

## INTRODUCCIÓN

*La adolescencia consiste más en una etapa de transición que en un estadio con límites temporales fijos. Los cambios que ocurren en éste momento son muy significativos pues se produce un importante crecimiento corporal, incrementándose el peso y la estatura. En las chicas se ensanchan la caderas, redondeándose por el incremento de tejido adiposo; en los chicos se ensanchan los hombros y el cuello se hace más musculoso.*

*Durante este período del desarrollo humano es cuando maduran los órganos sexuales, tanto internos como externos, y generalmente les ocurre antes a las chicas que a los chicos debido a factores hormonales.*

*También se desarrollan los caracteres sexuales secundarios.*

*La incertidumbre con la que se viven estos cambios, ya sean más temprana o tardíamente, tiene mucha relación con el sentimiento de confianza en uno mismo, y del entorno social significativo del adolescente.*

## CARACTERÍSTICAS DEL CRECIMIENTO FÍSICO

### Cambios Antropométricos

Aumento de estatura y peso. El modo más rápido y simple de comprobar el crecimiento físico es la estatura de pie, la comprobación del peso mediante una escala determinada.

El crecimiento en estatura y peso sigue en cercano paralelo la proporción general de madurez física. Hay diferencias regionales y socioeconómicas que marcan diferencias también de crecimiento durante la adolescencia, aunque todos llegan a ser más o menos de la misma estatura cuando alcanzan la madurez.

El estirón. El crecimiento físico durante la infancia y la adolescencia parece mostrar 3 ciclos claros:

- Desde un mes después de la fertilización, hasta 2 años después del nacimiento.
- De los 2 a los 7 años.
- Empieza gradualmente a los 7 u 8 años de edad. Entre los 9 y los 15 todo muchacho crece rápidamente en casi todas las dimensiones corporales, lo que constituye el llamado estirón.

Se pueden advertir los períodos de crecimiento lento y rápido graficando los incrementos anuales en estatura y peso por edad, así se verán la aceleración auxológica con los factores fisiológicos y endocrinos.

En las desviaciones respecto a la estatura, si no se crece en estatura puede ser indicación que el individuo está fuera de su trayectoria y quizá indica falta de suplementos hormonales o que se requiere alguna forma de intervención terapéutica. La desviación en el peso suele hincar que existe necesidad de mejorar la nutrición y el ejercicio.

Los adolescentes varían inmensamente respecto al principio, terminación y duración del estirón. Los muchachos pueden estar entre los 10 años y medio y 16 cuando empiezan a crecer rápidamente; pueden estar entre los 11 y los 17 años antes de alcanzar la velocidad cumbre.

Tanto los que maduran precozmente como los que lo hacen con demora parece que son igualmente altos cuando son adultos, aunque los que maduran tardíamente tienden a pesar menos.

Aunque los que maduran con retraso crecen más lentamente en la velocidad cumbre que los madurantes precoces, su talla relativamente mayor al tiempo en que entran en el estirón garantiza que ambos grupos serán

de la misma estatura al cabo.

Proporciones Somáticas. En general aquellas partes de las extremidades que más en la periferia están respecto del tronco, alcanzan antes la velocidad cumbre. El crecimiento relativamente temprano de manos y pies hace que los adultos vean a los adolescentes más jóvenes todo manos y piernas.

La mayoría de las estructuras esqueléticas y musculares siguen el patrón general del estirón de los adolescentes. Son notables excepciones el cerebro y el cráneo, los tejidos linfoides de las amígdalas, adenoides e intestinos y los órganos de la reproducción.

Los agrandamientos son más pronunciados con los muchachos que con las muchachas, pero el perfil de los dos sexos es más recto, el mentón se hace mas apuntado y los incisivos de ambas mandíbulas más verticales.

La Tendencia Secular. Un aspecto fascinante del crecimiento de los adolescentes es que a través de los años, todo el proceso de crecimiento parece haber ido ocurriendo cada vez más temprano, es decir, los niños de ahora tienden a crecer y a llegar a una estatura de adultos más rápidamente de lo que ocurría en niños de hace 100 o inclusive de hace 50 años. Ésta tendencia hacia una maduración cada vez más temprana se ha llamado tendencia secular o tendencia a un cambio de cada siglo.

Son muchos los factores que explican esta aceleración en el desarrollo como los son la dieta, el clima y el vigor híbrido.

Se opina que la tendencia secular no solamente se extiende a las características físicas, sino también a fenómenos sociológicos y psicológicos; aunque es muy posible que éstos cambios que ocurren durante un período de tiempo tan breve sean fluctuaciones temporales, inducidas por circunstancias sociales, más que la verificación continuada de una tendencia histórica de larga duración.

Factores que influyen en el crecimiento físico

### **Nutrición y obesidad**

La sobrenutrición, al estimular el anabolismo proteínico, acelera el crecimiento en talla, peso y del esqueleto. Los muchachos bien alimentados tienden a ser más altos que el promedio. Las muchachas que son más pesadas que el promedio, tienden a entrar en la menarquia con anterioridad a las demás.

