

## MI CUERPO EN TRANSFORMACIÓN

# ¿Por qué mis estados de ánimo cambian con tanta frecuencia y de repente?

PALABRAS CLAVE

estado de ánimo | hormonas | emociones | personalidad



Ser adolescente puede ser un desafío: tu cuerpo y tu mente pasan por muchos cambios, ¡a veces bastante rápido e inesperadamente! Debido a esto, es posible que notes que tu estado de ánimo oscila por todas partes como una montaña rusa. Sin embargo, no te preocupes todavía, porque eso es totalmente normal para esta fase de la vida (¡uf!)

Ahora, hablemos de lo que suele causar esos cambios de humor:

- **Cambios en tu cuerpo**

La adolescencia es una época de cambios biológicos y físicos en el cuerpo. De repente, tener un gran grano en el medio de la frente o los hombros que se están ensanchando demasiado para tu camiseta favorita puede ser motivo de tristeza o irritabilidad.



## • Desequilibrios hormonales naturales

Durante la adolescencia, las hormonas aumentan en el cuerpo de cualquier adolescente. Las hormonas son como pequeños mensajeros que viajan desde tu cerebro para decirle a tu cuerpo qué hacer. Son la razón por la que creces, por la que tu voz puede cambiar y, sí, incluso por la que tus emociones suben y bajan. Síntomas como el nerviosismo, la sensibilidad y los cambios de humor son el resultado de la tormenta hormonal, siendo los principales **el estrógeno en las chicas y la testosterona en los chicos**. Sin embargo, estos comportamientos también están muy influenciados por el desarrollo de tu cerebro, que consume una cantidad considerable de energía. La corteza prefrontal, encargada de la toma de decisiones, el control de los impulsos y el establecimiento de metas, es una de las estructuras cerebrales que alcanza la plena eficiencia solo a la edad de 25 años. Es precisamente esta falta de una corteza prefrontal completamente desarrollada lo que provoca emociones cambiantes y una falta de pensamiento racional.

## • Tus amigos y compañeros

Para alguien que está pasando por la adolescencia, la aprobación y el afecto de sus compañeros parecen ser una de las cosas más importantes del mundo. La posición en el grupo y la cantidad de amigos se convierten en aspectos importantes de la vida de un adolescente y pueden influir en tu autoestima. Por lo tanto, si tienes problemas en las relaciones con tus compañeros, puede ser particularmente doloroso y provocar mal humor.

- **Exigencias de la escuela u otras responsabilidades**

Los cambios de humor pueden estar estrechamente relacionados con el entorno escolar, incluidas las dificultades académicas y el ambiente del aula en general. Es posible que enfrentes dificultades debido a la cantidad de tareas escolares y las expectativas de los maestros o los padres, lo que lleva a sentimientos de depresión y cambios repentinos de humor.

- **Definiendo tu propia identidad**

Intentar responder a la pregunta "¿quién soy yo?" a menudo te deja con poca energía para cualquier otra cosa. Es posible que te irrites, que seas muy sensible a cualquier crítica y que pierdas el equilibrio con facilidad.

---

**Ten en cuenta que:** Un período prolongado de tristeza y melancolía (aproximadamente dos semanas) puede ser un signo de depresión, y tomar la decisión de hablar con alguna persona profesional, como consejera o psicóloga, puede ayudarte a obtener los recursos para estabilizar tu estado de ánimo.

Así que, ¡ahí lo tienes! Tu montaña rusa de estado de ánimo puede parecer un viaje salvaje e impredecible, pero recuerda, es normal, y todas las personas que te rodean también están montadas en esta montaña rusa. ¡Aguanta y no te olvides de ser suave contigo!

**MI CUERPO EN  
TRANSFORMACIÓN**

