionan daño alguno y pueden ser aceptadas como parte de su sexualidad.

En la mujer:

Los principales órganos sexuales internos femeninos son la vagina, las trompas de Falopio, el útero y los ovarios. Los órganos sexuales femeninos externos son la vulva, el clítoris, los labios mayores, los labios menores, el monte de venus y el vestíbulo, podemos mencionar también el himen que es el pliegue de tejido que cierra parcialmente la vagina de la mujer virgen.

En la pubertad, aumenta la longitud de la vagina, su cubierta mucosa se hace más gruesa y más elástica y cambia a un color más intenso. Las paredes internas de la vagina cambian su secreción de la reacción ácida en la adolescencia. Las glándulas de Bartolin empiezan a secretar sus fluidos.

Los labios mayores, prácticamente inexistentes en la niñez, se agrandan considerablemente durante la adolescencia al igual que los labios menores y el clítoris. El monte de venus se hace más prominente por el desarrollo de una almohadilla de grasa. El útero duplica su tamaño, mostrando un incremento lineal durante el período que va de los 10 a los 18 años. Los ovarios incrementan notoriamente su tamaño y peso, muestran un crecimiento bastante estable desde el nacimiento hasta los 8 años, cierta aceleración desde los 8 años hasta el momento de la ovulación (12 a 13 años) y un incremento muy rápido después de alcanzar la madurez sexual. Indudablemente este es el resultado de la maduración de los folículos, cada niña nace con aproximadamente 400.000 folículos en cada ovario. Para el momento en que alcanza la pubertad, este número ha disminuido a cerca de 80.000 en cada ovario. Por lo general, un folículo produce un óvulo maduro aproximadamente cada 28 días por un periodo de 38 años, lo que significa que maduran menos de 500 óvulos durante los años reproductivos de la mujer.

Cambios físicos del adolescente

Los cambios biológicos que señalan el fin de la niñez incluyen el crecimiento repentino del adolescente, el comienzo de la menstruación del adolescente, el comienzo de la menstruación de las mujeres, la presencia de semen en la orina de los varones, la maduración de los órganos sexuales primarios (los que se relacionan directamente con la reproducción) y el desarrollo de las características sexuales secundarias (señales fisiológicas de la madurez sexual que no involucran en forma directa a los órganos reproductores).

Pubertad:

Es el proceso que lleva a la madurez sexual, cuando una persona es capaz de reproducirse; algunas personas utilizan el término pubertad para indicar el fin de la maduración sexual y el de pubescencia para referirse al proceso.

El momento de la pubertad:

La pubertad tarda casi 4 años y comienza alrededor de 2 años antes que en las niñas que en los muchachos. En promedio, las niñas comienzan a mostrar el cambio de este período hacia los 9 ó 10 años de edad y llegan a la madurez sexual hacia los 13 ó 14. Sin embargo, las niñas normales pueden presentar las primeras señales a los 7 años o después de los 14, llegando a la madurez sexual a los 9 ó 16. La edad promedio para que los chicos entren en la pubertad es a los 12, alcanzando su madurez sexual a los 14, sin embargo los niños normales pueden comenzar a manifestar sus cambios a los 9 años ó a los 16 y llegan a la madurez a los 11 ó 18.

Los cambios físicos del adolescente siguen una secuencia que es mucho más consistente, que su aparición real, aunque este orden varíe en cierta forma de una persona a otra.

El comienzo de la pubertad:

La pubertad comienza cuando, en algún comienzo determinado biológicamente, la glándula pituitaria de una persona joven envía un mensaje a las glándulas sexuales, las cuales empiezan a segregar hormonas. Este momento preciso está regulando aparentemente por la interacción de los genes, la salud del individuo y el ambiente; también puede relacionarse con un nivel de peso crítico. La pubertad entonces, se representa como respuesta a los cambios en el sistema hormonal del cuerpo, los cuales se activan ante una señal psicológica. Su respuesta en una niña es que en los ovarios empiezan a producir una gran cantidad de hormonas femeninas llamadas estrógenos, y en el muchacho los testículos comienzan la producción llamada andrógenos. Hacia los 7 años de edad los niveles de estas hormonas sexuales comienzan a aumentar, poniendo en movimiento los eventos que identifican la pubertad. El estrógeno estimula el crecimiento de los genitales femeninos y el desarrollo de los senos, mientras que el andrógeno estimula el crecimiento de los genitales masculinos y el vello corporal.

Las hormonas están estrechamente relacionadas con las emociones, en especial con la agresión en los muchachos y la agresión y depresión en las niñas. Algunos investigadores atribuyen la creciente emocionalidad y cambio en el estado de ánimo de la adolescencia temprana a las hormonas, pero es necesario acordar que en los seres humanos la influencia social se combina con las hormonas y puede

predominar. Aunque existe una relación bien establecida entre la producción de las hormonas testosterona y la sexualidad, los adolescentes comienzan la actividad sexual más de acuerdo con lo que sus amigos hacen que los que sus glándulas producen. A estos parámetros del comienzo de la pubertad le podemos agregar la relación entre el estrés y la pubertad; pues la forma como el desarrollo físico, cognoscitivo y de la personalidad influyen entre sí.

Las niñas que discuten más con sus madres maduran más rápido físicamente que tienen relación más tranquila; es posible que un vínculo afectivo muy estrecho pueda ser estresante y que ese estrés pueda afectar las secreciones hormonales que rigen la pubertad.

La tendencia secular:

Es una tendencia para alcanzar la estatura de adulto, y la madurez sexual a una edad más temprana. Una tendencia secular solamente puede observarse a través de varias operaciones. Esta tendencia, que influye aumento de estatura y el peso en la edad adulta, comenzó hace cerca de cien años y se ha presentado en USA. Europa occidental y Japón, pero aparentemente no en algunas otras naciones.

