



GUÍA EDUCATIVA

“ACEPTACIÓN Y ADAPTACIÓN A CAMBIOS FISIOLÓGICOS EN LA ADOLESCENCIA”



AUTOR:

Estefanía Revelo

DIRECTORA DE TESIS:

Msc. Maritza Álvarez

PROMETEO: Dra. Ysabel Casart PhD.



INTRODUCCIÓN

La presente guía educativa ha sido elaborada pensando en el interés que tienen los estudiantes de profundizar sus conocimientos sobre temas importantes, uno de ellos es los cambios fisiológicos que se presentan en la adolescencia.

La presente guía educativa nos sirve como herramienta de apoyo para ayudar a que los jóvenes logren conocer con claridad todas y cada una de las manifestaciones que se producen en el período de la pubertad y la mejor forma de que sean asimilados estos cambios, tomando en cuenta que la adolescencia es uno de los períodos más críticos para el desarrollo del autoestima en los adolescentes y lo que se pretende es que en esta etapa los jóvenes logren tener una mejor aceptación y adaptación durante este proceso que si bien es cierto no solo son cambios físicos los que se presentan sino también emocionales, intelectuales y sociales.

OBJETIVOS

Objetivo General

- Educar a los estudiantes y padres de familia sobre los cambios fisiológicos que se presentan en la adolescencia con el propósito de que ellos adquieran un mayor conocimiento sobre este tema.

Objetivos Específicos

- Socializar la guía educativa que se tomó como herramienta de apoyo para las capacitaciones dirigidas a los estudiantes, padres de familia y docentes sobre los cambios fisiológicos en los adolescentes.
- Fomentar la comunicación que debe existir entre padres e hijos durante la etapa de la adolescencia.
- Contribuir con información clara sobre los cambios psicosociales que atraviesan los adolescentes en el período de pubertad.

CAMBIOS FISIOLÓGICOS EN LA ADOLESCENCIA



DEFINICIONES GENERALES

Sexo: Son las características físicas que diferencian al hombre y a la mujer .

Sexualidad: conjunto de actitudes y conductas relacionadas con el hecho de ser varón o mujer, a través de los cuales expresamos afectos y deseos.

Género: conjunto de construcciones sociales que diferencian a los seres humanos en hombres y mujeres.

Adolescencia: La adolescencia es un período de la vida que transcurre entre la infancia y la edad adulta.

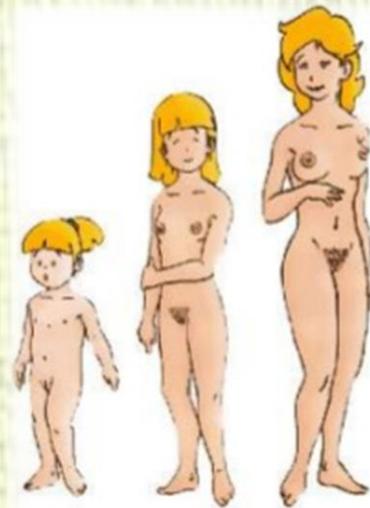
Menarquia: es el día en el cual se produce el primer episodio de sangrado vaginal de origen menstrual, o primera hemorragia menstrual de la mujer.

Espermarquia: La espermarquia o primera producción de espermatozoides suele ocurrir un par de meses antes de la primera eyaculación. Se expulsan a través de la orina.

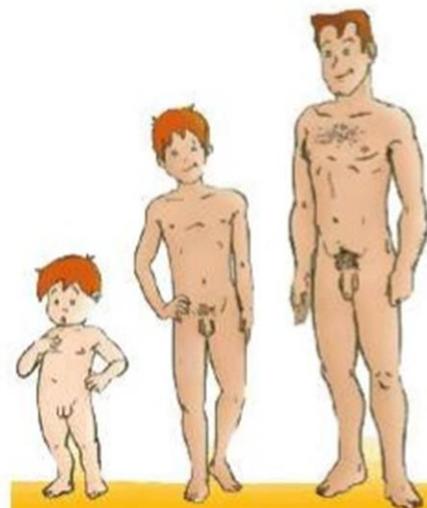
ETAPAS DE LA PUBERTAD

DEFINICION: es el período en el cual ocurren los diferentes cambios físicos que caracterizan tanto a hombres como mujeres.

