



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre del Alumno: Kerilin Dominguez Marquez*

*Nombre del tema: Adolescencia en la mujer, cambios físicos y emocionales de la mujer*

*Parcial: 2do Parcial*

*Nombre de la Materia: Enfermería en el cuidado de la mujer*

*Nombre del profesor: Javier Gomez Galera*

*Nombre de la Licenciatura: Lic. En enfermería*

*Cuatrimestre: 4to Cuatrimestre*

## PARCIAL 2 TEMA: ADOLESCENCIA EN LA MUJER, CAMBIOS FÍSICOS Y EMOCIONALES DE LA MUJER

### Introduccion

En este ensayo abordaremos sobre el tema de adolescencia en la mujer y sus cambios físicos como emocionales, de forma que la adolescencia es el comienzo de un periodo de la vida con intensos cambios físicos, psíquicos y sociales, que convierten al niño en adulto, por el cual se inicia con la pubertad y termina cuando cesa el desarrollo psicosocial que es la conclusion del crecimiento del desarrollo del adolescente, es por ello que a continuacion nos enfocaremos mas hacerca de los tipos de adolescencia que hay y sus cambios fisicos y emocionales que suelen tener durante esta etapa.

### Desarrollo del tema

La adolescencia es una etapa de la vida que usualmente inicia entre los 13 y 15 años, en ella los hombres y mujeres experimentan cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales, asi es como empieza con la pubertad y termina cuando los cambios se estabilizan alrededor de



los 19 años, es importante mencionar que los cambios no se dan al mismo tiempo en todos los adolescentes, ya que en las niñas empiezan a ser perceptibles entre los 13 y 15 años.

Como de igual forma la adolescencia es el principio de un gran cambio, en el que el individuo empieza a tomar decisiones propias y a medida que va pasando el tiempo sabe que esas decisiones tomadas tendrán una consecuencia que les llevará a ejecutar una conducta, ya sea éstar en riesgo o no, es ahí donde la familia entra para interacciónar con los hijos para brindar informacion sobre los cambios fisicos y emocionales que tendra durante la etapa de la adolecencia, de forma que donde cada uno de sus miembros utiliza sus recursos y capacidades para enfrentar las demandas existentes.

Es ahí que cuando esta estructura no se da de la forma antes mencionada se producen conflictos en la familia, de forma que el adolescente busca optar por su independencia ante la sociedad y procrear un entorno lleno de amigos.

Así mismo la etapa de la adolescencia puede crear dicha desestructura si la familia no asume su responsabilidad ante el adolescente, es decir no cumple su rol como sistema formador ante la etapa difícil por la cual atraviesa, ya que el adolescente es más susceptible en el estado emocional por el cual puede decaer al vicio del alcoholismo o drogadicción.

Ahora bien, la adolescencia no es una etapa única en la que todos los cambios se vayan produciendo en el mismo ritmo, ya que en ella el cuerpo humano experimenta los grandes cambios que llevan a la aparición de los rasgos de la adultez, tanto física como mentalmente, es por eso que es posible distinguir diferentes etapas de la adolescencia, que van marcando el ritmo del proceso de maduración, por el cual abarca los 3 tipos de fase de adolescencia de los cuales son la:

### **Pre-adolescencia**

La pre-adolescencia va de los 8 a los 11 años, y consiste en la etapa en la que se produce la transición entre la infancia y la adolescencia, ya que por eso, existe cierta coincidencia con el inicio de la pubertad, de forma que suele tener:

**Cambios físicos:** Los cambios físicos que se dan en esta etapa son notables y afectan a muchas partes del cuerpo, por ejemplo, es en este punto cuando los huesos empiezan a crecer de forma rápida y de manera desigual, lo cual puede hacer que cueste un poco más coordinar los movimientos (aparece una sensación de torpeza) y que aparezcan ligeras molestias en algunas articulaciones.

**Cambios psicológicos o emocionales:** En esta etapa de la adolescencia se producen grandes progresos en la capacidad para pensar en términos abstractos, es por eso que se es más capaz de reflexionar sobre situaciones del mismo modo, se tiende a tratar de encajar en los roles de género, para no salirse de los

estereotipos relacionados con la apariencia y los comportamientos diferenciados del hombre y de la mujer.

### **Adolescencia temprana**

La adolescencia temprana ocurre entre los 11 y los 15 años, y en ella se dan los principales cambios súbitos de tipo hormonal, hasta el punto en el que al abandonar esta fase el cuerpo es muy distinto al que se tenía durante la pre-adolescencia, de forma que ocurre:

**Cambios físicos:** La adolescencia temprana es la fase en la que se producen los mayores cambios en la voz, del mismo modo, se desarrolla en la mujer los cambios de crecimiento de las mamas y ensanchamiento de caderas, cambios en la vagina, el útero y los ovarios (preparación para la fecundación del feto), inicio de la menstruación y la fertilidad, cambio en la forma pélvica, redistribución de la grasa corporal, crecimiento de vello púbico y axilar, aumento de estatura, olor corporal fuerte y cambios en la piel como del mismo modo, en muchos casos empieza a manifestarse el acné por la cara, debido a un aumento de segregación de sustancia grasa en la piel o alteraciones de hormonas.

