

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:

Durante la pubertad, se suceden una serie de cambios fisiológicos y anatómicos muy importantes. Estos cambios no solo influyen físicamente, los y las adolescentes viviran en oprimer persona una serie de modificaciones físicas que les desconcertarán; les preocuparán (no les sucede a cada cual al mismo tiempo) y les obligará a una autoaceptación).

Al llegar a la adolescencia aparece una revisión de la imagen corporal (una dimensión del autoconcepto)

Las hormonas más implicadas directamente en la sexualidad son: los *estrógenos*, la *progesterona* y la *testosterona*. En realidad, estas hormonas se encuentran en los dos sexos, con distintos niveles de concentración (en el hombre hay mayor nivel de testosterona y en la mujer mayores niveles de estrógenos y progesterona). En la misma persona, también varía el nivel hormonal en distintos momentos.

Estrógenos: hormona femenina. A partir de la pubertad se incrementa su producción. Relacionada con el deseo sexual y el desarrollo de los caracteres sexuales (vello en pubis y axilas, desarrollo del pecho y de los órganos sexuales, distribución del tejido graso). Su secreción aumenta durante la ovulación.

Progesterona: hormona protectora de la gestación en la mujer.

Testosterona: es la hormona masculina que se produce sobre todo en los testículos. A partir de la pubertad se incrementa su producción. Relacionada con el deseo sexual y con el desarrollo de los caracteres sexuales (vello, cambios en la voz, en la estructura muscular, ósea, tejido graso y desarrollo de los genitales).

Cómo se desarrolla el cerebro de un adolescente?

La adolescencia es un período crucial para el desarrollo del cerebro, en el que aumenta la velocidad de conexión de las redes entre sus distintas áreas. Durante este tiempo el cerebro terminará de cablearse y se remodelará completamente. Como si fuera una computadora, durante la adolescencia el cerebro está en plena actualización de su software, para adaptarse al entorno y quedar listo para funcionar en el resto de la vida adulta.

Antes creíamos que este proceso terminaba a los 6 años y era la gran ventana de oportunidad para el desarrollo.

Hoy sabemos que la adolescencia es la segunda gran ventana de oportunidad para formar adultos saludables, independientes y socialmente adaptados, funciones que se inician en la infancia, pero se completan y fijan en la adolescencia.

Es una época de maduración en la que el cerebro vive las llamadas podas neuronales, en las que analiza conexiones que hasta el momento no utilizaba. Por esto los adolescentes pueden hacer cosas mucho más complicadas y abordar temas profundos que de niños no estaban preparados para afrontar. Esto es clave para comprender su comportamiento, tan variable e impredecible que muchas veces puede irritar a los adultos: en el mismo día pueden tener reacciones muy distintas y oscilantes.

El papel de los neurotransmisores:



Etapa de sensibilidad máxima del cerebro a la dopamina, un neurotransmisor que activa los circuitos de gratificación e interviene en el aprendizaje de pautas y toma de decisiones. Esto ayuda a explicar lo rápido que aprenden los adolescentes, su extraordinaria receptividad a la recompensa y sus reacciones extremas ante el éxito y el fracaso. El adolescente se guía más que nadie por actividades que le producen placer. No podemos desconocer este aspecto para entender cómo toman sus decisiones.



El cerebro adolescente es especialmente sensible a la oxitocina, otra hormona neurotransmisora, que entre otras cosas hace más gratificantes las relaciones sociales. La oxitocina a menudo trabaja sinérgicamente con la dopamina para vincular las conexiones sociales con los sentimientos de recompensa. Por eso la respuesta del cerebro adolescente a la exclusión del grupo de pares es muy semejante a la que se observa en el cerebro ante situaciones de amenaza física o falta de alimento.



La serotonina es otro neurotransmisor que puede aparecer desregulado en la adolescencia. Esto explica el estado cambiante y variable en el ánimo de los adolescentes, así como su apetito y sueño. Cuando funciona de manera óptima, la serotonina conduce al bienestar y la felicidad. Niveles bajos de serotonina en la adolescencia pueden relacionarse con la soledad, los trastornos alimentarios, la depresión y conductas autoagresivas

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.
 - Emociones contradictorias: tienen tendencia a ser temperamentales e impulsivos porque experimentan emociones opuestas.
 - Necesidad de intimidad: precisan de su propio espacio. Es una época en la que los jóvenes aprenden a tomar sus propias decisiones.
 - Identidad: búsqueda de su nuevo yo.