La desnutrición puede retardar el estirón. Parece que cuando se suple alguna dieta deficiente antes o durante el estirón de la adolescencia, la estatura, el peso y el desarrollo esquelético se aceleran hasta que el individuo alcanza su modelo de crecimiento determinado genéticamente.

Cuando se retarda el progreso en la estatura, ocurre lo mismo con la madurez esquelética.

El sobrepeso y la obesidad se deben probablemente tanto a la herencia como al desequilibrio regulatorio. Es más probable que un niño adolescente se vuelva obeso si lo son uno o ambos progenitores. Si bien esto puede ser índice de influjo de la herencia, es más probable que el hábito de comer demasiado sea patrón familiar.

Un adolescente puede parecer pasado de peso si se considera sólo su edad, estatura y estructura ósea, sin embargo puede haber ganado peso por incremento de su masa muscular y de su densidad somática, por lo que su sobrepeso puede estar muy de acuerdo con su forma física. Así, no es el peso en sí lo que constituye una amenaza para la salud física o psicológica, sino la excesiva adiposidad subcutánea.

A veces, un adolescente con exceso de peso, puede estar subalimentado o desnutrido pues puede comer demasiadas grasas y féculas y pocas proteínas, minerales y vitaminas.

La mayoría se vuelven obesos por rechazo humillante, aislamiento social, inferioridad física y sentimientos de depresión.

Las madres que encuentran incómodo e ingrato el papel materno, suelen compensar su animadversión proporcionando alimentación en exceso.

## **Acné**

El cutis se dice que es el lienzo donde la psiquis revela sus emociones. El adolescente puede preocuparse mucho por las apariencias y por la impresión que produce en sus iguales, en especial en los del sexo opuesto, y ha de hacer frente a muchos sentimientos.

Pero durante la adolescencia, cuando más difícil es esconder las expresiones del rostro, contraer una enfermedad como el acné es un flagelo. El lado más cruel lo constituye la época, pues suele aparecer cuando más cuida la apariencia. }

El acné parece ser fenómeno natural de la adolescencia; se cree que se debe a secreción excesiva de la hormona sexual androgénica que hace que las glándulas sebáceas se activen más; el sebo sobrante se acumula en los poros y da lugar a comedones o espinillas. Los poro tapados no causan molestia de por sí, por más que sean colectores del sebo excedente que hay bajo la piel; sin embargo esos saquitos de sebo sobrante pueden irritar el tejido circundante. Cuando esa irritación sale a flor de piel se tiene el acné. En los casos más serios, la infección puede quedar bajo la piel resultando ser una cicatrización permanente. El acné ha de ser tratado por un dermatólogo pues incumbe a la bioquímica el resolver el problema de la producción del sebo.

## **Diferencias culturales y de clase**

Las diferencias culturales y otras distinciones relacionadas con la clase social son motivo de diversidad en la rapidez del desarrollo. Parece que los de clase elevada crecen más rápidamente.

Los jóvenes de casa bien parecen más lineales, menos rechonchos y menos musculares y cuando son iguales en estatura pesan relativamente menos. En las muchachas la menarquia ocurre también antes si son de clase socioeconómica más elevada.

Al parecer, cuanto mayor es el número de hijos por alimentar y cuidar en una familia no muy bien situada, menos óptimos resulta su nutrición y cuidado. La buena alimentación, junto con las comidas regulares, el sueño suficiente lo mismo que el ejercicio, pueden ser factores decisivos que expliquen las diferencias de clase en lo que hace a rapidez de crecimiento.

En varios estudios longitudinales se ha comprobado la dependencia de mayor talla bajo situaciones de mayor stress.

## **IMAGEN CORPORAL Y AJUSTE**

En ciencias sociales la imagen corporal se considera hoy que surge en general de la interacción social y la imagen que posee el adolescente es producto de experiencias reales y fantasiosas, que provienen en parte de su propio desarrollo físico, del resalte que los compañeros dan a los atributos físicos y de la percatación cada vez mayor de las expectativas culturales. De las expectativas de los otros y de la valoración que éstos hacen de su conducta, el adolescente infiere un concepto de su propia importancia y de su status ante los demás. El aforo de su cuerpo, por ende, depende de asuntos tales como sus relaciones con los otros, la asimilación de los nuevos roles, el concepto de su capacidad para ejecutar meta, la estimación de sí, los sentimientos de seguridad y los de frustración.

Cabot adelantó una teoría de la ventaja sociobiológica, según la cual el adolescente cuyo tipo somático se parecía al atlético o ideal, gozaba de ventajas especiales y de buenas oportunidades por la imagen positiva que proyectaba. Por estereotipos culturales antiguos y por los estándares contemporáneos que a atractivo se refieren.

Las actividades del adolescente hacia su propio cuerpo influyen los conceptos que de sí tienen y que la actitudes de los demás para su cuerpo afectan sus respuestas a las expectativas de éstos.

