

# BLOQUE 2

EL DESARROLLO FÍSICO. PUBERTAD, ADOLESCENCIA Y CAMBIOS PSICOLÓGICOS. CONDUCTAS DE RIESGO ASOCIADAS A LA SALUD EN LA ADOLESCENCIA Y LA JUVENTUD.

Santrock, J. (2006). *Psicología del Desarrollo: el Ciclo Vital* (10ª Edición). McGraw Hill.

Primera mitad Capítulo 14: Desarrollo físico y cognitivo en la adolescencia (pp. 464-490)

# ORGANIZACIÓN DE LOS BLOQUES 2 Y 3

Desarrollo físico  
en la pubertad y  
adolescencia. 1ª  
parte capítulo 12

Desarrollo físico  
en la juventud.  
1ª parte capítulo  
14

Desarrollo  
cognitivo en la  
pubertad y  
adolescencia. 2ª  
parte capítulo 12

Desarrollo  
cognitivo en la  
juventud. 2ª  
parte capítulo 14

# LA TRANSICION DE LA ADOLESCENCIA A LA VIDA ADULTA. CONVERTIRSE EN ADULTO

- Empieza con cambios biológicos y termina por causas culturales
- La entrada en la vida adulta se retrasa cada vez más: adultez emergente (18 a 25 años).
- Experimentación y exploración
  - Laboral
  - Estilo de vida
  - Identidad

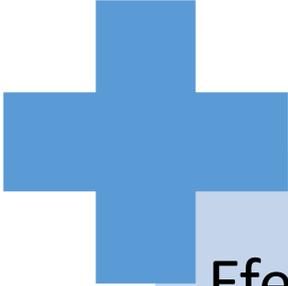
# FACTORES CLAVE PARA CONVERTIRSE EN ADULTO

- La independencia económica
- Tomar decisiones distintas a los padres
- Responsabilidad: asumir las consecuencias de sus actos
- Casarse

# LA TRANSICIÓN DEL INSTITUTO A LA UNIVERSIDAD

- Cambio análogo al paso del colegio al instituto: pérdida de estatus

# LA TRANSICIÓN DEL INSTITUTO A LA UNIVERSIDAD



## Efectos positivos

- Sentimiento adulto
- Libertad de elección
- Tiempo con los iguales
- Exploración de tipos de vida
- Menos supervisión paterna
- Tareas más motivadoras

## Riesgos

- Estructura amplia e impersonal
- Convivencia con compañeros diversos
- Énfasis en el rendimiento y la evaluación

# ESTRÉS EN LA UNIVERSIDAD

- Presión para alcanzar el éxito, conseguir un buen puesto de trabajo y ganar dinero.
- Fuentes académicas de estrés
  - Exámenes y pruebas finales
  - Calificaciones y la competencia
  - Trabajos escritos
  - ...
- Fuentes personales de estrés
  - Relaciones íntimas
  - Situación económica
  - Conflictos con los padres
  - Conflictos con los compañeros
  - ...

# PARA AFRONTAR EL ESTRÉS EN LA UNIVERSIDAD

LO QUE HAY QUE HACER

Considerarlo un reto que puedes superar  
Buscar recursos buenos  
Pensar de manera optimista  
Aprender a relajarse  
Buscar apoyo y consejo

Reprimir los sentimientos  
Responsabilizar a otros  
Pensar que pasará solo  
Consumir alcohol o comida

LO QUE NO HAY QUE HACER

# FELICIDAD

Los estudiantes más felices son:

- Muy sociables
- Más extrovertidos
- Tienen relaciones íntimas y sociales más estrechas

# EDUCACIÓN

- Cada vez mayores niveles educativos
- La población universitaria aumenta, no solo desde el bachillerato, sino de adultos que regresan

## DESARROLLO FÍSICO. NIVEL MÁXIMO Y DISMINUCIÓN DEL RENDIMIENTO FÍSICO

- El nivel máximo de rendimiento físico se alcanza entre los 19 y los 26 años.
- Variaciones en el caso del rendimiento deportivo, en función del deporte
- Nivel máximo de salud.
- Conocen cómo mantenerse sanos, aunque son poco realistas y optimistas sobre los riesgos