- Egocentrismo: el joven se centra en sí mismo.
- Incomprensión: los adolescentes piensan que nadie les entiende.
- Agresividad: es lo que suele preocupar más a los padres y hay que encontrar la manera de canalizarla.
- Deseo sexual: las hormonas juegan un papel vital en esta etapa y producen sentimientos confusos en los jóvenes.

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.

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).

Ejemplos:

Soy buena en inglés, me gusta estudiar, he aprobado (puedo creer que la causa es interna, permanente y controlable).

Soy feo, no soporto mis orejas (puedo creer que la causa es externa, permanente, fuera de control).

Cada persona nos percibimos y tenemos opiniones sobre nuestro carácter - componente emocional -, nuestra inteligencia - componente académico -, nuestro cuerpo -componente físico-, y nuestras relaciones con otras personas - componente social -.

Recuerda que cuando pensamos negativamente sobre cosas que no nos gustan de nosotros, lo que hacemos es sentirnos mal y bloquearnos; y cuando pensamos positivamente sobre lo mismo, nos relajamos y es entonces cuando se nos ocurren cosas para mejorar (en el ejemplo de las orejas: me gustan, me encantan mis orejas y así puedo elegir: cambiar mi corte de pelo, trabajar para ganar dinero y operarme, disfrutar de mis orejas, o lo que se me ocurra).

Nuestras ideas, nuestras creencias son las que determinan la autoestima y hacen que interpretemos las cosas de una manera más positiva o negativa.

El **autoconcepto** es la imagen que cada uno tiene de sí mismo; es la organización de nuestras creencias, que aprendemos a través de nuestra *experiencia personal*, con *personas significativas* - padres, hermanos, abuelos, profesores, etc.- y que también aprendemos *de cosas o personas que no planeamos* - un libro, una película, una entrevista de alguien... -.

Así, una persona puede verse puntual, con un pelo muy bonito, con las uñas de los pies feas, con interés para estudiar... y otra puede verse muy habladora, con una estatura muy buena, con unos ojos muy pequeños... Vamos, que cada persona tenemos una imagen y una opinión de nosotros sobre un montón de aspectos.

Cuando decimos: "Pues yo soy así", "qué le vamos a hacer, es mi manera de ser...", lo que estamos diciendo es lo que **creemos que es verdad** para nosotros. Generalmente, lo que creemos es una opinión que hemos incorporado a nuestro sistema de creencias, opinión que es coherente con esas ideas.

(el autoconcepto es organizado, dinámico y aprendido)

La **imagen corporal** es la forma en que percibimos nuestra apariencia física, de nuestra presencia personal; que también es percibida y valorada por otras personas. Como ya te habrás dado cuenta, tú puedes tener una imagen de ti que, a veces, no coincide para nada con la de otras personas.

La vamos formando desde la infancia y durante toda la vida. Esto es muy interesante, ya que no

nacemos con esta imagen, si no que la podemos crear y cambiar continuamente.

Como al principio la vamos creando con otras personas significativas para nosotros, llega un momento en el que podemos elegir y ser más responsables con nosotros mismos:

Estando con gente que nos agrada.
Alimentándonos bien.
Haciendo ejercicio físico con placer.
Pensando cosas que nos gustan.
Teniendo ropa que nos favorece.
Organizando nuestro tiempo.
Cuidando higiénicamente nuestro cuerpo.
Haciendo agradable nuestra vida cotidiana.
Etc., etc., etc.

Que conste que esto lleva su trabajo, porque a veces es más rápido quejarnos que elegir cambiar. Cuidarnos higiénica y estéticamente lleva su tiempo y su placer (desde depilarnos, afeitarnos, llevar el pelo limpio, pintarnos, lavarnos los dientes, cortarnos y arreglarnos las uñas, hasta lavar alguna ropa a mano, ordenar el armario, comer fruta, hacer deporte.).

Los **sentimientos** positivos o negativos sobre nosotros mismos influyen en nuestro comportamiento, en nuestro rendimiento y en la opinión que tenemos sobre nosotros.

Las modificaciones en el **lenguaje interno** (cómo nos hablamos a nosotros) apoyan los cambios que queremos hacer y que nos benefician más. Así, podemos cambiar frases de quejas y elegir frases para hacer cosas efectivas y positivas.

