

Tema 5

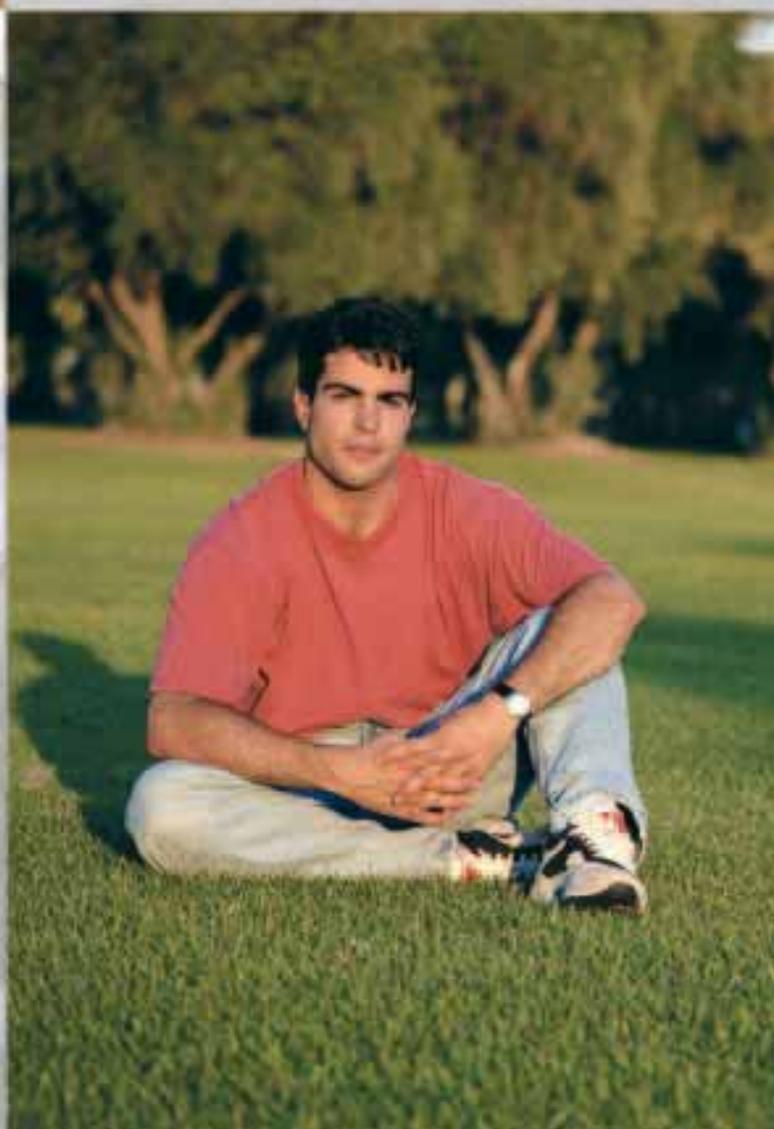
El desarrollo evolutivo y psicológico del ser humano

En este tema trataremos de las etapas evolutivas.

En ellas es donde hay que trabajar como padres para desarrollar la personalidad de vuestros hijos.



Elaboración:
Agustín Durán Gervilla
Beatriz Ochando Korhonen



5.1. EL DESARROLLO EVOLUTIVO DESDE EL PUNTO DE VISTA PSICOLÓGICO

5.1.1. Definición de desarrollo

Nos convertimos en quienes somos a través de la interacción de la herencia y el entorno. Nuestras características personales afectan a nuestro entorno, que a la vez influye en nuestras características heredadas, creándose una relación continua que produce un individuo único con intereses específicos, capacidades, limitaciones y formas diferenciadoras de responder a las situaciones. Este proceso de cambio relacionado con la edad, que describe la transición desde el óvulo fecundado hasta la vejez, se conoce como **desarrollo**.

El niño nace, la persona se hace a lo largo de su vida. El niño y el medio donde éste se desenvuelve interactúan continuamente desde la fertilización hasta la muerte.

En este proceso de desarrollo del ser humano hay dos aspectos en estrecha interrelación:

El sujeto: corresponde a lo heredado, lo genético, lo constitucional, sus capacidades, características...

El ambiente: corresponde a lo que le rodea, la familia, la sociedad, la cultura...

Es importante tener en cuenta en el desarrollo del ser humano las interacciones que se producen entre el sujeto y su ambiente. Lo que una persona es en un momento determinado de su vida no es sólo el producto de cómo nació (herencia), sino también de lo que vivió (ambiente).

El desarrollo es, por tanto, un proceso de cambio continuo que sufre el individuo a través de su ciclo de vida. Este cambio posee varias características: es continuo, acumulativo, direccional, diferenciado, organizado y holístico.

El desarrollo es **continuo**, lo que significa que los cambios suceden con el paso de las horas, los días, los meses y los años. Por ejemplo una persona no es hoy un adolescente y mañana un adulto. La continuidad significa que los cambios en el desarrollo acontecen a lo largo de la vida, lo que indica que las *experiencias vividas en la infancia no determinan necesariamente el resto de la vida del individuo*, por el contrario, el cambio y el desarrollo y la superación pueden ocurrir en todos los momentos de la vida.

El desarrollo es **acumulativo**, esto implica que se produce sobre lo que había antes. Las respuestas de niños y adultos y su capacidad para aprender dependen en parte de sus experiencias previas en situaciones semejantes. Los nuevos conocimientos dependen de los anteriores, a las nuevas experiencias ayudan las anteriores.

El desarrollo es **direccional**, esto significa que avanza hacia una mayor complejidad y en sentido hacia adelante. Los bebés se convierten en niños y luego en adultos. Un bebé alcanza una pelota con la mano abierta, sin ninguna coordinación. A medida que los músculos, nervios y huesos crecen, el niño adquiere la velocidad y coordinación requerida para la competición atlética.

El desarrollo es **diferenciado**, es decir, consis-

te en hacer distinciones y aprendizajes cada vez más sutiles, perspicaces y profundos.

El desarrollo es **organizado**, lo que supone que las habilidades adquiridas se van formando gradualmente. Los bebés poco a poco van siendo capaces de organizar y controlar las diferentes tareas relacionadas con su trabajo y con la vida familiar.

El desarrollo es **holístico**, lo que significa que los logros nunca están aislados, forman un todo. Todo aspecto del desarrollo, ya sea físico, cognitivo o social, depende de todos los demás, y todo desarrollo es el resultado de la interacción. La adquisición del lenguaje, por ejemplo, requiere la maduración de la garganta, la boca y el cerebro.

Nuestras vidas son un entramado de aprendizajes, desarrollos y cambios que nos llevan hacia el crecimiento como individuos.

5.1.2. Etapas de desarrollo

Uno de los factores que influyen poderosamente en el desarrollo es la situación de las personas dentro de su ciclo vital. El ciclo de vida lo dividimos en las siguientes etapas: desarrollo prenatal, infancia, niñez, pubertad, adolescencia y etapa adulta. Aunque esta división nos parece normal, no es compartida por todos. Algunos dividen la adolescencia en varios periodos, incluyendo dentro a la pubertad.

De todos modos, nos parece que, para comprender mejor el desarrollo del ser humano es conveniente utilizar seis periodos cronológicos, que más o menos corresponden a nuestra cultura.

1. **El período prenatal** comienza con la concepción y finaliza con el nacimiento. Es el menos arbitrario y fácil de definir porque su principio y final está claramente marcado por los acontecimientos biológicos.



2. La **infancia** empieza en el nacimiento y comprende hasta aproximadamente los dos años. Al final del segundo año la mayor parte de los niños han comenzado a adquirir el lenguaje y el pensamiento simbólico. Además la mayoría de los adultos los consideran más niños que bebés, lo que corresponde a la transición de la comunicación no lingüística a la lingüística.

3. La **niñez** comprende desde los dos hasta los trece años, aproximadamente. Los múltiples cambios que se producen en este periodo hacen que a veces sea necesario usar términos adicionales como el de niño pequeño (fase de transición entre los 18 meses hasta el tercer año) y el de preescolar (de los tres a los seis años).

4. La **pubertad** comprende, aproximadamente, desde los 13 a los 15 años y es generalmente aceptada como el final de la niñez y el inicio de la adolescencia.

5. La **adolescencia**, la quinta etapa, es un período menos definido porque su final no está tan marcado como el de otras fases del desarrollo, generalmente se sitúa desde los 16 a los 19 años, aproximadamente. En la actualidad, por diferentes factores, se puede hablar de adolescencia dilatada, puesto que sujetos que por edad cronológica ya han salido de la adolescencia, sin embargo, sus comportamientos y desarrollo psicológico aún corresponde al de este periodo.

6. La **etapa adulta** es la sexta fase, por lo general abarca desde los 19 o principios de los 20 y continúa hasta la muerte. Esta es sin duda la fase más larga de nuestro proceso evolutivo.

Esta conveniente división de la vida hace relativamente fácil la discusión sobre los cambios de comportamiento que acompañan a cada fase, como más adelante veremos.

Cada etapa describe un modelo particular de habilidades, motivaciones o comportamientos, que son más o menos estables. A medida que una persona pasa de una etapa a otra hay una reestructuración de la etapa anterior. Así observamos que el comportamiento, las motivaciones y habilidades son cualitativamente diferentes. Los niños que pasan de una etapa de desarrollo intelectual a la siguiente no sólo

saben más acerca del mundo, sino que piensan de forma radicalmente distinta.

Las etapas evolutivas generalmente siguen la edad cronológica, pero es el nivel de funcionamiento del sujeto, que no la edad real, el marcador que indica el desarrollo alcanzado. Esto es lo que se conoce como la edad cronológica y la edad mental.

La transición entre etapas es generalmente larga y las diferentes habilidades dentro de una de ellas pueden desarrollarse a intervalos escalonados y algunas veces en distinto orden.

La conducta depende tanto de la naturaleza (característica del bebé) como de la crianza (experiencia durante el crecimiento), es decir, de la herencia y del ambiente.

El desarrollo del ser humano es el producto de muchos factores en estrecha interacción.

5.1.3. Determinantes genéticos del desarrollo

El primer tipo de determinante genético es el de las influencias específicas de la especie, que son las características compartidas por todos los miembros de una misma especie, las que hacen que todos los seres humanos seamos similares. Por ejemplo, todos los seres humanos necesitan de otros para su nutrición y cuidado, característica que hace que los bebés humanos dependan de sus madres durante un tiempo relativamente más largo comparado con otras especies. La segunda clase de influencia biológica es la de las particularidades genéticas de cada persona. Estas contribuyen a crear las diferencias entre los individuos. Los determinantes biológicos empiezan a trabajar en nosotros en el momento de la concepción y continúan hasta la muerte. Los determinantes biológicos son poderosos en algunas áreas del desarrollo: sentarse, estar de pie y caminar dependen de la maduración biológica de los músculos, nervios y cerebro. Los bebés también vienen al mundo preparados para establecer vínculos sociales, investigar sus alrededores y adquirir el lenguaje.

Los determinantes biológicos operan a través de los genes (pedacitos microscópicos de proteínas que se encuentran en el núcleo de la

célula). No obstante, en el desarrollo de la persona la herencia no lo es todo ni es lo más determinante, en muchos casos el ambiente juega un papel más importante.

5.1.4. Determinantes ambientales del desarrollo: crianza

Los determinantes ambientales pueden ser físicos y/o sociales. El entorno físico donde se desarrolla la persona puede ser el útero materno, la casa donde vive, el barrio de su ciudad o el pueblo. Los ambientes sociales incluyen a las personas (padres y familiares y otros) e instituciones sociales (escuela y sociedad en general). Las experiencias personales que sólo vivimos nosotros las consideramos un tipo de determinante ambiental. Estos determinantes ambientales vividos nos hacen distintos a todos los demás y pueden ser experiencias que facilite el desarrollo de nuestras vidas (favorecedoras) o lo perjudique (desfavorecedoras). Entre los determinantes ambientales que contribuyen a las diferencias entre las personas (y que a veces son claves) se encuentran, por ejemplo, una relación especial con un profesor al que admiramos, heridas graves en un accidente de coche, la admisión en una escuela en particular, un encuentro inesperado que termina en matrimonio o en un cambio de ocupación, el divorcio, la pérdida de un trabajo, un traslado a otra comunidad, etc.

Otra clase de determinante ambiental consiste en el entorno que es compartido por los individuos, como es la cultura o la época en que nacieron. Los acontecimientos históricos importantes pueden tener un profundo efecto en el desarrollo intelectual, emocional y comportamental, pero la naturaleza e intensidad del mismo dependerá, también, de la edad de la persona en ese momento. Cada persona pertenece y es influenciada por su generación, que es el grupo de personas que han nacido aproximadamente en la misma época. P. Ostervieh dice que: "grosso modo, el niño tiende a alcanzar el nivel intelectual y emocional característico del ambiente en el que se ha desarrollado". Por tanto, el medio familiar, educativo y social y los apoyos que el niño encuentra en él tienen una importancia determinante en su desarrollo.