ETAPA TEMPRANA: Etapa inmadura en la cual suceden los primeros cambios corporales y comienzan a desarrollarse las características sexuales secundarias o los rasgos físicos que distinguen a los dos sexos, pero en la que todavía no se ha desarrollado la función reproductora. (10 a 13 años).

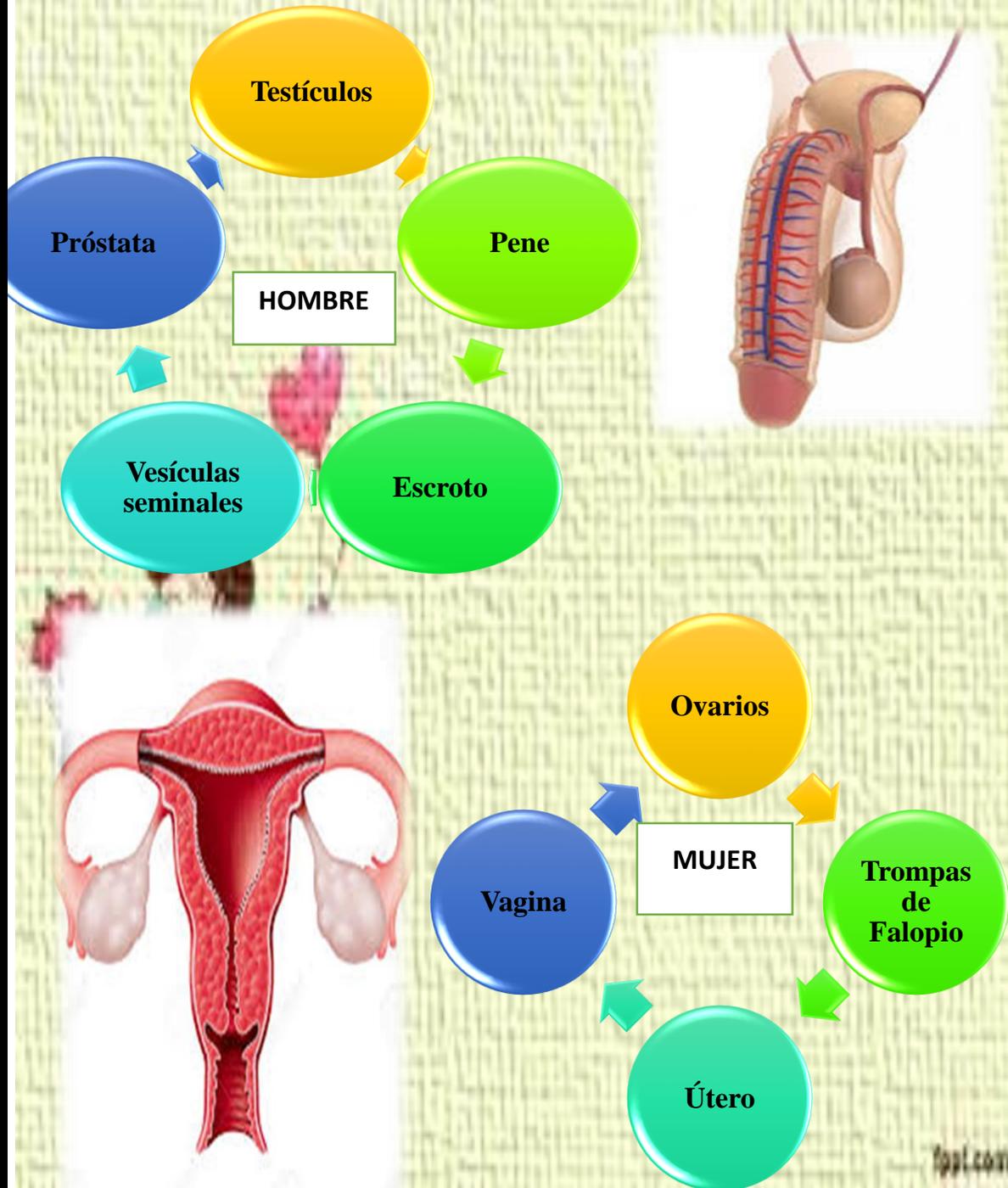


ETAPA INTERMEDIA: Etapa de maduración en la cual se producen las células sexuales en los órganos de reproducción, pero en la que aún no se han completado los cambios corporales (entre los 13 y los 15 años).



ETAPA TARDÍA: Etapa madura en la cual los órganos sexuales funcionan a la perfección, el cuerpo ha alcanzado la altura y las proporciones debidas y las características sexuales secundarias están bien desarrolladas (entre los 15 y los 18 años).

CARACTERÍSTICAS SEXUALES PRIMARIAS EN LA ADOLESCENCIA



HORMONAS SEXUALES



Testosterona