La explicación más obvia es que los niños son más saludables, están mejor nutridos y reciben mejor cuidado para madurar más temprano y crecer más saludables, están mejor nutridos y reciben mejor cuidado para madurar más temprano y crecer más; esta explicación tiene el respaldo de la evidencia: la edad de la madurez sexual se presenta más tarde en las naciones menos desarrolladas que las industrializadas. La tendencia secular parece haber llegado a su fin, al menos en Estados Unidos, quizás como un reflejo de estándares de vidas más elevados en la mayor parte de segmentos de la población. Resulta evidente que la edad de la madurez sexual ha llegado a algún límite determinado genéticamente y es posible que se reduzca más en el futuro por una mejor nutrición.

El crecimiento repentino del adolescente:

Es el aumento evidente en la estatura y peso que por lo general comienza en las niñas entre los 9 y 14 años. En general dura cerca de 2 años y poco después que el crecimiento repentino termina, el joven alcanza su madurez sexual. En ambos sexos el crecimiento súbito del adolescente afecta prácticamente todas las dimensiones esqueléticas y musculares, incluso los ojos crecen produciendo un aumento en la miopía durante este período. Estos cambios son mayores en los varones que en las niñas y siguen su propio cronograma, de modo que las partes del cuerpo están fuera de proporción por un tiempo.

Características sexuales primarias:

Las características sexuales primarias son todas aquellas en el cual está la presencia de los órganos necesarios para la reproducción; como lo son:

En mujeres:

Ovarios
Trompas de Falopio
Útero
Vagina

En hombres:

Testículos
Pene
Escroto
Vesículas seminales
Próstata

El principal signo de la madurez sexual en las niñas es la menstruación, en los varones, la primera señal de la pubertad es el crecimiento de los testículos y escroto y el principal signo de madurez sexual es la presencia de semen en la orina, siendo éste fértil tan pronto exista la evidencia de esperma. A menudo en la pubertad los varones se despiertan con una mancha húmeda o seca durante su estadía en la cama: emisión nocturna ó eyaculación involuntaria de semen que por lo regular se conoce como sueño húmedo.

Características sexuales secundarias:

Las características sexuales secundarias son signos fisiológicos de la madurez sexual que no involucran directamente a los órganos reproductores. Incluye el crecimiento de los senos en las mujeres y el ensanchamiento de los hombros en el varón, etc.

En mujeres:

Senos
Vello púbico
Vello axilar
Cambios en la voz
Cambios en la piel
Ensanchamiento y aumento de la profundidad de la pelvis.
Presencia de la menstruación.

En hombres:

Vello púbico
Vello axilar
Vello facial
Cambios en la voz
Cambios en la piel
Ensanchamiento de los hombros
Presencia del semen

La menarquía:

Es el signo más evidente de la madurez sexual de una niña; es la primera menstruación. La menarquía se presenta casi al final de la secuencia del desarrollo femenino. Aunque en muchas culturas la menarquía se toma como una señal del paso de niña a mujer, los primeros períodos menstruales no incluyen la ovulación; sin embargo como en ocasiones la ovulación y la concepción se puede presentar en otros primeros meses, las niñas que han comenzado a menstruar y si mantienen relaciones sexuales pueden quedar embarazadas.

Cambios psicológicos en el adolescente

La adolescencia es quizás la época más complicada en todo el ciclo de la vida humana. Los adolescentes son muy conscientes y están seguros de que todo el mundo los observa, entre tanto, su cuerpo continuamente los traicionan; sin embargo la adolescencia también ofrece nuevas oportunidades que los jóvenes abandonan de diferentes maneras. No sabemos porque la maduración comienza cuando lo hace, ni podemos explicar tampoco cual es el mecanismo exacto en la que la desencadena, solo sabemos que a cierta edad determinada por factores biológicos esto ocurre. Todos estos factores ayudan de una manera u otra a crear responsabilidad en cada joven, lo que hace temprana o tardíamente que este obtenga una maduración intelectual que le hará abrir la memoria y pensar mejor las cosas antes de actuar.

Maduración temprana o tardía en los varones:

Una investigación ha encontrado que los varones que maduran rápido son equilibrados, calmados, amables, populares entre sus compañeros, presentan tendencias de liderazgo y son menos impulsivos que quienes maduran tarde. Existen aspectos a favor y en contra de ambas situaciones; a los muchachos les agrada madurar pronto y quienes lo hacen parecen beneficiarse en su autoestima, al ser más musculosos que los chicos que maduran tarde, son más fuertes y tienen mejor desempeño en los deportes y una imagen corporal más favorable. Sin embargo la maduración temprana tiene complicaciones porque elige que los muchachos actúen con la madurez que aparentan. Quienes maduran más tarde pueden ser o actuar durante más tiempo como niños, pero también pueden beneficiarse de un tiempo de niñez más largo.

Maduración temprana o tardía de las niñas:

A las niñas no les gusta madurar pronto; por lo general son más felices sin no maduran rápido ni después que sus compañeras, las niñas que maduran pronto tienden a ser menos sociables, expresivas y equilibradas, son más extrovertidas, tímidas y tienen una expresión negativa acerca de la menarquía. En general los efectos de la maduración temprana o tardía tienen mejor probabilidad de ser negativos cuando los adolescentes son muy diferentes de sus compañeros bien sea porque están mucho o menos desarrollados que las otras. Estas niñas pueden reaccionar ante el interés de las demás personas acerca de su sexualidad, por consiguiente los adultos pueden tratar a una niña que madura pronto con más rigidez y desaprobación.

Interés por la apariencia física:

La mayoría de los adolescentes se interesan más en su aspecto que en cualquier otro asunto de sí mismos, y a muchos no les agrada lo que ven cuando se ven en el espejo. Los varones quieren ser altos, anchos de espalda y atlético; las niñas quieren ser lindas, delgadas, pero con formas, y con una piel y un cabello hermoso, cualquier cosa que haga que los muchachos atraigan al sexo opuesto. Los adolescentes de ambos sexos se preocupan por su peso, su complexión y rasgos faciales, lo que trae como consecuencia biológica y hasta trastornos psicológicos la aparición del desorden en la salud como desnutrición, descuido del peso (falta de autoestima) anorexia, bulimia, y hasta abuso de alcohol, drogas y otros vicios. Las chicas tienden a ser menos felices con su aspecto que los varones de la misma edad, sin duda por la gran énfasis cultural sobre los atributos físicos de las mujeres. Cuando a los adolescentes se les pregunta ¿qué es lo que no te gusta de tu cuerpo?. Generalmente los varones responden nada, mientras que las niñas responden una serie de aspectos que en realidad odian; cuestión que debe ser tratada como tema de autoestima para evitar trastornos psicológicos futuros.