El género al que se pertenece ofrece otro tipo de influencias (los chicos y las chicas pueden experimentar un mismo acontecimiento de forma diferente). Las influencias en un entorno social compartido son bastante claras en el desarrollo de los roles de género, donde la familia, amigos y sociedad modelan nuestras ideas de masculinidad y feminidad. Los padres tratan a sus hijos de forma diferente, les dan juguetes diferentes, juegan con ellos de forma distinta y ven también en sus padres comportamientos distintos. El mundo exterior también influye en este proceso a medida que los niños van observando los roles de sexo en los programas y anuncios de televisión y otros medios.



En resumen, se puede afirmar que la estructura hereditaria de un individuo se desarrolla a través del ambiente que vive, de las circunstancias de su vida y de sus experiencias, logrando, a través de un proceso de interacción, una persona.

5.2. LA FORMACIÓN DEL VÍNCULO Y EL DESARROLLO DEL APEGO PARENTAL

5.2.1. La formación del vínculo con el no nacido.

A. Inicio de la relación afectiva con el no nacido

Actualmente se reconoce la influencia decisiva que tiene el ambiente afectivo y de relación de los padres en el desarrollo del feto. Un ambiente afectivo cálido y de relación tranquilo favorece el proceso de "creación" de ese nuevo ser.

Es esencial, en consecuencia, favorecer una



vinculación afectiva positiva de ambos padres hacia ese ser que está en el interior de la madre para asegurar unas futuras relaciones adecuadas entre padres-hijo después del nacimiento.

A medida que la gestante y su pareja empiezan a considerar el feto como un individuo separado y distinto del cuerpo materno, como un ser diferenciado y con personalidad propia, van surgiendo y acrecentándose los sentimientos de cariño hacia él. Son numerosos los testimonios que así lo ponen de manifiesto, al señalar los primeros movimientos fetales o la primera ecografía como el momento en el que por primera vez le dan la categoría de persona y experimentan una corriente emocional positiva que les une a él. En diversas investigaciones se ha observado que la visualización del feto por medio de los ultrasonidos produce efectos psicológicos positivos en los padres: intensifica el apego hacia el feto y reduce la ansiedad y el estrés, especialmente si existe algún riesgo en el embarazo.

Un factor que influye en la iniciación del apego hacia el futuro niño es la circunstancia de si el embarazo ha sido planeado y deseado o no, por un lado, por la actitud más o menos positiva que ello implica y, por otro, por el sentido temporal que conlleva. Téngase en cuenta que cuando el embarazo ha sido planeado, la pareja puede vivir anticipadamente los cambios que el niño producirá en sus vidas, lo que les permite iniciar ya la adaptación a esos cambios, así como hacerle un hueco dentro de la familia, integrarlo en ella como un miembro más.

Sin embargo cuando el embarazo no ha sido

buscado intencionadamente, el proceso de aceptación, adaptación e integración en el seno de la familia puede demorarse algo más, aunque, en la mayoría de los casos, llegue a lograrse igualmente.

B. Variables que favorecen la unión afectiva con el ser no nacido

Junto a la fuerza con que se desea el embarazo y la llegada del bebé, existen otras variables que influyen en el apego parental, favoreciéndolo o perjudicándolo. Entre las más importantes podrían citarse las siguientes: la experiencia como hijo durante la infancia, la relación matrimonial, ciertos rasgos y actitudes personales, dificultades psicológicas y emocionales para asumir el papel de padre o madre, influencias culturales, modelos de padres que se han contemplado a lo largo de la vida y conocimientos e información que se tiene sobre el papel de padres.

- **La experiencia como hijo durante la infancia.** A partir de las relaciones que hemos mantenido con nuestros padres construimos un modelo de relaciones en nuestra mente que puede caracterizarse por contener sentimientos de, confianza y seguridad y un

concepto positivo de sí mismo (autoestima), de nuestros padres y de las personas en general; o caracterizarse por contener sentimientos que son todo lo contrario, es decir, dudas, desconfianza y sentimientos negativos hacia sí mismo y hacia los otros. Unos padres atentos, comprensivos, afectuosos, comprometidos propician la construcción del primer modelo; unos padres distantes, poco sensibles, que no hacen caso de su hijo, que no les dedica el tiempo necesario propiciarán, en cambio, el segundo.

- **La relación matrimonial** armoniosa, sin conflictividad, caracterizada por el cariño, el respeto, la comprensión y el apoyo mutuo constituye unos buenos cimientos para la creación del vínculo con el ser no nacido aún, al tiempo que es una fuerza impulsora para su desarrollo futuro.
- **Ciertos rasgos y actitudes personales** sirven para saber con antelación si una persona será un buen padre o todo lo contrario y si la relación afectiva que establezca con sus hijos será de buena o de mala calidad. Los rasgos y actitudes favorables son, entre otros:

- Confianza y seguridad en sí mismo.
- Autoestima.
- Independencia. Autonomía personal.
- Buena adaptación.
- Personalidad estable y con fuerza interior.
- Satisfacción consigo mismo.
- Espontaneidad, autenticidad y naturalidad.
- Flexibilidad y tolerancia. Deseo de aprender, cambiar, mejorar y superarse.
- Bajo nivel ansiedad. Ausencia de depresiones recurrentes.
- Actitud no excesivamente crítica.
- Cordialidad. Empatía
- Consideración positiva de su papel como padre. Aceptación de su responsabilidad.

- **Dificultades psicológicas y emocionales** para asumir el papel de padre o de madre cualquier persona con algún tipo de trastorno psicológico de cierta gravedad no está en

buenas condiciones para construir una relación afectiva, ni para enfrentarse a las responsabilidades que entraña ser padres.



- **Influencias culturales.** Dentro de cada cultura, e incluso de cada época, imperan unas creencias y conceptos sobre los fetos y los niños y sobre las relaciones padres-hijos que pueden influir en el clima afectivo de las interacciones. Por ejemplo, hablar, cantar o poner música relajante al feto se decía que era absurdo y ahora se ha comprobado lo contrario.

- **Modelos parentales que se han contemplado.** En buena medida nuestra habilidad para ser madre o padre descansa en lo que nuestros propios padres mostraron hacia nosotros mismos.

- **Conocimientos sobre el papel de padres.** No es una buena actitud para un/a padre/madre dejar todo su saber de cómo actuar como padre en la intuición y en la falsa creencia de que lo vivido y aprendido de sus padres es suficiente. El rol de padre, como se está viendo hasta aquí, es tan complejo e importante que conviene acercarse a él con ciertos deseos de aprender cada día un poco más.

C. Comportamientos que ponen de manifiesto el acercamiento de los futuros padres al ser no nacido.

- A. **Lenguaje corporal.** Acariciar, abrazar el abdomen, dar palmaditas en él, tocarlo para sentir movimientos fetales.
- B. **Lenguaje oral.** Uso de expresiones efectivas diversas para referirse al feto: nuestro hijo, el nene, etc.
- C. **Interacción con el ser no nacido.** Hablarle, cantarle, descubrir algunos de sus comportamientos habituales.
- D. **Conductas protectoras** y promotoras de salud de la madre y del feto. Por parte de la embarazada, llevar una dieta equilibrada, hacer ejercicios preparatorios, dormir y descansar lo suficiente, dejar de fumar, no beber, visitar al médico con regularidad, no realizar actividades que pongan en peligro la salud del niño. Por parte del futuro padre, sustituir a su mujer en las tareas no recomendables en ese estado, acompañarla al tocólogo, etc.
- E. **Grado de aceptación** de la imagen corporal cambiante de la embarazada por parte de ambos.
- F. **Conductas de anticipación.** Todos los preparativos para el futuro acontecimiento, cuna, habitación, adquirir información y conocimientos sobre el parto.
- G. **Percepción positiva del embarazo** e implicación en él. El embarazo puede haber sido deseado o no y en caso de no haber sido planificado ser posteriormente aceptado o no. Los futuros padres pueden hablar de sus ideas, sentimientos y expectativas o por el contrario eludir el tema.
- H. **Capacidad para fantasear** sobre el futuro niño, sobre su crianza y educación y sobre sí mismo como padre o como madre. Muchas madres imaginan con facilidad características en sus hijos aún no nacidos, les atribuyen mayor o menor actividad según lo notan en su interior, piensan cómo será la crianza, qué dificultades y qué alegrías puede proporcionar, se ven actuando ya como padres e incluso atribuyen intenciones a ese hijo en camino.

RECUERDA

El afecto es muy importante para el desarrollo del feto.

1. El feto es un ser sensible y con personalidad propia, y para empezar a quererlo y a conocerlo hay que relacionarse con él. ¿Cómo?
 - Acariciándolo a través del abdomen materno.
 - Hablándole y cantándole suavemente.
 - Descubriendo a qué hora suele estar en reposo y a qué horas suele estar en movimiento, qué cosas lo tranquilizan y qué cosas le producen agitación. Imaginando cómo es y cómo será.
2. Una vinculación afectiva intensa y positiva entre el ser no nacido y sus padres sirve para evitar o disminuir diversos riesgos. ¿Cuáles?
 - Relaciones inadecuadas padres-hijos.
 - Falsas creencias y prejuicios sobre la crianza y la educación del niño.
 - Comportamientos que pueden perjudicar y poner en peligro al feto.
 - Incapacidad para afrontar complicaciones surgidas durante el embarazo, el parto o después del nacimiento.
 - Rechazo del recién nacido, si posee algún defecto físico o mental.
 - Abandono del recién nacido, si las circunstancias no son favorables.
 - Consecuencias negativas producidas por una emoción negativa intensa y prolongada.
 - Muerte súbita.
3. En el caso de ausencia de vinculación o de que ésta se vea amenazada por circunstancias diversas, debe buscarse ayuda psicológica.
4. Es importante facilitar también la vinculación de los hermanos con el ser no nacido, haciéndolos partícipes del embarazo.
5. El contacto temprano inmediatamente después del nacimiento es una excelente oportunidad para fortalecer el vínculo y debe favorecerse.

Cuadro tomado del libro «Hijos en camino»

5.2.2. La evolución del vínculo con el recién nacido.

A. Naturaleza de la primera relación.

A continuación se describe y explica los primeros pasos en la integración del niño en el mundo social y los componentes emocionales que conlleva.

Ya vimos que el término socialización se refiere al desarrollo de las habilidades humanas que permiten al niño vincularse, convivir y comunicarse con los demás miembros de la sociedad en que vive y reflexionar sobre ello.

La relación con la figura materna constituye la primera vinculación y resulta un modelo y un determinante de las posteriores y más amplias relaciones sociales y afectivas.

B. Sistema de conducta del niño

Actualmente se considera la vinculación con la madre como un proceso primario, independiente de la sola satisfacción alimenticia. La necesidad de contacto y proximidad con la figura de apego es una necesidad tan importante y fundamental como el alimento.



La primera relación afectiva es fruto de la interacción entre el niño, quien dispone de un repertorio de señales y conductas de carácter innato que promueven la proximidad e interacción, y la figura materna que a su vez cuenta con una sensibilidad y comportamiento especial, que sobresale entre toda la gama de conductas aprendidas. En otras palabras, existe una predisposición genética en el niño a procurar la proximidad y los intercambios con los seres humanos y una tendencia también biológica en los adultos a responder a las señales y conductas del bebé y a establecer interacciones con él.

En la actualidad se puede afirmar que el bebé, desde los primeros momentos de la vida, no sólo es capaz de percibir sino que es un activo buscador de estímulos, manifestando una clara preferencia por aquellos que provienen de seres humanos. Entre los atributos visuales que atraen la atención infantil se encuentran el contraste, el movimiento, características del rostro humano, que debe situarse a la distancia adecuada: 20 cm. Así mismo el bebé tiene una clara orientación y preferencia por la voz humana frente a otro tipo de sonidos.

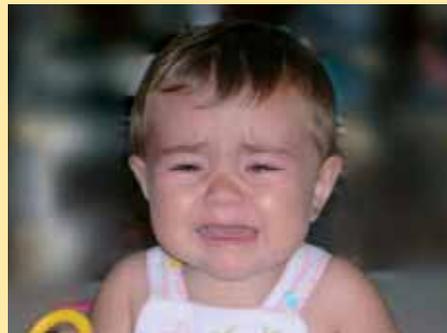
Señales que permiten la comunicación y promueven la interacción

Además de dirigir su atención de manera prioritaria hacia los seres humanos, los niños disponen de un sistema de señales, de carácter instintivo, que promueven la proximidad, la atención y el contacto de sus padres. Entre estos destacan: el llanto, la sonrisa y las expresiones emocionales.