Las hormonas sexuales son importantes ya que son las responsables de acentúan los caracteres sexuales primarios y promueve la aparición de los caracteres sexuales secundarios del individuo.



Estrógenos y Progesterona

CARACTERISTICAS SEXUALES SECUNDARIAS EN LA ADOLESCENCIA

EN EL HOMBRE

Crecimiento rápido, sobre todo de estatura.

Ensanchamiento de hombros. Aumento de peso.

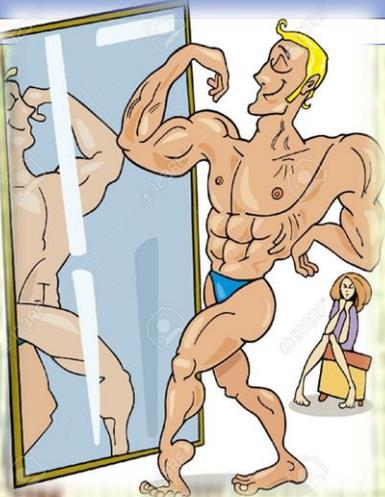
Crecimiento de los órganos genitales externos e inicio de producción de espermatozoides

Aparición de eyaculaciones nocturnas espontáneas (poluciones).

Aparición y crecimiento del vello púbico, axilar, bigote, barba.

Cambio de voz.

Aumento de la sudoración, aparición de acné.



EN LA MUJER



Crecimiento rápido, sobre todo de estatura.

Aumento de peso.

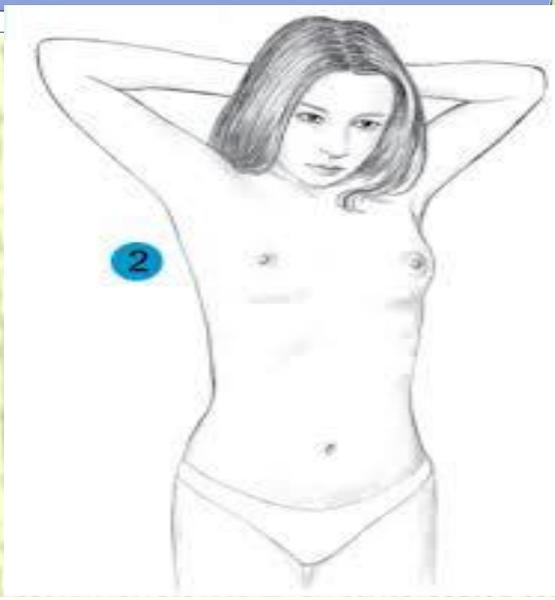
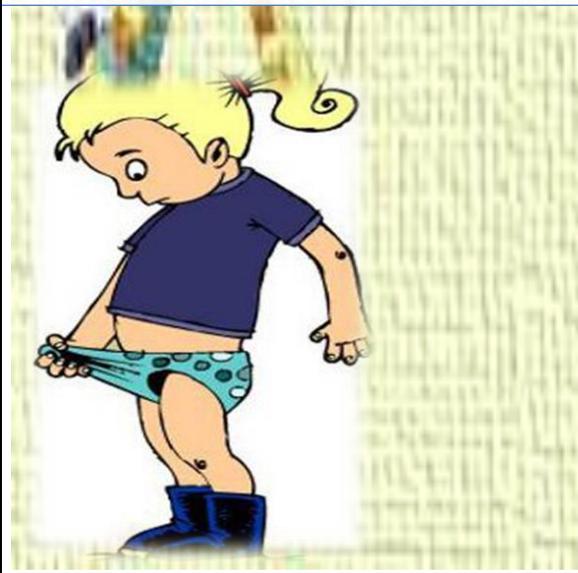
Crecimiento de las mamas y ensanchamiento de la cadera.