La imagen corporal en general es de importancia más crítica para la muchacha que para el muchacho adolescente. La sociedad da más relevancia a la forma femenina que a la masculina, a la par que las mujeres tienen inclinación por capitalizar su apariencia somática. La sociedad espera que la mujer haga resaltar su atractivo mediante el empleo de indumentaria sexualmente excitante y con joyas, mientras que los hombres sienten menos presión para interesarse por la apariencia de su cuerpo.

Los cambios físicos de la adolescencia colocan al niño en una situación en que experimenta algo físico que antes no había experimentado. El aumento repentino de estatura y de peso, y el inicio del desarrollo sexual y de los impulsos sexuales que lo acompañan, son cambios dramáticos que se verifican en comparación con los amigos. Se ven más claramente los diferentes ritmos de maduración entre varones y mujeres.

Finalmente, algunos de estos cambios son importantes sencillamente porque son el criterio por el cual los demás perciben al sujeto, o el sujeto se percibe a sí mismo, como masculino o femenino.

El proceder por el que se llega a ser un hombre, no solamente significa que se ha dejado de ser un niño, sino que también implica estar seguro de que es un varón normal.

Los cambios físicos de la adolescencia pueden dar pie de muchas maneras a que un niño o una niña pongan en tela de juicio su normalidad. Como las experiencias no tienen nada en común con la niñez, dan origen a dudas muy naturales acerca del futuro.

En un intento por hacerse normales y aceptables, algunos adolescentes parecen llegar a extremos ridículos, desde el punto de vista de los observadores adultos.

La preocupación por el propio atractivo físico evidentemente no se restringe a la adolescencia temprana. Sin embargo, solamente hasta entonces empieza a tener importancia.

La normalidad incluye un conjunto estético de rasgos humanos basado en diferencias individuales y no en una norma inventada por diseñadores de modas y por los anunciantes de cosméticos. Parece que el ideal de la masculinidad está más definido que el ideal de la feminidad.

Los cambios fisiológicos obligan a revisar y rehacer la imagen del propio cuerpo: la preocupación por el propio físico pasa a primer plano. Pero no sólo la imagen del propio físico, sino la representación de sí mismo pasa a constituir un tema fundamental.

### **Momento de la Pubertad**

El momento en que ocurren los cambios físicos de la pubertad también suele tener efectos psicológicos.

Los muchachos que maduran temprano tienen cierta desventaja psicológica sobre sus compañeros que maduran tardíamente, tanto durante la adolescencia.

Las chicas que maduran más tarde son las que presentan una imagen más negativa. Tienen puntuaciones más bajas en estima de sí mismas y una mayor necesidad de reconocimiento. Entre los jóvenes, el que madura

temprano tiene una ventaja heterosexual muy definida sobre sus compañeros, ya que en desarrollo se encuentra más cercano a las chicas de su edad.

## **CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS Y SOCIALES DE LOS CAMBIOS FÍSICOS**

Una de las paradojas más grandes de la adolescencia es el conflicto entre el deseo vehemente de un joven de encontrar una identidad individual para afirmar un yo único y el deseo abrumador de ser exactamente como sus amigos o amigas.

Los chicos que tienen una maduración temprana son más equilibrados, mas relajados, de buen estado de ánimo, menos afectados, más populares entre los compañeros, tienen más tendencia a ser líderes en la escuela y menos impulsivos que los que maduran más tarde.

Las mujeres que maduran mas temprano son menos sociables, expresivas, equilibradas y más introvertidas y tímidas que las que maduran más tarde.

Puesto que son mas grandes que los chicos y más dominantes que las otras chicas, pueden tener problemas que surgen por sentirse muy maduras.

Con el desarrollo de la madurez las posibilidades asociativas se multiplican, y las relaciones sociales se descubren mejor.

En el período adolescente el grupo de iguales cumple un importante papel porque proporciona un entorno en el que los adolescentes ven reforzada su autoestima, en el que pueden experimentar y practicar su nuevo rol, compartir sus nuevos intereses, así como también aprender nuevas habilidades para relacionarse.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Craig, Grace. Desarrollo Psicológico. Editorial Prentice Hall, México; 1986.

Fitzgerald, Hiram.ellen Strommen y John Mckinney. Psicología del Desarrollo. Edad Adolescenete. Editorial Manual Moderno, México; 1984.

Papalia, Diane y Sally W. Olds. Desarrollo Humano. Editorial McGraw Hill , México; 1990.

Feldman, Robets. Psicología con aplicaciones para Iberoamérica. Editorial McGraw Hill, México; 1995.

## **UNIVERSIDAD DE OCCIDENTE**

### **CAMPUS MAZATLÁN**

### **TRONCO COMÚN DE PSICOLOGÍA**

### **7 TRIMESTRE**

### **DESARROLLO PSICOLÓGICO II**

### **DESARROLLO FÍSICO DEL ADOLESCENTE**

**Mazatlán Sinaloa, jueves 28 de Septiembre de 2000.**