



CAMBIOS DE HUMOR EN LAS ADOLESCENTES

Psicóloga: Daniela Caroca Ventura
Encargada de Convivencia Escolar:
Sandra Navarro Flores.

¿QUÉ SON LOS CAMBIOS DE HUMOR?

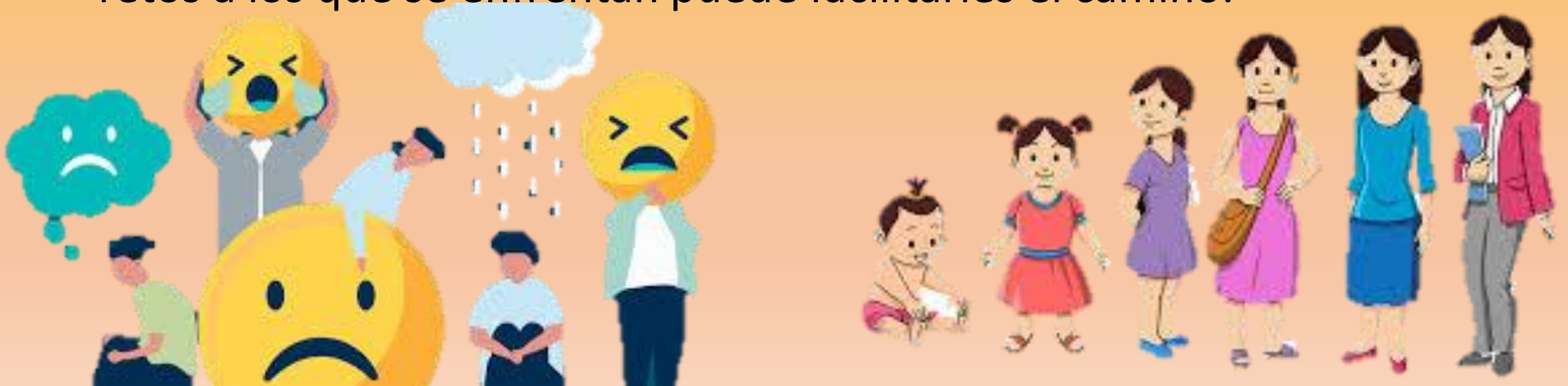


- Los cambios de humor en la adolescencia son una consecuencia lógica de los intensos cambios que experimentan las niñas durante este período. Todos ellos influyen en su desarrollo emocional y psicológico.
- La mayoría de los padres temen verse afectados por esa inestabilidad emocional. De hecho, la adolescencia se considera una de las etapas más estresantes para los progenitores. Sin embargo, con las herramientas adecuadas, puede ser un proceso de crecimiento positivo para ambos.



EL ORIGEN DE LOS CAMBIOS DE HUMOR EN LA ADOLESCENCIA

- En esta etapa se inicia el proceso de maduración física, mental y sexual. Estos cambios generan una nueva visión del entorno, tanto familiar, como social y, por lo tanto, los famosos cambios de humor.
- Generalmente, estos vaivenes emocionales provocan asombro, **ansiedad**, miedo y angustia. Por eso, conocer el tipo de retos a los que se enfrentan puede facilitarles el camino.



CAMBIOS FÍSICOS

Los cambios físicos más notorios son: el crecimiento del vello púbico y axilar, en las chicas les aumenta el tamaño de los senos y les da su primera regla o menstruación llamada menarquia, entre otros cambios físicos que experimentarán durante la pubertad y adolescencia.

Durante esta fase aumenta la conciencia corporal, la atracción física e incluso, la apariencia física y la imagen personal empiezan a tener una relevancia importante para ellas.

De hecho, es la fase en la que la apariencia, la reputación y el círculo de amigas empiezan a adoptar una importancia mayúscula, incluso superior a la familia.



CAMBIOS COGNOSCITIVOS

Otro aspecto fundamental para la formación de la identidad es **el desarrollo del pensamiento abstracto**. La capacidad de razonar les permite contemplar varios puntos de vista y anticipar las consecuencias de las acciones ajenas y propias.



Este razonamiento les ayuda a convivir mejor con sus padres y a integrarse en la sociedad. Empiezan a comprender en profundidad las normas sociales y los papeles que pueden desempeñar en cada contexto.