• *El llanto:*

El llanto es en los primeros momentos de la vida una poderosa señal que atrae a los padres y a otras figuras de apego para detenerlo y por ello decisivo para la supervivencia del bebé. Cada niño llora de diferente manera (las madres son capaces en seguida de identificar el llanto de su hijo) y por otra parte existen diferentes tipos de llanto.

El llanto de dolor comienza repentinamente y se caracteriza por su falta de ritmo. Por el contrario, el hambre, el frío o la incomodidad provocan un tipo de llanto rítmico, que tras un comienzo suave aumenta progresivamente su intensidad. Otro tipo de llanto rítmico, semejante al del hambre, no es provocado por ninguna de las causas mencionadas y entre los estímulos capaces de detenerlo destacan el acunamiento, la voz humana y la succión no nutritiva. Estas razones sugieren que se trata de un llanto provocado por la soledad y corroboran la idea de que en la primera infancia la atención afectiva, la compañía, es una necesidad tan primaria como la alimentación y los cuidados básicos y que los niños cuentan con mecanismos hereditarios que promueven la interacción.



• *La sonrisa:*

No es una pauta aprendida, pertenece a la categoría de lo instintivo. Desencadenada en los momentos iniciales por estados biológicos, es rápidamente activada y desarrollada por los estímulos que provienen de personas que se relacionan con el niño. La sonrisa infantil actúa como desencadenante de respuestas sociales.



- *Expresiones emocionales:*

En el periodo previo al lenguaje, los niños, además de la sonrisa y del llanto, pueden comunicarse y ajustar el comportamiento de sus progenitores a través de las expresiones emocionales. Las expresiones gestuales de emociones básicas: miedo, alegría, placer, tristeza, cólera... tienen carácter universal e instintivo, lo que permite a los adultos interpretar los estados afectivos del bebé y responder en consecuencia.

Conductas que favorecen el contacto: la succión no nutritiva, la prensión y el abrazo

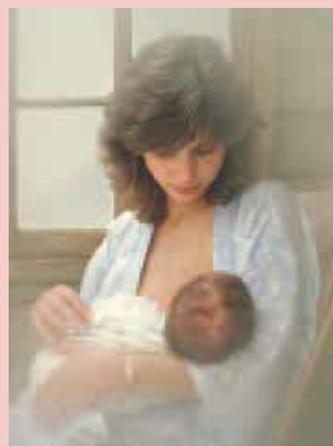
Desde el nacimiento el niño posee un repertorio de conductas reflejas que favorecen mantener el contacto físico, una vez establecido, como la succión no nutritiva, la prensión y el abrazo.

- *La succión:*

El reflejo de succión es manifiesto incluso en la fase final del período fetal. Si estimulamos, con un leve toque los labios del niño, inmediatamente comienza a chupar. Es evidente la importancia de esta conducta innata en la alimentación. Sin embargo, la observación demuestra que los niños también activan esta conducta una vez satisfecha la necesidad alimenticia.

Entre las funciones de la succión no nutritiva destaca su valor en el desarrollo del conocimiento. Durante los primeros meses de la vida, el niño asimila en buena medida la realidad a través de la boca. En cuanto sus habilidades motrices se lo permiten, chupa todo objeto que cae en sus manos.

La succión cumple una importante función de contacto y seguridad. Es bien conocido por las madres el papel que este comportamiento tiene en los momentos de inquietud, alarma, soledad, etc. Ello sugiere considerar a la succión no nutritiva entre el grupo de conductas de apego que favorece el contacto y ejerce una función afectiva, proporcionando seguridad.



- *La aprehensión y el abrazo:*

El recién nacido dispone de los comportamientos a partir de los cuales se establecerá el reflejo prensor y el reflejo del abrazo.

Ante una prensión en la palma de la mano, el niño como respuesta, la cierra. Unas semanas más tarde este reflejo de prensión se desarrolla: si la mano pierde contacto, el niño la mueve en ángulo recto, como si estuviera buscando algo y la cierra rápidamente en cuanto es restablecido.

Más adelante pondrá en funcionamiento el reflejo de extender brazos, cruzando los brazos en una forma de abrazo ante un movimiento brusco o un sonido intenso.

Ambas reacciones, como la mayoría de los reflejos, progresivamente desaparecen como tales y se van integrando en secuencias más complejas.

C. Sistema de conducta materno: el apego parental.

El comportamiento de los padres revela importantes influencias que son producto de su pro-

pia experiencia y del aprendizaje, y tiene una marcada influencia cultural relativa a las prácticas de crianza que socialmente son aceptadas o recomendadas. Sin embargo, de

manera general, entre esta gama de actitudes y conductas aprendidas sobresale un estilo de relación parental especial que sugiere la exis-

tencia de una PREDISPOSICIÓN BIOLÓGICA. Entre estas pautas de conducta materna destacan las siguientes:

- La tendencia al contacto físico (caricias, abrazos).
- Mantener la mirada mutua, situándose a la distancia adecuada, de frente y en distancia íntima.
- El tipo de lenguaje (simple, exagerado, repetitivo, suave, sonidos sin significado).
- La capacidad de establecer una sincronía interactiva: acción-pausa, como si se tratara de un verdadero diálogo (cuando el niño succiona o vocaliza la madre permanece pasiva y actúa o vocaliza en las pausas del bebé).
- Las expresiones faciales exageradas, lindando con la caricatura y prolongadas, etc.

Este comportamiento especial, adaptado a las necesidades infantiles (claramente diferente al establecido entre adultos), junto a la capacidad de interpretar y responder a las comunicaciones emitidas por el niño, describe el sistema de conducta de la figura materna. El niño progresivamente dirigirá preferente y selectivamente sus conductas de apego hacia aquella o aquellas personas que se manifiesten ante él de una manera estable y continua.



D. El vínculo afectivo. Evolución

Afirmar una predisposición biológica hacia el vínculo no quiere decir que la parte afectiva exista desde el nacimiento. Es precisa una larga experiencia de interacción con los padres, así como el desarrollo de las capacidades cognitivas para que permitan al niño reconocer y diferenciar la figura de apego entre todos los estímulos físicos y humanos que le rodean.

Durante la primera infancia podemos distinguir varios estadios en la formación y desarrollo de la vinculación afectiva:

1. Orientación hacia las personas sin reconocimiento todavía de las personas que le cuidan (0-3 meses).

La preferencia por el rostro y voz humana sobre el resto de estímulos inanimados es biológicamente importante, ya que son las personas quienes garantizan su supervivencia y facilitará el proceso de familiarización con las personas que se relacionan con él.

2. Reconocimiento e interacción diferencial con las figuras de apego (3-7 meses).

A partir del tercer mes, los niños son capaces de reconocer a las figuras familiares, como lo demuestra su comportamiento diferencial entre la madre y los desconocidos aunque no rechaza a estos últimos.

Entre las conductas infantiles que nos permiten comprobar el reconocimiento que el niño hace de la figura materna en este periodo se encuentran las siguientes:

- Sonrisa diferencial. El niño sonríe más espontáneamente, con mayor amplitud a la madre que a los demás.

- Vocalización diferencial. El niño vocaliza con mayor frecuencia en la interacción con la madre que con desconocidos.
- Llanto diferencial. Lloro cuando es la madre quien sale de su campo perceptivo y no cuando le abandona otra persona.
- Interrupción diferencial del llanto. El llanto cesa cuando es la figura materna quien lo levanta en brazos.

A pesar de esta discriminación e interacción privilegiada con la madre, el niño, generalmente, no se orienta exclusivamente hacia ella en su ausencia ni se muestra ansioso e inquieto por las separaciones.

3. Vinculación y miedo a los extraños (8-12 meses).

Alrededor del 7º mes, este desarrollo materializa en la formación del lazo o vínculo. Ahora las respuestas sociales positivas de búsqueda, de proximidad y contacto se dirigen hacia una persona determinada, la madre o quien haga las veces de ésta, quien se convierte en elemento de seguridad, mientras las personas desconocidas provocan reacciones de inquietud, temor o evitación. La ausencia de la figura de apego genera en el niño una intensa inquietud: el niño protesta, llora, aumentando el rechazo hacia los desconocidos.

4. Vinculación-independencia (2º año).

Conforme se desarrollan las capacidades cognitivas y motrices infantiles sobre la base de la seguridad que se deriva del vínculo, comienza un proceso de independencia y, al mismo tiempo, la tendencia a la proximidad y al contacto decrece, generándose nuevas relaciones. Sin embargo, este proceso progresivo de independencia y orientación hacia el entorno físico y humano, característico del segundo año y etapa preescolar, no supone una ruptura del vínculo. El apego permanece activo y el niño seguirá recurriendo a la figura materna en los momentos de inquietud, tristeza, enfermedad o peligro.

Seguridad-ansiedad

Si la presencia y accesibilidad materna constituyen la base de la seguridad, la separación, la soledad es el gran terror para el/la niño/a en la infancia. El llanto, la inquietud, los intentos de búsqueda y recuperación, manifiestos en cualquiera de las breves ausencias parentales que el niño experimenta en los primeros años, son

un claro ejemplo de la ansiedad que provoca en el niño la separación.

Hay que tener en cuenta los efectos, a corto y largo plazo, que la separación de la figura de apego produce en la primera infancia. A continuación se describen tres fases emocionales de respuesta del niño a la separación:

a) **Fase de protesta.** Comienza cuando los niños toman conciencia de la ausencia de la figura de apego. Es una etapa de gran inquietud y lucha activa por recuperar a la madre. El llanto es intenso, así como la agitación motriz: sacuden la cuna, dan vueltas, si su capacidad se lo permite intentan huir. Son evidentes también en muchos casos los trastornos de la alimentación, del sueño y las conductas características de etapas anteriores: descontrol de esfínteres, succión del pulgar. Así mismo, es frecuente el rechazo de otras figuras sustitutas que intenten consolarlo.

Cuando la figura materna vuelve, las conductas de apego se intensifican, el temor a los desconocidos aumenta y durante un período variable la ansiedad ante la separación es manifiesta.

b) **Fase de desesperación.** Si la separación continúa, disminuye la agitación violenta, el llanto es más monótono y la pasividad y retraimiento caracterizan la conducta infantil. En esta etapa no rechaza totalmente los cuidados ofrecidos por cuidadoras o enfermeras, sino que

manifiesta una actitud ambivalente: a veces, se muestra sociable y a veces, hostil. Este cambio en el comportamiento infantil podría interpretarse como superación del dolor y de la ansiedad. Sin embargo el agravamiento de los problemas de sueño, alimentación, las conductas regresivas y el retraso fisiológico e intelectual que comienza a ser evidente, indican el error de tal interpretación.

El comportamiento ante el regreso de la madre revela también serias alteraciones. El niño no parece reconocerla, se muestra distante e incluso agresivo, actitudes que dependen de la duración de la separación y de la reacción de las figuras familiares.

- c) **Fase de desapego.** Cuando el período de separación se prolonga, el niño comienza a adaptarse a la pérdida de la figura de apego a la que termina olvidando e intenta reanudar un nuevo vínculo con nuevas figuras. En el caso, desgraciadamente frecuente, de sucesivas vinculaciones y pérdidas, el niño llega a una etapa de desapego: no parece experimentar afecto; cuando la persona que le cuida, lo abandona, no se muestra perturbado, ni manifiesta emoción o alegría ante las figuras familiares.

Es evidente que no todos los niños reaccionan de la misma forma y con la misma intensidad ante las experiencias de separación. Uno de los factores determinantes es la edad. El período de mayor sensibilidad y vulnerabilidad a la separación de la madre es el comprendido entre los 8 meses y los cuatro años, lo cual es comprensible teniendo en cuenta la evolución infantil. En edades inferiores no se ha establecido aún la vinculación fuerte con una figura significativa, y más allá de los 3 años las capacidades cognitivas que va desarrollando le permite mantener el lazo a pesar de la ausencia temporal de la madre. Por otra parte si el vínculo con la figura de apego se ha establecido sólidamente, la seguridad que de ello deriva le permite adquirir una progresiva confianza con otras figuras complementarias.



5.3. EL PERÍODO PRENATAL

5.3.1. Desarrollo prenatal

El embarazo se inicia con la fecundación, al penetrar un espermatozoide del hombre en un óvulo de la mujer, como resultado de la unión sexual. En el óvulo la madre aporta 23 cromosomas y en el espermatozoide el padre aporta otros 23. Los cromosomas son estructuras con forma de pequeños bastoncillos que contienen miles de genes, en ellos está contenida toda la información que dirigirá el crecimiento y funcionamiento del nuevo ser, que en este momento constituye un óvulo fecundado o cigoto.

