** COLEGIO REGIONAL VALLADOLID**

 **NOMBRE DE LA ALUMNA:**

**FANNY YOSELIN CANUL ROSADO**

 **GRADO**

 **5 A**

 **MAESTRO:**

 **RIGOBERTO MONTES**

**FECHA:**

**10 DE OCTUBRE 2019**

**CAMBIOS EMOCIONALES DEL ADOLESCENTE**

La adolescencia es una etapa de transición entre la infancia y la vida adulta, es una edad llena de cambios rápidos en su estado físico y emocional. Es una etapa de adaptación tanto para el joven como para los propios padres y es durante este período que se definen muchos aspectos de la personalidad.

Acompañando los distintos cambios físicos que los nuevos adolescentes experimentan, pueden venir importantes cambios psicológicos. Éstos se correlacionan con la aceptación y adaptación al nuevo cuerpo, el cual evidencia una apariencia muy distinta al cuerpo de niña/o.

Dado que estos cambios son drásticos, tus emociones a veces parecen exageradas. Tus acciones son inconsistentes y es normal que cambies repentinamente de humor y que vayas  rápidamente de la felicidad absoluta a la tristeza profunda y de sentirte inteligente a declararte estúpido.

Los cambios en tu cuerpo pueden confundirte y más, cuando no sabes bien a bien lo que está sucediendo. Y esto se empeora cuando te da pena hablar sobre el tema y nada más te empiezas a preocupar. Es importante que hables acerca de estos cambios con tus padres o algún adulto de tu confianza. No te quedes con dudas.

# ****CAMBIOS DE HUMOR****

Los cambios de humor son comunes y la mayoría de las veces se los debes a los cambios hormonales que tendrás en esta etapa de tu vida. Por un momento te sientes relajado y con ganas de razonar y al momento siguiente, por cualquier cosa, pierdes el control y ya estás enojado.

Te irritas fácilmente y tus emociones están a flor de piel, Puedes llorar por horas por algo que puede parecer sin importancia y excitarte por algo que un adulto considera molesto.

El enojo es una de las emociones que sientes con más fuerza, tanto, que en ocasiones piensas que hasta odias a tus padres.

Experimentar todas estas emociones en tan corto espacio de tiempo es abrumador y confuso y todo esto te lleva a frustración y enojo que brota como agresión.

Siempre toma un tiempo para analizar estos “brotes” y trata de ir aprendiendo a dominarlos. La inteligencia emocional no se hereda, se va aprendiendo.

FACTORES DEL DESARROLLO HUMANO

Factores que influyen en el Desarrollo Humano: 1. Herencia. 2. Medio Ambiente. 3. Maduración. 4. Aprendizaje. 5. Socialización.

 1. HERENCIA1 : es la trasmisión de características físicas de padres a hijos a través de los genes.

2. MEDIO AMBIENTE: es el medio físico en el que vive un organismo. • Punto de vista psicológico.- es la que toma en cuenta todas las influencias que han formado al individuo desde su concepción. • Acción recíproca Herencia – Medio Ambiente, porque no sólo la herencia o el medio ambiente por separados determinan la conducta. Para la adquisición de la misma y un desarrollo humano adecuado se necesita de ambos.

3. MADURACIÓN: es el desarrollo anatómico y fisiológico del organismo fundamentalmente del sistema nervioso, así como también de las capacidades habilidades, destrezas etc. de un individuo.

4. APRENDIZAJE: es todo proceso de adquisición, cambio y/o modificación de conductas y conocimientos relativamente duraderos que se dan como consecuencia de la experiencia.

5. SOCIALIZACIÓN: es el proceso mediante el cual el individuo aprende pautas y patrones de conducta socialmente aceptables que le permiten vivir como miembro de un grupo social. • El proceso de socialización se lleva a efecto, gracias al importante papel que desempeñan los agentes socializadores, como: La familia. La escuela. Medios de comunicación. Los grupos de edad. Personas significativas

**CAMBIOS EN LA PUBERTAD Y ADOLESCENCIA**

La adolescencia es una etapa más de la vida en cada persona. La primera es la infancia, continúa con la adolescencia, y sigue con la edad adulta y la vejez.

La adolescencia comienza con la pubertad, y es el paso de la infancia a la vida adulta. En general se acepta que el *inicio* de la adolescencia está señalado por los *cambios anatómicos y fisiológicos* que se producen en el organismo y que suelen ser progresivos -en las chicas los primeros cambios suelen aparecer sobre los 10-11 años y en los chicos entre los 12-13 años. La pubertad son los cambios corporales que se producen principalmente debidos a las hormonas sexuales (testosterona, progesterona y estrógeno), también influyen los aspectos genéticos individuales y la alimentación.

