

CAMBIOS QUE SE DAN EN EL DESARROLLO DE LA PUBERTAD FISICOS,
COGNITIVOS, PSICOLOGICOS.

CHANGES THAT ARE GIVEN IN THE DEVELOPMENT OF PUBLIC PHYSICAL,
COGNITIVE, PSYCHOLOGICAL.

Abildaris Ortiz Cubillos

Psicóloga, Fundación Universitaria del Área Andina, abortiz@estudiantes.areandina.edu.co

RESUMEN: En el presente artículo se aborda un tema muy importante para el desarrollo del individuo, que a partir de la segunda infancia es marcada por la etapa evolutiva en la edad comprendida entre los 6 y los 12 años, en el cual encontramos factores tanto físicos, cognitivos, y psicosociales que se ajustan en el desarrollo de cada individuo. Ya que las emociones son muy importantes en la vida del individuo porque tiene un carácter adaptativo y funcional, es decir porque se impregnan toda nuestra vida cotidiana ; influyen en nuestras relaciones con otras personas .A medida que el ser humano se va desarrollando encontramos cambios físicos, cognitivos y psicosociales que se da en la pubertad, ya que es un periodo de transición entre la infancia y la adolescencia; emprendiendo una etapa de transformación y la relación interpersonal e intrapersonal del sujeto ante el contexto familiar.

PALABRAS CLAVES: Emociones, transición, cambios físicos, psicosociales, cognitivos, pubertad, adolescencia, interpersonal, intrapersonal, familia.

ABSTRACT: In the present article a very important subject for the development of the individual is approached, that from the second childhood is marked by the evolutionary stage in the age between the 6 and the 12 years, in which we found both physical, cognitive factors , and psychosocial that fit the development of each individual. Since the emotions are very important in the life of the individual because it has an adaptive and functional character, that is to say because they impregnate all our daily life; they influence our relationships with other people. As the human being develops, we find physical, cognitive and psychosocial changes that occur at puberty, since it is a period of transition between childhood and adolescence; undertaking a stage of transformation and the interpersonal and intrapersonal relationship of the subject before the family context.

KEYWORDS: Emotions, feelings, transition, physical changes, puberty, childhood, adolescence, personality.

Introducción

Podemos decir que las emociones son reacciones psicobiológicas del cuerpo para intentar adaptarse a estímulos internos o externos. Es decir, nuestro cerebro nos ayuda a reaccionar de manera eficiente para poder adaptarnos en el medio contexto social en donde interactúa el individuo. Hay que tener en cuenta que durante miles de años de evolución, nuestro cerebro ha evolucionado a medida que pasa el tiempo por selección natural, y es lógico pensar que todas las reacciones emocionales tienen una función de adaptación al medio.

Por otra parte las emociones son las que proporcionan el hecho diferencial de la existencia humana. Asimismo tienen una gran importancia por su influencia en los procesos psicológicos, tales como la memoria o el pensamiento (Casacuberta, 2003).

Las emociones eran vistas como obstáculos que interferían en la racionalidad, siendo ésta el componente más valorado y la expresión de la objetividad; las emociones, contrariamente, representaban la subjetividad, tal como indican algunos autores, es posible que la revolución cognitiva no revitalizó las emociones porque “se han considerado tradicionalmente estados subjetivos de la conciencia” (LeDoux, 1999: 41).

En la adolescencia las competencias emocionales experimentan un gran desarrollo debido al cambio que se experimenta en la capacidad intelectual, pasando del pensamiento operacional concreto a las operaciones formales, lo que supone adquirir una mayor complejidad de pensamiento, por lo que se ven incrementadas las habilidades del procesamiento de la información (Rosenblum y Lewis, 2004). Asimismo,

al tener una mayor capacidad para la introspección permite, a los adolescentes, examinar sus propias emociones.

Es decir, que todos nuestros estados emocionales nos ayudan, al principio, mejorar nuestra relación con el entorno, con nuestros iguales y con nosotros mismos. Hay un triple sistema de respuesta emocional. Es decir, los tipos de respuestas que damos cuando nos encontramos en un estado emocional en el cual se pueden clasificar en tres sistemas diferentes que son:

Sistema de respuesta cognitivo: Aquí encontramos las diferentes modificaciones que se dan en la memoria, atención y en el pensamiento. Cuando el ser humano está activo emocionalmente, tenemos la capacidad de atender y recordar aquellos estímulos que son significativos y a su vez, nuestros pensamientos, también sufren cambios e interpretamos la realidad de manera

diferente a cómo lo haríamos si no nos encontrásemos ante esta activación.

