



Nombre de alumnos: Luis Arturo Aguilar Rodriguez

Nombre del profesor: Ramiro Roblero M

**Nombre del trabajo: Ensayo que es la
adolescencia**

Materia: Conocimiento de la adolescencia

Grado: 4

Grupo: E

Frontera Comalapa, Chiapas a 7 de noviembre de 2021

¿Qué es la adolescencia?

Introducción

La adolescencia es el periodo que va de la pubertad a la etapa de maduración completa del cuerpo. La pubertad puede definirse como un proceso de maduración del eje hipotálamo-hipófisis-gónadas que como resultado el crecimiento y desarrollo de los órganos genitales, y concomitantemente los cambios físicos y psicológicos hacia la vida adulta que llevan a la capacidad de reproducirse.

Desarrollo

Ningún esquema del desarrollo puede describir adecuadamente a cada uno de los adolescentes, ya que estos no forman un grupo homogéneo. Cada adolescente responde a las situaciones de la vida de una forma personal y única, influido por los diferentes factores de riesgo y protección presentes en su vida. La adolescencia no es un proceso continuo, sincrónico y uniforme. Adolescencia inicial. Adolescencia media. Adolescencia tardía. Existen muchos mitos sobre la adolescencia, se dice que es un periodo de extrema inestabilidad y turbulencia emocional, de ruptura total con lo anterior, de pensamiento irracional, e incluso una etapa de psicosis normal y desarmonía. Hay que tener presente que la mayoría de los adolescentes superan esta fase sin problemas. "El desarrollo del adolescente normal es turbulento". Está claramente demostrado que el 80% de los adolescentes no pasan por un periodo tumultuoso, se llevan bien con sus padres y familiares, les gusta estudiar y trabajar y se interesan por los valores sociales y culturales de su entorno. "La adolescencia es un periodo de gran emotividad descontrolada".

Sí se detecta que, cuanto mayor es el adolescente más negativo es su estado de ánimo, lo que puede deberse a las obligaciones y responsabilidades escolares y laborales crecientes. "El pensamiento de los adolescentes es irracional e infantil". Piaget, sabemos que en la adolescencia se pasa del pensamiento concreto al pensamiento abstracto con proyección de futuro, característico de la madurez.

La composición de la masa total del organismo difiere entre sexos, las mujeres ganan proporcionalmente masa grasa y los hombres masa magra. En el adolescente se recomienda el IMC para la edad como mejor indicador de la grasa corporal total, más aún cuando se correlacione con otras medidas de obesidad. Los pliegues cutáneos examinan solo uno de los cuatro principales depósitos de tejido adiposo, la grasa subcutánea. Permiten medir la disminución o el exceso de los depósitos de grasa.

Se considera los factores relacionados al sistema Neuro-endocrino, explicando que el factor genético determina la adquisición de una estatura que represente el 100% de su capacidad de crecimiento y al existir disminución del material genético, exceso o expresión anormal, la estatura será menor a la esperada. Aunque, el impacto del factor genético puede ser afectado por factores extrínsecos, la persistencia de situaciones adversas puede impedir que los niños alcancen su máximo potencial genético.

Las condiciones del medio ambiente podrían afectar los dominios biológicos y comportamentales. Los aspectos socioeconómicos, que actúan como factores de riesgo directos o indirectos que afectan al estado nutricional infantil e influyen sobre los hábitos alimentarios. Entre los factores étnicos, el estilo de vida, la dieta, educación y la vivienda son culturalmente determinados por los patrones de hábitos, aptitudes y comportamientos, generando diferencias de crecimiento entre los grupos étnicos. Diversas investigaciones han establecido que las conductas sedentarias y la falta de actividad física están en parte determinadas por factores de tipo familiar.

Entre los factores geográficos, Frisancho destaca que habitantes de zonas asociadas a una baja temperatura, escasa humedad relativa, alta radiación solar e hipoxia, generalmente presentan un crecimiento lento y prolongado que se traduce en un menor tamaño corporal en la edad adulta, siendo más pequeños que los habitantes de zonas cercanas al nivel del mar, que además poseen un tamaño y volumen torácico mayor que el de los habitantes de las tierras bajas de igual etnia y mucho mayor que el supuesto para la talla del individuo. Finalmente, la tendencia secular hace referencia a las modificaciones que se producen generacionalmente en el crecimiento y desarrollo de las poblaciones. Básicamente se define como una aceleración en la tendencia y/o desaceleración de tendencia del crecimiento y la maduración. Clásicamente, la tendencia secular ha buscado determinar los cambios de la edad de la menarquia y el crecimiento en altura y peso.

Aumenta el ritmo de crecimiento en longitud y aparecen fenómenos madurativos que afectan al tamaño, la forma y la composición corporal, procesos en los que la nutrición juega un papel determinante. Las ingestas recomendadas en la adolescencia no se relacionan con la edad cronológica sino con el ritmo de crecimiento o con la edad biológica, ya que el ritmo de crecimiento y el cambio en la composición corporal, van más ligados a esta. 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. Desde entonces, se han ido publicando en forma de DRI, o ingesta dietética de referencia, que incluye un concepto más amplio de mejorar la calidad de vida, el riesgo y prevención de las enfermedades crónicas, y el límite máximo tolerable.