La **adolescencia**, según la Organización Mundial de la Salud, se divide en dos periodos: el primero entre los 10 y los 14 años y el segundo entre los 15 y los 19 años; así el concepto de *juventud* se sitúa entre los dos periodos, entre los 10 y los 19 años.

Durante la adolescencia se producen muchos cambios en muy poco tiempo, es un proceso psicológico unido al crecimiento social y emocional que surge en cada persona.

El periodo de la pubertad en ambos sexos dura unos cuatro años, aunque las chicas empiezan a desarrollarse unos dos años antes que los chicos. Es muy importante señalar que el *final* de la adolescencia está determinado, sobre todo, por *factores sociales*; se considera que un o una adolescente deja de serlo cuando es reconocido y admitido como adulto en su comunidad.

Desde el punto de vista psicológico y social, cada persona sigue madurando afectiva y sexualmente a lo largo de toda su vida, mejora su conocimiento personal y va delimitando sus deseos y necesidades individuales.

En este periodo se van a producir cambios biofisiológicos, psicológicos, intelectuales y sociales que sitúan a cada persona ante una nueva forma de vivenciarse a sí misma y al entorno que le rodea.

**Cambios biofisiológicos:**
Cambios masculinos:

Aparece vello facial (bigote y barba)
Posible acné (debido a las hormonas)
La voz falla y se hace más grave
Los hombros se ensanchan
Aparece el vello púbico
Crece el vello en el pecho y la espalda
El cuerpo transpira más
Aparece el vello en las axilas
Los testículos y el pene aumentan de tamaño
El cabello y la piel se vuelven más grasos
Aumenta el peso y la altura
Las manos y los pies aumentan de tamaño
Aumenta el vello en los brazos
Crece el vello en las piernas
Se inicia la capacidad reproductora
Eyaculación

Cambios femeninos:

La piel se vuelve más grasa
Aumenta el peso y la altura
Aumenta el sudor
Rostro más lleno
Posible acné (debido a las hormonas)
Los brazos engordan
Aparece el vello en las axilas
Se destacan los pezones
Crece el vello púbico
Los genitales se engrosan y oscurecen
Aumenta el vello en los brazos
Los muslos y las nalgas engordan
Las caderas se ensanchan
Crece el vello en las piernas
Se inicia la capacidad reproductora
Menstruación

**Cambios psicológicos e intelectuales:**
Aparece una mayor curiosidad por conocer el mundo que lo rodea.

La persona accede a una nueva forma de pensamiento, puede formular hipótesis, razonar acerca de ellas y extraer sus propias conclusiones.

La persona puede diferenciar lo real de lo posible, comienza a poner en tela de juicio todo aquello que hasta ahora era inamovible. Tiene opiniones propias y críticas sobre el amor, los estudios, los amigos, la familia, etc.

Piensa sobre sus propios pensamientos, puede orientar su afecto hacia determinadas ideas y valores y comprometerse en algún modo con ellos.

**Cambios sociales:**
Se descubre "lo social", a la persona le importa pertenecer a un grupo y compartir ideas o gustos. Aparecen cambios en la capacidad de integración social, en el grupo de iguales se conforman una serie de normas y nuevos valores.

Se sigue formando y consolidando la identidad sexual y afectiva; de un grupo más numeroso como la pandilla se pasa más tarde a la formación de parejas.

En los últimos años de la adolescencia se puede producir la integración laboral.

El deseo sexual aparece, de una forma clara, después de la pubertad. La persona se encuentra con la atracción física hacia otra persona, con el deseo de disfrutar de su compañía, con sentimientos, deseos y conductas sexuales que son una novedad. Siente placer sexual consigo mismo y con otras personas. Durante este tiempo se van definiendo la orientación sexual, los gustos y preferencias personales.

La respuesta sexual a nivel físico es igual para los dos sexos, y sigue una secuencia en etapas: excitación, meseta, orgasmo y resolución. El enamoramiento puede producirse y es expresado por muchos jóvenes como un gran el deseo de estar junto a la persona que quieren.
LA EYACULACIÓN

Al llegar la pubertad, el cerebro indica a los testículos que produzcan testosterona y así comienza la producción de espermatozoides (entre 100 y 300 millones al día).

Los espermatozoides del testículo derecho atraviesan el epidídimo derecho y los del izquierdo el epidídimo izquierdo; maduran y se desarrollan, atraviesan el conducto deferente y pasan junto a las vesículas seminales. Mientras pasan se mezclan con el fluido de las vesículas seminales y la próstata, esta mezcla es el semen.