Puedes dejar de juzgarte a ti mismo, tu forma de ser y evaluar únicamente tus actos, tus logros y realizaciones. Puedes aceptarte a ti mismo, simplemente porque **tú eliges** hacerlo así.

Mejoramos nuestra imagen corporal cuando la elegimos sana, positiva y realista; cuando analizamos y mejoramos nuestro lenguaje interno (aprendemos a reconocer nuestra actividad mental, analizamos nuestras emociones para expresarlas agradablemente).

Cada cultura condiciona la percepción del cuerpo, la belleza, el afecto y la identidad sexual. Y como somos parte de esa cultura podemos elegir y asumir percepciones más realistas y agradables para nosotros.

Cada persona tiene sus preferencias y gustos estéticos, y los puede cambiar en distintos momentos de su vida.

La toma de decisiones en la adolescencia

En la adolescencia está muy presente el deseo de sentirse libre, autónomo y competente. El adolescente no solo tiene más capacidad para aprender que un niño, sino que lo hace de manera diferente, porque está aprendiendo a tomar sus decisiones y comienza a hacerlo de manera responsable. Es un momento clave para visualizar proyectos, para soñar con hacer posible distintas ideas. La adolescencia es la etapa en la que se adquiere la posibilidad de hacer real lo posible.

Lo fundamental en este apasionante camino de toma de decisiones adolescentes es aprender a elegir con libertad.

Los adolescentes tienen capacidades intactas para razonar, tomar decisiones, planificar y tener otros modos racionales de pensamiento y comportamiento. Sin embargo, aunque reconozcan racionalmente el bien del mal, estas capacidades pueden ser interferidas con mucha facilidad por sus emociones o por las influencias de otras personas. Los entornos en los que se dan la toma de decisiones y un estado emocional alterado pueden llevarlos a realizar [actos peligrosos, inapropiados, o actuar irresponsablemente](#). Los adolescentes son más propensos a correr riesgos si creen que sus compañeros los están observando.

Mientras que el adulto tiene la capacidad de modificar o inhibir adecuadamente conductas negativas o riesgosas con el fin de evitar consecuencias futuras, el adolescente es proclive a responder con impulsos. A medida que crece, acompañado por la presencia del adulto como un agente clave en esta guía y orientación, el adolescente irá desarrollando la capacidad para gestionar sus emociones y ganando en autorregulación. Con el tiempo será capaz de interrumpir un comportamiento si lo evalúa arriesgado, podrá pensar antes de actuar y elegir entre diferentes posibilidades de acción. Esta maduración de las redes neuronales, necesarias para la ya mencionada capacidad de autorregulación, no se produce hasta el final de la adolescencia.

¿Por qué los adolescentes toman riesgos?

Una característica propia de los adolescentes es su capacidad para asumir riesgos. Pero ¿por qué lo hacen? ¿Acaso buscan conscientemente pasar los límites y desafiar

Los adolescentes toman riesgos. Es una característica distintiva de esta etapa. Su cerebro está madurando y su producción de hormonas, creciendo, con consecuencias en la toma de decisiones. A su vez, el contexto en el que se mueven es cada vez más amplio, así como el rol que les dan a sus amigos y compañeros. Todos estos elementos deben ser considerados para comprender sus actitudes.

¿Esta forma de actuar tiene una explicación biológica?

Durante la adolescencia [el cerebro se desarrolla por etapas](#). La corteza prefrontal, zona clave para el desarrollo de funciones como la planificación, la toma de decisiones, la inhibición de impulsos y la capacidad de autocontrol, no termina de madurar hasta los 25-27 años. El sistema límbico, o cerebro emocional, lugar donde se elaboran las emociones, madura antes que la corteza prefrontal. Por esto lo emocional pesa mucho más que lo racional en las decisiones adolescentes.

“No los entiendo”, solemos decir con preocupación los adultos, pero en realidad frecuentemente las conductas de los adolescentes pueden explicarse por estos procesos biológicos y neuronales que están viviendo. Durante la adolescencia el aumento en la producción de dopamina activa los circuitos de recompensa, lo que se manifiesta en una búsqueda de placer y de sensaciones nuevas como en ninguna otra etapa de la vida. Esto implica que los adolescentes valoran la recompensa más que el riesgo mismo. **Es decir, pueden ser conscientes de los riesgos que asumen, pero le dan más valor a la recompensa social.** Esto significa que los jóvenes pueden entonces perder de vista la dimensión real de determinados riesgos cuando están en su grupo.