Modalidades de satisfacción

A menudo, durante la adolescencia, aparecen conjunta o separadamente prácticas sexuales que serán luego abandonadas. Nada está aún consolidado en estos momentos, y la aparición de conductas homosexuales, por ejemplo, no implica una definitiva orientación hacia la homosexualidad.

Dentro de las modalidades de satisfacción encontramos tres: la masturbación, las prácticas homosexuales y las heterosexuales. Es tan conveniente como necesario citarlas todas y atender cada una de ellas. No es raro que durante este período se presenten, conjunta o separadamente, prácticas que luego serán abandonadas.

Reténgase que se está hablando de prácticas y no de tendencias. En la conducta sexual adolescente nada está aún consolidado, nada puede considerarse definitivo y, sobre todo, excluyente. La satisfacción sexual es como mínimo algo difícil de conseguir en esta época de la vida, pero al mismo tiempo es también lo que planea más imperiosas exigencias.

De la aparición saltuaria o intempestiva de conductas homosexuales, por ejemplo, no puede deducirse una definitiva orientación del deseo hacia la homosexualidad. En todo caso, es necesario considerar, ante todo, que no es la conducta manifestada sino los hitos de la evolución psicoafectiva infantil aquello que marca de forma indeleble la preferencia de cada individuo hacia tal o cual objeto de satisfacción sexual.

La masturbación durante la adolescencia.

Las satisfacciones autoeróticas han sido, durante siglos, condenada desde numerosas actitudes ideológicas que obviaron, o mejor dicho, se cuidaron mucho de dejar claro lo más evidente: la masturbación es una forma sencilla de satisfacción sexual y no produce absolutamente ningún prejuicio al sujeto, hombre o mujer, que la practica.

En esta modalidad sexual, la satisfacción queda limitada al orgasmo producido por la manipulación de los genitales, con la decisiva participación de unas fantasías eróticas. Toda persona que se masturba sabe que el placer que de ello obtiene es distinto al que produce la relación con otra persona. Ni mejor ni peor, simplemente distinto. Y no es cierto que ambas formas de satisfacción se excluyan mutuamente, sino que, al contrario, los fantasmas eróticos (que habitualmente tematizan las demás formas de satisfacción no autoerótica) sirven de acicate para un deseo que, por definición, va más allá de uno mismo.

La masturbación es con frecuencia la única forma de satisfacción sexual a la que puede recurrir el adolescente, que –no esta de mas recordarlo- es una persona particularmente afectada por la virulencia de los deseos y las emociones. No debe ser alentada, pero tampoco prohibida, y nunca los jóvenes deben ser atemorizados con el esperpéntico catálogo de <efectos nocivos> que falsamente se le atribuyen.

Las prácticas homosexuales.

En general, se trata sólo de una precipitación irreflexiva y apasionada hacia la satisfacción inmediata, propiciada por ciertas situaciones de privación (internación prolongada en centros escolares, militares o carcelarios; prohibición rotunda del acercamiento al otro sexo) en las que los deseos repetidamente insatisfechos se exacerban.

Los varones recurren a veces a la masturbación mutua, colectiva, o a formas de coito interfemoral. Nunca o casi nunca a la penetración anal. Se trata de puras pruebas de fuerza y audacia ante la transgresión que comete, amparadas en el liderazgo de otros y en el apoyo del grupo. Al mismo tiempo,

son circunstancias que obran a modo de iniciación simbólica del joven a un placer que va más allá de sí mismo.

Las mujeres sucumben en ocasiones a la seducción producida por una amistad intensa y apasionada, donde el contacto físico aparece como prueba final de afecto mutuo cuya conquista se torna indispensable. También entre las chicas la práctica más frecuente es la masturbación mutua, las caricias y los frotamientos que obran como iniciación de la adolescente al placer sexual.

Lo importante es que se trata de sucesos irrelevantes para la orientación sexual de sus protagonistas, que discurre por caminos distintos y que no será modificada por una experiencia homosexual aislada. Los jóvenes que, a través de estas experiencias, descubran en sí mismos tendencias latentes hacia las personas de su propio sexo, no por ello hubieran dejado de percibirlo más tarde, en su vida sexual ulterior.

El fracaso reiterado de una (o varias) relaciones amorosas propicia a veces el consuelo en una apasionada amistad homosexual, donde lo sexual -insistimos- es tan solo una pequeña parte de lo que está en juego. En otros casos, una educación férrea, unos padres celosos de <su niña> o del <hombre de la casa>, promueven en un adolescente hastiado conductas de abierta transgresión.

Las prácticas heterosexuales.

La evolución radical de los costumbres sociales en los países desarrollados ha variado sustancialmente los detalles de lo que hasta hace pocos años era un auténtico problema: la iniciación heterosexual. Así, han quedado relegadas al recuerdo las iniciaciones que provenían del trato con prostitutas o, en el caso de la mujer, las que se retrasaban hasta el matrimonio.

La práctica heterosexual es hoy algo normal entre los adolescentes de ambos sexos. Las relaciones prematrimoniales no sólo son aceptadas socialmente, sino incluso recomendadas por la mayoría de los especialistas. Y no puede ser de otro modo: El proceso de aprendizaje del joven adulto no puede dejar de lado precisamente aquel campo en el que más inseguro se siente y del que todavía, en la práctica, nada sabe.

Si bien el nerviosismo y la ansiedad que indefectiblemente acompañaban estas primeras experiencias de iniciación pueden entorpecerlas o hacerlas fracasar en el plano del placer, nada habrá de traumático en la decepción inicial. El adolescente podrá explicarse racionalmente los motivos del eventual fracaso y de esta forma encauzar su ansiedad.

El adolescente que haya recibido la necesaria información sobre los aspectos teóricos, prácticos y <técnicos> de las relaciones sexuales tiene bagaje de conocimientos y la madurez necesarias para que sus primeras prácticas heterosexuales sean, para él y su pareja, algo satisfactorio.