Los genes aportados por la madre y por el padre al producirse la fecundación se combinan para determinar las características físicas y psicológicas que tendrá su hijo: el sexo, el color de los ojos, la estatura, el tipo de cabello, la inteligencia, el carácter, etc. A veces estas características, tanto físicas como psicológicas, serán una combinación intermedia de lo aportado por la madre y por el padre. Por ejemplo, si el padre es muy alto y la madre baja puede salir el hijo con una estatura intermedia. También existe otra posibilidad, al tener ambos características distintas, él, pelo rizado y, ella, pelo liso, que predomine una sobre otra: el pelo rizado, por ejemplo.

RECUERDA

1. El período embrionario es el de mayor riesgo de aborto espontáneo, por lo que, si el obstetra así lo indica, se deben tomar ciertas precauciones y no dudar en consultarlo si se advierte alguna anomalía.
2. En el período embrionario propiamente dicho se forman los órganos. Esto determina que si algún elemento exterior dañino llega a actuar sobre el embrión, es muy probable que produzca una malformación importante. Debes evitar todo tipo de sustancias que pueda actuar nocivamente sobre el feto.

Tomado del libro «Hijos en camino»

El óvulo fecundado o cigoto empieza de inmediato una serie de transformaciones que conducirán al desarrollo del nuevo ser. Estas transformaciones duran alrededor de 9 meses, distinguiéndose dos grandes períodos:

1. Período embrionario, que abarca los dos primeros meses.
2. Período fetal, comprende los restantes 7 meses.

1. Período embrionario

Se divide en dos períodos:

1.1. Período preembrionario

En el período preembrionario o germinal, el óvulo fecundado, que es una célula en forma de pequeño huevo cubierto por una membrana, va moviéndose por la trompa hasta llegar al útero, lugar donde tiene que implantarse.

Al mismo tiempo de este viaje experimenta una serie de divisiones sucesivas en las que origina un número cada vez mayor de células pero cada vez más pequeñas, llegando un momento en que se convierte en una masa redondeada de células que se parece a una

mora (mórula). En este momento llega al útero (nidación) en torno a los 4 días, pierde la membrana que le rodea y adquiere una cavidad interior pareciéndose a una pelota hueca (blastocito), entonces se hunde en la pared del útero, para quedar allí sujeto (implantación), cuando se cumplen los 7 días desde la fecundación. Al mismo tiempo se empiezan a desarrollar tres capas de células que darán origen, la interior, al tubo digestivo, pulmones, hígado y vejiga; otra más externa que dará lugar a la piel, sistema nervioso, órganos de los sentidos, uñas, pelo. Hacia la tercera semana, aparece una última capa que se sitúa entre las dos anteriores y de la que se originarán el esqueleto, la musculatura, los aparatos circulatorio, excretor y genital, los riñones y la parte más interna de la piel.



Calendario embrionario

- Día cero: fecundación.
- 4 días: nidación.
- 6 días: implantación.
- 14 días: mide 1,5 mm.
- 15 días: tres hojas embrionarias.
- 17 días: pequeñas secciones que darán lugar al esqueleto y la musculatura.
- 18 días: placa neural (origen del sistema nervioso), esbozo auditivo y esbozo cardíaco.

- 21 días: mide 2,5 mm.
- 24 días: tubo neural, primeros vasos sanguíneos y membrana faríngea abierta. Late ya el corazón embrionario.
- 26 días: se cierra el orificio posterior del tubo neural, y brotan los miembros superiores.
- 28 días: se cierra el orificio posterior del tubo neural, esbozo óptico, pulmones, páncreas y brotes de los miembros inferiores. Mide 5 mm.
- 30 días: esbozo olfativo, cierre de las orejuelas.
- 35 días: cerebro con cinco vesículas. Existen ya las principales subdivisiones del sistema nervioso. Mide 8,5 mm.
- 42 días: esbozo de manos. Primeros movimientos de balanceo.
- 49 días: membrana anal abierta, corazón con 4 cavidades. Mide 20 mm.
- 56 días: dedos ya separados.
- 60 días: mide 3 cm.

Cuadro tomado del libro «Hijos en camino»

1.2. Período embrionario

En el período embrionario empiezan a formarse los órganos y el embrión va adquiriendo la forma y el tamaño necesarios para convertirse en feto.

En las semanas que quedan para completar los dos meses se van diferenciando y desarrollando estructuras importantes (la placenta, el cordón umbilical, el corazón, el sistema nervioso, los brotes de brazos y piernas), así como una serie de cubiertas y cavidades destinadas a proteger el embrión y a proporcionarle alimento como el saco amniótico, en cuyo líquido flota protegido el embrión. A partir de las 6 semanas el embrión realiza movimientos lentos hacia delante y hacia atrás, por medio de sus brazos y piernas aún rudimentarios, esta es su primera señal de comportamiento.

2. Período fetal

Durante los primeros 3 meses de este período el feto experimenta un gran crecimiento en longitud, mientras que durante los últimos dos meses destacará sobre todo su incremento de peso.

Al iniciarse el tercer mes comienza el período fetal, que abarcará los 7 meses que quedan hasta el nacimiento. Al comienzo de esta etapa, el feto ya tiene una apariencia humana, con cabeza, tronco y extremidades, aunque el tamaño de la cabeza es bastante desproporcionado.



Feto de 12 semanas. Foto tomada del libro «Psicología del desarrollo».

Calendario fetal

Tercer mes

- Se desarrollan bastante los órganos sexuales. El cerebro presenta ya sus grandes subdivisiones.
- Existe cierto desarrollo pulmonar.
- Se produce la inervación de ojos, nariz, lengua y oídos. Los ojos, ya bien formados, permanecen cerrados.
- Ciertos rasgos faciales (barbilla, frente, nariz) están bastante delineados.
- Se inicia el desarrollo de los párpados.
- Hay yemas dentarias en las encías.
- Maduran las papilas gustativas.
- Comienza el desarrollo de las cuerdas vocales.
- Se desarrolla el nervio olfatorio.
- Están bien desarrollados los dedos y las uñas de manos y pies.
- Se inician movimientos respiratorios y de succión.

Cuarto mes

- Prosigue el desarrollo esquelético y aparecen las primeras costillas y cartílagos.
- Prosigue el desarrollo del sistema circulatorio.
- Traga líquido amniótico y lo excreta.
- Mueve las manos y hace gestos faciales.
- La retina es ya sensible a la luz.
- El corazón está ya completamente desarrollado.
- Puede bostezar, chupar, desperezarse.

Quinto mes

- Los párpados están fusionados.
- Hay algunos dientes de leche en las encías.
- A veces tiene hipo.
- Se chupa el pulgar.
- Se completa el aparato auditivo.
- Empiezan a crecer las cejas y pestañas.
- Se incrementan sensiblemente los movimientos respiratorios.

Sexto mes

- Puede abrir y cerrar los párpados.
- Coordina la succión y la deglución.
- Se desarrollan los alvéolos pulmonares.
- Se abren las aletas de la nariz.
- Los órganos del equilibrio del interior del oído ya se han desarrollado.
- Ya tiene pestañas y cejas bastante desarrolladas.

Séptimo mes

- Aumenta notablemente el tamaño del cerebro.
- Están ya presentes todos los reflejos del recién nacido.

- Se perfeccionan algunas funciones (deglución, succión, respiración, etc.)
- Se rasca los dedos.
- El feto ya es viable, es decir, que ahora tiene ya muchas posibilidades de sobrevivir si nace prematuramente.

Octavo mes

- Acaban de desarrollarse las cejas y comienza la aparición de pelo.
- Aumenta la grasa subcutánea para mejorar el control de la temperatura.
- Los hemisferios cerebrales empiezan a funcionar conjuntamente.
- Muchos fetos se dan la vuelta y se colocan cabeza abajo.
- Disminuye los movimientos fetales.
- Si nace en forma prematura, su supervivencia es relativamente fácil, aunque puede presentar una dificultad respiratoria.

Noveno mes

- Acaba de madurar el sistema nervioso.
- Los pulmones se recubren de una sustancia tensioactiva (surfactante) parecida a burbujas de espuma.
- Practica los movimientos respiratorios, de succión, deglución, etcétera.
- Se encaja la cabeza en la cavidad pélvica.

Cuadro tomado del libro «Hijos en camino»

Al final del primer trimestre el feto adopta la posición fetal característica, con los brazos curvados a ambos lados de la cara y las rodillas encogidas sobre el vientre. Ya en el tercer mes empiezan a crecer sus órganos sexuales y a evolucionar los hemisferios cerebrales. En este momento el cordón umbilical ya ha acabado de madurar y los rasgos faciales están más perfilados, distinguiéndose la barbilla, la frente, una pequeña nariz y los párpados, que han empezado a desarrollarse. Los dedos de las manos y de los pies están bien formados. El feto mueve la cabeza e inicia los movimientos respiratorios y de succión. Los ojos se mueven, pero los párpados están aún cerrados.

En el segundo trimestre comienza a formarse el esqueleto del tronco. A los 4 meses sus movimientos empiezan a ser suficientemente fuertes para ser percibidos por la madre. Progresivamente el feto es capaz de realizar movimientos más localizados y no sólo con las manos sino también con la cara: fruncir el entrecejo, hacer muecas, biquear, etc.

A los 5 meses presenta ya ciertos rasgos personales que lo diferencian de otros fetos: una posición preferida en el útero, unas horas

determinadas de sueño y otras en las que suele estar despierto y una mayor o menor actividad. En torno a esta fecha, debajo de las encías ya presenta algunos de sus dientes de leche. Desde las 16 semanas su retina es sensible a la luz y al finalizar este segundo trimestre podrá abrir los párpados. En este segundo trimestre ya es posible detectar el sexo del feto, porque los genitales externos se han desarrollado un poco más. Un feto que naciera prematuramente al acabar este trimestre o al iniciarse el séptimo mes no tiene aún suficientemente desarrollado su sistema nervioso ni su aparato respiratorio, por lo que sería difícil que sobreviviera.

Durante el último trimestre acaban de desarrollarse los órganos sexuales, su sistema nervioso central madura definitivamente, su cerebro ha aumentado tanto de tamaño que tiene que replegarse para tener cabida dentro del cráneo, la respiración se hace más regular, se perfeccionan los movimientos de succión y deglución, la digestión y la excreción y existe un control mayor de la temperatura corporal. Sin embargo, muchos de estos aspectos tendrán que experimentar aún ciertos cambios



Fetos de 16 y 25 semanas. Foto tomada del libro «Desarrollo psicológico»

después del nacimiento para que el organismo se adapte definitivamente al medio exterior.

A partir de los siete meses las posibilidades de supervivencia del feto son muy altas caso de producirse un parto prematuro.

Al llegar al octavo mes, la mayoría de los fetos se dan la vuelta en el útero colocándose "cabeza abajo", que es la posición más favorable para nacer. En esta etapa los movimientos fetales son más escasos porque el tamaño alcanzado no deja que el feto pueda realizarlos con tanta libertad como antes.

5.3.2. Capacidades del feto

El ser no nacido tiene cuatro tipos de capacidades: **Las capacidades motoras**, cuya ejercitación sirve como entrenamiento y preadaptación de la movilidad necesaria después del nacimiento. **Las capacidades sensoriales**, que le permiten distinguir unos estímulos de otros, mostrar preferencias por algunos de ellos, disgusto o incomodidad ante otros y que lo llevan a intentar protegerse cuando percibe algún peligro. **Las capacidades afectivas**, que posibilitan la interacción en el seno materno así como captar ciertos mensajes de satisfacción, seguridad, tranquilidad o sus contrarios, emanados de actitudes, formas de actuar o esta-

dos emocionales de la madre. **Las capacidades cognitivas** se desarrollan entre las semanas 28 y 32 a partir del desarrollo de los circuitos neuronales. La corteza cerebral ha madurado lo suficiente para que pueda admitirse la posibilidad de que ya se inicie el proceso del desarrollo de la conciencia.

5.3.3. Influencias prenatales

Cuando la madre experimenta una emoción intensa, su organismo se altera, así, se aceleran sus ritmos cardíaco y respiratorio, a veces se produce un descenso de las defensas inmunológicas y se elaboran ciertas sustancias químicas (cortisona, adrenalina, oxitocina) que desde el torrente sanguíneo de la embarazada, atravesando la barrera placentaria pueden llegar parcialmente al feto y afectarlo.

Si la emoción que experimenta la madre no es pasajera sino que es intensa y dura mucho tiempo o se repite con mucha frecuencia, como por ejemplo, por un conflicto permanente con la pareja, la aflicción por la muerte de un ser querido, etc., las secreciones de sustancias químicas son mayores y más duraderas pudiendo acarrear consecuencias anómalas en el desarrollo fetal y desencadenando ya de

inmediato una aceleración del ritmo cardíaco y una gestación anormal.