Sistema De Respuesta Fisiológico: Se refiere a todos los cambios a nivel físico que experimentamos cuando sentimos una emoción. Van desde la sudoración, a la tasa de respiración, pasando por la tasa cardiaca. Cuando nos encontramos activos emocionalmente se liberan al torrente sanguíneo hormonas y estas producen liberación de neurotransmisores y esto nos lleva a experimentar cambios a nivel fisiológico.

Sistema De Respuesta Conductual: Son todos los cambios conductuales que se dan por una activación conductual. Cuando sentimos una emoción, esta, nos empuja a actuar de una forma determinada. Aunque podemos modificar nuestra conducta.

La categorización de las emociones, depende mucho de los diferentes autores

y teorías que encontramos. Las emociones primarias (ira, tristeza, miedo, amor, asco) son estados afectivos automáticos y complejos que se desatan en nuestro cuerpo y que cumplen una función beneficiosa y de adaptación del organismo al favorecer nuestra reacción frente a un estímulo. La intensidad varía en función del estado de ánimo del sujeto, de su estado físico, de la personalidad y, especialmente, del tipo de estímulo.

Tristeza: En caso de pérdidas, se asocia a una función adaptativa y reparadora. La tristeza provoca una disminución de la energía e ilusión por las actividades cotidianas, paraliza nuestro metabolismo y nos limita y aísla. **Miedo:** Surge ante la percepción de peligro y tiene como función facilitar el escape, la lucha, bloqueo para sobrevivir. Siempre y cuando nuestro cuerpo tenga la necesidad de sentirse en peligro. **La Ira:** Surge ante la percepción de frustración de objetivos

o injusticia. Tiene como función la eliminación de obstáculos para conseguir los objetivos. **La Alegría:** Surge ante la satisfacción de necesidades o la percepción de que todo va bien. Y su función es el objetivo de la conducta para satisfacer necesidades. **El Amor:** Sentimientos de ternura y complacencia sexual generan un estado general de calma, relajación y satisfacción, predisponiendo todo nuestro organismo al entendimiento mutuo.

Encontramos más emociones y estas las denominamos emociones secundarias estas son más complejas, por lo que requieren un cierto grado de desarrollo cognitivo en el individuo para ser elaboradas. También se las conoce como emociones sociales, ya que surgen en contextos de relación inter-personal. Aquí encontramos emociones como son: la culpa, vergüenza, orgullo, celos.

Cuando hablamos de las emociones estamos refiriéndonos de un conjunto de respuestas neuroquímicas y hormonales que nos predisponen a reaccionar de cierta manera ante un estímulo externo. Es decir, que una emoción es generada por el sistema límbico del cerebro, cuando los grupos de neuronas relacionados con ciertas experiencias, de manera a que estamos predispuestos a actuar de cierto modo. Y el termino sentimiento es muy similar a una emoción y está muy relacionado con el sistema límbico, pero además de esta predisposición espontánea, incontrolable y automática, incluye la evaluación consciente que hacemos de esta experiencia. Es decir, que en un sentimiento hay una valoración consciente de la emoción y de la experiencia subjetiva en general. Es decir, podemos experimentar una emoción determinada, como puede ser ansiedad, tristeza, ira o alegría, cuando lo

llamamos sentimiento es la autoevaluación cognitiva de esta emoción. Hay una innumerable lista de sentimientos que podemos experimentar los seres humanos. Dependen en gran medida del contexto cultural en el que nos movamos. Goleman (1998) sugiere que todas las emociones son impulsos en los que se halla implícita una tendencia a la acción. La misma raíz etimológica latina de la palabra así lo sugiere; en efecto, “emoción” proviene del verbo latino movere, que significa moverse, y el prefijo e-, “movimiento hacia”

Encontramos dos tipos de Emociones positiva o negativa en las cuales voy a explicarlas:

Emociones Positivas: Las emociones positivas son aquellas en las que predomina la valencia del placer o bienestar (Diener, Larsen y Lucas, 2003); tienen una duración temporal y movilizan escasos recursos para su afrontamiento;

además, permiten cultivar las fortalezas y virtudes personales, aspectos necesarios y que conducen a la felicidad. Asimismo, son estados subjetivos que la persona experimenta en razón de sus circunstancias, por lo que son personales e involucran sentimientos (Vecina, 2006).

