

Explorando la sexualidad

Mapa #3

Cambios durante la adolescencia



Índice

Cambios corporales	3
Cambios psicológicos	9
Salud mental	12
Amistad, amor y sexualidad	15
Autoestima	19
Intereses	22
¿Quién eres?	24

Cambios corporales

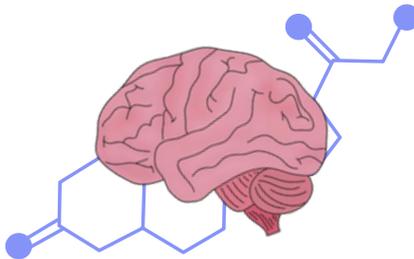


La adolescencia va desde los 10 años hasta los 17 años.

No todas las personas viven estos cambios a la misma edad, cada quien tiene su ritmo y la vive de diferente manera, independientemente del sexo al que pertenezcan.



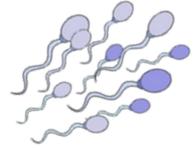
El cerebro comienza a liberar una hormona que inicia todos estos cambios. Es la hormona liberadora de gonadotrofina. Cuando llega a la hipófisis, que es una glándula detrás del cerebro, libera dos hormonas.



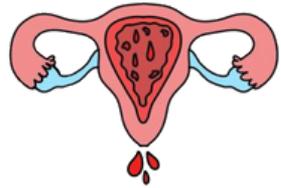
Las hormonas: luteinizante y foliculoestimulante.

Sin importar tu sexo, tienes estas dos hormonas actuando sobre tu cuerpo.

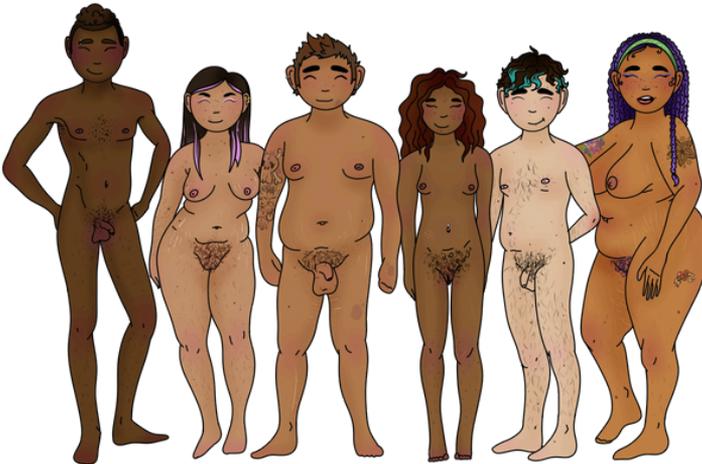
A) Pasarán por el torrente sanguíneo y enviarán a los testículos la señal de generar testosterona y espermatozoides.



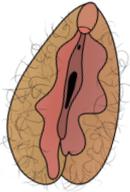
B) Se dirigirán a los ovarios, a los cuales estimularán para que empiecen a producir estrógeno.



El estrógeno, la testosterona, y demás hormonas, además de preparar el cuerpo para la reproducción, comenzarán a influir en los cambios corporales, unos son muy específicos del sexo femenino y otros del masculino. Pero hay cambios que ocurren en todas las personas.



Cambios en cuerpos femeninos



Inicia la menstruación y la ovulación

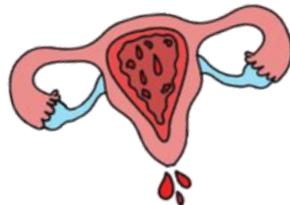
Los labios de la vulva cambian de forma y color



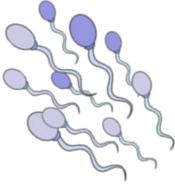
Crecen los pechos

Se ensanchan las caderas

Redistribución de la grasa corporal



Cambios en cuerpos masculinos



Cambios en personas intersexuales

Nacen con con características sexuales que no parecen encajar en las definiciones típicas de masculino o femenino. (Por ej. niveles hormonales, patrones cromosómicos, gónadas, genitales)

Cada persona vive de diferente manera su intersexualidad y generalmente atraviesan la adolescencia más tarde o no pasan por todas las etapas esperadas.



