



Licenciatura: Ciencias de la Educación

Materia: Conocimientos de la Adolescencia

Asesor: Ramiro Roblero

Alumno: Luis Gerardo Briones López

Actividad: Ensayo, Unidad I

Fecha de entrega: 07/Noviembre/2021

Frontera Comalapa, Chiapas, Noviembre 2021

¿Qué es la adolescencia?

La adolescencia es una etapa necesaria e importante para hacernos adultos. Pero esencialmente es una etapa con valor y riqueza en sí misma, que brinda infinitas posibilidades para el aprendizaje y el desarrollo de fortalezas. Es una etapa desafiante, de muchos cambios e interrogantes para los adolescentes, pero también para sus padres y adultos cercanos.

EL DESARROLLO FISICO EN LA ADOLESCENCIA

CARACTERISTICAS DEL CRECIMIENTO FISICO

Los distintos aspectos biológicos, intelectuales, emocionales o sociales pueden no llevar el mismo ritmo madurativo y ocurrir retrocesos o estancamientos, sobre todo en momentos de estrés.

Tres etapas de la adolescencia:

- **Adolescencia inicial:** Abarca aproximadamente desde los 10 a los 13 años, y se caracteriza fundamentalmente por los cambios puberales.
- **Adolescencia media:** Comprende de los 14 a los 17 años y se caracteriza, sobre todo, por conflictos familiares, debido a la relevancia que adquiere el grupo; es en esta época, cuando pueden iniciarse con más probabilidad las conductas de riesgo.
- **Adolescencia tardía:** Abarca desde los 18 hasta los 21 años y se caracteriza por la reaceptación de los valores paternos y por la asunción de tareas y responsabilidades propias de la madurez.

CAMBIOS ANTROPOMETRICOS

Durante la pubertad se produce un aumento notable del ritmo del crecimiento, todos los niños experimentan este cambio pero en edades diversas, por este motivo los niños que inician la pubertad más temprano comienzan a sobrepasar en estaturas a sus contemporáneos esto se manifiesta en un traslado de valores en peso y talla hacia percentiles más altos por el contrario en aquellos niños en los que la pubertad comienza en forma más tardía y se produce un descenso de los valores de tamaño corporal hacia percentiles más bajas.

CAMBIOS FISIOLÓGICOS Y ENDOCRINOS

Al conjunto de cambios fisiológicos que se dan en la adolescencia se les denomina pubertad (“La pubertad cambia el cuerpo, la adolescencia cambia el alma”, Antonio Gala).

Genética

El inicio de la pubertad está regulado por una red nodal de genes, que regula los cambios en los circuitos neuronales del núcleo arcuato del hipotálamo. Estos cambios son:

- **Cambios transinápticos:** Aumento de los estímulos excitatorios de las neuronas secretoras vía glutamato y vía kisspeptina.
- **Cambios en células gliales:** Las células gliales contribuyen a la activación de la secreción de GnRH por dos mecanismos:

1.- A través de la liberación de factores de crecimiento, que actúan sobre receptores de las neuronas productoras de GnRH (factor de crecimiento transformador tipo b [TGFb], factor de crecimiento epidérmico [EGF] y factor de crecimiento similar a la insulina tipo 1 [IGF-1]).

2.- A través de cambios en la adhesividad de las células gliales sobre las neuronas productoras de GnRH. Epigenética Existen factores externos que influyen en el momento de inicio puberal, como son: nutrición, ejercicio, estrés, factores sociales y psicológicos, ritmo circadiano y horas de luz o disruptores endocrinos ambientales, fundamentalmente pesticidas.

FACTORES QUE INTERVIENEN O INFLUYEN EN EL CRECIMIENTO FISICO

Factores que influyen al crecimiento:

- Factores endógenos: Son los mecanismos internos del organismo que controlan el crecimiento.
- Herencia: Es el potencial con el que cada ser humano viene al mundo y que recibe de sus padres.
- Factores neuroendocrinos: Están producidos por los procesos del metabolismo que realizan algunas glándulas del cuerpo y que participan en el crecimiento.

Los factores exógenos son las influencias que actúan desde el exterior: las enfermedades y la alimentación, la evolución de la especie, la alimentación, factores psicológicos, aspectos socioeconómicos, clima, factores estacionales y factores geográficos.

Factores intrínsecos: Se refieren a las propiedades físicas y a la composición química del propio alimento: actividad de agua, nutrientes, potencial de oxidación y estructura del producto alimentario.

Factores extrínsecos: Características del ambiente donde se almacena el alimento: temperatura, humedad y tensión de oxígeno.

NUTRICIÓN, CLIMA, CULTURA, CLASE Y SOCIAL

El principal objetivo de las recomendaciones nutricionales en este periodo de la vida es conseguir un estado nutricional óptimo y mantener un ritmo de crecimiento adecuado, lo que conducirá a mejorar el estado de salud en esta etapa y en la edad adulta y a prevenir las enfermedades crónicas de base nutricional que pueden manifestarse en etapas posteriores de la vida. Además, hay que tener en cuenta la actividad física y un estilo de vida saludable, o bien la existencia de hábitos perjudiciales, como el tabaco y el consumo de alcohol, entre otros.