Fredrickson (1998) propone cuatro tipos de emociones positivas: la alegría, el interés, el amor y la satisfacción. Por su parte, Seligman (2002) habla del optimismo como una emoción positiva básica, mientras que Diener, Smith y Fujita (1995) conforman la tercera línea teórica y proponen un abordaje más sistemático y empírico que incluya aspectos cognitivos y biológicos.

Emociones Negativas: Se refiere a las emociones que producen una experiencia emocional desagradable, como son el miedo, ansiedad, la ira y la tristeza, depresión, las tres emociones negativas más estudiadas.

Enfado: Disgusto hacia algo o alguien.

Odio: sentimiento de repulsión hacia algo

o **alguien. Indignación:** Malestar ante

una injusticia. **Envidia:** Sentimiento al

percibir desigualdad entre algo o alguien

.Los seres humanos hemos desarrollado la capacidad de razonar y abstraer, por lo que somos capaces de anticipar, recordar e imaginar. Estas imágenes mentales tienen el poder de hacernos sentir estados emocionales en momentos en los que lo necesitamos para poder estar activos y así adaptarnos al medio en que vivimos.

Cuando nos referimos al plano

neurológico, encontramos vías

ascendentes desde el sistema límbico (que

es el encargado del procesamiento

emocional) la corteza cerebral

(encargada del razonamiento abstracto),

en las vías neurales que van desde la

corteza al sistema límbico. Es decir, el

proceso es bidireccional. Lo que quiere

decir que nuestros estados emocionales

afectan a nuestras emociones y nuestros sentimientos afectan, a su vez a nuestros estados emocionales.

Como lo he dicho anteriormente la adolescencia es una etapa de transición entre la infancia y la vida adulta de un individuo, Es una edad en donde ocurren cambios en su estado físico y emocional, es decir, es una etapa de adaptación tanto para el joven como la familia de esta y es aquí donde se definen muchos aspectos de la personalidad del individuo. La llegada de la pubertad y de la adolescencia se desencadena el desarrollo de los órganos sexuales secundarios del cuerpo.

Estos cambios pueden ser externos e internos, por ejemplo: el desarrollo de los pechos y la aparición de las curvas en la mujer y del pelo facial y crecimiento de la manzana de Adán y cambio de voz en los hombres. Es muy importante para los adolescentes que hablen acerca de estos

cambios con los padres o algún adulto de tu confianza. Los cambios de humor son comunes y la mayoría de las veces se le deben a los cambios hormonales que tiene el adolescente en esta etapa de su vida. El enojo es una de las emociones que sientes con más fuerza, tanto, que en ocasiones piensas que hasta odias a tus padres.

Por otra parte es muy importante hablar sobre la pubertad en el cual la entendemos como un proceso biológico en donde se produce el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios, es decir, la maduración completa de las Gónadas, y las glándulas suprarrenales, también se da la adquisición de la masa ósea, grasa muscular, y también se logra la talla adulta. El término adolescencia procede de la palabra latina “adolescere”, del verbo adolecer y en castellano tiene dos significados: tener cierta imperfección o defecto y también crecimiento y

maduración. Es el periodo de tránsito entre la infancia y la edad adulta. Se acompaña de intensos cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales; se inicia con la pubertad (aspecto puramente orgánico), terminando alrededor de la segunda década de la vida, cuando se completa el crecimiento y desarrollo físico y la maduración psicosocial. La **OMS** considera adolescencia entre los 10 y 19 años y juventud al periodo entre los 19 y 25 años de edad. La SAHM (Sociedad Americana de Salud y Medicina de la Adolescencia) la sitúa entre los 10-21 años. Distinguiendo 3 fases que se solapan entre sí: adolescencia inicial (10-14 años), media (15-17 años) y tardía (18-21 años). Doyma; 2000. p. 843-66.