¿Por qué sus amigos inciden tanto en sus comportamientos?

Durante esta etapa el adolescente comienza a separarse del mundo de sus padres, del mundo adulto, para pertenecer e identificarse al de sus pares. Con ellos comienza a llegar más tarde a su casa, a salir de noche, a imitar ciertas conductas repetidas por sus [amigos](#). Una característica distintiva del adolescente es que suele tener una postura muy crítica hacia sus padres, pero no así con sus pares. Por eso probablemente no cuestione las cosas que hacen sus amigos o lo que consumen, pero sí lo hará con sus padres.

¿A qué riesgos se exponen habitualmente?

Consumo de drogas

Este es el tiempo en el que los adolescentes están más expuestos al consumo de drogas. El alcohol suele ser la droga de inicio y la más consumida. El consumo de cualquier tipo de drogas desinhibe y empuja al adolescente a conductas impulsivas atraídas por el riesgo. Esta atracción e interés por el riesgo es parte de la adolescencia, la necesidad de explorar también lo es. En algunos casos esto puede motivar al consumo de drogas.

Evaluar riesgos

Recordemos que el adolescente con su cerebro en construcción no cuenta aún con las herramientas suficientes para poder evaluar con responsabilidad los riesgos y las consecuencias de sus acciones, como sí puede hacerlo un adulto. Más aún si comienza a moverse en un entorno nuevo, a salir paulatinamente de su casa, a estar expuesto a nuevas realidades que no son las conocidas ni familiares. Los adultos podemos consumir ocasionalmente o de manera controlada, pero esto no aplica para un adolescente, porque aún no se autorregula del mismo modo que un adulto.

Todo consumo en esta etapa es problemático, porque el cerebro del adolescente está todavía en formación y su desarrollo se verá afectado por el consumo de cualquier tipo de sustancias. Cuanto más se postergue la edad de inicio de consumo, mejor para el futuro desarrollo adolescente

¿Cómo evaluar riesgos y tomar decisiones?

Entusiasmo, atracción por la novedad, no calibrar los riesgos, valorar la compañía de los pares. Estos rasgos, que son fácilmente identificables y esperables en la adolescencia, los harán luego adultos más sanos y responsables. Es necesario y saludable que los adolescentes puedan atravesar estos riesgos para seguir avanzando en esta transición al mundo adulto. No todos los riesgos son iguales, habrá de distintos niveles. Pero no son los adolescentes quienes tendrán que calibrarlos o evaluarlos, somos nosotros los adultos quienes podremos hacerlo. ¿De qué manera? Acompañándolos, estando presentes, con paciencia, promoviendo el diálogo y sosteniendo en estas primeras “salidas al mundo adulto” con los riesgos que esto implica, de manera de poder ajustar y poner límites cuando sea necesario, para lograr un crecimiento saludable.

Este acompañamiento a través del diálogo y no del castigo indiscriminado será clave para ayudarlos a discernir e ir creciendo responsablemente en autonomía.

La capacidad de manejarse por sí mismos y de gestionar sus emociones evaluando los riesgos a los que se exponen no se gana de la noche a la mañana. Se irá consolidando de manera progresiva. Para ello debemos estar presentes, acompañar activamente, establecer un espacio seguro que genere confianza, para que el adolescente pueda tomar decisiones con autonomía, equivocarse, aprender de sus errores y así finalmente crecer.

El adolescente se siente niño y adulto al mismo tiempo, pero sabemos que no es ni una cosa ni la otra. Está en permanente transición: pasar de ser niño y depender del mundo adulto para todo, a ser joven y comenzar a hacerse cargo de su vida.

Seguramente tengan muchos recuerdos de situaciones con sus hijos o hijas adolescentes en las que un día los felicitaron por un acto de madurez y responsabilidad (ayudaron a su hermano menor con la tarea, fueron solos a la feria o recibieron un elogio del adscripto del liceo) y *en la misma semana* los sorprendieron por un acto de inmadurez (se olvidaron la mochila en el ómnibus, recibieron una observación del liceo por estar jugando de manos, se durmieron luego de pasar la noche jugando en el celular).

Antes de enojarnos recordemos la etapa que están viviendo, en la que su cerebro está cambiando por completo, se está remodelando y generando nuevas conexiones. Ellos están viviendo una [etapa repleta de crecimiento](#) y cambios acelerados, superada solo por lo que experimentaron en sus primeros años de vida.