Clima

Aunque algunos estudios sugieren un gradiente norte-sur en la edad de la menarquía (más tardía en las latitudes norte) y la posibilidad de un efecto inhibitorio de la luz mediado por la melatonina sobre el desarrollo puberal, los efectos de la luz, el clima y la latitud en humanos son inciertos.

Cultura

La cultura es el conjunto de todos los modelos mediante los cuales un grupo social en un período determinado regula el comportamiento de las personas que lo rodean. A través de ella, podemos mostrarnos tal cual somos.

La cultura actúa como entorno protector en estos tiempos de confinamiento y distanciamiento físico, ya que más allá de las formas tradicionales de participación los adolescentes van creando nuevas formas para divertirse y disfrutar del tiempo libre lo que los ayuda a estar activos y a desarrollar la creatividad. Ya sea a través de la música, el dibujo, el baile o incluso el estudio. Creo que después de todo este tiempo ha sido instructivo, pues ha desarrollado en la mayoría de los jóvenes la originalidad y la capacidad de crear nuevas cosas.

En este distanciamiento social, podemos usar nuestros códigos e identidades mediante las redes compartiendo con amigos, en nuestro día a día (moderadamente), subiendo mensajes de ánimo y fuerza para que aquellos que se sientan inseguros y débiles tengan una razón por la que estar felices.

Clase Social

Las clases sociales son grupos reales de personas que ocupan lugares distintos en la producción social. El lugar que ocupan depende de la relación con los medios de producción, por su papel en la organización social del trabajo y por el volumen de riqueza social con el que cuentan.

Es aquí donde la clase social se convierte en un elemento constitutivo de la identidad personal en los adolescentes, no sólo por el trabajo que realizan los padres sino por el espacio social donde se desenvuelven los hijos. ¿Por qué? Porque la mediación entre el capital de los padres y sus hijos hace que estos participen de determinados espacios sociales característicos de su clase, por ejemplo, el tipo de colegio al que asisten. En la adolescencia, el colegio es uno de los elementos más importantes del espacio social, y a su vez, el colegio es el intermediario entre la clase social de la familia y el adolescente.

DESARROLLO SEXUAL

PRIMERA SUBETAPA O FASE: ADOLESCENCIA PRECOZ, ADOLESCENCIA TEMPRANA O PRE ADOLESCENCIA

Esta primera fase de la adolescencia, denominada indistintamente adolescencia precoz, temprana o preadolescencia se inicia con la “pubertad”. El que hace referencia a la edad en que aparece el vello viril o púbico, representando con ello el conjunto de cambios biológicos que preparan al ser humano para la reproducción.

Si la maduración es tardía, les confiere un doble nivel de inferioridad, por autovaloración y por ser considerados como niños o niñas. Con una gran vinculación a la imagen corporal, la autovaloración y la aceptación social de sus coetáneos se encuentran en ambos sexos la obesidad y el acné juvenil. Lo que en cualquiera de estos casos los y las hace ser rechazadas en los grupos formales y poco aceptadas en los de pertenencia. Por otra parte, y no con menor importancia, están todos los cambios en su comportamiento para parecerse a los adultos. Lo que sucede en medio del ansia y la necesidad de su independencia y las dificultades que les provoca la pérdida de la dependencia y la protección de los adultos.

Muchachos

- Crecimiento del tamaño de los testículos y las bolsas escrotales
- Aparición del vello púbico
- Crecimiento del vello axilar y posteriormente por el resto del cuerpo
- Cambios en la voz

Muchachas

- Comienzo del desarrollo del tejido mamario
- Aumento de volumen de los ovarios, trompas y útero
- Inicio del crecimiento del vello pubiano
- Ensanchamiento de las caderas

Conclusión

Creo que la adolescencia es una etapa de cambio donde un niño deja de ser un niño y empieza a adquirir madurez. Existen cambios psicológicos, físicos y biológicos. Es una etapa donde se termina de formar el carácter de una persona, y empieza a pensar más serio y críticamente. Muchas personas suelen tener problemas en su adolescencia, debido al desconcierto que todos los cambios pueden traer.

Es una etapa donde encuentras cambios de todos como físicos, personalidad, fisiológicos entre otros, para nada es malo, al contrario, es siempre bueno el cambiar, no hay que tener miedo a lo que va hacer de nosotros. Aquí es donde se decide todo, donde escoges con quien quieres juntarte, si tomas, fumas (cosas que no son buenas para tu cuerpo, salud y claro para ti) pero hay que saber identificar lo bueno y lo malo.

Bibliografía

<https://medidasantropometricas.blogspot.com/2012/10/medidas.html>

<https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>

<https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/234/cambios-fisiologicos>

<https://www.apuntesycursos.com/factores-que-intervienen-en-el-proceso-de-crecimiento-y-desarrollo.html>

<https://www.unicef.org/cuba/historias/la-cultura-un-entorno-protector-para-vivir-la-adolescencia>