Se ha encontrado relación entre el estrés fuerte y duradero padecido por la madre y problemas gastrointestinales padecidos por el bebé al nacer, muerte súbita y parto prematuro.

Se ha podido comprobar que las mujeres que desean tener un bebé suelen presentar gestaciones más fáciles e hijos más sanos, mientras que las que no lo desean presentan problemas con mayor frecuencia y alumbran un mayor número de niños con bajo peso, prematuros o con algún trastorno emocional o de comportamiento. Parecería que de alguna forma el feto percibiera el bienestar, la satisfacción, la ternura, el afecto de su madre y de las personas que están próximas a ella, y también, su disgusto, su tensión y la falta de amor y atención hacia ella.

Adaptación maternal y paternal

El ajuste a la maternidad- paternidad constituye uno de los grandes retos de los adultos. Durante el embarazo, aparte de los naturales cambios físicos, tanto el padre como la madre se van a ver afectados por la perspectiva de convertirse en padres, lo que originará cambios en sus comportamientos. Los nuevos padres han de hacer ajustes de tipo económico, de tiempo, espacio y social, teniendo a menudo que revisar y modificar sus propias relaciones actuales. Entre los factores que intervienen en el ajuste se cuentan las actitudes culturales de la familia ante el embarazo, la protección y la crianza, entre otros. Las motivaciones de la maternidad varían mucho entre las culturas, desde considerar a los hijos como fuente de trabajo y factor de la economía y manutención de los padres en la senectud a ser el símbolo de la realización de las necesidades personales de los padres. Sea como fuere, en todas las culturas, la embarazada tiene la obligación de adaptarse a los cambios físicos, psicológicos y sociales que acompañan a la maternidad. El principal ajuste que debe hacer la madre es la adaptación a sus cambios físicos, al aumento de peso, a la disminución de la movilidad, a la alteración del sentido del equilibrio y a la presión ejercida sobre los órganos internos por el feto en

crecimiento. Las venas varicosas, la disnea, la micción frecuente puede repercutir en el estado psíquico de la madre. Esta debe adaptarse a la nueva imagen corporal y a la alteración de su autoconcepto, debiendo además tener en cuenta las reacciones de quienes la rodean. También se debe tener en cuenta que el futuro padre, con su forma de recibir la noticia del embarazo, de tratar a su mujer durante el embarazo, de reaccionar ante su aspecto cambiante, etc., influirá sobre ella y, en consecuencia, podrá afectar, aunque sea indirectamente, en el desarrollo del feto. El buen "acompañamiento" de la madre que haga el padre en este proceso será decisivo para favorecer un buen desarrollo fetal de su hijo.

El padre deberá aceptar estos cambios en su mujer, facilitar un ambiente de armonía, tratar a la madre gestante con cariño y dulzura e implicarse en las tareas y obligaciones que este periodo requiere.

5.4. EL PARTO Y EL NEONATO

5.4.1. El parto

A medida que se acerca el momento de nacer, el feto generalmente está con la cabeza hacia abajo. El útero en esta etapa se parece a un saco que se abre hacia la vagina a través del cuello uterino. Cuando empieza el proceso del parto, la porción superior del útero se contrae a intervalos regulares y progresivos, mientras que la parte inferior se hace más fina y el cuello uterino se dilata para permitir la salida del feto a través del canal vaginal. Luego los músculos de la madre también empiezan a contraerse realizando un movimiento hacia abajo. A menos que la anestesia la prive de sus sensaciones, ella tiende a empujar hasta que sale el niño. Todo este proceso recibe el nombre de Parto y puede completarse en menos de tres horas o alargarse más de un día.

Inmediatamente después del parto, el niño, la madre y el padre inician el proceso de apego o de formación del vínculo. Después del llanto inicial del nacimiento y de haber llenado los pulmones, el recién nacido se serena con un

tiempo de relajación sobre el pecho de la madre. Los padres lo revisan de arriba abajo, los dedos de las manos y los pies, las orejas. Los padres mantienen al bebé cerca y se establece los primeros contactos visuales, hay un contacto muy cercano, lo arrullan, lo acarician, le hablan. El recién nacido goza de media hora o más de alerta y exploración, y trata de concentrar la mirada en la cara y de escuchar.



El proceso del parto. Tomada del libro Desarrollo psicológico

Este contacto inicial es importante no sólo para la formación del apego sino para que los padres se familiaricen con su bebé pues muchas veces tienen una imagen idealizada de lo que será su hijo. Por tanto, el contacto físico con él en las primeras horas verifica la realidad del nuevo ser y facilita la rectificación de las expectativas, en un sentido u otro, elaboradas referentes al aspecto que tendría su hijo.

5.4.2. El neonato. El período de adaptación

En el momento de nacer tiene lugar una transición en el desarrollo. El feto se convierte en un neonato (recién nacido), y así se le denominará hasta el final del primer mes de vida,

que es cuando empieza el periodo de la primera infancia.

Estados y ritmos del neonato

La principal tarea del neonato es integrar la acción a los órganos y sistemas de su cuerpo. Gran parte de la conducta del recién nacido está ya organizada, pero hasta que los bebés no aprenden a controlar estos sistemas de interacción es posible que no puedan dormir bien o atender a las cosas que les rodean. Su actividad motora no será efectiva y pasará la mayor parte del tiempo llorando, lo que consume mucha energía. Muchas de las funciones básicas del bebé tienen ritmos observables que se repiten en ciclos que oscilan de segundos a horas: la succión, los movimientos espontáneos de los miembros y los bostezos.



Los bebés atraviesan seis estados de consciencia, que reflejan tanto las respuestas a su entorno interno como al externo. A medida que estos estados van cambiando, los bebés pasan del sueño profundo al sueño activo, al adormecimiento, al estado de alerta, al nerviosismo y al llanto.

Estados de consciencia del bebé

Estado	Descripción
Sueño profundo	Poco movimiento; respiración profunda y regular
Sueño activo	Movimiento facial y del cuerpo; respiración superficial, rápida e irregular, movimientos rápidos con los ojos
Soñolencia	Movimientos lentos; si los ojos están abiertos, el bebé parece aturdido, respiración rápida y superficial
Alerta	Ojos abiertos y brillantes; el bebé está callado e inactivo
Agitación	Movimiento generalizado; muecas faciales; llantos breves (cada 1/10 segundos)
Llanto	Movimientos intensos; llanto continuo



El neonato. Foto tomada del libro «Enseñar a vivir»

Los neonatos están bastante alerta sólo durante cortos períodos de tiempo. A menos que estén comiendo, la mayoría de los recién nacidos llegan a estar soñolientos o agitados cinco o diez minutos, el resto del tiempo lo pasan durmiendo. La brevedad de este período de atención es probable que sea necesaria para desconectar de la cantidad de situaciones potencialmente estimulantes que hay a su alrededor ya que aún no están preparados para recibirlas.

5.4.3. Capacidades del recién nacido: desarrollo temprano de la percepción

Antiguamente se pensaba que los bebés no podían ver, oler o degustar y que sólo podían sentir dolor, frío y hambre. Desde entonces se ha comprobado que algunos sistemas sensoriales de los neonatos están más desarrollados que otros. Los sentidos del tacto, gusto y olfato, por ejemplo, son más agudos que el del oído. La vista del bebé, aunque activa, probablemente es la menos desarrollada.

5.4.4. La individualidad del neonato

Personalidad

La personalidad del neonato no está formada aún, pero las semillas de su personalidad pueden percibirse en su *temperamento o carácter*, que consiste en las diferencias observables y en la intensidad y duración de la activación, la emocionalidad y la sensibilidad. Los bebés son diferentes desde el primer día de vida, algunos son irritables e inquietos, otros tranquilos y fáciles de calmar. Algunos muestran interés por lo que les rodea, a otros no parece importarles demasiado.

Se piensa que el temperamento o carácter de un bebé está no sólo influido por los genes sino también por el entorno prenatal y la experiencia del nacimiento. Así mismo, las expectativas de los padres sobre el carácter de su bebé antes del nacimiento influyen en cómo describen a sus hijos

Existen algunas diferencias en el temperamento o carácter de los bebés como la irritabilidad. Algunos bebés lloran mucho durante los primeros días (hasta un tercio del tiempo) e incluso lloran y se impacientan después de comer. Su estado de ánimo les cambia con frecuencia, tienen rabietas y se enojan por cosas que no molestan a otros bebés. Son difíciles de calmar y se les suele tachar de "difíciles". Este aspecto de la **irritabilidad** es bastante estable y suele permanecer hasta los 2 años.

Otra diferencia importante es en el nivel de **actividad**. Algunos bebés son inquietos y activos, mueven sus brazos o piernas, mientras que otros son tranquilos y se mueven lentamente. Posteriormente esta diferencia afectará a la frecuencia y el vigor con el que el bebé empiece a hablar, tirar objetos o intentar estar de pie o gatear.



El desarrollo de la personalidad del niño es la evolución de una serie de tendencias o características individuales a comportarse de cierto modo que están, también, condicionadas e influenciadas por la relación padres-hijo. Los padres interpretan con frecuencia el menor rasgo de la conducta de su hijo como un aspecto que revela su personalidad y sus interpretaciones están influenciadas por sus expectativas, sus circunstancias de vida, sus creencias y conocimientos al respecto, y su funcionamiento psicológico.

Las características de un bebé afectan a las actitudes de los padres respecto a él e incluso pueden afectar a los sentimientos de los propios padres respecto a sí mismos. Los padres que esperan abrazar y besar a su recién nacido y éste se pone tenso o no se inmuta cuando lo hacen, pueden interpretar erróneamente que su hijo no los quiere o los considera inadecuados. La clave del desarrollo de la personalidad es la buena adaptación entre el temperamento o carácter del bebé y el estilo educativo e interpretativo de los padres. Ante un bebé difícil es importante no enojarse y reaccionar reorganizando su entorno para que no se cree un ambiente desagradable; así, por ejemplo, adaptando los horarios de salidas para que no interfieran en las horas de comida del bebé difícil o impaciente. La personalidad, por la importancia que para nosotros tiene, se abordará más extensamente en el capítulo seis.

Relaciones sociales

En general, las diferencias individuales entre los bebés pueden afectar a las relaciones

sociales tempranas. Los bebés que devuelven la mirada o sonríen, alientan a sus padres a establecer una más intensa y continuada relación social. Los bebés que no suelen tener períodos de alerta tranquilos y que pasan todo el tiempo durmiendo o llorando, pueden llegar a frustrar los intentos de los padres de comunicarse, por lo que pueden recibir menos atenciones sociales.

5.5. EL NIÑO PEQUEÑO: DE 0 A 2 AÑOS

5.5.1. Capacidades del lactante: un panorama general

En los dos primeros años de sus vidas, los niños cambian más rápida y radicalmente que en cualquier otro período de 2 años. Algunos de esos cambios son muy visibles: gatean, se sientan, caminan y hablan. Otros son más difíciles de detectar: es difícil ver el cerebro crecer y especializarse cada vez más, también lo es saber exactamente lo que el niño ve, oye y piensa.

Ésta es una época de descubrimiento perceptivo y motriz. Los niños aprenden a reconocer caras, objetos, comida y rutinas familiares. Exploran y hacen descubrimientos de sus propios cuerpos, personas y de los objetos que forman el mundo que le rodea. La percepción y la motricidad están muy activas.

Si dividimos el período de los dos primeros años en fases para una mejor observación de lo que desarrolla el niño vemos que:

A) De los 0 a los 4 meses de edad

- A los 4 meses de edad el niño ha perdido el aspecto típico del recién nacido y su delgado cabello neonatal está siendo sustituido por otro nuevo. Los dientes y huesos también a cambiar. En algunos casos, el primer diente brota a los 4 ó 5 meses, aunque la edad promedio en que empieza la dentición es entre los 6 y 7 meses. Muchos huesos no endurecen ni calcifican todavía, son cartílago blando. Los huesos tienden a flexionarse bajo la presión pero rara vez se rompen.
- A los 4 meses el niño promedio suele dormir toda la noche, para gran satisfacción de sus padres. En ocasiones este patrón de sueño comienza ya en el segundo mes. Poco a poco el niño se adapta a la rutina que le marca sus padres, tanto de día como de noche.
- La mayoría de los reflejos que se observan en el recién nacido van desapareciendo en el segundo y tercer mes y son reemplazados de manera gradual por acciones voluntarias.