Los espermatozoides salen del cuerpo cuando el hombre eyacula. Y en el cuerpo de la mujer viven de 48 a 72 horas.

El escroto protege los testículos y los mantiene a la temperatura correcta para producir espermatozoides (si hace demasiado frío, el escroto se eleva y acerca los testículos al cuerpo; si hace demasiado calor, el escroto cuelga alejado del cuerpo).

El esperma no se agota. Ningún tipo de actividad sexual, por frecuente que sea, es capaz de agotar la producción de esperma ni de espermatozoides (la producción sólo se agotaría por algunas enfermedades, lesiones o extirpaciones).

A cualquier edad existen erecciones peneanas.

*Producción diaria de testosterona en el hombre: 6-8 mg
Producción diaria de testosterona en la mujer: 0,5 mg*
La erección comienza con estímulos internos (pensamientos y sensaciones) y con estímulos externos (caricias, abrazos, besos, etc.). Como consecuencia de la excitación, los vasos sanguíneos del pene se llenan de sangre, el pene aumenta de tamaño y se endurece. Durante la erección, las glándulas de Cowper emiten una pequeña cantidad de líquido que contiene esperma.

*A lo largo de la vida, los hombres producen, como media, dos billones de espermatozoides, a un ritmo de 1.000 por segundo.*
LA MENSTRUACIÓN

Al llegar a la pubertad, el cerebro indica a los ovarios que produzcan estrógeno, lo que indica a los óvulos que maduren.

Así, una vez al mes, un óvulo sale del ovario y se lanza de una trompa de Falopio donde aguarda antes de llegar hasta el útero.

El ciclo menstrual tiene una duración media de 28 días, la primera mitad del ciclo comienza el primer día de la regla y dura hasta la ovulación (aproximadamente el día 14) y está controlada por la acción de los estrógenos. La segunda mitad del ciclo comienza con la ovulación y dura hasta el primer día de la próxima regla y está controlada por la progesterona.

La duración del ciclo oscila entre 24 y 32 días y es muy habitual que hasta los 18 años los ciclos sean irregulares.

Si no hay espermatozoides en el útero, el endometrio y todos los tejidos que se han preparado durante el ciclo se expulsan junto con una cantidad de sangre (unos 35 ml por término medio): es la **regla,** que suele durar de 3 a 6 días.

Durante la regla se pueden usar tampones o compresas para absorber el flujo menstrual.

Se pueden mantener relaciones sexuales durante la regla, depende de las preferencias personales de la pareja y es aconsejable el uso de preservativo.
 **AUTOESTIMA E IMAGEN PERSONAL.**
Expresado de forma sencilla, la **autoestima** es la forma en que nos percibimos y nos sentimos. Nos influye el medio, cómo nos ven otras personas significativas para nosotros y *cómo creemos* que nos ven.

Esta forma de percibirnos se basa en las experiencias que tenemos con otras personas y en las atribuciones que realizamos de nuestra conducta.

Las **atribuciones** son las explicaciones con las que justificamos los resultados de nuestras actuaciones (si creemos que la causa está fuera o dentro de nosotros, si es permanente o pasajera, o si consideramos las causas dentro o fuera de nuestro control).

**Cambios psicológicos e intelectuales:**
Aparece una mayor curiosidad por conocer el mundo que lo rodea.

La persona accede a una nueva forma de pensamiento, puede formular hipótesis, razonar acerca de ellas y extraer sus propias conclusiones.

La persona puede diferenciar lo real de lo posible, comienza a poner en tela de juicio todo aquello que hasta ahora era inamovible. Tiene opiniones propias y críticas sobre el amor, los estudios, los amigos, la familia, etc.

Piensa sobre sus propios pensamientos, puede orientar su afecto hacia determinadas ideas y valores y comprometerse en algún modo con ellos.

**Cambios sociales:**
Se descubre "lo social", a la persona le importa pertenecer a un grupo y compartir ideas o gustos. Aparecen cambios en la capacidad de integración social, en el grupo de iguales se conforman una serie de normas y nuevos valores.

Se sigue formando y consolidando la identidad sexual y afectiva; de un grupo más numeroso como la pandilla se pasa más tarde a la formación de parejas.

En los últimos años de la adolescencia se puede producir la integración laboral.

El deseo sexual aparece, de una forma clara, después de la pubertad. La persona se encuentra con la atracción física hacia otra persona, con el deseo de disfrutar de su compañía, con sentimientos, deseos y conductas sexuales que son una novedad. Siente placer sexual consigo mismo y con otras personas. Durante este tiempo se van definiendo la orientación sexual, los gustos y preferencias personales.