Desarrollo del aparato reproductor (se inician los procesos de ovulación y menstruación).

Aparición y crecimiento del vello púbico, axilar.

Aumento de la sudoración, aparición de acné.

Cambio de voz en menor intensidad que en el hombre.



CAMBIOS SOCIALES EN LA ADOLESCENCIA

El adolescente pretenderá incumplir las reglas que su familia le imponga.

Cambia su forma de vestir elige las mejores prendas para ser aceptado por la sociedad.

El adolescente intenta buscar la compañía del sexo opuesto o del mismo sexo.

Muchos pueden ser los motivos que influyen para que el adolescente tenga adicción por alguna sustancia tóxica.

El adolescente ya no quiere pasar más tiempo con sus hermanos busca pasar más tiempo con sus amigos

CAMBIOS PSICOLÓGICOS EN LA ADOLESCENCIA

El adolescente necesita su propio espacio es por esto que se mantiene aislado de los demás.

Se empiezan a preocupar mucho por la opinión de los demás, fundamentalmente los amigos.

Empieza a pensar en la posibilidad de tener pareja y de vivir el enamoramiento.

Sientes cambios en tus estados de ánimo, de repente puedes sentir depresiones, rabia y al rato puedes estar feliz.

Aparecen también las "fantasías", que no son otra cosa que soñar despierto, creando un mundo imaginario.



CONCLUSIONES:

- Para los jóvenes la adolescencia es una etapa revolucionaria debido a que se manifiestan diversos cambios y ellos no saben cuál es la mejor manera de asimilarlos.
- En la adolescencia los cambios físicos, psicológicos y sociales son muy significativos ya que el individuo deja de ser niño para convertirse en adulto.
- La pubertad es un período de aprendizaje en el que el individuo construye su propia personalidad, además los padres juegan un rol muy importante durante este periodo ya que para los jóvenes el apoyo de sus padres es importante para enfrentar este ciclo.

BIBLIOGRAFÍA

- Mejía Ramírez G. (2010) Guía Didáctica para Adolescentes; Costa Rica; Editorial Universidad Estatal a Distancia.
- Botia Fidela Catalan E ;(2012) Sexualidad, Identidad y Afectividad; Barcelona; Editorial Laboratorio Educativo.
- Soza C;(2011) La Adolescencia una etapa importante; México; Editorial Emexpo.
- Aguilar F;(2011) Conocimientos en Salud Sexual; Argentina; Editorial Norma.
- Robalino V;(2013) Sexualidad en la Adolescencia; Perú; Editorial Onix.
- Cesamar A;(2014) Actitudes en Sexualidad; Colombia; Editorial Ántrax.
- Arias R; (2013) Cambios Psicologicos en la Adolescencia; México; Editorial Nife.
- Mejía D ;(2012) Cambios durante la adolescencia; Honduras; Revista Educar.

AMA TU CUERPO
PORQUE ES EL LUGAR DONDE
VAS A VIVIR TODA TU VIDA



©GHE www.lache.co