B) De los 5 a los 8 meses de edad

- Alrededor de los 5 meses comienza el período de exploración más sistemática de los objetos con las manos, los ojos y la boca, en forma individual y coordinada.
- La mayoría de los bebés de 8 meses son capaces de pasar objetos de una mano a la otra. Quizá sientan placer al tener ambas manos ocupadas y por lo general golpean los objetos que tienen en ellas, expresión que denota alegría.
- A los 8 meses ya han aprendido a sentarse y casi todos se sientan sin ayuda, una vez que se les coloca en esa posición. Si se les apoya sobre sus pies, más de la mitad de ellos puede mantenerse de pie sosteniéndose en una persona o cosa, y la mitad sin ayuda.
- Entre los 5 y los 8 meses, casi todos los niños desarrollan algún medio de locomoción: aprenden a gatear (con el cuerpo sobre el suelo) o se arrastran (sobre manos y rodillas).
- A los 8 meses muchos empiezan a participar en juegos sociales, por ejemplo, el que consiste en esconderse y aparecer repentinamente (lo que suele provocarle sorpresa y risas), el que consiste en despedirse, les gusta mucho dar y quitar un objeto a un adulto. También sienten inquietud ante los extraños. Se muestran recelosos y observan con suspicacia los rostros desconocidos.
- Un niño de 8 meses empieza a prestar mayor atención al habla, empezará a imitar algunos sonidos del lenguaje



C) De los 9 a los 12 meses

- La mayoría de los infantes han triplicado el peso que tenían al nacer. Hacia los 9 meses los infantes ya tienen una forma de locomoción, ya comienzan a dar sus primeros pasos. La edad en que empiezan a caminar varía mucho, dependiendo tanto del desarrollo intelectual como de factores culturales.
- La capacidad de caminar y ponerse de pie ofrece al infante una nueva perspectiva visual. La locomoción le permite una exploración más activa. Su capacidad de explorar a nuevos niveles y con nuevas habilidades estimula su desarrollo cognoscitivo y perceptivo.
- Los niños de 12 meses manipulan activamente el entorno. Son capaces de encender la televisión y la estufa, coger objetos como cables e insectos muertos y meter cosas en las tomas de corriente. Los padres han de empezar a fijar límites a la exploración del niño. Es preciso que el niño encuentre la justa medida entre demasiada restricción e insuficiente control que garantice la seguridad del pequeño. "No" se convierte en una palabra muy importante de los cuidadores y del niño. A los 12 meses los niños ya juegan a esconderse, cubriéndose los ojos. Algunos ya pueden comer sin ayuda, usando una cuchara y sosteniendo una taza.
- Están a punto de aprender el lenguaje. Casi todos están luchando por aprender a caminar o pronunciar sus primeras palabras aunque por lo general no ambas cosas a la vez. Casi todos logran primero el control sobre la marcha, después empiezan a hablar.
- Al iniciarse el segundo año los niños adquieren conciencia de



su individualidad independiente de su madre y empiezan a ejercer la elección y las preferencias. Rechazan una comida o protestan a la hora de acostarse.

D) A los 18 meses

- A esta edad casi todos los niños caminan ya solos y les gusta tirar o empujar algo con ellos o llevar un objeto en las manos. Casi todos muestran grandes adelantos en el lenguaje y pueden contar con un vocabulario de varias palabras y frases. Por lo común combinan dos palabras para formar una frase y pueden señalar y nombrar las partes del cuerpo y unas cuantas imágenes muy conocidas.

E) A los dos años de edad

- El niño de 2 años no sólo camina y corre sino que ya puede pedalear en un triciclo, salta con las dos piernas y lanza bien cosas por encima de su cabeza, trepa por las escaleras y con ayuda de otros puede bajar por ellas.
- El desarrollo del lenguaje muestra algunos progresos, puede seguir instrucciones sencillas, nombrar algunas figuras y usar tres o más palabras en combinación.
- El desarrollo físico, motor y cognoscitivo en los dos primeros años de vida es un proceso complejo, dinámico. Para que un niño se desarrolle bien, es preciso que su ambiente satisfaga las necesidades básicas: debe dormir suficiente, sentirse seguro y tranquilo, recibir atención suficiente y constante y pasar experiencias estimulantes y gratificantes.

RECUERDA

Puedes contribuir a mejorar el desarrollo de tu hijo con estimulación, afecto y ciertas medidas. Las características que heredamos a través de los genes aportados por nuestros padres, tanto las psicológicas como también las físicas, pueden mejorar o empeorar dependiendo del ambiente que nos rodea.

Esto os permitirá:

- Mejorar el desarrollo físico de vuestro hijo con una alimentación adecuada y la práctica de ejercicio físico.
- Mejorar su capacidad intelectual estimulándolo desde temprana edad con: hablándole mucho, poniéndole música, utilizando objetos y juegos y proporcionándole todo tipo de oportunidades que desarrolle su educación.
- Modelar su carácter con afecto, comprensión y cierta dosis de disciplina.

Alimentación

Los dos primeros años de vida constituyen un período crítico del crecimiento. En esta época la dieta determina el curso del futuro desarrollo físico y mental. Los lactantes que viven en países desarrollados suelen ser destetados entre los 3 y 4 meses, empezando a introducirse entonces en su dieta la fórmula y los alimentos sólidos. Necesitan un régimen rico en proteínas y calorías. La desnutrición en los dos primeros años de vida puede retrasar el creci-

miento en forma permanente, sobre todo el cerebro y el sistema nervioso.

Abordaremos este tema en más profundidad en el capítulo once.

5.5.2. De la sensación al conocimiento

El niño cuando nace posee la capacidad sensorial y perceptiva limitadas, las cuales se perfeccionarán muchísimo durante los 6 primeros meses de vida. Resumimos a continuación el desarrollo de:

La visión

- Entre los 4 y 6 meses, las capacidades visuales se desarrollan con rapidez. Un niño de 3 a 4 meses enfoca con una eficacia casi idéntica a la de un adulto.
- Los recién nacidos son capaces de ver colores brillantes como amarillo, naranja, rojo, verde y azul turquesa. Del primero al segundo mes, en realidad prefieren patrones en blanco y negro quizá debido al contraste más marcado. Tal vez las imágenes en color aparezcan algo borrosas o un poco difusas. Hacia los dos meses, los lactantes captan los colores más sutiles como el azul, el morado o magenta. A los 4 meses discriminan entre casi todos los colores y hacia los 6 meses, su percepción de colores es muy similar a la de los adultos.
- Los niños son selectivos en lo que observan desde el principio. Algunos cambios tienen lugar durante el primer año en lo que capta su atención. Los recién nacidos observan solo los bordes de una cara. Pocos meses más tarde, se fijan en los ojos y, al cabo de un tiempo, en la boca de una persona mientras habla.



La audición

- En los primeros meses de vida la agudeza auditiva del niño mejora de manera considerable. Un aspecto importante de la audición en el primer año de vida es su capacidad aparentemente innata de distinguir entre los sonidos del habla y otra clase de sonidos. La sensibilidad de los bebés hacia los sonidos les ayuda a aprender a hablar. La capacidad para reconocer las voces familiares les ayuda a estrechar vínculos con sus padres y cuidadores.

La integración de los sentidos

- En el momento del parto los sentidos de la vista, oído, tacto, gusto y olfato están casi completos y mejoran con rapidez en los siguientes 6 meses. Sin embargo, la integración de los sentidos (reconocer que un sonido particular viene de un objeto determinado o que ese objeto es el que acaban de tocar) es un proceso que cobra mayor eficiencia y agilidad el primer año de vida y es apoyado por la coordinación de la visión y la de alcanzar los objetos (coordinación ojo-mano).

La coordinación ojo-mano

- Si a un niño se le muestra un objeto sumamente atractivo, hará varias cosas. A menudo abrirá y cerrará la mano agitando los brazos. Algunas veces abre la boca como si estuviera a punto de succionar. Incluso puede observar con mucha atención el objeto, pero no puede coordinar ninguno de esos reflejos, tardará un mínimo de 5 meses en adquirir esa destreza.
- Para dominar la coordinación ojo-mano se requieren diversas habilidades; una buena percepción de profundidad, el control voluntario de los movimientos de coger y de los movimientos de los brazos, así como la capacidad de organizar todo eso en una secuencia. La coordinación ojo-mano una vez adquirida se convierte en un medio para lograr cosas y, así, los niños pueden aprender a apilar bloques.

5.5.3. Desarrollo cognoscitivo

La cognición es el proceso por el cual obtenemos información de nuestro mundo. Comprende los procesos de percibir, pensar, aprender,

recordar y comprender. Según Piaget (teórico de la mente humana) la mente no es una página en blanco donde puede escribirse el conocimiento ni un espejo que refleje lo que perci-

be. Si la información, percepción o experiencia presentadas a una persona encaja con la estructura de su mente (estructura que va construyendo y desarrollando a lo largo de su vida), entonces las entenderá, es decir las asimilará, en caso contrario la mente las rechaza (o, si está preparada para cambiar, se modifica a sí misma para acomodar la información o experiencia). Cuando vemos un objeto nuevo por primera vez, tratamos de adecuarlo a lo que sabemos: ¿Es un juguete?, ¿es una herramienta de aseo?, ¿un artículo de cocina? Si no encaja en nuestros conceptos actuales (si no podemos asimilarlo) podemos cambiar nuestros conceptos o formar otro nuevo (adaptación). Piaget utilizó la palabra esquema para designar estas estructuras mentales de interpretación o conocimiento. Al paso del tiempo, estos esquemas se convierten en estructuras cognoscitivas más complejas. Su desarrollo intelectual se efectúa en 4 períodos secuenciales cualitativamente diferentes que comienzan en la infancia temprana y que se prolongan en los siguientes 12 ó 15 años hasta la adolescencia y después de ella. Por ejemplo, los lactantes recurren a un esquema de uso de la boca para iniciar el proceso de explorar los objetos que agarran llevándoselos a la boca. Al crecer y descubrir más y más objetos que no

encajan en este esquema de exploración adoptan otro esquema nuevo: aprenden a explorar con las manos. A través de este proceso el niño va construyendo sus esquemas mentales que le sirven para interpretar y comprender las cosas que pasan a su alrededor.

El período sensoriomotor

El primer período de desarrollo intelectual se llama período sensoriomotor. El niño viene al mundo preparado para reaccionar ante el ambiente por medio de las capacidades perceptivas y por medio de patrones innatos sensoriomotores: succión, llanto, pateo y empuñar la mano. Estos patrones son los esquemas del lactante, su único medio, de momento, de procesar la información procedente del ambiente. Estos esquemas del lactante son, poco a poco, elaborados, desarrollados y modificados a través del proceso de la adaptación.

En el período sensoriomotor, la mayoría de los lactantes han alcanzado varias habilidades intelectuales sencillas pero fundamentales. Entre ellas se cuentan los conceptos sobre el empleo de los objetos más familiares, el juego con objetos, la imitación, el conocimiento de la permanencia de los objetos, el desarrollo de la memoria y la representación simbólica.

Juego con objetos

El juego tiene una gran importancia en el desarrollo cognitivo. El juego pone los cimientos para el desarrollo del pensamiento y del lenguaje más complejos. El juego con objetos pasa por etapas bien diferenciadas, comenzando con la simple exploración que se inicia hacia los 5 meses y terminando, hacia el final del tercer año de vida, con la conducta imitativa y la imaginación, las cuales presentan un carácter más complejo. A los 9 meses casi todos los niños exploran objetos, les dan la vuelta, los invierten y los prueban golpeándolos contra alguna cosa cercana. Pero no conocen su uso ni su función de aquello que manipulan. A los 12 meses, antes de introducirse un objeto a la boca, lo examinan con detenimiento. Entre los 15 y 18 meses, tratan de utilizar los objetos con el uso que éstos suelen tener, por ejemplo, fingen a veces beber en una taza, cepillarse el pelo con un cepillo de juguete o hacer que una muñeca se siente. A los 21 meses, por lo general dan a los objetos su uso adecuado. Tratan de dar de comer a una muñeca con la cuchara o con las llaves abren una puerta imaginaria. El juego se torna más realista a los 24 meses. Las niñas que empiezan a caminar llevan de paseo a su muñeca y los niños alinean en orden correcto los camiones y los autos. A los tres años los preescolares convierten a las muñecas en personas imaginarias con



voluntad independiente. Algunas veces hacen que la muñeca salga de casa, vaya de compras, la vuelven a meter en casa y la ponen en una cocina imaginaria. Estimular al niño a que juegue con cualquier objeto es facilitarle el desarrollo de sus procesos mentales en un período de su vida fundamental.

Imitación

El juego con objetos en niños de 2 años es rico en imitaciones de su propio mundo. Sin embargo, el acto de imitar palabras y gestos no es tan sencillo, tiene su proceso de aprendizaje.