Los adolescentes deben ser capaces de confrontar la presión que reciben de su propio deseo con la realidad de la experiencia, sin la carga de ansiedad suplementaria que reciben de la ignorancia, de los sentimientos de culpa o del miedo al castigo. Y sin ser instigados por una conducta de despecho hacia la prohibición misma.

Desarrollo de inteligencia

Durante la adolescencia no se producen cambios radicales las funciones intelectuales, sino que la capacidad para entender problemas complejos se desarrolla gradualmente.

El psicólogo francés Jean Piaget determina que la adolescencia es el inicio de la etapa del pensamiento de las operaciones formales, que pueden definirse como el pensamiento que implica una lógica deductiva. Piaget asumió que esta etapa ocurría en todos los individuos sin tener en cuenta las experiencias educacionales o ambientales de cada uno. Sin embargo en los datos de las investigaciones posteriores no apoyan esta hipótesis y muestran que la capacidad de los adolescentes para resolver problemas complejos está en función del aprendizaje acumulado y de la educación recibida.

1. - La inteligencia sometida.

Muchos de los conflictos que vive el adolescente, por no decir todos, sin excepción, constituye episodios absolutamente normales dentro del mismo proceso evolutivo impuesto por el desarrollo del individuo. Esta normalidad sin embargo, no evita que los adolescentes vivan esta etapa con incertidumbre y ansiedad. Así los brotes de emotividad las crisis internas, acompañados por los cambios físicos y hormonales propios de la edad, en estos momentos van a tener una gran incidencia en el rendimiento intelectual. Los maestros y profesores, sobre todo, saben perfectamente que suele ocurrir en estas edades. Los alumnos que hasta la fecha habían venido trabajando con resultados más que excelentes, demostrando en cada etapa un nivel óptimo de inteligencia, de repente entran en una fase de desconcierto y retroceso, tienen dificultades de comprensión y concentración en clases y para realizar las tareas escolares en casa.

Explicación: aunque los conflictos que vive el adolescente constituyen episodios inevitables en el desarrollo del ser humano, los jóvenes sucumben temporalmente a la incertidumbre y a la ansiedad. En semejante situación reaccionan poniendo en juego sus recursos cognitivos, que al ser desviados de su función original disminuye temporalmente las facultades del individuo.

Durante algún tiempo, los adolescentes de ambos sexos deberán poner en juego toda su capacidad intelectual para afrontar y resolver los inevitables conflictos que conllevan la adolescencia.

2. - El razonamiento proporcional.

En el estadio de las operaciones formales, el niño descubre el concepto de proporcionalidad y, lo que no es menos importante, desarrolla su capacidad para operar con proporciones. Razonamiento proporcional permite utilizar una relación matemática cierta y completa para deducir una segunda relación también matemática. Contemplado desde una perspectiva exclusivamente aritmética, este aprendizaje está previsto en los programas del cálculo que debe desarrollar el escolar. Sin embargo, es necesario hacer hincapié en la diferencia existente entre adquirir la mecánica operatoria que permite aplicar correctamente una ecuación a una solución de un problema, asimilar la noción de proporcionalidad aplicada a diferentes ámbitos lógicos. Esta noción es una de las habilidades o facultades cognitivas fundamentales y el niño la adquiere a través de la observación, la reflexión y la experimentación.

Piaget ha explicado como los niños, después de cumplir los once y doce años de edad, recorriendo este camino pueden llegar a comprender el concepto de proporcionalidad con distintos ejemplos. Entre ellos el equilibrio en los brazos de la balanza.

En primer lugar, el sujeto ha de descubrir que al aumentar uno solo de los dos pesos rompe el equilibrio y hace inclinar la balanza a su favor. A continuación, descubre que el equilibrio se recupera y mantiene en cuanto los pesos son iguales en ambos lados y están situados a la misma distancia del centro. Seguidamente en una tercera operación, descubre que sin variar el peso es posible inclinar la balanza situada a mayor distancia del centro. Entonces llega a una importante conclusión: se alcanza el equilibrio con dos pesos iguales, a condición, únicamente, que ambos estén situados a la misma distancia del eje de la balanza.

Explicación: en los estadios de las operaciones formales el niño y la niña descubren el concepto de proporcionalidad y aprenden a operar con proporciones. Piaget ha explicado la forma en que el niño va avanzando a través de sucesivas etapas hasta adquirir el concepto de proporcionalidad. Observando, por ejemplo, el comportamiento de una balanza, ha de descubrir inicialmente el equilibrio producido por dos pesos iguales, seguidamente experimentarlo en función de la distancia de los pesos al centro, y por último relacionar las dos causas con igualdad de efectos. El individuo ha asimilado el concepto de proporcionalidad tras descubrir dos relaciones previas y a continuación la relación de ambas entre sí.

3. - El uso de supuestos o proporciones.

Las proporciones o supuestos son enunciados operatorios que se usan momentáneamente para representar la realidad, pero sobre cuya veracidad no existe demostración ni evidencia de ningún tipo. A un adulto podemos proponerle, por ejemplo, que suponga que el precio de los objetos de plástico va a mantenerse estabilizado en los próximos años, mientras que el de los objetos construidos de madera se incrementará en más de un 50%, y pedirle que explique las razones que a su criterio pueden justificar estas diferencias. No tendrá ninguna dificultad para aceptar estos supuestos y exponer un razonamiento, probablemente apoyándose en el hecho de que la madera es un material noble y además se trabaja con más dificultad. Un niño que se halla en el estadio de las operaciones formales podrá tener la misma reacción, ya que puede desheredarse de los datos concretos y manejar razonamientos probables e improbables.

Explicación: las operaciones o supuestos son enunciados que se utilizan momentáneamente para presentar la realidad. Un adulto o un niño que se halla en el estadio de las operaciones formales no tienen ninguna dificultad para utilizar supuestos en sus razonamientos. En cambio, mientras el individuo permanece aun en el estadio de las operaciones concretas difícilmente puede dejar de remitirse a las experiencias reales.

4. - La experimentación científica.