**Cambios psicológicos o emocionales:** En la adolescencia temprana se llega a conquistar la total capacidad para pensar en términos abstractos, aunque esto solo se produce si se ha practicado esta habilidad y se ha gozado de una buena educación, ya que del mismo modo, tiende a valorarse mucho la opinión que los demás tienen de uno mismo, por el cual se considera que la imagen y la estética es un componente primordial de la propia identidad y bienestar.

### **Adolescencia tardía**

Esta es la tercera y última de las etapas de la adolescencia, y ocurre aproximadamente entre los 15 y los 19 años, según suele tener:

**Cambios físicos:** Las personas que se encuentran en esta fase suelen mostrar más homogeneidad en sus características que las que se encuentran en la adolescencia temprana, porque la gran mayoría ya ha pasado por los cambios más bruscos y por consiguiente puede influir en el proceso de maduración y responsabilidad.

Es así como durante la adolescencia tardía se acostumbra a alcanzar la altura máxima marcada por el propio crecimiento, y la complexión del cuerpo pasa a ser totalmente adulta, ya que por otro lado, las aparentes desproporciones que podían darse en la primera fase de la adolescencia desaparecen dando un aspecto mucho más cohesionado a las dimensiones de brazos, piernas, etc, así como por otra parte el cuerpo también gana masa muscular y la propensión a acumular grasas se mantiene más o menos estable o incluso se reduce un poco, si bien la adopción de mejores hábitos alimenticios también cumple un papel en esto.

**Cambios psicológicos o emocionales:** En esta etapa termina de desarrollarse la conciencia social y se empieza a dedicar mucho tiempo a pensar en situaciones y procesos que no están limitados a lo que se puede ver, oír y tocar en el entorno inmediato, por el cual es una renuncia al egocentrismo típico de las etapas anteriores, si bien no desaparece del todo.

Los planes a largo plazo pasan a ocupar un papel mucho más importante que antes, y la imagen que se da, aunque sigue siendo relevante, empieza a dejar de ser uno de los principales pilares de la propia identidad, es así como se abandona buena parte del egocentrismo que definía la infancia y el resto de etapas de la adolescencia, lo cual hace más probable que estos jóvenes se interesen por la política y los procesos sociales en general, pues sus objetivos pasan a estar más relacionados con aquello que está más allá de sus círculos sociales.

A pesar de que la importancia de la estética suele decaer, en algunos casos la estética sigue siendo tan importante que en ciertos casos se puede llegar a desarrollar un Trastorno de la Conducta Alimentaria en la vida del adolescente.

## Conclusion

Para concluir debemos tener en cuenta la importancia de la adolescencia en la mujer y sus cambios, ya que como observamos en este trabajo pudimos darnos cuenta que la etapa de adolescencia es donde hay varios cambios, observamos que es donde se acaba la etapa de la niñez y entra a la pubertad, al igual que tenemos cambios físicos, sociales y psicológicos, esto hace que los adolescentes tiendan a ser un poco más rebeldes, ya que creen que son los mejores para todo y esto les puede causar problemas, también pueden arruinar su vida cayendo en adicciones cómo tomando o cayendo en algún tipo de drogas, todo esto influye en la forma en la que los hayan crecido sus papás, al igual con las personas que nos rodean, ya que si te dejas influenciar por otras personas no siempre es bueno porque así como pueden dejarte cosas buenas, pueden dejarte cosas malas, la etapa social en la adolescencia para mí es la más importante, ya que conforme vas creciendo te vas topando con muchísimas personas y tú tienes que saber tomar tus amistades y como las decisiones que tomes en tu vida, ya que como les dije anteriormente pueden caer en adicciones, y las drogas afectan tanto físicamente como psicológicamente, ya que tienen muchísimas sustancias que van dañando al cerebro y eso hace que poco a poco vallas perdiendo todo el conocimiento que has tenido en la infancia y parte de la adolescencia, por un momento erróneo puedes llegar hacer madre quedandote embarazada en un abrir y cerrar de ojos, que para ti ser un adolescente es difícil tener que ser madre, porque es una responsabilidad mayor y esto puede traer problemas como académicamente y también familiar, ya que en lo académico puedes dejar los estudios por tener una responsabilidad mayor y en la familia porque no siempre suelen apoyar los papas, por eso muchas veces dicen que la adolescencia no se vive tal cual, ya que muchas veces se toman decisiones como si fueran un adulto, y pienso que la adolescencia es la más crucial ya que en esta te formas y te encaminas para ya sé un adulto con responsabilidades mayores y sobre todo la madurez para enfrentar las cosas que se vengan en un futuro.