Según señalan Villanueva y Górriz (2014), el desarrollo de la conciencia emocional comienza en los primeros meses de vida, y termina durante la

adolescencia. Así, entre los 0 y 2 años se adquiere el componente de atender las emociones de los demás; entre los 2 y los 5 años se adquiere la diferenciación y comunicación de emociones; mientras que entre los 6 y los 12 años, se adquieren los componentes de no esconder emociones y conciencia corporal; por último, a partir de los 12 años comienza el análisis de las propias emociones. De esta forma, al llegar a la adolescencia (11-12 años), las competencias emocionales se consideran desarrolladas, aunque la conciencia emocional en sus formas más complejas, como analizar las propias emociones y ser consciente de las emociones en los contextos sociales, continúan en desarrollo toda la vida (León-Rodríguez & Sierra-Mejía, 2008; Denham, Basset & Wyatt, 2007; Eastabrook et al., 2014; Mestre, Samper, Tur-Porcar, Richaud & Mesurado, 2012; Villanueva & Górriz, 2014).

En la adolescencia se dan cambios asociados que implican 3 niveles que van conectados: biológico, psicológico, social (Berk, 2000, Papalia, Olds y Feldman, 2001) . Estos cambios suponen modificaciones estructurales significativas a nivel cognitivo, emocional, y psicosocial. Ya que estos cambios no ocurren en vano, si no que se modulan por la influencia cultural que determina de la experiencia de la adolescencia y su duración.

Cambios a nivel biológico: da lugar a la maduración de los órganos sexuales, dando la capacidad que se reproduzca el hombre y la mujer, y esto es conocido como pubertad (Susman y Rogol , 2004) , también se da cambios a nivel de la estructura anatómica y corporal, y se da una nueva proporción entre la masa muscular, ósea, y la grasa corporal.

Cambios que se dan a Nivel Psicológico: las funciones reguladoras de la conducta

cognitiva y emocional se centran en las denominadas “funciones ejecutivas” que son entendidas como “las habilidades centrales reguladoras que organizan procesos básicos o de dominios específicos con el fin de lograr un objetivo flexiblemente” (Blanco, Sastre y Escolano, 2010, pág. 221). Ya que este tipo de funciones se encuentran implicadas en la generación, supervisión, regulación, ejecución y reajuste de conductas adecuadas para alcanzar objetivos con un abordaje novedoso y creativo (Brehmer, Westerberg, y Backman, 2012, Gilbert y Burgess, 2008, Lezak ,2004).

Las funciones ejecutivas se desarrollan desde el primer año de vida, alcanzo su nivel estándar a los 12 años de edad gracias a los cambios en los sustratos neológicos, que las soportan (Blanco, Sastre y Escolano, 2010). los adolescentes quieren lograr la

independencia de los padres, tomar conciencia de la imagen corporal y aceptación del cuerpo. Establecer relaciones con los amigos así como la adopción de estilos de vida y establecer la identidad sexual, vocacional, moral, y del yo.

Cambios a nivel Social: la adolescencia es una etapa de desarrollo en el cual tienen lugar procesos como la ganancia y adquisición de una nueva autonomía y en el desarrollo de una identidad. (Piehler, 2011).

Ya que los principales cambios que ocurren en esta etapa se agrupan en torno a cambios individuales, y cambios sociales. En los primeros se engloban a aquellos que afectan a la persona, como los cambios biológicos y psicológicos. Estos cambios se enfrentan a esta etapa porque el individuo busca la adquisición de una autonomía funcional desligada del grupo familiar, establecimientos de

nuevos y significativos grupos sociales, buscan una propia identidad, toma de decisiones.

Entrar en la fase del adolescente constituye una etapa privilegiada en la cual se producen procesos claves de desarrollo, contando por primera vez, con la propia capacidad para llevar el proceso, completar vacíos y reenfocar situaciones tanto de la niñez, como de su presente.

Los cambios físicos, asociados a las emociones y sentimientos desencadenan necesidades, riesgos, respuestas individuales, sociales e interactivas, incluyendo la preparación de la identidad que pone a prueba las fortalezas y debilidades propias y del entorno del adolescente. Durante siglos, las causas de la maduración sexual eran totalmente desconocidas, los individuos sabían que se producían cambios en el cuerpo de los niños (as) se empezaba a modificar a cierta edad, pero ignoraban qué había

detrás de esos unos cambios, y el por qué ocurrían de una manera tan irregular e impredecible. Una respuesta a ese misterio proviene del trabajo de endocrinólogos que descubrieron una estrecha relación entre la glándula hipófisis y las gónadas o glándulas sexuales y los cambios anatómico-fisiológicos de la pubertad. Sin embargo, aún existe la incertidumbre de por qué dichas glándulas son estimuladas para producir los cambios precisamente en ciertas edades y no antes o después” (Fuentes Pananá y Ramírez, 1987).

