

PUBERTAD

cuerpo, imagen y sentimientos

Lic. Elcida **Alvarez** / Dra. Teresa **Noda**
CLÍNICA DEL ADOLESCENTE

La adolescencia es una etapa de la vida de gran interés para diversas ramas de la ciencia (medicina, psicología, sociología, entre otras). Aunque la OMS (Organización Mundial de la Salud) considera que la adolescencia comienza a los 10 años, muchos estudios dirigen su atención a edades posteriores que coinciden con la adolescencia madura o tardía (15-18).

3. Trabajar en la esfera sexual, sobre la eliminación de prejuicios y creencias negativas que perjudican la salud.

Metodología

En enero de 1996 es impartido en la Clínica del Adolescente un programa para trabajar con adolescentes en el Municipio Playa. Del grupo de profes-



Diferentes investigaciones marcan la pubertad como el comienzo de esta etapa de la vida y la definen por los importantes cambios corporales que ocurren en los niños y niñas.

Pero los cambios ¿son sólo corporales? ¿Cómo se enfrenta el púber desde lo psicológico y lo social a estos cambios? ¿Qué atención requiere esta etapa de la vida? ¿A qué riesgos están expuestos?

Con este trabajo nos proponemos preparar a los escolares comprendidos entre 10-12 años para su inserción en la escuela secundaria básica, lo que implica una mayor capacidad de autonomía y decisión de los escolares, con menores controles por parte de la familia y la escuela.

Consideramos de gran valor el presente trabajo, ya que además de expresar características de la edad, es en sí misma una investigación acción, pues se propone un programa formativo con los púberes objeto de estudio, lo que pensamos puede ser generalizado a otras poblaciones.

Objetivo general

1. Crear espacios grupales para púberes de 10 a 12 años donde expresen sus sentimientos, formas de pensar y actuar.

Objetivos específicos

1. Realizar a través de la investigación-acción un diagnóstico sobre problemáticas de la pubertad.
2. Brindar en este espacio la posibilidad de canalizar inquietudes, temores y angustias relacionadas con el crecimiento.

sionales que lo recibieron surgió el interés por comenzar a trabajar con púberes, por considerar que esta etapa recibe una menor atención y los muchachos abandonan la primaria para incorporarse a la secundaria, lo que requiere una mayor autonomía.

Algunos maestros y directores de escuela también expresaron su preocupación por el cambio de tipo de enseñanza de primaria a secundaria básica y la necesidad de desarrollar una mayor autonomía que implica de algún modo el trabajo de los límites y espacios en la pubertad.

A partir de esto se pusieron buzones en seis escuelas del Municipio con la siguiente consigna:

"La adolescencia es una etapa de la vida (10-19 años) en la cual ocurren cambios, tu estas comenzando a transitar este hermoso camino. ¿Qué te gustaría saber sobre la adolescencia?"

Participaron en este trabajo explorativo 450 púberes en edades comprendidas entre 10-12 años.

Los púberes presentaron en el buzón las siguientes inquietudes:

1. Preocupación por su desarrollo corporal (210 niños) para un 42%. Referido a los cambios que se producen en ellos, que expresan ansiedades por la aceptación del nuevo cuerpo y la pérdida del cuerpo infantil.
2. Preocupaciones por aspectos de la sexualidad (210 niños) para un 42%. Dentro de esto se plantearon las siguientes temáticas:
 - Reproducción y embarazo (115 niños) para un 31%.

- Amor y enamoramiento (50 niños) para un 10%.
 - Enfermedades de transmisión sexual (25 niños) para un 5%.
3. Aparecen inquietudes sobre el proceso de crecer: ¿Qué es la adolescencia? ¿Cómo se desarrollan? ¿Qué se siente en este proceso de convertirse en adulto? (115 niños) para un 23%.
 4. Se dan preocupaciones relacionadas con la familia y la escuela (15 niños) para un 36%. Estas manifestaciones referidas a la comunicación con los adultos.

A partir de estos resultados se trabajó con seis grupos de niños, se logró que los mismos participaran activamente elaborando los conocimientos sobre el tema y permitiéndonos la preparación de un programa diagnóstico.

El trabajo en los grupos se realizó de la siguiente forma:

1. En tres Escuelas se siguió el criterio de subdividir a los grupos, proponiendo a los niños la elaboración colectiva (en subgrupos) con las siguientes temáticas.
 - A que le digo adiós.
 - A que le digo hola.
 - En que están cambiando las niñas.
 - En que están cambiando los niños.