En el estadio de las operaciones formales aparece también la experimentación científica. Experimentar significa probar o ensayar distintas hipótesis, buscando la solución de un problema. El niño que atraviesa el estadio de las operaciones concretas experimenta por el sistema de tanteos, y nada se opone a que muchas veces consiga dar con el resultado perseguido. No obstante, ni siquiera después de haber

resuelto con éxito una determinada operación puede justificar su razonamiento o enumerar los distintos ensayos que han ido efectuando.

En cambio, cuando a alcanzado cierta habilidad en el desarrollo de las operaciones formales procede sistemáticamente, trabajando con una lista de todos los factores que puede intervenir en la solución y teniendo en cuenta los correspondientes niveles o variables. Es decir procede de forma científica y sistemática.

Explicación: el niño pequeño experimenta por el sistema de tanteos, acertando a veces con el resultado que persigue. Sin embargo, la experimentación verdaderamente científica, es decir, sistemática, no aparece en los individuos antes de los doce años o trece. Tan solo se anticipa en determinados casos si ha existido un periodo previo de instrucción.

5. - El egocentrismo racional.

Toda nueva habilidad intelectual suele dar lugar, al principio, a una interpretación egocéntrica del mundo, que el sujeto elabora centrándose en esta habilidad. Por eso se ha hablado de un egocentrismo racional e intelectual que aparece en el adolescente, en el estadio de las operaciones formales, equiparable en algunos aspectos el egocentrismo que se ha manifestado en el lactante y en el niño durante la primera infancia.

Esta nueva forma de egocentrismo es fruto del mismo desarrollo intelectual que esta a punto de ser culminado en los años de la adolescencia. El joven, en efecto, cuando ha aprendido a utilizar los conceptos abstractos, cree que las reflexiones y teorías son poco menos que todopoderosas, y sin detenerse a pensar que cualquier conclusión lógica ha de venir refrendada por la realidad, el mundo, lo que en su opinión debe concluir con sus razonamientos, y no a la inversa.

Explicación: el adolescente vive inicialmente un periodo de egocentrismo intelectual durante el cual tienden a creer que sus teorías y reflexiones son poco menos que poderosas. Esta actitud tendrá no obstante poca vigencia, y desaparecerá en cuanto el individuo descubra que la razón no esta para oponerse ala realidad, sino para interpretarla y transformarla.

6. - Los amigos y enemigos.

El perfeccionamiento de las funciones intelectuales permite al individuo ser cada vez más independiente en sus ideas, teorías y juicios. Esto, no obstante, no rige para el círculo social al que voluntariamente pueden vincularse. El adolescente se siente enormemente atado a su grupo y, más aún, si cabe, a sus amigos.

Explicación: aunque los jóvenes procuran ser más independientes y autónomos día tras día, son capaces sin embargo de someterse voluntariamente a los dictados del grupo de compañeros o amigos.

La amistad en estos momentos es un valor en alza, que los valores suelen depositar en una única persona y las chicas reparten entre tres o más amigas íntimas. Ahora mismo, es un valioso aliado que ayuda a los jóvenes a dejar definitivamente atrás los años de la infancia.

Desarrollo afectivo

Tras el período turbulento de la preadolescencia, la conducta de los jóvenes suele sosearse. Las relaciones familiares dejan de ser un permanente nido de conflictos violentos y la irritación y los gritos dejan paso a la discusión racional, al análisis de las discrepancias y hasta a los pactos y los compromisos.

Esto significa que el adolescente ha conseguido librar con éxito el postrer combate contra las exigencias libidinales infantiles, de las que no obtiene ya satisfacción, y está dispuesto a afrontar las dificultades que conlleva su nueva condición, por fin plenamente asumida, de joven adulto.

A partir de este momento, el conflicto se desplaza desde la ambivalencia afectiva a la reivindicación de ciertos derechos personales, entre los que destacan las exigencias de libertad e independencia, la libre elección de amistades, aficiones, etc.

El adolescente intenta experimentar sus propios deseos más allá del estrecho círculo de las relaciones familiares y para ello necesita imaginarse reprimido por los padres, lo esté o no. La fantasía de represión de sus iniciativas es estructurante para su afectividad, que obtiene una base firme para iniciar experiencias adultas. La represión real, por el contrario, coloca al adolescente en una situación de desequilibrio, que puede precipitar prematuramente los tanteos del joven en el mundo de los adultos, o bien –operando en sentido contrario- desacreditarlos por completo.

En resumidas cuentas: en este segundo momento de la adolescencia, los intereses afectivos de los jóvenes abandonan masivamente el ámbito familiar, estableciendo nuevas elecciones de objetos afectivos extrafamiliares, como es propio de todo adulto.

El problema reside en que la afectividad va mas allá de la familia, pero el adolescente sigue viviendo –y tal vez por mucho tiempo- en el domicilio paterno.

Desarrollo social

El desarrollo social del adolescente empieza a manifestarse desde temprana edad, cuando en su infancia (podemos decir a partir de los 10 años) empieza a pertenecer a pequeñas pandillas con la única finalidad de jugar y de hacer travesuras.

A medida que se va desarrollando empieza a ver otras inquietudes a la hora de elegir a un amigo es electivo tienen que tener las mismas inquietudes, ideales y a veces hasta condiciones económicas; el grupo es heterogéneo compuesto de ambos sexos ya no es como anteriormente mencionamos las pandillas que en su mayoría eran homogéneas esto la mayoría de sus veces trae como consecuencia la mutua atracción, gustarse el varón y la niña empieza con sus tácticas amorosas pero esto lo hablaremos en el desarrollo sexual más ampliado.

El grupo adolescente se inicia sólo con dos el adolescente y el amigo precisamente el paso de un grupo al otro se caracteriza porque el muchacho ya no se interesa por las aventuras de pandilla a la que siempre ha pertenecido y busca la soledad; se asocia a un compañero, nada más que a uno; así inicia el grupo puberal.

Algunos psicólogos se refieren ha ésta etapa como una de la más crítica del ser humano ya que el adolescente ve a la sociedad o al mundo como un tema de crítica y rechazo, rompe el cordón umbilical que lo liga a los padres, desconoce la autoridad o cualquier liderato y entre en ese período transitorio en donde no se pertenece a una pandilla pero tampoco forma parte de un grupo puberal.