Pueden sentir que su cuerpo no concuerda con su identidad de género. Incluso, pueden llegar a saber que son intersexuales hasta la adolescencia, pues viven esta etapa de una manera muy distinta a otras personas.

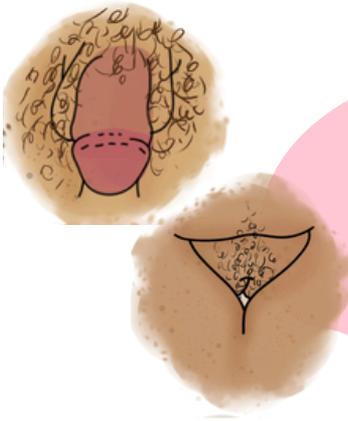
¿Sabías que 1,7 % de la población mundial es intersexual?



Cambios en todos los sexos

Aumento en la estatura

Aumento de peso



Crecimiento de vello en genitales, axilas, piernas, brazos, etc

Comienza a cambiar la voz

Comienza a haber sudoración con mal olor

Aparición del acné



Cambios psicológicos

Emociones

Te puedes sentir irritable, con más estrés y ansiedad, sentimientos que se maximizan con los cambios y presión de esta etapa.

Sentirás las emociones con más fuerza teniendo cambios repentinos en humor. Esto, hasta que tu cuerpo se acomode a los cambios hormonales.



Los cambios en tu cerebro permiten mayor apertura para aprender cosas nuevas, sentir empatía y crear relaciones profundas y duraderas con otras personas.

Ciclo de sueño

Querrás ir a dormir más tarde, y despertar más tarde. Puede ser más difícil levantarte por las mañanas. Dormirás entre 8-10 horas, lo cual es normal, dormir bien nos ayuda a mantenernos saludables, pero puede ser difícil por los horarios escolares.

¿Cómo dormir mejor?



- Crea una rutina para antes de dormir y síguela todos los días.
- Evita la cafeína y bebidas energizantes por las tardes/noches.
- No te duermas con el celular en la mano, guárdalo al menos 30 minutos antes de acostarte.
- Intenta mantener un horario de sueño similar para todos los días.

¿Por qué no nos entienden?

A las personas con las cuales vives también les puede ser difícil asimilar los cambios que ocurren contigo. Hay que pedir paciencia y tener paciencia.



Ahora eres más independiente, tu cara cambia, tienes intereses diferentes, puedes parecer ser otra persona.



Cada quien necesita tiempo para conocer y aceptar los cambios.

Desarrollo de la personalidad

Algo divertido de la adolescencia es que estás desarrollando bastante tu personalidad. Vas a tener mayor interés en ciertos temas, actividades, y gustos.



Puedes experimentar con tu ropa, cabello, maquillaje...
Desarrollarás metas y sueños más realistas para tu futuro.

Salud mental

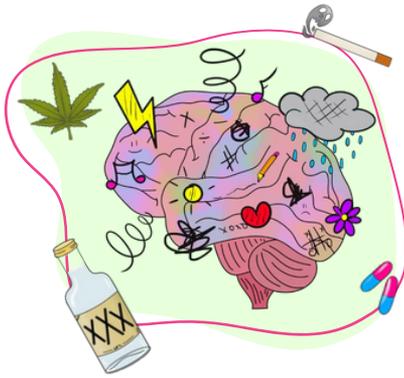
Habrá mayor riesgo de padecer alguna dificultad a nivel psicológico.

Los cambios pueden afectar cómo nos comportamos, nos cuidamos, nos alimentamos, dormimos, y nos relacionamos con otras personas.



La forma en que vemos nuestro cuerpo también puede cambiar.

Es el momento donde hay exposición al alcohol y las drogas.



Hay que tener precaución porque fácilmente se puede generar una adicción.

Esto puede agravar problemas en tu salud mental.

