

Cambios físicos, fisiológicos y emocionales en la adolescencia

Los cambios físicos que vives en este momento influyen directamente en tus emociones, tu comportamiento y tus relaciones interpersonales dentro y fuera de la familia. La percepción que tienes de tu cuerpo es determinante de tu autoestima y aceptación, así como de la forma como te comunicas y te relacionas con los demás.

La pubertad es la etapa en la que se experimentan cambios corporales y emocionales. Es la transformación de la cual dejamos de ser niños para ser jóvenes. En las niñas empieza alrededor de los 11 años y termina a los 15. En los niños entre los 12 y 16.

La glándula responsable de los cambios es la hipófisis. Esta segrega sustancias que, en el hombre actúan sobre los testículos estimulando la producción de la **testosterona** (hormona sexual masculina), con la cual aparecen los caracteres sexuales secundarios. En las mujeres, las hormonas generadas por la hipófisis actúan sobre los ovarios, los cuales liberan estrógeno y progesterona (hormonas sexuales femeninas) que provocan el crecimiento de los tejidos de los órganos sexuales femeninos y la aparición de los caracteres sexuales secundarios.

CAMBIOS FÍSICOS

Los caracteres sexuales secundarios son cambios físicos, como

- Crecimiento de los huesos.
- Aumento del tamaño del pecho.
- Ensanchamiento de las caderas.
- Crecimiento del vello en las axilas y en la zona pubica.
- Aparición de la menstruación.

Una vez al mes, un óvulo (célula sexual femenina) se desprende de uno de los ovarios. A este proceso se le conoces como ovulación. El óvulo se elimina si no es fecundado y entonces sale por la vagina acompañado de sangre y tejido. A este proceso se le llama menstruación

–El periodo menstrual dura entre 3 y 5 días.

Por su parte, los hombres presentan entre otros los siguientes cambios:

- Crecimiento de los huesos.
- Desarrollo muscular.
- Aumento del espesor de la piel.
- Crecimiento del vello en las axilas, el bigote, la barba, el tórax, las piernas, los brazos y el pubis.
- Eyaculación. Algunas veces ocurre durante el sueño en poluciones nocturnas.

Una vez que madura, el sistema reproductor masculino produce millones de espermatozoides continuamente, a diferencia de las mujeres que solo producen un óvulo al mes. En los testículos se generan los espermatozoides. Para ayudar a su desplazamiento se producen algunas sustancias que forman un líquido espeso y blanco llamado semen. Para que los espermatozoides puedan salir junto con este, el pene aumenta de tamaño y se pone duro, a esto se le llama erección.

En cada eyaculación se expulsan, por lo general de 200 a 300 millones de espermatozoides.

El ritmo de crecimiento y maduración es muy diferente de unos a otros muchachos y muchachas. Algunas características de la pubertad, como la estructura, la complexión y la distribución del vello en el cuerpo, están directamente relacionadas con la herencia, la raza, la alimentación el clima y la zona geográfica.

En esta etapa es necesario que aprendas a querer, a valorar y cuidar tu cuerpo y lograr una aceptación positiva de tu imagen corporal.

CAMBIOS EMOCIONALES

El estado emocional llega a verse afectado por los cambios corporales.

Los hombres pueden estar preocupados por el tamaño del pene, la falta o exceso de vello, la aparición del bigote, la fortaleza de los musculos, los cambios de la voz y la presencia de la primera eyaculación. Mientras que las mujeres pueden sentir vergüenza por el tamaño de los senos, o preocuparse por la forma de las piernas, la acumulación de la grasa en el cuerpo y el inicio temprano o tardío de la menstruación.

Conforme el adolescente se acostumbra a los cambios, surge la preocupación por la apariencia, el deseo de poseer un cuerpo mas atractivo y la fascinación por la moda.

No es que sea malo estar a la moda, siempre y cuando ella no nos haga renunciar a la búsqueda de nuestra propia personalidad. Recuerda que cada cual es unico e irrepetible.

La apariencia fisica es importante. Todos y todas debemos hacer respetar nuestro cuerpo y el de los demás, bajitos, altos, rubias o morenas, debemos gustar de nosotros mismos.

PROBLEMAS PERSONALES Y SOCIALES DE LOS JOVENES EN LA RELACIÓN CON SU SEXUALIDAD

Los cambios físicos y emocionales por los que estas pasando en esta etapa de tu vida pueden provocarte algunos problemas vinculados con la percepción que tienes de ti mismo y de tus relaciones con los demás. Empiezas a experimentar necesidades y deseos nuevos. El impulso sexual se vuelve cada vez mas intenso y te motiva a relacionarte con el sexo opuesto. Comienzas a buscar la compañía del muchacho o la mucha que te gusta.

La sexualidad no es un asunto sencillo. No solo tu, que estas iniciando una etapa de grandes cambios en tu vida, tienes inquietudes al respecto, sino que todas las personas las sienten. Se trata de un tema que ha interesado a hombres y mujeres de todas las clases y en todos los tiempos.

Todas las religiones normas y tabúes sexuales. En ocasiones se han querido explicar los trastornos emocionales, la agresión, la creatividad y las enfermedades en función de la manera que se vive la sexualidad.

A tu edad se empieza a sentir deseo sexual, que es uno de los mas intensos, que te hace sentir atraído por alguien muy intensamente.