La comprensión la buscan fuera, en los compañeros, en los amigos, hasta encontrar el que va a convertirse en su confidente, el adulto o los padres no llenan esos requisitos.

La crítica y los sentimientos trágicos son la fuente de una conversación en dos adolescentes; hablan de las muchachas, de los paseos y fiesta de los conflictos con los padres o depresiones. Estas conversaciones están llenas de resentimiento imprecisos y son la fuente de verdaderas críticas normativas. Esas conversaciones sirven para dejar salir sus preocupaciones y dar descanso a los estado trágicos.

A veces las amistades en la adolescencia son pasajeras esto se debe como anteriormente menciona vemos que ellos se unen por ser semejantes pero a medida que pasa el tiempo sus intereses van cambiando, pronto su sentido social los lleva a extender el número de miembros. Ahora bien, todos los adolescentes pasan por lo mismo estado psíquicos. Cuando la amistad está formada por dos muchachos cuya situación conflictiva con el mundo es grave el lazo de unión lleva a una fuerte dosis de resentimiento, todo gira en torno a actos de transgresión que llamaremos conducta antisocial.

Ahora hablaremos de transferencia imitativa de la personalidad: esta conducta se da cuando la pareja de amigos busca y tiene su modelo en una personalidad superior y esto sucede cuando la pareja de amigos no esta satisfecha con la igualdad o polaridad de sus tipos; sus modelos ha imitar son por lo general gente del medio artístico.

Ya hemos hablado de la formación de la personalidad, que el resentimiento de los muchachos proviene de la lucha con la sociedad y los padres. También hemos dicho que hay algo más hondo que el resentimiento que es el afán de encontrar categorías al yo, esto es, la sustancia de sí mismo. Pero el resentimiento es un lazo de unión grupal. Esto lo saben bien los líderes juveniles. El resentimiento puede ser explotado para arrojar a los jóvenes a cualquier tipo de lucha.

Las actividades del adolescente tienen también como objetivo el olvido, el instinto de mostrar que el alma de los puberal se carga de sentimiento dolorosos, triste, y que únicamente en esa época de la vida se tiene complacencia del dolor, mediante sus tramitaciones en placer. El adolescente no es un ser esencialmente alegre en consecuencia el adolescente gusta de esto placeres como bailar, asistir a paseos ir al cine para mantenerse alegre pero cuando vuelven a la soledad, la tónica dominante no es precisamente la alegría.

Para finalizar este punto podemos concluir que el interés social tiene únicamente carácter grupal.

Desarrollo de la personalidad

Sobre el desarrollo de la personalidad se han desarrollado variadas teorías, por parte de diferentes autores dedicados al estudio de los diversos aspectos que influyen en el desarrollo y comportamiento del individuo en la adolescencia.

La adolescencia es, si se quiere una etapa muy delicada y clave en el desarrollo de la personalidad que va a regir la vida del adulto, su desarrollo social, emocional y desenvolvimiento positivo en la sociedad.

Según algunos autores, se creía, que el temperamento y el carácter, integrantes principales de la imagen corporal estaban determinados biológicamente y venían predicados por la información general.

La imagen corporal adquiere mayor importancia cuando el adolescente se encuentra en grupos que dan demasiada importancia a los atributos físicos tanto del varón como la hembra, o cuando en su entorno familiar o social se burlan de cualquiera de sus características físicas, estatura, contextura, color, etc.

La imagen corporal se toma mas en cuenta en la hembra que en el varón y hasta en algunos casos determinan la profesión escogida.

Pero es necesario hacer hincapié, que aunque la imagen corporal juega un papel en el desarrollo de la personalidad, son factores de mayor importancia el ambiente donde se mueve el joven, la familia y los valores que se mueven a su alrededor y de vital importancia la motivación como el motor que pone a funcionar todas sus acciones hacia el logro de metas trazadas.

Problemas de la adolescencia

1. - Las tensiones internas.

El incremento de la tensión psíquica hasta cotas insospechadas es el primer resultado de la reaparición de deseos inconscientes reprimidos durante infancia. El preadolescente se halla mal preparado para resistir esta tensión, que ocasionalmente se descarga a través de actitudes antes desconocidas. Egoísmo, crueldad, suciedad, o dejadez.

Son comportamientos propios de una primera y más conflictiva etapa de la adolescencia, en la que la tormenta pulsional que se está desatado arrastra pulsiones parciales pre-genitales. (Orales y anales, agresivas y sádicas) que el joven no consigue controlar con eficacia, y para las que busca una satisfacción impostergable.

2. - Disolución de la identidad infantil.

Suponiendo que el niño o la niña hayan crecido bajo un modelo educativo ni demasiado rígido, ni demasiado permisivo (lo que coincide, afortunadamente, con la mayoría de los casos), el periodo de crisis preadolescente, entre los trece y los quince, debe ser superado con éxito.

Durante este período la lactancia, en efecto, se consolida la seguridad y la confianza en sí mismo adquiridas tras la primera infancia, y ahora, al enfrentarse con nuevos conflictos, saben resistir mejor los vaivenes emocionales a que son sometidos por la renovación pulsional: el tormentoso oleaje de los deseos reprimidos y las satisfacciones anheladas.

La disolución de la identidad infantil coincide entonces con el segundo y definitivo final de la crisis edipiana, renovada en parte tras la pubertad. Esto comporta la renovación de la castración sobre las pulsiones pre-genitales (orales, anales, fállicas) y sobre todos los deseo genitales que tengan algo de incestuoso.

Explicación: son afortunadamente la mayoría los niños y niñas que han crecido bajo un modelo educativo tan distante de la rigidez como de una excesiva permisividad, y esto les va a ser muy útil ahora para superar la crisis de la preadolescencia.

La preadolescencia aparece tras la pubertad y suele tener una duración máxima de dos o tres años. Esta etapa sumamente conflictiva para los jóvenes y también, por efecto recíproco, para padres y maestros. Son inevitables y frecuentes los problemas escolares, los cambios profundos de carácter, la indolencia, la melancolía y hasta, en determinados individuos y ocasiones, la crueldad y la violencia.