Los adultos, ¿cómo podemos acompañarlos en su crecimiento?

Los adolescentes no buscan hacernos enojar intencionalmente, no quieren hacernos la guerra ni iniciar una lucha de poder. Muchas veces si no hacen lo que esperamos, es porque no pueden hacerlo, porque hay un proceso de maduración cerebral que está en marcha y debe consolidarse para dar paso a

una persona con capacidad de autorregulación y toma de decisiones responsables.

Los adultos no debemos acercarnos desde el miedo o reaccionando mal cuando el adolescente nos cuestione, esto no habilita el diálogo ni construye un entorno de confianza y seguridad.

La adolescencia es una etapa de florecimiento, de proyectos, de descubrimiento de sí mismos y del entorno. Nuestro rol como adultos es justamente el de colaborar para que esto fluya y habilitar a que pase, sin bloquearlo o enlentecerlo. Por eso, es fundamental que los padres, educadores y referentes de los adolescentes tengamos presente que el gran objetivo al transitar la adolescencia es que puedan aprender a tomar decisiones, aprender de sus errores, hacerse cargo de sus actos, responder con libertad, funcionar con responsabilidad y crecer en autonomía, para poder llegar a ser adultos saludables.

Una de las tareas a la que se enfrentan los jóvenes durante la adolescencia es la definición de una nueva identidad. Esto se logra a través de un largo proceso de cambios psicológicos y emocionales, que además suelen ser contradictorios. Los cambios tanto físicos como psicológicos en la adolescencia ocurren a gran velocidad y son una parte normal del desarrollo. Estos cambios emocionales pueden generar conflictos entre padres e hijos si no se entiende el proceso natural que sufren los jóvenes.

En la juventud se producen en los jóvenes cambios físicos determinantes, lo que no solamente implica una adaptación del niño a su nuevo yo sino también una [adaptación del adolescente a su nuevo entorno](#). Esto genera una angustia por la propia imagen. La manera que el adolescente asuma la opinión de los demás será muy importante y afectará al desarrollo de las emociones.

Características psicológicas de la juventud

Antes de analizar los cambios que se producen vamos a recordar cuáles son las características psicológicas que marcan la etapa de la adolescencia.

- Egocentrismo.
- Invulnerabilidad, asociado a las conductas impulsivas y de riesgo.
- Iniciación del pensamiento formal para argumentar sus opiniones.
- Ampliación del mundo: surgimiento de intereses propios.
- Apoyo del grupo y la importancia de la identificación con los otros.
- Redefinición de la imagen corporal.
- Culminación del proceso de separación/ individualización y sustitución del vínculo de dependencia.
- Elaboración de una escala de valores propia.

¿Cuáles son los cambios psicológicos en adolescentes?

Como consecuencia de las características que marcan la juventud, los adolescentes experimentan una serie de cambios que, si no son bien gestionados pueden crear una desestabilización afectiva. Así pues, a continuación, detallamos cuáles son los cambios psicológicos a los que se enfrentan los jóvenes en la adolescencia.

- Emociones contradictorias: tienen tendencia a ser temperamentales e impulsivos porque experimentan emociones opuestas.

- Necesidad de intimidad: precisan de su propio espacio. Es una época en la que los jóvenes aprenden a tomar sus propias decisiones.
- Identidad: búsqueda de su nuevo yo.
- Egocentrismo: el joven se centra en sí mismo.
- Incomprensión: los adolescentes piensan que nadie les entiende.
- Agresividad: es lo que suele preocupar más a los padres y hay que encontrar la manera de canalizarla.
- Deseo sexual: las hormonas juegan un papel vital en esta etapa y producen sentimientos confusos en los jóvenes.

Como resultado, los cambios en la adolescencia pueden acabar con la paz de cualquier familia. La paciencia y comprensión son herramientas fundamentales para poder ayudar a nuestros hijos a lidiar con todos los cambios psicológicos que sufren.

recomendaciones para sobrellevar esta situación:

- Saber escuchar.
- Fomentar el afecto.
- Comunicar y hablar sin tabúes.
- Integrar los cambios.
- Poner límites de forma razonable.
- Fomentar la autonomía.
- *Delegar responsabilidades en el adolescente.*

Referencias:

- <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>
- [*Centro Informajoven Murcia*](#)