Es común en este periodo que se den cambios de humor, actitudes poco razonables, desigualdad en sus labores, sucesión de ideas imposible de prever, alegría ruidosa y gesto nebuloso. E incluso la confusión por parte del adulto, creyendo que alrededor del adolescente gira la vanidad, la flojera, la falta de respeto, y desvalorización.; donde el

mismo adolescente no llega a comprender lo que pasa en él; siente más o menos emociones encontrada algo en sí más fuerte que él mismo, pero difícilmente lo afirmará. No acepta con gusto críticas o regaños, lo que origina una sensación de ser incomprendido ante los que le rodean.

Reflexión:

Si bien las experiencias de la infancia causan directamente muchos de los aspectos de la personalidad adulta, en la pubertad se realizan importantes ajustes tomando en cuenta que hay diferencias significativas entre los problemas que enfrentan los adolescentes y aquellos que enfrentan los niños. Para los adolescentes los conflictos son mucho más internos, a diferencia de los niños se ven en la necesidad de reflexionar y hacer balances entre el control y la satisfacción de los impulsos sexuales. El resurgimiento de la sexualidad infantil durante la adolescencia crea otros problemas en los

jóvenes y sus padres, viven con los miembros de su familia como si fueran extraños, necesitan nuevas relaciones para reemplazar las que han perdido y empezar a buscar fuera de la familia otras personas con las cuales se puedan identificar. Sin embargo, el desajuste es una parte necesaria e inevitable de la adolescencia sin el cual el joven no podría realizar los procesos necesarios para pasar a la madurez adulta. (Ana Freud ,1980).

Aulagnier (1991) sostiene que es importante en el proceso de desarrollo adolescente poner en memoria el pasado para procesarlo psicológicamente y sea posible la construcción de una autobiografía que unida al presente proyecte un futuro manteniendo el pasado en memoria. Permite la estabilidad y fiabilidad del presente de esta manera el sujeto sabe que es el creador de su historia y las modificaciones están por venir no ponen en riesgo su persona. Es

por esta razón que para el adolescente es importante construir y reconstruirse dejando atrás la infancia como pilar para una nueva etapa por vivir. Tendrá que apropiarse elementos constituyentes de la infancia para comenzar a rearmar su historia.

Aunque en el periodo de transición, se da la separación física del infante al adolescente, y trae consigo unos cambios corporales físicos que pueden ser hereditarios, lo mismo pasa con la integración emocional y sentimental inducida por lazos familiares o personas significativas. Que pueden fomentar en el adolescente confianza, convicción , seguridad o lo contrario de las mismas, durante su transformación para enfrentar su propio juicio, así mismo surgen deseos de aceptación en el entorno social algunos intereses son: lograr nuevas relaciones y ser aceptados en el grupo social, búsqueda de la identidad sexual

,alcanzar la independencia económica, y social , desarrollar capacidades y conceptos intelectuales básicos para la vida cívica, desear y lograr una conducta socialmente responsable, adquirir autonomía.

Precisamente, su lucha por encontrar su identidad tiene como objetivo demostrarse que es una persona capaz y su atención se concentra en resaltar las diferencias respecto al niño que era, por ello necesita desprenderse de sus vínculos familiares infantiles y crear con sus padres una relación más madura.

José Buendía 1993. Considera que los cambios corporales determinan una etapa de rápido crecimiento, tras el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios, todo lo cual ilícita reacciones de gran variedad e predictibilidad. Aunque a veces el adolescente no son conscientes de la amplia variación que implican estos cambios corporales, así por ejemplo se

presentan reacciones emocionales intensas ante problemas de acné, ortodoncia, obesidad, etc.; igualmente como el ritmo de crecimiento y el momento del inicio de la pubertad son distintos para cada individuo, la precocidad (sabido es que algunas niñas inician su periodo puberal a los nueve años) o el retardo en el desarrollo pueden constituir fuentes de gran ansiedad, pudiendo incluso aparecer sentimientos de culpa.

El ser humano tiene emociones o “sentimientos”. Cuando nos referimos de las emociones, hablamos de la experiencia que estamos teniendo y lo verbalizamos de la siguiente manera (me siento de esta manera, de esta otra...).Las emociones que nuestros padres tienen, se transmiten con más fuerza que las que recibimos del resto de personas significativas. Nosotros sacamos de ello experiencias positivas y negativas.