Solo la seguridad y la confianza adquirida durante la infancia permitirán al preadolescente concluir airoosamente su desarrollo afectivo.

3. - Ser y tener

La evolución psicoafectiva infantil es distinta para el niño y para la niña -hemos insistido en ello- desde el momento en que descubren las diferencias sexuales anatómicas. Si bien durante la infancia estos procesos paralelos pueden no aparentar divergencias, salvo las que imponen las identificaciones con figuras adultas correspondientes, es precisamente ahora, en la primera adolescencia, cuando los distintos temores que aquejan a uno y otro sexo dan cuenta retrospectivamente ahora, de las formas de organización psicosexual que siguen los seres humanos.

Explicación: las procuraciones de los varones, durante la adolescencia, se centran sobre todo en poseer –tener- lo que ellos suponen es la esencia de la virilidad.

Desde el momento en que el niño y la niña descubren las diferencias sexuales anatómicas, su evolución psicoafectiva empieza a descubrir por el cambio diferente. Esta divergencia se pone de manifiesto en los años de la primera adolescencia. Los varones se esfuerzan en "tener" (pene, virilidad, casa, coche), mientras que las mujeres lo hacen en él "ser" (bellas, admiradas).

4. - Los temores masculinos.

Para los jóvenes varones, todas las preocupaciones se centran en los cambios físicos que acaban de sufrir o todavía en curso, en forma de fantasía sobre supuestas malformaciones, defectos o desproporciones que los proveerían de lo que ellos suponen es la esencia de la virilidad. El crecimiento y el desarrollo del pene, los testículos y el vello corporal son el objeto preferencia de su tensión. Cualquier mínima diferencia, real o imaginaria, con los cánones supuestamente normales suscita gran angustia.

- El tamaño del pene ha sido todavía hoy una cuestión mal entendida, mitificada por la acción conjunta de una larga y errónea tradición (que enuncia que los que poseen un pene más grande son los "mas" hombres), los efectos de cierta pornografía y la connivencia de muchos adultos que, en su fuero interno, sigue creyendo en tales sandeces.

- La desviación del pene en erección, a la derecha o izquierda, son otro tema estadísticamente sobresaliente entre jóvenes, a los que va unido un difuso sentimiento de culpabilidad sobre las prácticas masturbatorias, causa supuesta de la desviación.

Explicación: los temores del adolescente varón apuntan a supuestas malformaciones o defectos en lo que suponen es la esencia de la virilidad: el tamaño del pene en erección. Todo ello inducido o gravado por los sentimientos de la culpabilidad que aparecen como resultado de prácticas o fantasías sexuales prohibidas.

5. - Temores femeninos.

La angustia de las adolescentes no está centralizada. Aunque siga siendo lo físico su motivo principal, todo el cuerpo, en tanto que el objeto investido por el poder de suscitar deseo en el otro, examinado con atención.

- El desarrollo del pecho, el tema candente entre las muchachas jóvenes. Hay que buscar también las causas de esta deformación preocupación por el tamaño de los senos en nuestra tradición cultural, que los ha considerado siempre el símbolo privilegiado de feminidad, belleza y excitación sexual.

- Un tema sujeto a sólidos prejuicios, afortunadamente en decadencia, es el himen: su presencia o ausencia, su configuración, el supuesto dolor que provoca su desgarrar y, como no, el papel que se le selecciona atribuye en la determinación de la virilidad de la mujer.

- Preocupación de la mujer es la menstruación. Este importante proceso, que confirma al ayer niña en su condición de la mujer, suele destacar en sus comienzos cierta dosis de ansiedad, fácilmente cancelable con una información precisa y adecuada.

Explicación: el desarrollo de los senos es el tema candente entre las muchachas jóvenes, preocupadas ante todo por su cuerpo en tanto que objeto investido por el poder de suscitar deseo.

El himen no permite determinar la virilidad en una mujer, y esta expuesto además a frecuentes roturas accidentales.

La menstruación es el tercer gran tema de preocupaciones femeninas, y su aspiración suele destacar cierta dosis de ansiedad que una información precisa y adecuada cancelara fácilmente.

- El aislamiento y la reflexión. Ante la inminencia de su plena incorporación a este nuevo mundo, en el de los adultos, en el cual ha empezado ya a introducirse, y que descubre plagado de nuevas exigencias, el preadolescente se siente desconcertado en muchos momentos y sucumbe a la necesidad de encerrar en sí mismo.

Explicación: los adolescentes se sienten desconcertados ante su inminente incorporación al mundo de los adultos. Muchos acontecimientos tienen lugar por primera vez en sus vidas y no todos pueden ser asimilados de inmediato.

El aislamiento en muchos momentos, una necesidad vital para el adolescente, que necesita analizar críticamente su pensamiento y sus emociones.

6. - Los conflictos familiares.

A partir de estos momentos, y hasta que el adolescente haya dejado la niñez definitivamente atrás y adquirido un concepto distinto de la realidad, más adulto, las críticas dirigidas contra los progenitores pueden ser poco menos que incesantes e inspiradas por motivos muy diversos. Al principio son aspectos más superficiales de la cotidianidad los que merecen su desaprobación, pero poco más tarde, a medida

que van ampliando la comprensión del entorno social y cultural que le es propio, no dejan de manifestarla ante cuestiones más esenciales o profundas.

Explicación: los primeros conflictos que vive el adolescente con sus familiares afectan a aspectos familiares de la cotidianidad: la forma de vestir y pensar de los padres, sus rutinas, sus costumbres, cuidado de la ropa y la habitación, los horarios, las salidas, etc.

Enfermedades nutricionales del adolescente

Desnutrición proteínico-calórica:

La desnutrición es el resultado de una deficiencia de proteínas, lípidos y glúcidos en la alimentación diaria. Cuando una persona no consume la suficiente cantidad de calorías durante un período de tiempo, el cuerpo usa las proteínas para suplir las necesidades energéticas. Cuando esto ocurre, se pierden proteínas de los músculos esqueléticos, de los órganos estómago, vísceras y de los depósitos circulantes de proteína que se encuentran en la sangre y la linfa. Esta desnutrición se manifiesta en una pérdida de peso y una predisposición a las enfermedades como producto de una disminución de los factores inmunológicos, esenciales para prevenir muchas enfermedades.