Dichas recomendaciones se han ido evaluando científicamente y con periodicidad. Los requerimientos son únicos para niños hasta los 11 años, y diferentes por sexos a partir de esa edad. Las DRI en este grupo de edad pueden consultarse en la página www.nap.edu. En cuanto a las proteínas las recomendaciones se establecen en 1 g/kg para ambos sexos entre los 11 y 14 años, y 0,9 y 0,8 respectivamente en varones y mujeres, entre los 15 y 18 años. El límite máximo tolerable de ingesta proteica es el doble de las recomendaciones.

El concepto de clases sociales es parte de una teoría y corriente de pensamiento que no sólo intenta describir la realidad social, sino explicar su funcionamiento y transformación. 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. Gracias a esta diferenciación, un grupo de personas puede dejarse el trabajo de otros, es decir, explotarlos.

Las clases sociales solo existen enfrentadas entre sí. La realidad de la clase social, así como la pertenencia de un individuo a ella, son hechos objetivos que no dependen de la conciencia ni de la voluntad subjetiva de las personas. La explotación burguesa no se llevaría a cabo sin el control de los medios de socialización, grupos e instituciones sociales que toman parte en el control ideológico y mental de la clase trabajadora. De hecho, esta investigación se interesa en el sistema educativo por ser parte central del espacio social a través del cual los adolescentes construyen su identidad personal.

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. Está caracterizada fundamentalmente por la primacía de estos cambios biológicos en ambos sexos, seguidos por el inicio de las primeras manifestaciones de los cambios psicológicos y muy rara vez por alguna manifestación de los cambios sociales. Transcurre con características particulares en cada género, siendo las muchachas más precoces en su inicio y desarrollo, transitando mayoritariamente por ella, entre los 10 años y los 11/12 años, observándose como un grupo creciente de muchachas puede iniciar esta primera fase y por tanto la etapa de la adolescencia desde los 8 años y otras posponer su debut hasta los 13 años y en menor proporción a partir de los 14/15 años. Son elementos muy importantes para la esfera auto valorativo y en su desarrollo psicológico en general, siendo la inconformidad con su imagen uno de los conflictos que más afecta a los adolescentes de esta etapa.

La desarmonía corporal y el aumento de la fuerza muscular hacen que el adolescente realice movimientos bruscos producto de la necesaria descarga de energía, pero a la vez esta situación condiciona su tendencia a fatigarse con facilidad y a cometer torpezas. La imagen corporal adquiere gran importancia. El adolescente con características físicas atléticas es más aceptado, en especial por sus iguales, de acuerdo a los estereotipos culturales, mientras que aquellos cuya figura provoca una imagen desfavorable, pueden ser objeto de burla, discriminados en su grupo y rechazados por el sexo opuesto. » La maduración fuera del período de edad promedio en muchachas y muchachos, bien por ser más temprana o tardía provoca afectaciones en su autoestima.

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. Por otra parte y no con menor importancia, están todos los cambios en su comportamiento para parecerse a los adultos. Sumado a todo ello los nuevos sentimientos hacia sus coetáneos, los instintos sexuales que tanto placer y desasosiegos les cusan tanto a muchachas como a muchachos y las dificultades que encuentran en la comunicación con los adultos.

Conclusión

La adolescencia, es un periodo de transición, una etapa del ciclo de crecimiento que marca el final de la niñez y prenuncia la adultez. Esta es un periodo de incertidumbre e inclusive de desesperación; o simplemente, es una etapa de amistades, de aflojamiento de dependencia con los padres, de nuevas experiencias y de sueños acerca del futuro. Para mí la adolescencia es una etapa de transición debido a que es la línea divisoria entre la seguridad de la niñez y el mundo desconocido del adulto, en cierto sentido. A ciencia cierta se conoce que el ser humano atraviesa por diversas etapas del desarrollo humano. Entre estas en mi opinión, la adolescencia es sin duda la más importante por los innumerables cambios que el ser humano experimenta, como son: biológicos, físicos, psicológicos/emocionales, cognitivos, sociales, sexuales, etc. El ser humano define en esta etapa varios, sino es que todos, los aspectos de su personalidad, carácter y temperamento, es ahí donde radica principalmente la importancia de esta, por lo cual resulta crucial conocer y entender los procesos del ciclo de la vida que se atraviesan en este periodo del desarrollo humano. Este trabajo en lo particular me sirvió para reconocer la vital importancia de esta etapa en la vida humana, así como para ser más consiente sobre el tema y desarrollar habilidades de trato hacia el adolescente en situación de una posible terapia física.

.Citas Textuales

<http://www.plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/34f229b3b3bbf1da709858d13182d76f-CONOCIMIENTO%20DE%20LA%20ADOLESCENCIA.pdf>

<http://www.plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/34f229b3b3bbf1da709858d13182d76f-CONOCIMIENTO%20DE%20LA%20ADOLESCENCIA.pdf>