A los 2 ó 3 meses el niño realiza ya imitaciones esporádicas. Así un niño puede imitar las expresiones faciales que ve, sacar la lengua o imitar el sonido o el tono de voz de su madre o padre. Por lo común ella es la que inicia este juego imitando a su hijo. Los primeros gestos que imitan los niños entre los 6 y los 7 meses son aquellos para los cuales disponen de esquemas de acción como coger objetos, llevarse cosas a la boca, alcanzar cosas con la mano, etcétera. A los 9 meses imitan gestos similares pero modificados, como golpear dos cosas. Durante el segundo año, empiezan a imitar una serie de acciones o gestos. Al inicio, los niños imitan sólo aquellos actos que escogen por sí mismos. Más tarde imitan aquellas cosas que se les muestra como cepillarse los dientes, utilizar la cuchara o el tenedor. Importante es el deseo de imitar a los padres.

La imitación es pensamiento, parece que los bebés son capaces, desde los 11 meses, de la *imitación diferida* (imitar algo que pasó horas o días antes). Para esto se requiere la memoria de una imagen o algún uso de representación simbólica.

Permanencia de objetos

La permanencia de objetos es el primer logro del período sensoriomotor. Consiste en darse cuenta de que un objeto existe en el tiempo y en el espacio sin importar nuestra percepción del mismo. Los lactantes no adquieren el conjunto completo de los conceptos referentes al objeto sino hasta los 18 meses de edad, aproximadamente. Durante el primer año de vida, para ellos es una verdad evidente que "lo que está fuera de su vista no existe". Si una cosa desaparece de su vista, deja de existir. Así pues, un juguete tapado no tiene interés alguno para él, aun cuando el niño siga teniéndolo en la mano bajo una manta.

La conducta de búsqueda pasa por una secuencia predecible de desarrollo, y se inicia aproximadamente a los 5 meses: los niños menores de 5 meses no buscan ni persiguen objetos, al parecer se olvidan del objeto cuando éste es ocultado. La conducta de buscar hace su aparición entre los 5 y los 8 meses. A esa edad el niño disfruta mucho con los juegos de ocultar cosas y encontrarlas, le gusta ocultarse bajo una manta o cubrir sus ojos con la mano y hacer que el mundo desaparezca, apareciendo con sólo quitarse las manos de los ojos. El último progreso en la permanencia de objetos se presenta a los 18 meses más o menos, y parece depender de la capacidad locomotora del niño. Cuando éste gatea y camina, puede comprobar más activamente sus conjeturas e hipótesis. Si una pelota se aleja rodando, puede seguirla y encontrarla. Cuando la madre desaparece de su vista, va en su busca y la encuentra. De ese modo prueba, y descubre, con sus acciones las propiedades del mundo que le rodea.



Memoria

Casi todas las capacidades sensoriomotoras expuestas hasta ahora requieren alguna forma de memoria. Hemos visto que los niños de 4 meses prefieren mirar objetos nuevos, lo cual demuestra que ya poseen una memoria para lo conocido. El lactante que imita debe ser capaz de recordar los sonidos y acciones de otra persona. Los que buscan un juguete donde lo han visto escondido están recordando la ubicación del mismo. Los lactantes de muy corta edad al parecer cuentan con potente memoria visual. También la memoria para escenas, acciones, e incluso para sucesos se desarrolla temprano y es relativamente fuerte.

Representación simbólica

Durante la lactancia, algunas de las primeras formas de representación tienen que ver con acciones. La imitación, la localización de objetos ocultos y la ficción (fingimiento) revelan la presencia de un proceso que tiene como base la representación simbólica. Entre los 6 y los 12 meses los niños empiezan a fingir, o sea, a recurrir a acciones para representar objetos, hechos o ideas. Así, representan la idea de dormir colocando sus cabezas sobre las manos. En el juego con objetos, hacia el final del segundo año, los niños ya saben utilizar bien los objetos. Así hacen que un muñeco conduzca un camión que está representado por una caja de zapatos. Tal conducta de fingimiento (ficción) muestra que a esta edad pueden crear símbolos independientemente del ambiente inmediato, lo que constituye un progreso en el crecimiento cognoscitivo.

La conducta de fingimiento también se desarrolla en un proceso predecible. La primera etapa ocurre entre los 11 y 12 meses, la mayor parte de los niños de esta edad fingen comer, beber o dormir, todas ellas acciones muy conocidas para él. En los meses siguientes se observa un extraordinario aumento en la gama y cantidad de este tipo de actividades. Al inicio de la conducta de fingimiento los lactantes no necesitan objetos, como cuando pretenden dormir, acurrucados en la alfombra. Pero al ir creciendo, empiezan a emplear juguetes y otros objetos. Entre los 15 y 18 meses, dan de comer a sus hermanos, hermanas, muñecas y adultos con tazas reales y tazas de juguete, con cucharas y tenedores. En esta etapa ya utilizan objetos reales para apoyar sus juegos de ficción. Entre los 20 y los 26 meses fingen que un objeto es otra cosa, una escoba puede convertirse en un caballo, una bolsa de papel en un sombrero.

Tales formas de ficción representan un paso importante en el desarrollo cognoscitivo. Al percibir las semejanzas generales entre un caballo y una escoba, los niños combinan un concepto distante con otro conocido, estableciendo con ello una relación simbólica entre ambos.

5.5.4. Desarrollo social

Autonomía, cooperación y disciplina

Cuando el niño cumple un año de edad, sus padres le han enseñado ya algunas pautas de comportamiento relacionadas con su autonomía y relación con los padres. Pero en el segundo año los padres afrontan un conjunto nuevo de cuestiones. Aquí la personalidad de los padres como sus antecedentes culturales, influirán en sus actitudes y en los métodos de crianza. Hacia el final del segundo año, el niño siente un conflicto emocional más intenso entre sus mayores necesidades de autonomía y su evidente dependencia y habilidades limitadas. Los niños de 18 meses tienen una extraordinaria ambivalencia. Los impulsa el deseo

de permanecer cerca de su madre y el de ser independientes. Al parecer, este nuevo sentido de ser personas independientes les intranquiliza. Tratan de negarlo actuando como si la madre fuera una extensión de sí mismos. Por ejemplo, un niño tira de la mano de su madre con el propósito de levantar un objeto que él



desea. Además, los niños de esta edad parecen experimentar una gama más amplia de emociones y están aprendiendo nuevas formas de afrontar sentimientos, entre ellos suprimir la necesidad de llorar.



Una nueva experiencia emocional, la empatía, empieza a aparecer. La empatía es la capacidad emocional de relacionarnos con los demás comprendiendo y poniéndonos en el lugar del otro. Entre los 18 y los 24 meses, los niños que empiezan a caminar emplean conductas prosociales, entre las que están la cooperación, el compartir, la ayuda, y responden empáticamente a la angustia emocional de los otros. Esta nueva capacidad para interactuar con los amigos no surge con facilidad, es un proceso que se desarrolla poco a poco. A menudo, cuando un niño que empieza a caminar ve la angustia de otros, se confunde. Se puede reír o parece no saber cómo reaccionar. Cuando la madre aparenta que se ha hecho daño, el niño de 21 meses se muestra confundido y angustiado en relación al dolor de su madre. Sin embargo, las madres que por lo regular responden con empatía al dolor de sus hijos fomentan la empatía en sus propios hijos, de tal forma que los niños ante esta misma situación aprenden conductas de alivio o consuelo.

Las formas de relación y de reacción que establezcan los padres con el niño de diez meses a un año y medio de edad ejercen un efecto profundo y duradero en su desarrollo cognoscitivo y emocional durante toda la niñez, más adelante, esto será de gran valor para ir desa-

rollando la cooperación e ir aplicando la disciplina, cuando se requiera.

Desarrollo del yo

Al principio los lactantes no pueden diferenciar entre sí mismos y el mundo que los rodea. Sin embargo, poco a poco empiezan a darse cuenta de que su cuerpo es independiente y de que es un ser único e independiente. De los tres a los ocho meses hay un aprendizaje activo de lo que es el cuerpo del niño. Primero, el niño descubre sus manos, sus pies y algunas cosas que puede hacer con ellos. Después, el niño actúa en el mundo y observa qué es lo que sucede. A los 7 u 8 meses, el lactante logra un par de avances importantes. Se muestra en particular evasivo ante los extraños. Ello significa que discrimina entre las personas que conoce y las que no. Asimismo, es capaz de posponer sus acciones aunque sólo sea por un instante. Ahora, los niños actúan con más deliberación en cuanto a sus propias respuestas y resultados. A su vez, al observar la conducta de los que les rodean, los lactantes aprenden los principios de cómo deben comportarse. Pueden imitar. Empiezan a conocer qué es lo que se espera de él. En el periodo de los 12 a los 18 meses, el lactante trabaja con intensidad en el aprendizaje de esas expectativas sociales y en conocer qué es lo que sucede cuando hace pruebas o explora el mundo social. Al final de este período, se reconoce con claridad en fotografías y en el espejo. Ahora es capaz de sentir algunas emociones de índole social como el orgullo y la vergüenza. Está listo para una socialización más amplia y minuciosa. Por último, de los 18 a los 30 meses de edad, el niño desarrolla un conocimiento considerable acerca de sí mismo, en relación a su género, sobre sus rasgos y características físicas, acerca de lo bueno y lo malo de él y, también, en lo que es capaz de hacer y qué no.

Cerca de los 21 meses el lactante empieza a desarrollar un conocimiento de los roles sexuales. Niños y niñas empiezan a manifestar distinta conducta. Es probable que los niños empiecen a independizarse en forma sorprendente de su madre, mientras que las

niñas exigen mayor apego y tienen más sentimientos ambivalentes acerca de ser independientes.

Al finalizar el segundo año, el lenguaje del niño tiene considerable autorreferencia, es decir los niños conocen su nombre y lo usan, describiendo a menudo sus necesidades y sentimientos en tercera persona: las palabras *mío* y *de mí* cobran nueva importancia en el vocabulario, y se actúa con fuerza y claridad sobre el concepto de propiedad. Aun en las familias donde se da mucha importancia al compartir y se reduce al mínimo el concepto propiedad, los niños que empiezan a caminar muestran señales de egoísmo. Quizá necesitemos establecer un concepto de propiedad a fin de construir la definición del yo. Compartir y cooperar se tornan más fáciles una vez que los niños están seguros de lo que es suyo.

La conciencia de sí mismo es el resultado de la autoexploración, de la madurez cognoscitiva y de las reflexiones acerca de sí mismo. Con frecuencia a los niños que empiezan a caminar a los 18 meses se les oye hablar consigo mismos y amonestarse a sí mismos o premiarse. Incorporan en sus reflexiones las normas sociales y culturales cercanas, incorporándolas también en su comportamiento. De ese modo empiezan a juzgarse a sí mismos y a los otros a la luz de esas observaciones. Si tienen una relación afectuosa, cálida y constante con los padres en un ambiente que pueden explorar y empezar a controlar, aprenderán a efectuar comprensiones válidas sobre el mundo circundante y sobre sí mismos. Así, poco a poco irán logrando una percepción de sí mismos como individuos aceptables y competentes. Este proceso es el germen de la autoestima y el del desarrollo de una personalidad sólida.

5.6. EL NIÑO PREESCOLAR: DE LOS 2 A LOS 6 AÑOS

5.6.1. Desarrollo del lenguaje

El lenguaje es algo más que un desarrollo meramente cognoscitivo. También engloba el crecimiento social. Los niños han de aprender



Foto tomada del libro «Enseñar a Vivir».

un lenguaje específico con todas sus ramificaciones culturales. Al aprender el vocabulario y la sintaxis, también asimilan los valores sociales como la urbanidad, la obediencia y las peculiaridades de los roles sexuales. Así pues, la adquisición del lenguaje comprende el desarrollo tanto cognoscitivo como social, es un puente entre la lactancia y la niñez. Cuando los niños pueden entender y comunicar sus deseos, necesidades y observaciones, el mundo los trata en una forma muy distinta.

5.6.1.1. Aprendizaje del lenguaje

En el aprendizaje del lenguaje intervienen los siguientes elementos:

- **La imitación.** La imitación cumple una importante función en el aprendizaje del lenguaje. Las primeras palabras del niño son, por lo general, sencillas, que aprende evidentemente oyendo e imitando. Casi todo el vocabulario inicial se adquiere de ese modo, los niños no pueden inventar palabras que desconoce.
- **El Reforzamiento.** El reforzamiento (o elogio) constituye un potente medio para la adquisición del lenguaje, pues influye poderosamente en la repetición del habla. Las sonrisas, caricias y una mayor atención estimularán el aprendizaje. Por otra parte, cuando las palabras producen resultados favorables, el niño tiende a repetirlos. Si un lactante dice "Mamá" y su madre acude, usará de nuevo esa palabra. Pero el reforzamiento no es suficiente para explicar la adquisición del lenguaje, también se necesita una estructura innata.

