

La pubertad: una etapa de cambios

La pubertad es considerada la primera etapa de la adolescencia. Es una etapa en la que se experimentan cambios físicos, sociales y emocionales en el individuo, los cuales constituyen el paso de la infancia a la edad adulta. Generalmente comienza un poco antes en las niñas, alrededor de los 12 años, y en los hombres uno o dos años después.

La adolescencia es un período de la vida de la persona comprendido entre la aparición de la pubertad, que marca el final de la infancia, y el inicio de la edad adulta, momento en que se ha completado el desarrollo del organismo.

Uno de los primeros cambios observados, y más visible, son los cambios físicos, ya que el cuerpo alcanza la capacidad biológica de reproducirse debido a que sus órganos reproductores comienzan a madurar.

Sin embargo, en la pubertad la persona aún no está del todo preparada para asumir la maternidad o la paternidad. Esto se debe, principalmente, a que aún no se ha alcanzado la madurez en otras dimensiones de la vida del ser humano.

Dimensiones de cambios durante la pubertad:

En la pubertad experimentamos cambios conductuales normales y propios de esta etapa que se relacionan con las siguientes dimensiones:

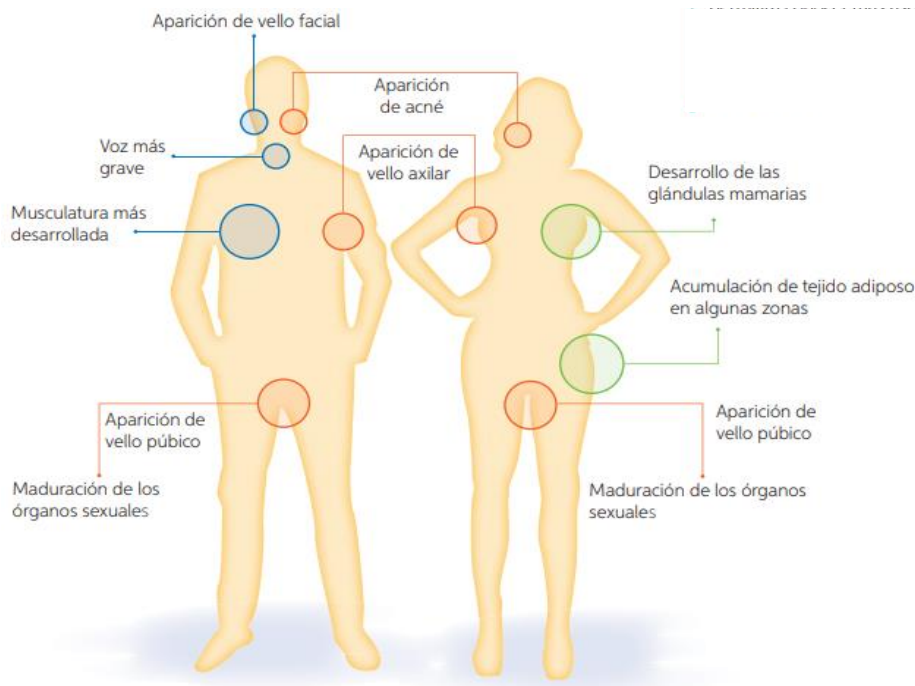
- **Biológica:** tiene relación con las características anatómicas y funcionales propias de hombres y mujeres. Esta dimensión se hace más evidente en la pubertad.
- **Afectiva:** se relaciona con los sentimientos y las emociones que manifiestan las personas.
- **Sicológica:** incluye aspectos de la personalidad de cada uno, como el concepto que se tiene de sí mismo, además de los pensamientos y valores que sustentan la conducta.
- **Social:** abarca la forma que tiene una persona de interactuar con otras y establecer relaciones sociales.

Cambios físicos: los caracteres sexuales.