En la adolescencia es un momento de crisis, los sentimientos se dimensionalizan, aquello que no te gusta de ti, lo que hiere etc) ellos se sienten mal, inestables se muestran impertinentes, inquietos, la conducta que manifiestan es la expresión de las emociones que sienten. Este es un momento en el que los cambios y las transformaciones son muy importantes.

Por otra parte encontramos la personalidad del niño está basada en el reconocimiento de su propia existencia, y en la progresiva adquisición de una identidad propia (Alfonso 2006; Craig, 2009). El desarrollo individual de la autoconsciencia es un proceso gradual: primero se da el reconocimiento del yo, a continuación, la descripción física del yo, la descripción psicológica del yo, y por último, aparecen las respuestas emocionales ante sus propias transgresiones (asociado con la aparición

de emociones complejas como la culpa o la vergüenza). Dicha representación permitirá que el niño elabore su auto concepto y autoestima. En este sentido, según Erikson (1950), durante todo el ciclo vital está en desarrollo el sentido de identidad del individuo. Este proceso, el desarrollo óptimo implica la sincronización entre las capacidades y necesidades del individuo con las demandas sociales asociadas a cada edad. El desarrollo es una progresión de ocho etapas, cada una en torno a una tarea psicoevolutiva determinada. Así, entre los 6 y los 12 años, el niño está inmerso en la etapa “Laboriosidad vs. Inferioridad”, en la que aprende las destrezas básicas de su entorno cultural y se enfrenta a los sentimientos de inferioridad. Partiendo de la teoría de Erikson, Bar-Yam y Bar-Yam (1987), propusieron un modelo de etapas del desarrollo interpersonal, cada una caracterizada por una determinada tarea evolutiva con respecto a las relaciones

con los otros. Así, según estos autores, entre los 6 y 12 años, los niños se mueven por la necesidad de aprobación por parte de los otros, buscando un equilibrio entre las relaciones interpersonales y su propia identidad. Dichas necesidades y tareas evolutivas, están directamente relacionadas con la personalidad, el autoconcepto y la autoestima del niño. En esta etapa los juicios acerca del yo se vuelven más conscientes, realistas, equilibrados y generales a medida que los niños forman sistemas representacionales (Papalia et al., 2012). Ya que entre los 6-8 años el yo se define en comparación con uno mismo en otros momentos del pasado, siendo entre los 8 y 11 años cuando la concepción del sí mismo incorpora la comparación social. En este momento, el niño es capaz de percibir no sólo sus características físicas, sino también psicológicas, introyectando rasgos y habilidades socioemocionales, integrando tanto aspectos positivos como

negativos sobre sí mismo (Craig, 2009; López, Etxebarria, Fuentes & Ortiz, 2001). En cuanto a la autoestima, son capaces de percibirse de forma favorable o desfavorable según distintas áreas: imagen, competencias físicas, aceptación social, competencia académica. Esta percepción es más realista que en edades previas, y es evaluada con respecto a los otros (no sólo consigo mismo) (López et al., 2001; Papalia et al., 2012).

En la etapa de la adolescencia ocurren cambios físicos y psicológicos importantes como en el desarrollo de la personalidad, muchas se atribuyen a costumbres culturales y expectativas en cuanto a los roles sexuales. La adolescencia es un periodo en el cual, hay un ajuste progresivo y una disminución en ansiedad e inseguridad, la responsabilidad tiende a aumentar, mientras que la tendencia hacia la reacción física comienza a decrecer. A

pesar de todo predomina la introversión sobre la extroversión, aunque hay una considerable tendencia a la indecisión que depende del éxito que obtenga el adolescente al enfrentar problemas. En las mujeres durante la adolescencia la conducta es de indecisión entre sumisión y dominancia; en contraste los varones tienden a mostrar un rasgo constante de dominancia en cualquier edad y el incremento en la falta de sentimentalismo. En general las mujeres son más conservadoras.

Es importante señalar que cuando ocurre la maduración sexual, los niños están ya encaminados biológica y socialmente hacia el ascenso de un rol. A lo que se enfrentan durante la pubertad, entonces, es a advertir los cambios de su cuerpo y de sus sensaciones, y se ven forzados sutiles y ambiguamente a cambiar sus actitudes “infantiles” por otras propias de los adultos que los

circundan y los presionan para ello.