## NIVEL MÁXIMO Y DISMINUCIÓN DEL RENDIMIENTO FÍSICO

- Muchos llevan un estilo de vida poco saludable
- Utilizan sus recursos físicos para conseguir satisfacción
- Los excesos se pueden manifestar durante la edad adulta
- Los varones asumen más riesgo que las mujeres

# NIVEL MÁXIMO Y DISMINUCIÓN DEL RENDIMIENTO FÍSICO

- La disminución del rendimiento físico y la salud comienza a los 30 años
  - Menos tono y fuerza muscular
  - Empiezan pérdidas sensoriales
  - Aumenta la grasa corporal

# ALIMENTACIÓN Y PESO CORPORAL. OBESIDAD

- La obesidad aumenta en la población estadounidense
  - Hipertensión
  - Diabetes
  - Enfermedades cardiovasculares
- Causas
  - Herencia genética
  - Leptina
  - Peso basal
  - Factores medioambientales
  - Origen étnico y sexo

# OBESIDAD

- Herencia genética: Explica entre el 25 y el 70% de la varianza de masa corporal
- Leptina: Proteína relacionada con la saciedad.
- Peso basal: Número de células adiposas en el cuerpo
- Factores medioambientales: exceso de azúcar
- Origen étnico y sexo: ¿predisposición biológica o acceso a recursos?

## REGÍMENES DE ADELGAZAMIENTO

- Gran preocupación por la imagen, simultánea al aumento del sobrepeso.
- Restricción alimentaria alternada con grandes ingestas, sin pérdidas de peso a medio o largo plazo
- Dieta de Atkin: reduce la ingesta de hidratos de carbono, en favor de proteínas y grasas. Reduce el peso a corto plazo, perjudicial a largo.
- Vincular la dieta al ejercicio físico
- Efectos rebote de las dietas

## EJERCICIO FÍSICO HABITUAL

- Cada vez menos ejercicio físico habitual
- Ejercicio aeróbico:
  - Menos dolencias cardíacas
  - Menos obesidad
  - Menos diabetes
  - Mejores índices de salud
  - Mayor esperanza de vida
  - Mejor salud mental
- Recomendable 30 minutos diarios de ejercicio moderado

## ESTRATEGIAS PARA AUMENTAR EL EJERCICIO

- Menos televisión
- Registrar el progreso
- No poner excusas
- Imaginar las consecuencia
- Aprender más sobre el ejercicio

## ABUSO DE SUSTANCIAS. ALCOHOL

- Entre los adolescentes norteamericanos el abuso de alcohol es más común entre los chicos que entre las chicas, y más entre los que residen en la universidad que entre los que residen con sus padres.
- Aquellos que abusan de alcohol tienen más probabilidades de:
  - Retrasarse en los estudios
  - Accidente por conducción
  - Mantener relaciones sexuales sin protección
- El abuso de alcohol en la edad universitaria se mantiene estable en un periodo de 8 años.

## ABUSO DE SUSTANCIAS. ALCOHOL

- Los universitarios consumen más alcohol que los no universitarios
- Lo universitarios consumen menos tabaco que los no universitarios
- Los solteros consumen más cannabis que los casados
- Los solteros y divorciados consumen más alcohol
- Los individuos religiosos consumen menos drogas que los religiosos.

## VARIACIONES CULTURALES

- Hay más consumo de alcohol en unas religiones que en otras.
- Normalmente más consumo entre hombres que entre mujeres.

# ALCOHOLISMO

- La predisposición genética es entre el 50 y el 60%
- Importancia del entorno en la incidencia del alcoholismo
- La los 65 años... regla de un tercio:
  - Han fallecido o están muy enfermos
  - Son abstemios
  - Intenta vencerlo
- Predictores de éxito para dejar el alcohol
  - Una situación dramática
  - Cambiar de dependencia
  - Apoyos sociales distintos
  - Un grupo de apoyo nuevo

## CONSUMO DE TABACO

- El tabaco es la causa directa
  - Del 30% de las muertes por cáncer
  - El 21% de las muertes por enfermedad cardiovascular
  - El 82% de fallecimientos por enfermedades pulmonares
- La mayor parte de los fumadores desearía dejarlo pero no puede por la adicción a la nicotina

# MÉTODOS PARA DEJAR EL CONSUMO DE TABACO

- Una fuente alternativa de nicotina (20% de éxito)
- Antidepresivos (30% de éxito)
- Estrategias de control de estímulos
- Simplemente dejarlo.