Los caracteres sexuales son los rasgos que distinguen fenotípicamente al hombre y a la mujer. Existen dos tipos de caracteres sexuales:

- **Caracteres sexuales primarios:** incluyen los testículos y el aparato genital masculino en el varón, y los ovarios y el aparato genital femenino en la mujer.
- **Caracteres sexuales secundarios:** son las características o signos físicos y fisiológicos de madurez sexual que diferencian ambos sexos.

El siguiente esquema muestra los principales caracteres sexuales secundarios que se manifiestan en la pubertad en hombres y mujeres.



Todos los cambios biológicos observables durante la pubertad, se producen principalmente debidos a las hormonas sexuales (testosterona, progesterona y estrógeno), también influyen los aspectos genéticos individuales y la alimentación.

La **testosterona** es la hormona masculina que se produce sobre todo en los testículos, mientras que la **progesterona** y el **estrógeno** son hormonas femeninas. A partir de la pubertad se incrementa su producción y están relacionadas con el desarrollo de los caracteres sexuales.

¿Qué pasa con tu cuerpo durante la pubertad?

La pubertad es algo que les sucede a todas las personas y no hay mucho que hacer al respecto. Tu cuerpo cambiará mucho durante este proceso. Estos son algunos de los cambios que puedes esperar:

Para todas las personas:

- ✓ Puede salir acné (espinillas, granos, etc.) en tu cara y cuerpo. Si esto te estresa o causa problemas en tu vida, visita al médico,
- ✓ Empiezas a sudar más y tu cuerpo puede comenzar a tener olor (cuando el sudor huele mal). Puedes tomar una ducha o baño con más frecuencia y empezar a usar desodorante.
- ✓ Crece vello bajo tus axilas.
- ✓ Crece vello alrededor de tus genitales (vello púbico).
- ✓ Puede crecer más vello en tus piernas y brazos, y puede ser más oscuro.

Cambios en varones:

- ✓ La voz se vuelve más grave y profunda. Mientras la voz cambia, puedes tener “gallos” o “pitos” en la voz, que es cuando cambia involuntariamente entre un tono más agudo y uno más grave. Esto es totalmente normal y pasa con el tiempo.
- ✓ Crece en el cuello una protuberancia conocida como la manzana de Adán.
- ✓ El pene y testículos se agrandan.
- ✓ Puede crecer vello en la cara, pecho y espalda.
- ✓ Los hombros y pecho se ensanchan, y se desarrolla la musculatura.
- ✓ Aumento repentino de la estatura.

Cambios en mujeres:

- ✓ Crecimiento de las mamas y ensanchamiento de caderas.
- ✓ Cambios en la vagina, el útero y los ovarios.
- ✓ Inicio de la menstruación y la fertilidad.
- ✓ Cambio en la forma pélvica, redistribución de la grasa corporal.
- ✓ Aumento de estatura.

La pubertad y las emociones

Los cambios que suceden durante la pubertad son controlados por hormonas. Estas hormonas afectan tus emociones y también tu cuerpo. Durante la pubertad, tus emociones pueden ser más intensas (puedes sentir las más fuertemente). Es normal tener cambios repentinos de humor, o sea que tus emociones cambien de manera rápida e impredecible.

A continuación, se mencionan algunos de los cambios psicológicos y emocionales que son comunes durante la pubertad:

- ✓ Tendencia volverse agresivo/a, rebelde, aislado/a e inestable, Hay mayor necesidad de privacidad.
- ✓ Cambios en los estados de ánimo, de repente sienten depresiones o rabia y luego felicidad.
- ✓ Crece la necesidad de sentirse admirado y valorado en los grupos a los cuales pertenecen.
- ✓ Empiezan a cuestionar las órdenes de sus padres, buscan libertad e independencia para escoger a sus amigos, amigas o pareja.
- ✓ Se sienten presionados a tomar decisiones con las que no están de acuerdo.
- ✓ Empiezan a sentir atracción erótico-afectiva por otras personas y a tener “amores platónicos”.

No hay que alarmarse, todos estos cambios son normales, son solo una señal de que se está creciendo.