

# Construyendo relaciones afectivas sanas



Cómo te relacionas con los demás



La adolescencia es la etapa del desarrollo durante la cual los niños se convierten en adultos, intelectual, física, y socialmente. Es un periodo lleno de cambios y transformaciones. Estos cambios no sólo incluyen el crecimiento que se da muy rápido del cuerpo, la maduración sexual, sino también **cambios en los comportamientos y cambios emocionales**. En esta época de la vida buscamos nuestra propia identidad, autonomía, explorando la manera de poder ser y hacer en función de nuestras propias aspiraciones y deseos.



★ **Nadie puede detener ni controlar este proceso normal del desarrollo. Lo que sí puedes hacer es comprender y practicar diferentes habilidades que te permitan ser autónomo, establecer relaciones positivas en las que puedas ser tú mismo, sin presiones.**

## ¿Cómo se dan estos cambios?

Esas transformaciones son producidas por los cambios hormonales necesarios para la maduración:

### Incremento en la producción de testosterona

relacionada con el deseo sexual, la agresión y la relevancia de estatus.

### Mayor sensibilidad a la dopamina

relacionada con la búsqueda de recompensa, el aprendizaje, la toma de decisiones y la respuesta intensa ante situaciones como los fracasos o las victorias.

### Ventana única de oportunidad

el cerebro experimenta una etapa de remodelación en la que construye nuevos circuitos y conexiones.

### Sintonización constante con la oxitocina

relacionada con la gratificación y el placer de hacer lo que te gusta.

★ **¿Cómo aprovechar de la mejor manera esta etapa de la vida? Con el conocimiento de lo que nos pasa durante la adolescencia, podemos practicar las habilidades socioemocionales en el proceso de construir nuestra identidad y nuestra autonomía.**

### ¿Cómo lograrlo?

- ✓ Afianza el pensamiento crítico: recuerda buscar información basada en la ciencia.
- ✓ Practica la comunicación asertiva: expresa tus emociones, tus necesidades, decisiones y preferencias con claridad y respeto.
- ✓ Asume tu responsabilidad en todo lo que haces y todo lo que dices.
- ✓ Da prioridad a la calidad de las relaciones.
- ✓ Busca personas que te generen confianza y credibilidad y con quienes puedas hablar de cualquier tema abiertamente: sexo, alcohol y cualquier otra cosa que te inquiete.
- ✓ Empodérate: la idea es que fortalezcas tu capacidad para tomar decisiones sólidas por ti mismo, y para que tus experiencias sean maduras y saludables, que te hagan crecer y no te perjudiquen.
- ✓ Desarrolla un comportamiento ético que sea congruente con tus valores y toma decisiones comprometiéndote con el consentimiento, el respeto mutuo y la responsabilidad emocional.

## Palabras claves

Relaciones afectivas

Cambios y transformaciones

Ventana de oportunidad

Adolescencia

Confianza

Empoderamiento y responsabilidad

*La influencia no viene del control. Viene del respeto mutuo, la confianza, y la conexión.*



<https://sientoxcientio.org>