



ADOLESCÈNCIA

Fitxa informativa

QUÈ ÉS?

QUINS CANVIS ES DONEN A LA PUBERTAT?

COM CANVIA LA MEVA FORMA DE SER?

SÓN NORMALS ELS SENTIMENTS QUE TINC?

A ON PUC ADREÇAR-ME PER ORIENTACIÓ?

Què és?

És una **etapa del desenvolupament i el creixement humà**, que comporta molts canvis personals i familiars. Es tracta d'un **procés de transició entre la infantesa i l'edat adulta**, en la que el cos i la ment experimenten transformacions essencials.

Aquest procés, que conjuga canvis físics, psicològics i socials, **s'inicia** amb els canvis hormonals de la **pubertat**, que habitualment apareixen entre els 11 i 13 anys, i es consolida amb la **maduració física i psíquica cap als 20 anys**.

Aquesta transició està relacionada amb factors socials i culturals, amplis i complexos, que afecten també a l'entorn familiar.

Com es presenta?

1. DESENVOLUPAMENT FÍSIC:

- ☞ Increment ràpid en alçada i pes ("l'**estirada**").
- ☞ Desenvolupament dels **caràcters sexuals secundaris**; creixement del **pèl púbic i axil·lar**, augment de l'activitat de les glàndules sudorípares (**sudoració**), aparició de l'**acne**, la **primera menstruació** i creixement del **pit** en noies, i el creixement del penis i canvis en la veu dels nois.
- ☞ **Continua el desenvolupament cerebral**; s'optimitzen les connexions neuronals millorant les nostres capacitats emocionals, físiques i mentals encara incomplertes.

2. DESENVOLUPAMENT COGNITIU:

- ☞ Desenvolupament d'habilitats avançades de **raonament hipotètic-deductiu**: capacitat per pensar en múltiples opcions reals o possibles.
- ☞ Desenvolupament del **pensament abstracte**: pensar sobre conceptes immaterials que configuraran els seus valors futurs com per exemple: la fe, la confiança, les creences,...
- ☞ Desenvolupament de la "**METACOGNICIÓ**": habilitat que implica conèixer les virtuts i debilitats del nostre funcionament intel·lectual propi.

3. DESENVOLUPAMENT PSICOSOCIAL:

- ☞ S'aconsegueix tenir una idea més ampla i clara sobre qui som (consolidació de la nostra **identitat**).
- ☞ **Es diferencien i contrasten les pròpies idees amb les dels altres**, consolidant els nostres valors, creences, objectius professionals i expectatives de relació interpersonal.
- ☞ Som capaços d'assumir un major grau d'**autonomia**.
- ☞ Augmenta la necessitat d'**intimitat**; per estar sol o compartir amb els amics.

Si creus que tu o alguna persona propera està sofrint aquest problema emocional i estàs preocupat, dóna la volta a la fitxa...

Si vols informació sobre altres temes de Salut Mental entra a la nostra pàgina web: www.espaijove.net

Com em sento?

Els **CANVIS FÍSICS** comporten:

- ☞ Increment de la **necessitat de dormir**; es necessita un promig de nou hores i mitja de son cada nit.
- ☞ Hipersensibilitat i **preocupació respecte el nostre físic** (pes, alçada, ritme de la pubertat en relació als altres...).
- ☞ Durant un temps ens tornem més **maldestres** a causa dels canvis físics que experimentem.
- ☞ **Incomoditat** davant les mostres d'afecte dels **parens** (sobretot amb el del sexe contrari).
- ☞ Increment de la **curiositat sobre la nostra sexualitat**.

Els **CANVIS COGNITIUS** proporcionen:

- ☞ Un major grau d'**autoconsciència**, és a dir, més capacitats per adonar-se de les coses que pensem, imaginem o creiem.
- ☞ Tendència a **pensar que som invulnerables** i que els riscos no ens comportaran conseqüències negatives, i per tant ens podríem posar en **situacions de risc** de forma inconscient.
- ☞ La nostra capacitat per pensar i reflexionar amb conceptes abstractes ens aproxima a **lluitar per causes altruistes**.

Els **CANVIS PSICOSOCIALS** resulten en:

- ☞ El **grup d'amics** passa a ser la nostra prioritat, i ens permet desenvolupar i practicar les nostres **habilitats socials**.
- ☞ Podem sentir-nos atrets per **participar en diferents activitats**: esports, una ONG, esplais,...
- ☞ Es comença a **interaccionar amb els pares** com a iguals, és a dir, **com a persones adultes**.

Què puc fer?

L'adolescència entesa com una etapa del desenvolupament no requereix accions específiques, més enllà del **recolzament i acompanyament** que s'ha anat donant en les etapes anteriors del creixement, des de l'afecte i respecte per les peculiaritats de cada individu.

Per poder afavorir aquest moment del desenvolupament, pot resultar útil conèixer les característiques generals de l'adolescència normal amb els canvis que comporta (físics, cognitius i psicosocials) i que han d'afrontar tots els joves.

També està indicat potenciar les conductes saludables i evitar o disminuir conductes de risc per a la salut mental.

Per a més informació

Si vols informació sobre altres temes de Salut Mental o fer alguna consulta, entra a la nostra pàgina web: www.espaijove.net