# ADICCIÓN A LA DROGA

- Necesidad desmedida de consumir una droga y asegurar su disponibilidad
- Síndrome de abstinencia: insomnio, temblores, náuseas, espasmos, hipertensión, ansiedad...

# ADICCIÓN A LA DROGA

## Enfermedad

- Fundamentos biológicos

Necesitan tratamiento médico y psicológico

## Proceso vital

- Como resultado del contexto y las relaciones sociales

Necesitan modificar el contexto y las relaciones sociales

## SEXUALIDAD. COMPORTAMIENTOS HETEROSEXUALES

- La frecuencia de actividad sexual. Regla de un tercio
  - Dos o más veces por semana
  - Varias veces al mes
  - Algunas veces al año
- Las parejas casadas practicas sexo más que las no casadas
- La mayoría no se sale de la norma
  - Penetración vaginal
  - Ver a la pareja desnuda
  - Sexo oral
- Adulterio
  - 25% hombres
  - 15% mujeres
- Los hombres piensan más en el sexo que las mujeres

## SEXUALIDAD. COMPORTAMIENTOS HOMOSEXUALES

- Se considera un continuo desde la heterosexualidad a la homosexualidad y la bisexualidad.

### ¿Causas?

- Las respuestas psicológicas son similares
- Homosexuales y bisexuales presentan mayores problemas mentales, posiblemente porque se enfrentan a más prejuicios y estigma social
- Hasta los años 70, se consideraba una enfermedad mental
- La causa de la homosexualidad no es hormonal
- ¿Posible exposición prenatal a determinadas hormonas?
- No es posible modificar la orientación sexual

## SEXUALIDAD. COMPORTAMIENTOS HOMOSEXUALES

- No parece haber diferencias anatómicas.
- Posible combinación de factores para explicar la homosexualidad:
  - Genéticos
  - Hormonales
  - Cognitivos
  - Medioambientales
- Los que no determina la homosexualidad:
  - La orientación sexual de los padres
  - El carácter más o menos dominante de los padres
  - La elección de modelos
- Las personas homosexuales se adaptan mejor cuando hallan el equilibrio entre la cultura mayoritaria y la minoritaria

# ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

- Afectan a uno de cada seis norteamericanos
- Infección bacteriana
  - Gonorrea
  - Sífilis
  - Clamidia
- Infección vírica
  - Herpes genital
  - Verrugas genitales
  - Sida
- La que más influencia ha tenido en las últimas décadas es el sida
- Las personas mienten sobre su salud sexual para mantener relaciones

# ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

## Estrategias de prevención:

- Conocer el nivel de riesgo propio y de la pareja
- Someterse a exámenes médicos
- Mantener relaciones sexuales con protección
- No mantener relaciones con numerosas parejas

## ABUSO SEXUAL

- Agresión: acción de naturaleza sexual contra otra persona, sin consentimiento y con violencia
- Abuso: acción de naturaleza sexual contra otra persona, sin consentimiento y sin violencia
- Acoso: requerimientos para mantener relaciones sexuales que se han rechazado.

## ABUSO SEXUAL

- La definición varía de unos países a otros. No siempre incluye la ejercida por el marido sobre la esposa.
- El 95% es sobre la mujer
- Causas:
  - Se educa al varón en la agresividad
  - Sentimiento de superioridad sobre la mujer
  - Considerar el sexo únicamente para satisfacción propia
- Para las víctimas, supone un auténtico trauma
  - Primero se sienten aturdidadas y desorientadas
  - Depresión, temor, ansiedad
  - Disfunciones sexuales
  - Cambios en sus vidas

## ABUSO SEXUAL

- Recuperación de la víctima de violación:
  - Apoyo social próximo y grupal
  - Resiliencia
  - Apoyo de profesionales
- Aumenta el número de violaciones o intento de violaciones por parte de parejas ocasionales
- Dos tercios de las universitarias afirman haber sido víctimas de violaciones o intentos de violación por parejas ocasionales.
- No siempre se deciden a denunciar

## ACOSO SEXUAL

- Adopta formas variadas
- Afecta a millones de mujeres cada año

## RESUMEN

Hemos revisado el proceso de transición de la adolescencia a la vida adulta, centrándonos en el desarrollo físico, alimentación, ejercicio, y abuso de sustancias, así como en la sexualidad.