La respuesta sexual a nivel físico es igual para los dos sexos, y sigue una secuencia en etapas: excitación, meseta, orgasmo y resolución. El enamoramiento puede producirse y es expresado por muchos jóvenes como un gran el deseo de estar junto a la persona que quieren.
LA EYACULACIÓN

Al llegar la pubertad, el cerebro indica a los testículos que produzcan testosterona y así comienza la producción de espermatozoides (entre 100 y 300 millones al día).

Los espermatozoides del testículo derecho atraviesan el epidídimo derecho y los del izquierdo el epidídimo izquierdo; maduran y se desarrollan, atraviesan el conducto deferente y pasan junto a las vesículas seminales. Mientras pasan se mezclan con el fluido de las vesículas seminales y la próstata, esta mezcla es el semen.

Los espermatozoides salen del cuerpo cuando el hombre eyacula. Y en el cuerpo de la mujer viven de 48 a 72 horas.

El escroto protege los testículos y los mantiene a la temperatura correcta para producir espermatozoides (si hace demasiado frío, el escroto se eleva y acerca los testículos al cuerpo; si hace demasiado calor, el escroto cuelga alejado del cuerpo).

El esperma no se agota. Ningún tipo de actividad sexual, por frecuente que sea, es capaz de agotar la producción de esperma ni de espermatozoides (la producción sólo se agotaría por algunas enfermedades, lesiones o extirpaciones)*.*

A cualquier edad existen erecciones peneanas.

Producción diaria de testosterona en el hombre: 6-8 mg
Producción diaria de testosterona en la mujer: 0,5 mg

La erección comienza con estímulos internos (pensamientos y sensaciones) y con estímulos externos (caricias, abrazos, besos, etc.). Como consecuencia de la excitación, los vasos sanguíneos del pene se llenan de sangre, el pene aumenta de tamaño y se endurece. Durante la erección, las glándulas de Cowper emiten una pequeña cantidad de líquido que contiene esperma.

A lo largo de la vida, los hombres producen, como media, dos billones de espermatozoides, a un ritmo de 1.000 por segundo.

LA MENSTRUACIÓN

Al llegar a la pubertad, el cerebro indica a los ovarios que produzcan estrógeno, lo que indica a los óvulos que maduren.

Así, una vez al mes, un óvulo sale del ovario y se lanza de una trompa de Falopio donde aguarda antes de llegar hasta el útero.

El ciclo menstrual tiene una duración media de 28 días, la primera mitad del ciclo comienza el primer día de la regla y dura hasta la ovulación (aproximadamente el día 14) y está controlada por la acción de los estrógenos. La segunda mitad del ciclo comienza con la ovulación y dura hasta el primer día de la próxima regla y está controlada por la progesterona.

La duración del ciclo oscila entre 24 y 32 días y es muy habitual que hasta los 18 años los ciclos sean irregulares.

Si no hay espermatozoides en el útero, el endometrio y todos los tejidos que se han preparado durante el ciclo se expulsan junto con una cantidad de sangre (unos 35 ml por término medio): es la **regla,** que suele durar de 3 a 6 días.

Durante la regla se pueden usar tampones o compresas para absorber el flujo menstrual.

Se pueden mantener relaciones sexuales durante la regla, depende de las preferencias personales de la pareja y es aconsejable el uso de preservativo.
 **AUTOESTIMA E IMAGEN PERSONAL.**
Expresado de forma sencilla, la **autoestima** es la forma en que nos percibimos y nos sentimos. Nos influye el medio, cómo nos ven otras personas significativas para nosotros y *cómo creemos* que nos ven.

Esta forma de percibirnos se basa en las experiencias que tenemos con otras personas y en las atribuciones que realizamos de nuestra conducta.

Las **atribuciones** son las explicaciones con las que justificamos los resultados de nuestras actuaciones (si creemos que la causa está fuera o dentro de nosotros, si es permanente o pasajera, o si consideramos las causas dentro o fuera de nuestro control).

**Entonces, unos ejemplos que son productos de las experiencias personales pueden ser:**

* Actitud de comportamiento.
* Forma de analizar las situaciones.
* El análisis al tomar decisiones.

No todos crecemos de la misma manera y al mismo tiempo porque nuestra predisposición genética es distinta, cada uno posee características biológicas diferentes a los demás. El fenotipo cambia a causa de los cambios hormonales y a su vez a medida que crecemos y maduramos se van modificando ciertas características de la personalidad así como gustos, preferencias, comportamientos.

La formación cívica se refiere a los conocimientos sobre la nación, sus normas, leyes, constitución, que nos permiten forjarnos como ciudadanos.

La formación ética implica los valores universales que nos permiten forjarnos como personas.