Algunos signos de alarma en cuanto a la salud mental son:



- No tienes la energía para cuidar de tu higiene
- Faltas mucho al colegio y/o baja mucho tu rendimiento
- No te puedes concentrar
- Sientes culpa y/o preocupación frecuente
- Te alejas de tus amistades
- Nada te divierte ni te llama la atención



- No quieres comer y/o sientes que comes más de lo debido
- Dolores de estómago y/o cabeza frecuentes
- Haces cosas que lastiman tu cuerpo
- Piensas que no vales nada
- Haces cosas que te ponen en riesgo
- Sientes que no tienes control de tu cuerpo ni de tus acciones

Recomendaciones generales:

- Ten una red de apoyo: son personas en las cuales puede confiar y sabes que te ayudarán si lo necesitas
- Habla con alguien de confianza sobre lo que te ocurre
- Duerme al menos 8 horas diarias
- Crea una rutina y síguela
- Encuentra algo que disfrutes y te dé un sentimiento de logro
- Busca ayuda profesional (psicología, psiquiatría)





Pide ayuda cuando sientas que la necesitas:

Lineas de apoyo :



- 192, opción 4
- Línea 106
- Chatea por WhatsApp 3007548933
- ICBF 141
- Cruz roja: chatea por Whats App 310-2865684



- línea 070
- línea 911
- Vivetel salud mental 800 232 8432
- Línea de la vida 800 911 2000
- Línea morada 800 911 3232



Amistad, amor y sexualidad



Es común tener varias amistades desde la infancia, algunas son más duraderas que otras, pero es normal si durante la adolescencia ya no coincides con tus amistades: cambiarán tus gustos, intereses y manera de pensar.



Probablemente dejarás de relacionarte con varias personas y tu grupo de amistades será más pequeño, pero más fuerte.

Presión de pares

Tal vez no te des cuenta, pero influyen mucho en tu forma de ser, en tus decisiones y comportamientos.

A veces, ejercen presión para hacer cosas que no deseas hacer o que van en contra de tus valores. Si no estableces tus límites, te cuesta trabajo negarte a algo, será más fácil que te influencien.

Si sientes incomodidad, estando con tus amistades, intenta que cambie la situación o aléjate, aprende a decir "¡No!", rodeate de personas con las que te sientas en confianza, que piensen parecido a ti y que respeten tus límites.



Relaciones de pareja



Tal vez sientas atracción física y emocional hacia otras personas y establezcas relaciones de noviazgo.

Estas primeras experiencias son importantes, porque influenciará en relaciones futuras.

El amor y las relaciones de pareja tienden a ser muy intensas porque son emociones y sentimientos que nunca antes has experimentado.

Se tiende a idealizar a la persona, pero también se suele normalizar comportamientos que no debes tolerar. Como los celos, el chantaje, entre otras violencias.



Algunas señales de tener una relación sana son:



- Se sienten a gusto cuando conviven
- Hacen actividades cada quien por su cuenta
- No hay necesidad de aparentar
- Las opiniones de ambas personas son importantes
- Hay confianza y comunicación
- Se respetan las diferencias
- Si alguien dice "no" la otra persona respeta
- Cualquier persona puede terminar la relación sin problemas

Autoestima

La autoestima es cómo cada quien percibe su propio valor, tiene que ver con sentir que valemos.



Autoestima baja

- Te críticas a menudo
- Crees que no vales, que no eres importante
- Crees que no te mereces las cosas buenas que te ocurren
- Crees que las demás personas piensan cosas negativas de ti

Autoestima alta

- Te sientes bien contigo
- Sientes orgullo de lo que haces
- Sientes que eres capaz de hacer lo que te propones
- Sientes que las personas te quieren y te aceptan

A pesar de tener autoestima alta a veces vamos a sentir que nos vemos mal, que no somos capaces o que nadie nos quiere.



Es importante estar pendientes si nos sentimos así la mayoría del tiempo, o solo de vez en cuando.

Tener días donde sentimos que nada sale bien, es normal.

¿Cómo puedo subir mi autoestima?

Hay varias cosas que puedes hacer.

- Enfócate más en lo positivo
- Júntate con personas que te tratan bien y te respetan
- Ojo con quién sigues en redes. Las personas solo ponen “lo mejor” en redes, así que no te compares.
- Acepta que nada es perfecto
- Ponte metas y trabaja por lograrlas
- Recibe y brinda ayuda

Actividad

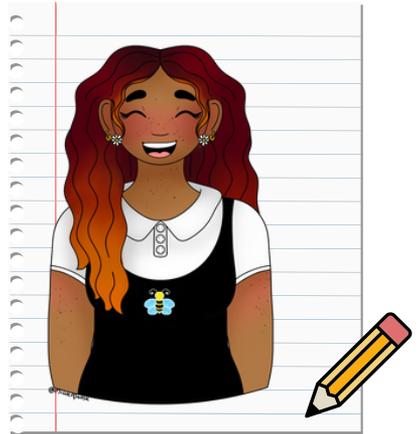


Lo que nos dicen las personas nos afecta de forma positiva o negativa, especialmente si tiene que ver con nuestro físico o habilidades.

