

Adolescencia temprana (de 15 a 17 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.

- Siguen ocurriendo cambios físicos y sexuales.
- Preocupación por la apariencia y el cuerpo.
- Suelen sentirse extraños con su identidad y su cuerpo.
- Actividad física excesiva que alterna con periodos de letargo.
- El apetito aumenta durante las etapas de crecimiento acelerado y disminuye marcadamente entre un periodo y otro.
- Mayor necesidad de horas de sueño.

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 sexual. Esto incluye incorporar un sentido personal de masculinidad o femineidad a la propia identidad, establecer valores acerca del comportamiento sexual y adquirir destrezas para las relaciones amorosas.

- Surge el deseo sexual.
- Comienzan a explorar la capacidad para tener citas románticas y atraer a una pareja.
- Preocupación sobre el atractivo sexual.
- Cambio frecuente de relaciones.
- Sentimientos de amor y pasión.

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"> ■ Crecimiento de los testículos y el pene ■ Primera eyaculación (edad promedio: 13 a 14 años; entre los 12 y 16 años) ■ Aparición de vello en el pubis y las axilas ■ Se desarrollan los músculos, la voz se hace más profunda, aparece el acné y el vello facial 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Se desarrollan los pechos ■ Aparición de vello en el pubis y las axilas ■ Acné ■ Menstruación (edad promedio de comienzo: 12 a 13 años; entre los 10 y 16 años)

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.

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).

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.

- Evolucionan en el pensamiento abstracto; adquieren nuevas destrezas de pensamiento, como pensar más en las posibilidades, pensar más sobre el proceso del pensamiento en sí mismo, pensar en diferentes dimensiones y ver que las cosas son relativas, no absolutas.
- Las relaciones de causa y efecto se comprenden mejor.
- Practican nuevas destrezas de pensamiento a través del humor y al discutir con los padres y otras personas.
- Vuelven al pensamiento concreto en situaciones de estrés.

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.

- Muy egocéntricos.
- La tendencia a ensimismarse va alternando entre expectativas altas y poco realistas y un concepto muy pobre de sí mismos.

- Centrados en examinar sus experiencias internas (por ejemplo, llevar un diario íntimo).
- Egocentrismo constante. Suelen creer que son invulnerables ante acontecimientos negativos.

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).

- Adquisición de ideales y selección de modelos a seguir.
- Interés en el razonamiento moral.
- Gradualmente, son más capaces de tomar en cuenta la perspectiva de otros en su propia perspectiva.
- Además de la preocupación por obtener la aprobación social, los valores morales empiezan a basarse en el respeto del orden social y los acuerdos entre las personas: el principio moral de la ley y el orden.
- Comienzan a cuestionar las convenciones sociales y reexaminar los valores personales y principios morales o éticos, lo que a veces genera conflictos con los padres.

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.

- Se quejan de que los padres interfieren con su independencia.
- Predomina el conflicto con la familia debido a la ambivalencia acerca de la independencia incipiente.
- Periodos de tristeza a medida que ocurre la pérdida psicológica de los padres.

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.

- Gran énfasis en el grupo de pares.
- Sólidas alianzas con pares; conductas caprichosas y pasajeras.
- Mayor interés e involucramiento en relaciones y amistades con el sexo opuesto.
- Tendencia creciente a etiquetar o agrupar a los pares (por ejemplo, hermandades).

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.

- Cobran importancia los intereses intelectuales.
- Mayor capacidad para establecer metas.
- Experiencia con trabajos a tiempo parcial de corta duración.