En el adolescente la desnutrición es sumamente peligrosa su peso y su estatura no se desarrollan debidamente; los sistemas de órganos se afectan, en particular el sistema digestivo. Antes una desnutrición proteínico-calórica, las células intestinales involucrada en la absorción de sustancias nutritivas, que se encuentran recubriendo el interior del intestino delgado, se atrofia y se vuelven no funcionales. Hasta un 90% de estas células, se pueden perder, por lo que la persona presenta una gran dificultad para absorber los nutrientes, lo cual hace que la enfermedad sea más grave.

Obesidad:

Todos conocemos más o menos lo que es la obesidad: si una persona es relativamente gorda, se dice que tiene sobrepeso; si la persona es demasiado gorda, se dice que es obesa. Precisemos esta diferenciación: referido a tablas para venezolanos, un individuo que, según su contextura, sexo, tamaño y edad, tiene un peso entre un 10% y un 20% mayor que el peso ideal, se dice que tiene un sobrepeso. Si el peso de la persona tiene más de un 20% por encima del peso ideal, esa persona es obesa.

La obesidad comienza en algunas personas durante su infancia o su adolescencia. A estas personas les resulta más difícil reducir su peso que a las personas que comenzaron a ser obesas cuando ya eran adultos. El grave problema que representa la obesidad es que las personas obesas, en general, sufren de altos niveles de colesterol, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, artritis, irregulares en la menstruación, varices, hernias y además, pueden ser rechazadas por la sociedad.

Un adolescente obeso debe someterse aun tratamiento dietético, acompañado de un plan de ejercicios, para reducir su peso y alcanzar el peso ideal. Dada la fuerza de voluntad que se requiere para realizar estas actividades, es necesario que el adolescente obeso reciba todo el apoyo y la motivación de parte de sus padres y familiares.

Anorexia nerviosa:

Un problema que confrontan los adolescentes, es en especial las hembras es el de mantener el peso que les dé una figura ideal, estilizada y delgada. Esta preocupación puede llevar a estados patológicos como la anorexia nerviosa. Esta enfermedad se caracteriza por una preocupación extrema de perder peso, lo cual puede llegar a poner en serio peligro tanto la salud como la vida de la persona.

El anoréxico es casi exclusivamente del sexo femenino en su etapa adolescente. La adolescente, en su lucha por el éxito, influenciada por los medios de comunicación de masa, selección la disminución de peso como una de las vías para alcanzar el éxito a través de un comportamiento competitivo y perfeccionista. Ella desea tener la figura más delgada y el cuerpo más perfecto que cualquiera otro adolescente de su misma edad. Esto puede convertirse en una obsesión, lo que lleva a perder mucho más peso que el que debería perder.

Finalmente, aparecen los síntomas de la desnutrición: pobreza de racionamiento; cambio de personalidad; extrema delgadez; disturbios hormonales que pueden ocasionar irregularidades en la menstruación; piel reseca y pálida; pérdida de la textura y salud del cabello; baja presión arterial; etc.

Bulimia:

La bulimia es una enfermedad nutricional descubierta en 1980 y se caracteriza por un apetito insaciable, que se alterna con periodos de dieta o ayuno.

Estas prácticas traen graves consecuencias de desnutrición como: disminución de la concentración de calcio y potasio sanguíneos, las cuales pueden ocasionar trastornos cardíacos o renales; deshidratación, debido a la gran pérdida de líquidos al vomitar o como resultado del efecto de los diuréticos y laxantes; hemorragias internas y úlceras gástricas; inflamación de las glándulas salivales; daños irreversibles

sobre los dientes como resultado de los ácidos estomacales al vomitar; incapacidad para razonar como resultado de la desnutrición.

Conclusión

El hombre puede ajustarse a su ambiente cambiante sólo si se conoce a sí mismo, si sabe cuáles son sus deseos, sus impulsos, sus motivos y necesidades. Tiene que volverse más prudente, más juiciosos y más autónomo. En otras palabras, tiene que volverse más maduro.

La tarea de guiar el desarrollo del niño para que pueda hacer frente a las exigencias de la vida no es fácil. Y aunque los padres tienen que desempeñar un papel fundamental, no serán capaces de realizar por sí solos la tarea. Especialmente en el caso de los jóvenes desposeídos, no tiene sentido esperar que los padres (que frecuentemente están mal preparados) sean capaces de contrarrestar por sí solos los efectos paralizadores que en el desarrollo de sus hijos tienen la pobreza, la desnutrición, la educación inadecuada, la discriminación y la desorganización social.

Sólo mediante un esfuerzo mucho más decidido, por parte de todos nosotros, que el que ahora se han hecho, podremos confiar en llegar a mejorar nuestras condiciones, y en dar a todos nuestros hijos no sólo la posibilidad de la mera supervivencia física, sino la de alcanzar un grado razonable de felicidad y de eficiencia social.

Bibliografía

- Zavallovi, Roberto. *Biblioteca de la psicología*. Editorial Heder, Pág. 65-71
- Pedagogía y Psicología Infantil. Biblioteca practica para padres y educadores. *Pubertad y Adolescencia*. Cultural, S. A. Madrid-España
- Papalia, Diane. *Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia*. Editorial Mc Graw Hill 3ra. Edición. Pág. 608-613
- Papalia, Diane. *Psicología del desarrollo*. Editorial Mc Graw Hill 7ma. Edición, Pág. 532-540; 601-608
- Mc Kinney, J.P. *Psicología del desarrollo edad adolescente*. Editorial el manual moderno.
- Grínder. *Adolescencia*. Limusa Noriega Editores.
- Kagan, Jerome. *Desarrollo de la personalidad en el niño*. Cuarta reimpresión, marzo 1974. Editorial Trillas, S. A. México
- Información encontrada en Internet
 - <http://www.monografias.com>
 - <http://www.hoy.com.ec/libro6/fasc04.htm>
 - <http://www.hoy.com.ec/libro6/fasc18.htm>
 - <http://pic.mendoza.gov.ar/mujer/emadole/adolemb1.htm>