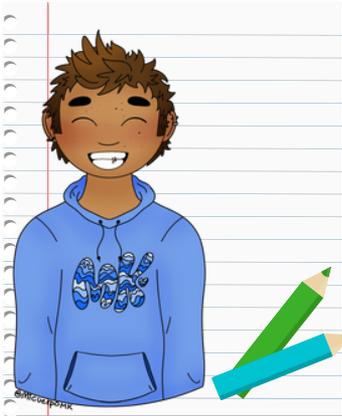
¿Sabías que lo que tu piensas también te afecta?

Las puedes anotar en un papel, pegarla en el espejo y decírtela todos los días. Puede que no siempre te lo creas, pero a la larga, nos ayuda a creer.

- Me dedico tiempo porque nadie me cuida como yo
- Voy a mi propio paso
- Merezco las cosas positivas que me suceden
- Lo que no sé puedo aprender



- Tengo la capacidad de tomar buenas decisiones para mi
- Soy capaz



- Todos los cuerpos son distintos el mio me permite hacer muchas cosas
- No soy mis errores pero si soy mis logros
- Me enfoco en las cosas que si puedo cambiar

- Tengo habilidades para solucionar esto
- Siempre puedo pedir ayuda
- Soy una persona única no tengo por qué ser como los demás



Intereses

Los pasatiempos son geniales en la adolescencia porque permiten desarrollar habilidades, descubrir qué te gusta o qué no y también para conocer nuevas personas.



- Ayudan a desconectarte de los problemas
- A bajar los niveles de estrés
- A encontrar disciplina
- Aumenta la autoestima
- Contribuye a la felicidad



Aspiraciones a futuro

También se reafirma la personalidad, los deseos de independencia y autonomía, así mismo, se va planeando el futuro y proyectando sueños.



Llega la hora de tomar grandes decisiones.

Toma las cosas con calma, analiza tus opciones. Está bien cambiar de decisión, cambiar el rumbo que has elegido, no debes sentir culpa!

Estilo propio

También hay muchas dudas

”¿Será que me veo bien?”

”¿Será que se burlarán de mi si me visto de tal manera?”



No se puede evitar que a veces a la gente le disguste tu estilo... Encuentra un estilo con el que sientas comodidad, que te guste mucho, ya encontrarás personas con quienes compartir tu estilo. Y si en unos meses se te antoja cambiar de estilo... ¡No te quedes con las ganas!

Encajar, encontrar un grupo



Puede ser que te sientas diferente a otras personas, como si no te entendieran. Pero encontrarás amistades o grupos con los que sientas afinidad.

¿Quién eres?

Tus valores

Tener claros tus valores te permite:

- Formar tu personalidad
- Construir el futuro que desees
- Tomar buenas decisiones
- Tener un propósito



Los valores te orientarán. Pueden impactar la forma en que te comportas, cómo interactúas con otras personas y cómo te tratas, y te recordarán la persona que eres y la persona que te gustaría ser siempre.



Hacen parte de tu personalidad y te permiten tomar las mejores decisiones para tí.

Tener presente el compromiso, la excelencia y la perseverancia te permite nunca perder de vista tus sueños y te impulsan a lograrlos.

Algunos valores

Compromiso
Respeto
Excelencia
Bienestar
Confianza

Afectividad
Autocontrol
Compasión
Adaptabilidad
Honestidad

Aceptación
Coraje
Aprender
Disciplina
Perseverancia

Logro
Empatía
Generosidad
Creatividad
Independencia

Responsabilidad
Gratitud
Cooperación
Equilibrio
Superación
Valentia

Crecimiento
Afectividad
Auto respeto
Curiosidad
Fortaleza
Justicia

Cambios durante la adolescencia



Texto: Lucely Perafán
Ilustración: Shanon Joerns



Mi Cuerpo MK



micuerpomk



micuerpomk



micuerpomk.com



Mi Cuerpo ConSentido