

# Adolescencia temprana (de 10 a 14 años)

## Adaptarse a un nuevo sentido físico de sí mismo

En la adolescencia temprana, se experimentan cambios físicos rápidos y profundos provocados por las hormonas que actúan en diferentes partes del cuerpo.

- Crecimiento físico y cambios corporales rápidos (incluida la madurez sexual).
- El crecimiento desparejo de huesos, músculos y órganos puede producir una apariencia torpe.
- Cansancio frecuente.
- Gran preocupación por la imagen corporal debido a los cambios físicos rápidos; pueden sentirse cohibidos por el crecimiento.
- Los pares suelen tomarse como modelo de la normalidad.
- Preocupación por ser normal.

## Adaptarse a un cuerpo que madura sexualmente y a nuevas sensaciones

Con los importantes cambios que ocurren en la adolescencia, los jóvenes deben adaptarse sexualmente y establecer un sentido de identidad personal de masculinidad o feminidad a la propia identidad, establecer valores acerca del comportamiento sexual y adquirir destrezas para las relaciones amorosas.

- Las mujeres se desarrollan antes que los varones.
- Timidez, pudor y tendencia a ruborizarse.
- Mayor interés en la privacidad.
- Exploración y sensaciones sexuales emergentes.
- Experimentación con el cuerpo (masturbación).
- Preocupación por ser normal.
- El contacto con el sexo opuesto se hace dentro de los grupos.

## Crecimiento físico y pubertad

	Varones	Mujeres
Inicio del crecimiento (promedio)	A los 14 años (entre los 12 y 16 años)	A los 12 años (entre los 10 y 14 años)
Aumento de la estatura en 1 año durante el estirón (promedio)	4.1"	3.5"
Inicio de la pubertad (promedio)	A los 11 o 12 años (entre los 9 y 14 años)	A los 10 u 11 años (entre los 8 y 13 años)
Duración de la pubertad (promedio)	3 a 4 años	4 a 5 años
Progresión de cambios	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Crecimiento de los testículos y el pene</li> <li>■ Primera eyacuación (edad promedio: 13 a 14 años; entre los 12 y 16 años)</li> <li>■ Aparición de vello en el pubis y las axilas</li> <li>■ Se desarrollan los músculos, la voz se hace más profunda, aparece el acné y el vello facial</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Se desarrollan los pechos</li> <li>■ Aparición de vello en el pubis y las axilas</li> <li>■ Acné</li> <li>■ Menstruación (edad promedio de comienzo: 12 a 13 años; entre los 10 y 16 años)</li> </ul>

## Diferencias y similitudes según el género

### Varones

- El estirón comienza 1 o 2 años después que en las mujeres y se acelera más lentamente.
- Continúan creciendo por unos 6 años luego de los primeros cambios visibles de la pubertad.
- El desarrollo físico continúa 3 o 4 años después que en la mayoría de las mujeres; es posible que no finalice hasta los 21 años.

### Mujeres

- Comienzan el proceso de crecimiento físico y pubertad alrededor de 1 o 2 años antes que los varones.
- Alcanzan la estatura adulta y la madurez reproductiva unos 4 años después de que aparecen los primeros cambios visibles de la pubertad.

### Ambos

- Tanto las mujeres como los varones están ingresando en la pubertad a edades cada vez más tempranas.
- Hay un amplio rango de lo que se considera normal.
- La madurez física tiene escasa correlación con el desarrollo cognitivo (por ejemplo, jóvenes que parecen mayores por su aspecto físico no necesariamente tienen niveles superiores de capacidad cognitiva).

## Desarrollo cerebral

Si bien los científicos han documentado el desarrollo cerebral en la adolescencia y los primeros años de la edad adulta, no hay información suficiente acerca de lo que esto significa para los cambios en el desarrollo cognitivo, el comportamiento, la inteligencia y la capacidad de aprender. A los 6 años (en promedio), el cerebro de un niño alcanzó el 95 % del tamaño del cerebro de un adulto. Sin embargo, el cerebro continúa desarrollándose físicamente en los años de la adolescencia e incluso más allá de los 20 años con un segundo crecimiento acelerado de materia gris (que alcanza un pico a los 11 años en las niñas y a los 12 años en los niños), seguido de un proceso de "poda" en el que las conexiones entre las neuronas que **no** se usan se debilitan y las que **sí** se usan permanecen.

La parte frontal del cerebro, que es responsable de funciones como el razonamiento complejo, la resolución de problemas, la capacidad de anticiparse y establecer prioridades, la planificación a largo plazo, la autoevaluación y la regulación de emociones, comienza a desarrollarse en la adolescencia temprana y tiene un último empujón de crecimiento a partir de los 16 o 17 años. No es que estas tareas no se puedan realizar antes de los primeros años de la adultez, sino que requieren más esfuerzo y práctica.

## Desarrollar y aplicar el pensamiento abstracto

Los adolescentes experimentan cambios significativos en su capacidad de pensar. Al pasar del pensamiento concreto al abstracto, son cada vez más capaces de entender y dominar las ideas abstractas, pensar en diferentes posibilidades, prever, pensar sobre el pensamiento y “ponerse en los zapatos de otra persona”.

En general, esto cambia su capacidad de pensar en sí mismos, en los demás y en el mundo que los rodea.

Se trata de un proceso gradual que abarca la adolescencia y los primeros años de la adultez. Por ejemplo, al principio del proceso, están limitados en su capacidad de tener más de un punto de vista, es decir, entienden algo desde una perspectiva y no desde otra.