TRANSFORMACIONES EN LA CONDUCTA

La búsqueda de la **libertad** es una constante en la adolescencia. No obstante, al pensar como adultos pero carecer de la experiencia propia, es **necesario marcarles ciertos límites**. Precisamente este punto es el que suele crear conflicto entre apoderados e hijas.



Las adolescentes reflejan su caos interno en cambios repentinos, desorden en su habitación, altibajos emocionales, etc. Además, pasan más horas durmiendo. Esto se debe a una mayor necesidad fisiológica de descanso por el desgaste energético y hormonal, así que **es importante ser comprensivos al respecto**.



CÓMO AYUDAR A LA HIJA ADOLESCENTE



1. Fortalecer lazos desde la infancia

Las adolescentes **necesitan la misma cantidad de amor y atención que cuando eran pequeñas**. Por eso, es importante cultivar una buena relación con las hijas desde que son pequeñas, para poder orientarles. La relación apoderados-hijas cambiará, pero puede ser un cambio muy constructivo y agradable.



2. Demostrar amor

Los apoderados forman un vínculo muy especial con las adolescentes al ser figuras amorosas que muestran interés auténtico por su bienestar. A través del ejemplo, ellos aprenden a amar y cuidar a otras personas. A pesar de su indiferencia o crítica hacia los padres o profesores, los jóvenes necesitan amor, comprensión y aceptación. En un entorno como este, será más fácil lidiar con los cambios de humor en la adolescencia.



CÓMO AYUDAR A LA HIJA ADOLESCENTE

3. Dar apoyo

Algo muy importante para las adolescentes es **sentir que pueden contar con sus padres y/o apoderados**. Además, necesitan que tengamos presente su esfuerzo y sus logros.

También necesitan reforzar su identidad y los padres y/o tutores son las mejores personas para **impulsar la confianza en ellas mismas**. Así, se les ayudará a conseguir sus metas.



4. Marcar límites

Fijar reglas y normas es esencial para ofrecer seguridad emocional. Además, son una excelente herramienta para supervisar y darles una estructura en la que cimentar su vida.

La dificultad se encuentra en encontrar el equilibrio, sin ser autoritarios al imponer reglas inflexibles o ser demasiado indulgentes o permisivos. **Lo mejor es fijar límites claros con buenas explicaciones**.



CÓMO AYUDAR A LA HIJA ADOLESCENTE

5. Dar un buen ejemplo

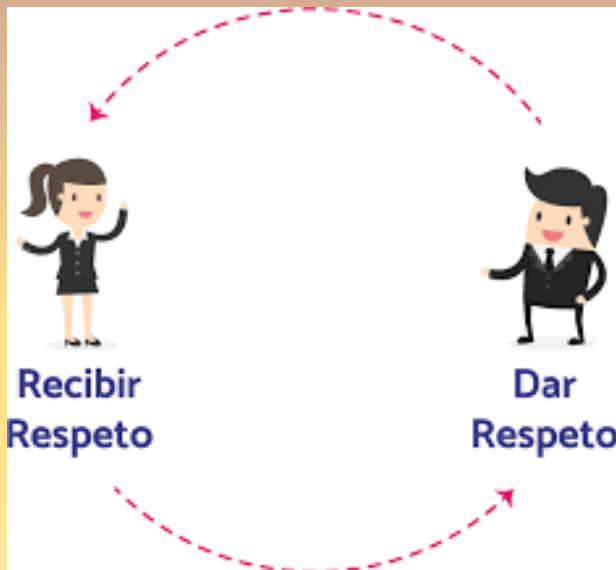
Las adolescentes intentarán entender y observarán las conductas de quienes tienen a su alrededor. Por ello, es esencial **ser coherente con las acciones y con lo que se les trata de inculcar**. Los padres son sus primeros referentes en la búsqueda de su identidad.




Demostrar respeto

A veces, se olvida que **las hijas necesitan ser tratados con respeto**. Reconocer su autonomía, aunque sus preferencias no sean las mismas que las nuestras, es fundamental.

Hay que tratar de ser comprensivos con sus puntos de vista, así como con sus sentimientos y necesidades. A fin de cuentas, se están convirtiendo en adultos y atraviesan un proceso de adaptación y aprendizaje.





**La adolescencia es la etapa más confusa.
Somos tratados como niños, pero esperan
que actuemos como adultos.**