

Adolescencia tardía o adultez temprana (de 18 a 24 años)

Esta es una etapa de la vida en la que muy pocas cosas son normativas. Es un período de frecuentes cambios y exploración que abarca muchos aspectos de la vida: el hogar, la familia, el trabajo, la escuela, los recursos y el rol individual.

El proceso de convertirse en adulto es más gradual y variado hoy en día que en el pasado. A los jóvenes les toma más tiempo alcanzar la autonomía económica y psicológica, y las experiencias en los primeros años de la adultez varían enormemente según el género, la raza, el origen étnico y la clase social.

Adaptarse a un nuevo sentido físico de sí mismo

Si bien los adolescentes experimentan cambios físicos rápidos y profundos provocados por las hormonas que actúan en diferentes partes del cuerpo, en esta etapa los cambios del cuerpo físico y sexual están fundamentalmente completos.

- Aunque la mayor parte del desarrollo físico ha concluido, los varones pueden continuar creciendo físicamente hasta los 21 años.
- Mayor aceptación del aspecto físico.

Adaptarse a un cuerpo que madura sexualmente y a nuevas sensaciones

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

- Identidad sexual definida.
- Preocupación por relaciones serias y su potencial de generar intimidad emocional y física (¿qué tipo de persona soy?, ¿qué tipo de persona sería la mejor pareja para mí?).

- Comienzan a forjarse relaciones íntimas y serias. La mayoría considera el amor, la fidelidad y el compromiso duradero como factores muy importantes en una relación exitosa.
- La mayoría tiene experiencia sexual.

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.

- La capacidad de pensamiento abstracto queda bien establecida; pueden pensar de manera abstracta e hipotética, discernir los principios subyacentes y aplicarlos a nuevas situaciones, y pensar sobre el futuro, considerando varias posibilidades

¿Qué es lo “normal” en un adulto joven?

- ¿Dónde vive?
- ¿Con quién vive?
- ¿Está estudiando?
- ¿Trabaja?
- ¿Estudia y trabaja?
- ¿Terminó de estudiar y empezará a trabajar?
- ¿Está desempleado?
- ¿Tiene una relación estrecha con sus padres?
- ¿Tiene hijos?
- ¿Está casado o tiene pareja?
- ¿Participa activamente en la comunidad?
- ¿Paga sus impuestos?
- ¿Vota?
- ¿Ejerce la ciudadanía?

y resultados lógicos de posibles acontecimientos.

- Son capaces de sustentar y manipular grupos de ideas abstractas y crear sistemas para organizar los pensamientos abstractos.
- En el caso de muchos jóvenes, la mayor capacidad para considerar diferentes puntos de vista al mismo tiempo puede provocar un aumento de empatía y preocupación por los demás, y un nuevo interés en problemas vinculados a la sociedad. Esto también les permite valorar mejor la diversidad de las personas (y sus perspectivas) y apreciar que tal vez existan muchas soluciones adecuadas para un mismo problema.
- Filósofos e idealistas.

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.

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.

- Sentido de identidad más firme, aunque es todavía una etapa de exploración de la identidad (en especial, en áreas como las relaciones personales, educación, trabajo y familia).
- Sienten que es una edad de transición: no se consideran adolescentes, pero tampoco adultos.

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).

- Las decisiones y los valores están menos influenciados por los pares.
- Son capaces de considerar varios puntos de vista, valorar la diversidad de las personas y sus perspectivas, y apreciar que puedan existir muchas soluciones adecuadas para un mismo problema.
- Identifican los valores y opiniones que tienen sentido para sí mismos, a la vez que respetan los valores y opiniones de los demás.

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.

- Mejora la capacidad de considerar a los padres como individuos y tomar en cuenta sus perspectivas.
- Los conflictos con los padres suelen disminuir con la edad.
- Renegociación de los roles de padres e hijos, en particular, los que viven en el hogar familiar (casi la mitad de los jóvenes de Estados Unidos que están en los últimos años de la adolescencia o en los primeros de la veintena aún viven con sus padres). Este tema es importante, ya que el cambio de vivienda es más elevado al final de la adolescencia o en el inicio de la edad adulta que en cualquier otro grupo etario (jóvenes que viven en el hogar familiar, que se mudan y viven solos o con compañeros o parejas, que vuelven a vivir con sus padres, etc.).

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.

- Se relacionan con sus pares más de forma individual que en grupos.
- Las relaciones con las personas de su misma edad adquieren un estilo más maduro (estabilidad, intimidad y apoyo).
- Gradualmente, existe más equilibrio entre la influencia de la familia y los pares.

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.

- Intereses estables.
- Capacidad de llegar a acuerdos.
- Independencia.
- Mayor preocupación por los demás.
- Mayor nivel de preocupación por el futuro.
- Ideas sobre el rol del individuo en la vida.
- Transición al trabajo, la universidad y la vida independiente. La participación en la educación universitaria de los adultos jóvenes no es lineal; frecuentemente combinan los estudios con el trabajo y períodos en que no asisten a clases.
- En general, los jóvenes permanecen más tiempo estudiando y se casan más tarde, pero a los jóvenes provenientes de hogares con menos recursos les cuesta más seguir una secuencia ordenada y predecible de educación, empleo a tiempo completo, abandono del hogar familiar, convivencia o matrimonio, e hijos.
- Las experiencias laborales se vuelven más enfocadas en sentar las bases para la ocupación que tendrán como adultos.