Entender la normalidad de algunas de nuestras reacciones nos ayudara a superar la ansiedad que nos provoca. Es comun que sienta zozobra la jovencita que ve su pantaleta manchada por el flujo, pues no sabe que este es causado por el aumento de los niveles de estrógeno en su cuerpo; que el muchazo se preocupe ante las sabanas manchadas de sus primeras poluciones nocturnas, cuando nadie le ha explicado que son perfectamente normales, o que se escandalice por la erección de su pene que se

presenta en un momento inoportuno.

Debido a que tanto los muchacho como las muchachas tienen sueños y fantasías sexuales, y a que resulta grato el contacto manual con los genitales, es frecuente que se practique la masturbación, que consiste en proporcionarse placer tocándose los órganos sexuales. Se escuchan demasiadas condenas contra la masturbación. Sin embargo es una actividad que libera tensiones físicas y emocionales causadas por la urgencia sexual, y forma parte del aprendizaje por medio del cual cada persona se inicia en el conocimiento de sus sensaciones y capacidades respecto al sexo.

Ese aprendizaje empieza a darse antes de las relaciones sexuales. Antaño se decía que era malo tener esas relaciones fuera del matrimonio. Hoy es posible escuchar a muchachos de muy corta edad haciendo alarde de que las han practicado y burlándose de quien no las ha tenido.

Es verdad que biológicamente es posible la actividad sexual desde el inicio de la pubertad pero la biología no es suficiente para determinar cuando debe comenzarse.

Nadie puede obligarte ni presionarte a hacer algo que no desees. La relación sexual es tan íntima y tan importante que cada persona debe decidir responsablemente y con amor propio cuando iniciarla y con quien tenerla. En la elección debe valorarse sobre todo el respeto y el afecto que mutuamente se brinde a la pareja, así como la madurez sentimental que se tenga.

-Siempre tienes derecho a decir que no, y a no permitir que se utilice como un objeto.

La relación sexual debe proporcionarse completamente gozosa y enriquecedora espiritualmente, y no debe originar ninguna clase de daño. Se puede realizar sin dañarte, sin dañar a tu pareja y sin dañar a nadie.

El embarazo es uno de los más grandes sucesos en los que los seres humanos participan. Millones de espermatozoides compiten en la pista olímpica de los conductos seminales para fecundar un óvulo.

Pero ser padre o ser madre debe ser una decisión libre y planeada. Es importante que estes conciente de las implicaciones físicas, económicas, emocionales y sociales que enfrentarás al tener un hijo

El embarazo a tu edad es un riesgo para la salud, ya que tu cuerpo todavía no está preparado para tener hijos son dificultades. Además, un bebé necesita amor, atención y cuidados para que lleve una vida sana y logre su pleno desarrollo.

Tener un hijo implica grandes cambios en tu vida. Ya no podrás disponer de tu tiempo de la misma forma en que lo haces ahora.

Cuando eres demasiado joven y no estas preparado para asumir el compromiso de ser padre o ser madre, tener un bebé te podría hacer sentir frustrado por no poder darle la atención adecuada y porque ya no podrías realizar las actividades que más te gustan en este momento.

Un hijo no debe ser nunca un accidente, sino el fruto del amor; las expectativas, los sueños y los deseos de la pareja.

Otro problema grave relacionado con tu sexualidad es el sida, palabra que significa síndrome de inmunodeficiencia adquirida. Es la enfermedad de transmisión sexual más grave que hay en la actualidad debido a que es contagioso, incurable y mortal. El sida es causado por el virus de inmunodeficiencia humana (VIH), que destruye las defensas del cuerpo, lo que da lugar a que los microbios causen infecciones con gran facilidad.

- el sida se transmite por cuatro vías:
- Por contacto sexual con una persona infectada (relaciones vaginales, orales y anales)
- Por el uso compartido de agujas y jeringas infectadas con el virus.
- Por el contacto de una mujer infectada con su bebé durante el embarazo o el parto o al amamantarlo.

-Estas son las unicas vias por las que se puede transmitir el sida.

-El sida puede atacar a cualquier persona sin importar sexo, edad, raza y orientación sexual.

Generalmente un embarazo no deseado y las enfermedades venéreas como el sida, se producen por descuido. Se producen por descuido. Se puede fluir el contagio por la vía sexual si se evita el intercambio de fluidos corporales, lo que puede lograrse si se utiliza un pequeño objeto de latex, llamado condon, que se coloca en el pene.

Curiosamente hay opiniones en el sentido de que no debe hablarle a los jóvenes sobre el condon, porque ello los induciría a sostener relaciones sexuales a temprana edad. Ya se dijo que esa importante decisión depende de un acto de libertad que en todos los casos puede ser acertado o desacertado.

Lo que resulta incomprensible es que se pretenda que la ignorancia tiene un efecto desestimulante.

A todos nos gustan las demostraciones de afecto, te hacen sentir contento, fuerte y mas gozoso de la vida.

Sin embargo hay caricias y abrazos que nos disgustan en lugar de hacernos sentir bien, por ejemplo, si alguien te toca sin tu consentimiento o te pide que lo mires desnudo sin que tu lo desees, esta cometiendo un delito llamado abuso sexual.

Nadie tiene porque romper tu intimidad, ni tocarte sin tu consentimiento. Es posible. Es importante que si tu has sido victima de abuso sexual se lo comuniques a tus padres, maestros o las personas de tu confianza.

Los y las adolescentes pueden estar expuestos a estos problemas. Por eso es importante mejorar la comunicación con tu familia, con tus maestros, amigos, asi como buscar información sobre este tipo de temas y para aclarar tus dudas.