Porque según escuchamos y es la verdad que nuestro cuerpo empieza a madurar, esto sucede, porque nuestro cuerpo ya no es de niños chiquitos, sino que ya empieza a tener otra mentalidad como si fuesen adultos, generalmente estos cambios empiezan más temprano en las niñas que en los niños, sabido, que estos cambios físicos, ayudan a fomentar alteraciones emocionales que pueden ser tanto eficaz y provechoso como perjudiciales y nocivos ante el mismo adolescente, estos estados emocionales logran revelarse en miedo o el aumento del pudor y la vergüenza antes su particularidad, surgiendo conflictos y enfrentamientos intrínsecas relacionado con su imagen corporal, consolidando sentimientos de tristeza hacia el autoestima.

Pese a que ya tienen conciencia, comprenden los conceptos de lo que es

justo y la negación, pero no siempre su integridad se ve reflejada en su comportamiento. Igualmente, problemas con la alimentación, anorexia, bulimia y problemas de autoimagen, dignidad, desestructuración de la imagen del yo, búsqueda de identidad. De ahí que un desafío importante para los padres, escuela y sociedad.

Conclusión:

Podemos concluir que las emociones son muy importantes en el desarrollo del individuo, muchos autores resaltan la importancia de las emociones en el ser humano. No sólo se debe al desarrollo de la inteligencia racional (objetiva), sino también la inteligencia emocional (intersubjetiva), puesto que ambas permitirán resolver los problemas más o menos complejos que implica vivir en la sociedad, ya que la competencia emocional proporciona la capacidad para actuar de forma eficaz ante la diversidad

de situaciones en que se encuentra el ser humano. La capacidad emocional permite comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales, mientras que una carencia emocional tiende a conllevar problemas personales como lo es la (construcción de la identidad), relacionales (pocas habilidades de convivencia, autorregulación de las emociones, dificultad para pedir ayuda, etc.), como de salud (ansiedad, estrés, anorexia, entre otras). Ya que la adolescencia es la etapa en la que se redefinen las competencias emocionales, por tanto, es fundamental fomentar su desarrollo, así como inducir al autoanálisis de los sentimientos y emociones que se experimentan, con la finalidad de lograr conocer y comprender mejor y, además, conocer las propias limitaciones, lo que nos permitirá comprender mejor las de los demás. La comprensión

representa el medio y el fin de la comunicación, lo que implica tener una mentalidad abierta y flexible a las situaciones que nos plantea tanto la sociedad como las relaciones humanas.

La adolescencia y pubertad son procesos esenciales en el desarrollo del ser humano. En la etapa de la adolescencia es un periodo crítico de cambios biológicos, comportamentales y sociales continuos. Estos cambios pueden ser fuente tanto de crecimiento como de obstáculos para el desarrollo en años posteriores. El desarrollo de la pubertad se dan cambios morfológicos y funcionales a nivel cerebral, y la ampliación del contexto social y las dinámicas de relación que en él se desarrollan, pueden suponer para los adolescentes un factor de riesgo para la implicación en numerosas conductas problema. En los últimos años se ha dado una nueva perspectiva donde señala que,

pese a la existencia de numerosos cambios durante la adolescencia, no existen en este periodo más dificultades o tensiones que durante otros periodos evolutivos; si bien, la dimensión de construcción sociocultural que tiene esta etapa implica que se consideren, no sólo los factores de maduración personal sino también los factores de construcción social que pueden ser fuente de obstáculos para el desarrollo en años posteriores. Manifestando a que muchas de las conductas problema estudiadas aumentan en la pubertad inicial y media, este periodo ha sido asociado al aumento de conflictos parento-filiales, a problemas internalizantes como depresión, neuroticismo o ansiedad, a desequilibrios entre auto concepto y autoestima, a problemas emocionales, a desórdenes alimenticios, o a problemas externalizantes como comportamientos delictivos, consumo de alcohol y drogas y hábitos de adicción o de relaciones

sexuales tempranas (Steinberg y Morris, 2001).

En este sentido, los factores socio-culturales y sobre todo los cambios cerebrales que tienen lugar durante el periodo adolescente toman un papel preponderante.