A partir de la elaboración de los subgrupos que eran leídos colectivamente, se discutían los temas y se iban respondiendo las preguntas del buzón que habían realizado los niños.
2. En tres Escuelas se trabajó con los grupos completos (sin subgrupos) pues eran menos numerosos. Aquí se utilizó como técnica "La lluvia de ideas" y por tanto se realizaron elaboraciones colectivas que respondían las preguntas realizadas por los púberes, al tiempo que brindaron una información importante sobre características de la edad.

Resultados

1. Los púberes mencionan gran cantidad de cambios que ocurren en sus cuerpos y algunos síntomas que producen estos como por ejemplo; desarrollo muscular, crecimiento de los senos, testículos y pene, salida de vellos, en diferentes partes del cuerpo y entre las molestias que les

causan estos cambios se encuentran: Dolores en los huesos, acné juvenil, dolores de ovarios, dolores en senos y tetillas. Es decir que advierten como el crecimiento tiene aspectos favorables y otros dolorosos.

2. Distinguen como algo importante en esta etapa, la menarquia y la primera eyaculación.
3. Advierten también los cambios psicológicos que se van produciendo como; Atracción por el otro sexo, cambios en la personalidad, apatía, nuevos intereses, sentimientos amorosos, erotismo, mayor valor a las relaciones con pariguales, y rechazo por los juegos infantiles.
4. Plantean que se despiden de la inmadurez, de los juegos infantiles, cuentos, canciones, cumpleaños, en fin todo lo que marca la infancia, que está más en relación con el adentro. Esta despedida no está exenta de sentimientos dolorosos.

5. Reciben con agrado, pero con temor, todo lo que el afuera les depara: sexo, relaciones amorosas, profesión, trabajo, estudios superiores, tener hijos, las discotecas, las fiestas, las nuevas exigencias de la vida material, los nuevos amigos, y los nuevos sentimientos.
6. En algunos de los grupos, se consideró que la edad de comienzo de las relaciones sexuales es a partir de los 15 años.
7. Las niñas plantean que prefieren las relaciones con varones mayores que ellas, ya que son mas maduros y serios, que los de su edad.
8. Creen que la niñez es lo más lindo que han tenido y que ser adultos debe ser muy aburrido, sobre todo si se es mujer porque sólo pueden divertirse el domingo y el resto de la semana es para, lavar, limpiar, cocinar, etc.
9. Plantean que los púberes son poco escuchados por los adultos, consideran que tienen mejor comunicación en la familia que en la escuela. En la familia con quien mejor se comunican es con la madre.
10. Consideran que el embarazo en la adolescencia puede traer malas consecuencias a la madre y al bebé y también limitaciones en su desarrollo psico-social.
11. Hay un consenso general de que en la adolescencia se modifica el modo de pensar, actuar y de sentir.

A partir de estos resultados se elaboró el programa: Pubertad: Cuerpo, imagen y sentimientos, que a continuación aparece:

1ª. Sesión: ¿Qué es ser púber?.

2ª. Sesión: ¿Quién soy?.

3ª. Sesión: ¿Cómo me relaciono?.

4ª. Sesión: ¿Cómo es mi sexualidad?.

5ª. Sesión: ¿Cómo seré en el 2000?.

6ª. Sesión: Fiesta de púberes.

Este programa se propone brindarle a los adolescentes los conocimientos básicos sobre esa etapa de la vida y, por ello, consideramos que puede resultar de mucha utilidad



BIBLIOGRAFÍA

1. ABERASTURY ARMINDA Y COL. ADOLESCENCIA. Edic. Kargjeman. Buenos Aires, 1971.
2. CASTRO ESPÍN MARIELA Y COL. *Crecer en la adolescencia*. GENESEX-FNUAP. Ciudad de La Habana, 1995.
3. GARCÍA ARZENO M.E. *El síndrome de la niña púber*. Nueva visión. Buenos Aires, 1986.
4. MANUAL HARIMAGUADA. *Educación afectivo sexual*. Edit. Consejería de Educación, Cultura y Deportes. Gobierno de Canarias, 1994.
5. ROTHIER DE HORSTEIN M.C. *La Pubertad ¿un traumatismo?* Rev. Diarios clínicos, pag. 71. Edit. Diarios Clínicos, Buenos Aires, 1992.
6. LÓPEZ FÉLIX. *Educación Sexual*. Edit. Fundación Univ. Empresas Madrid, 1990.