- Domina el pensamiento concreto (el “aquí y ahora”) con capacidad limitada de extender la lógica a los conceptos abstractos.
- Desprecio por el pensamiento imaginativo e ilógico de la primera infancia.
- La comprensión de las relaciones de causa y efecto no está totalmente perfeccionada.
- Desarrollo gradual de la capacidad de aplicar lo aprendido (conceptos adquiridos) a tareas nuevas.
- Interés frecuente en aprender destrezas para la vida (cocinar, arreglar cosas, etc.) de los adultos del hogar y de otros entornos.

## Definir un sentido de identidad propio

Los adolescentes pasan de identificarse como una extensión de sus padres (en la infancia) a reconocer su singularidad y separación de ellos. Adoptan un sentido de sí mismos como individuos y como seres conectados con otras personas y grupos valiosos.

Refinan su sentido de identidad en torno a temas como el género, los atributos físicos, la sexualidad y el origen étnico. Exploran las siguientes interrogantes: ¿quién soy?, ¿cómo encajo?, ¿soy querible y cariñoso?, ¿para qué estoy capacitado?

Un resultado de este proceso es la experimentación con “identidades” diferentes y temporales por medio de distintos estilos de vestimenta, joyas, música, peinado, modales y estilo de vida. Es posible que a los adolescentes les cueste encontrar su verdadera identidad en medio de aparentes contradicciones con la forma en que se sienten y se comportan en diferentes situaciones, y con distintos niveles de reflexión y comprensión.

- La identidad se ve influenciada por las relaciones con los miembros de la familia, con los maestros y, cada vez más, con sus pares.

- Se preocupan por ser normales; los pares son el modelo de normalidad.
- Suelen exagerar sus propios problemas: “Nadie me entiende”.
- Tienden a fantasear.
- Público imaginario.
- Rechazan cosas de la infancia.

## Adoptar un sistema de valores propio

Los adolescentes adquieren una comprensión más compleja del comportamiento moral y los principios subyacentes de justicia. Cuestionan y evalúan las creencias de la infancia y reestructuran estas convicciones en una ideología personal (por ejemplo, valores más significativos desde el punto de vista personal, opiniones religiosas y sistemas de creencias para orientar las decisiones y conductas).

- Comienzan a cuestionar y probar diferentes sistemas de valores.
- Pasan de pensar en un parámetro de justicia que solo contempla las ventajas individuales (por ejemplo, si tú haces esto por mí, yo haría esto por ti) a querer obtener la aprobación social y cumplir con las expectativas de las personas que los rodean: el principio moral de la regla de oro. A medida que son capaces de adoptar la perspectiva de los demás, pueden llegar a colocar las necesidades de otros por encima de su propio interés individual.

## Renegociar la relación con los padres o personas a cargo de su cuidado

Los adolescentes negocian un cambio en la relación con los padres que comienza a equilibrar la autonomía (independencia) con los lazos afectivos. En general, la tarea del adolescente consiste en buscar maneras de separarse y, al mismo tiempo, buscar otras maneras de mantener y redefinir los vínculos, a fin de generar el espacio para una relación más adulta que cumpla con las expectativas culturales y ofrezca el apoyo necesario.

- Discutidores: suelen desafiar a los padres.
- Aún tienden a estar muy apegados a las figuras paternas.
- Los padres comúnmente toman la mayoría de las decisiones que afectan a sus hijos en los primeros años de la adolescencia; estos se involucran más en las decisiones a medida que crecen.
- La capacidad de escuchar de los padres se vuelve cada vez más importante.

## Forjar relaciones estables y productivas con las personas de su edad

Las relaciones con los pares cambian durante la adolescencia para darles a los jóvenes más apoyo y lazos a medida que pasan menos tiempo con adultos y en actividades supervisadas.

Las relaciones con las personas de su edad suelen competir con los padres y la escuela en su influencia sobre las actitudes y comportamientos del adolescente. A medida que las redes de compañeros se amplían, esos vínculos se profundizan y desempeñan un rol creciente en el proceso de formación de la imagen de sí mismo y las interacciones del adolescente.

Los adolescentes experimentan tres transformaciones en las relaciones con sus pares:

1. Reorientación de las amistades: de relaciones de la infancia basadas en actividades a amistades más estables, orientadas por los vínculos afectivos y basadas en el hecho de compartir ideas y valores.
2. Incremento de relaciones orientadas a lo amoroso y a lo sexual.
3. Surgimiento de grupos de pares.

A lo largo de la adolescencia, las amistades se hacen más estables, íntimas y compasivas; se convierten en la piedra angular para aprender acerca de las relaciones adultas.

- Aumento de la influencia de los pares y la conexión con ellos.
- Los jóvenes comienzan a elegir amistades basadas en las características afectivas (lealtad, confianza, disposición a compartir secretos), en vez de en intereses y actividades en común.
- Amigos del mismo sexo y actividades grupales.
- Tendencia emergente a etiquetar o agrupar a los pares (por ejemplo, hermandades).
- Temor al rechazo.

## Satisfacer las exigencias y responsabilidades más complejas de la vida adulta

Los adolescentes gradualmente adoptan los roles que se esperan de ellos en la edad adulta. Aprenden las destrezas necesarias para estos roles y manejan las múltiples demandas del mercado laboral, a la vez que satisfacen las expectativas en cuanto al compromiso con la familia, la comunidad y la ciudadanía.

- Principalmente están interesados en el presente y el futuro cercano.
- Las metas vocacionales cambian con frecuencia.