En el desarrollo de las relaciones personales y de las dinámicas sociales se establecen en estos años se convierten en aspectos claves de cambios que ocurren en esta etapa de la adolescencia ya que la reorganización sináptica ocurre durante estos años en la corteza frontal no es ajena a las experiencias vividas de los jóvenes. Ya que ellos están sometidos a las influencias contextuales a los que están sometidos. Es muy importante el papel que asumen estas relaciones sociales como parte de los elementos ambientales estará influido en parte, por el desarrollo cognitivo que se produce en

esta etapa, pero también por la importancia creciente de otros tipos de relaciones con los iguales que comienzan a establecer en este periodo evolutivo. Cuando los adolescentes comienzan a pasar más tiempo con sus iguales, estos se convierten en el contexto de socialización. En este periodo, el esfuerzo que durante la infancia el niño destinaba a conseguir la aprobación de sus progenitores, se dirigirá a agradar a sus iguales y a buscar en ellos respuesta a la necesidad de apoyo (Delgado, Oliva y Sánchez-Queija, 2011).

BIBLIOGRAFÍA

Marco Eduardo M, Categoría: Artículos

Publicado: 27 agosto 2015

Basdemir D, Rogol AD. Maduración puberal. En: Argente Oliver J, Carrascosa

Lezcano A, Gracia Bouthelie R,

Rodríguez Hierro F, ed. Tratado de

Endocrinología Pediátrica y de la

Adolescencia (2ª edición). Madrid:

Doyma; 2000. p. 843-66.

José Buendía, José M. Mira, eventos vitales, afrontamiento y desarrollo, un estudio sobre el estrés infantil

(universidad de Murcia) 1993

Carmen Viejo1* y Rosario Ortega-

Ruiz1,2 1 Departamento de Psicología.

Universidad de Córdoba, España. 2

Profesora Visitante Universidad de

Greenwich, Reino Unido. (Recibido 3

junio, 2015; Aceptado 24 Junio, 2015).

Gonzales Barron R, Montoya-Castilla I.

ajuste psicológico en la infancia: aspectos emocionales y variables asociadas.

Valencia, 2015.

Bettiana S. (2015). La depresión en el

proceso adolescente: Montevideo

Psicólogo en Madrid: Sesiones

presenciales y online, en el equilibrio

mental. Calle Hilarión Eslava, 55 Piso 3

Puerta 4 28015 Madrid.

Alfonso, V. (2006). Desarrollo de la personalidad. En A. Córdoba, A. Descals, A. y D. Gil. (Coord.).

<http://www.unife.edu.pe/publicaciones/re>

<vistas/psicologia/2010/joseantoniopiqueras.pdf>

Bankier, B., Januzzi, J.L. y Littman, A.B.

(2004). The high prevalence of multiple psychiatric disorders in stable outpatients with coronary heart disease.

Psychosomatic Medicine, 66, 645-650.

Miralles, L., Otin, R y Rojo, J.E. (2003).

Factores psicológicos que afectan al estado físico. Medicine, 8, 5654-5664.

<https://www.redalyc.org/pdf/292/2923261>

<4006.pdf>

Averil, J.R. (1980). On the paicity of

positive emotions. En K. R. Blankstein,

P. Pliner y J. Piliavj (Eds.): Assessment

and modification of emotional behavior
(pp. 7-45). London: Plenum Press.
<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832320025.pdf>

Alegre, O.M. (2006). Cultura de paz, diversidad y género. Investigación en la escuela, 59, 57-68. Asensio, J.M.; Acarín, N. y Romero, C. (2006). De la neurobiología a la cultura, 61-68. En AAVV (Coords). La vida emocional. Las emociones y la formación de la identidad humana. Barcelona: Ariel.

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación Educativa, (RIE), 21, 1, 7-43.

Rosenblum, G.D. y Lewis, M. (2004). Emotional Development in Adolescence. En G.R. Adams & M.D.

Berzonsky (Eds.). Blackwell Handbook of Adolescence. Oxford: Blackwell Publishing, 269-289.

Sastre, G. y Moreno, M. (2002). Resolución de conflictos y aprendizaje emocional. Una perspectiva de género. Barcelona: Gedisa.

Mayor Zaragoza, F. (2004). La familia en el contexto demográfico y social del siglo XXI. En Libro de actas del II Congreso La familia en la sociedad del siglo XXI, 55-62. Madrid: Fundación de Ayuda contra la drogadicción. (Libro en línea)