- **Estructura Innata del Lenguaje.** Según Chomsky, uno de los más famosos lingüistas, todo ser humano nace con una estructura mental para adquirir el lenguaje, lo que permite a los niños procesar de modo selectivo los datos lingüísticos provenientes del ambiente y formular una gramática generativa, con la cual crean el lenguaje. Así pues, cuando oyen hablar a la gente, inconscientemente producen reglas y forman su propio lenguaje conforme a ellas. Este proceso sigue una secuencia de desarrollo; los niños pueden asimilar ciertos fonemas antes que otros. Lo importante es saber que por lo menos algunos elementos básicos del lenguaje están preprogramados en el organismo humano, pero no las estructuras y las reglas del lenguaje. Estas se aprenden.

- **Desarrollo Cognoscitivo.** Las estructuras gramaticales básicas no están presentes en el habla inicial sino que se desarrollan progresivamente, por lo que se deduce que esas estructuras dependen del desarrollo cognoscitivo posterior. Por tanto, un patrón particular del habla no se producirá antes que el niño haya captado el concepto en que se funda. Entre el año y los 4 años y medio de edad, los niños construyen activamente su propia gramática, acercándose gradualmente a la gramática completa de los adultos que los rodean. Pero en un momento dado son capaces de expresar sólo aquellos conceptos que ya dominan.

5.6.1.2. *El inicio en el aprendizaje del lenguaje*

Durante los años preescolares hay dos procesos clave que intervienen en la adquisición del lenguaje: el lenguaje receptivo y el productivo. El lenguaje receptivo es la comprensión de las palabras habladas o escritas por parte del niño. El lenguaje productivo es lo que el niño dice o, más tarde, lo que escribe. Esos dos procesos interrelacionados evolucionan de modo simultáneo. A menudo el lenguaje receptivo, o comprensión del lenguaje, se desarrolla con un poco más de rapidez que la producción del lenguaje. Desarrollar el lenguaje comprensivo es de vital importancia para lograr una buena

lectura y fundamental para el estudio. El desarrollo del lenguaje sigue el siguiente orden:

- **Balbuceo.** Desde los primeros momentos de la vida, los niños exploran varios sonidos. A menudo comienzan con sonidos vocálicos y consonantes labiales: ahh, bahh, bahh. A los 6 meses tienen un repertorio mucho más variado y complejo, combinando una amplia gama de sonidos, los expresan, los interrumpen, variando el tono y el ritmo. Cada día parecen ejercer un mayor control sobre esas vocalizaciones. Intencionadamente repiten sonidos, los alargan y hacen una pausa en una especie de pseudo conversación, llamada a veces iteración.

Poco después de los 6 meses, algunos padres oyen emisiones como "ma-ma" o "pa-pa" y piensan que ésas son las primeras palabras de su precoz hijo. Sin embargo, casi siempre se trata de repeticiones de sonidos hechas al azar que no tienen un significado verdadero. Por esta época el balbuceo adopta modulaciones y patrones muy parecidos a los del lenguaje de los padres pareciéndose tanto al habla de los adultos, que los padres se esfuerzan por escuchar a sus hijos, pensando que se trata de un lenguaje coherente. Este balbuceo sumamente evolucionado se denomina "jerga expresiva".

Al parecer, durante la etapa del balbuceo, los bebés están aprendiendo la manera de producir los sonidos que deberán usar más tarde para hablar.

- **Vocabulario receptivo.** Los niños de muy corta edad entienden las palabras antes de poder pronunciarlas. Los lactantes de menos de un año de edad son capaces de seguir algunas instrucciones de los adultos, y con su conducta muestran conocer el significado de algunas palabras como "adiós" o "pon la cuchara en la taza", pero aún son incapaces de pronunciar las palabras.

- **Las Primeras palabras.** Casi todos los niños pronuncian sus primeras palabras al final del primer año. Después agregan palabras aisladas, despacio al principio y luego con más

rapidez hacia la mitad del segundo año. A medida que se acercan a los 2 años, esas palabras son sustituidas por expresiones de dos palabras y luego por expresiones de 3 palabras. Se da una gran variación individual en el ritmo con que progresa el aprendizaje del lenguaje. Los niños de 18 meses, que dan la impresión de avanzar con lentitud en esta área, no necesariamente sufren un retraso en su desarrollo, es posible que estén muy ocupados con otras tareas: algunos niños comienzan a hablar tarde pero pronto recuperan el tiempo perdido, otros parecen estancarse en algunas etapas durante largos periodos. Independientemente del ritmo con que aprenda el lenguaje, la secuencia del desarrollo del lenguaje sigue un patrón predecible y regular en todos los idiomas.

- **Primeras palabras y significados.** Las primeras palabras del niño son por lo común palabras aisladas, casi siempre sustantivos y nombres de personas, cosas o animales del entorno inmediato. A pesar de esta restricción en la producción del lenguaje, los niños pueden pensar oraciones completas y sus primeras palabras son en realidad un habla holofrástica: palabras aisladas que tienen por objeto transmitir ideas complejas.

El primer lenguaje resulta de las gesticulaciones prelingüísticas que cada bebé usa para comunicarse. En apariencia las primeras palabras de los niños son de naturaleza social. El niño habla para influir en otras personas, quiere la atención de su mamá, quiere un objeto en lugar de una galleta.

Más adelante, en la etapa de una sola palabra, cuando las capacidades del niño para pensar y recordar están más desarrolladas, se ha encontrado que los mismos tipos de palabras expresan sentimientos e ideas.

- **Expresiones de dos palabras.** Hacia el final del segundo año, casi todos los niños empiezan a combinar dos palabras. Con frecuencia los primeros intentos se reducen a dos palabras que representan dos ideas: "mamá ven", "zapato pie", "más leche". Se trata de un fascinante período en el desarrollo del lenguaje, pues aparecen las reglas implícitas de la sintaxis.

Cuando los niños empiezan a combinar palabras, sus oraciones parecen estar muy reducidas en cuanto a extensión. Al inicio dan la impresión de estar limitados a dos elementos, luego a tres y así sucesivamente en cada etapa. El número de palabras o pensamientos en una oración en este periodo es reducido: los niños conservan las palabras provistas de mucha información y omiten las menos significativas. El resultado es, todavía, el habla telegráfica.

- **Incrementos del vocabulario.** A lo largo de los años preescolares, el niño amplía con rapidez su vocabulario, su uso de formas gramaticales y su comprensión del lenguaje como acto social.

Se consideran cinco etapas diferenciadas de creciente complejidad en el desarrollo del lenguaje.

Etapas 1. La primera etapa se caracteriza por expresiones de dos palabras, como hemos visto es el período en el que surge el habla telegráfica.

Etapas 2. Se caracteriza por expresiones más largas que dos palabras: además de aprender las preposiciones, artículos e indicadores de casos (desinencias), el niño empieza a generalizar las reglas de inflexión a palabras que ya conoce. Las inflexiones son los cambios en la forma por los que pasan las palabras para denotar el número, el género, el tiempo, el modo, el caso.

Etapas 3. Los niños aprenden a modificar oraciones simples. Pueden crear formas del negativo y del imperativo y formas interrogativas, a formular preguntas que requieren una respuesta afirmativa o negativa y en muchas otras formas se alejan de los simples enunciados de etapas anteriores. Por ejemplo al principio los niños usan la forma negati-

va poniendo No al inicio de la expresión: "no bolsillo", "no más", "no sucio". Sin embargo en la etapa 3 forman con facilidad oraciones utilizando negativos.

Etapas 4 y 5. El niño aprende a emplear estructuras cada vez más complejas, a usar oraciones subordinadas y fragmentos dentro de oraciones simples y compuestas: a los 4 años y medio, entiende un poco la sintaxis pero todavía necesita seguir aprendiendo por muchos años.

- **Aumento del número de palabras.** A lo largo del periodo preescolar los niños están aprendiendo palabras a un ritmo rápido, a menudo a una frecuencia de dos o tres al día. Algunas palabras poseen sentido sólo dentro del contexto. Por ejemplo, "esto" y "eso". Otras expresan relaciones entre objetos: "más blando", "inferior" y "más bajo". Con frecuencia los niños entienden un concepto, como el de "más", mucho antes si conocen la palabra o concepto al que se opone, en este caso "menos". Un niño de 3 años podrá fácilmente decir cuál plato tiene más carne, pero no cuál tiene menos. A menudo los niños quieren decir algo, pero

ignoran la palabra apropiada o no la recuerdan. En tales ocasiones un niño, que está tratando de envolver un papel, preguntará, ¿cómo se hace plano? Otras veces forman palabras compuestas: "el hombre-escoba" (alguien que barre).

- **Seguimiento del mensaje.** Como parte del desarrollo del lenguaje, los niños deben aprender también el proceso de conversar. Su mejoría en la capacidad para hablar resultará de observar y comprender, por ejemplo, que la gente mantiene turnos cuando habla.

RECUERDA

- Desarrollar el lenguaje comprensivo es de vital importancia para lograr una buena lectura y fundamental más tarde para el estudio.



5.6.2. Desarrollo psicoafectivo y social

5.6.2.1. Desarrollo somático y psicomotor

El desarrollo corpóreo general del primer año de vida es espectacular. Luego se aprecia una progresiva disminución del ritmo de crecimiento. El desarrollo del cuerpo se caracteriza por una gradual variación de las dimensiones corporales, que van pareciendo cada vez más a

las de los adultos. Así se da una disminución del ritmo de crecimiento de la cabeza en comparación a una aceleración del ritmo de crecimiento de las extremidades, manteniéndose intermedio el crecimiento del tronco.

Se aprecian considerables cambios en el esqueleto y en la musculatura. En el segundo año, gran parte del esqueleto es aún cartilaginoso, pero a partir de esta edad se da una gran asimilación de calcio, por lo que los huesos van cobrando firmeza, aunque aún sean más blandos y flexibles que los de la edad escolar.

En lo que se refiere al desarrollo muscular, se aprecia un fuerte incremento a partir del segundo año con respecto al primer año de vida, siendo este progreso cada vez más rápido, sobre todo, a partir del cuarto año. Los músculos principales se desarrollan mejor y más pronto que los pequeños. Especialmente

importante resulta la maduración del Sistema Nervioso para el posterior avance a todos los niveles. Los progresos en la maduración del Sistema Nervioso se producen a un ritmo acelerado en el primer año, estando ya muy adelantado hacia los seis años, por lo que en lo sucesivo el crecimiento anual es relativamente pequeño comparado con los seis primeros años.

La progresiva maduración del sistema nervioso, del esqueleto y de la musculatura conduce al perfeccionamiento del dominio del cuerpo y de la capacidad psicomotora. Así, a comienzos del segundo año, el niño es capaz de andar sin ayuda. Al tercer año su caminar es cada vez más seguro, con mayor agilidad y mejor gobierno de sus movimientos. Con cuatro o cinco años su facilidad y firmeza de movimientos le permiten superar la torpeza anterior, consolidándose también el equilibrio.

5.6.2.2. Desarrollo social y surgimiento de la personalidad

Durante el período preescolar, los niños pequeños empiezan a socializarse. Aprenden lo que en la familia se espera de ellos, lo que es una buena o mala conducta. Aprenden a manejar sus comportamientos y sentimientos de las maneras socialmente correctas. Aprenden lo característico del contexto social de su comunidad. Es decir, los niños pequeños aprenden las normas, reglas, límites y los significados culturales de su sociedad, y desarrollan un concepto de sí mismos que puede persistir a lo largo de toda su vida.

Durante los cuatro años que van de los 2 a los 6 años hay un crecimiento rápido e importan-



te en el autocontrol. Los niños de 2 años tienen todas las emociones básicas de los 6 años pero la expresión de estas emociones es inmediata, impulsiva y directa. No pueden esperar ver satisfechos sus deseos, no pueden dominar la frustración. Una madre que ha prometido a su hijo de 2 años un helado no podrá darse el lujo de charlar con una amiga, la impaciencia de su niño interferirá con cualquier intento de entablar conversación. Todavía el niño no ha dominado sus impulsos. El autocontrol es débil. A esta edad también las expresiones de dependencia son directas y físicas. En un ambiente poco familiar, un niño de 2 años permanece cerca de su madre, colgado de su falda o regresa a menudo a su lado. Si se le separa de forma violenta, se puede tirar al piso, protestar y gritar. En esta edad, el enojo se expresa de forma física y directa.

En cambio, los niños de 6 años son ya mucho más verbales y reflexivos: tardan más en enojarse y pueden controlar más su propio comportamiento. Sus patrones de afrontamiento son mucho más diversos que los de un niño de 2 años. Pueden aprender a contener la ira y a no manifestarla exteriormente. Al perder repentinamente a su madre, rara vez gritan o regañan como lo hacen otros niños más pequeños. Se limitan a hablar de su enojo o miedo, o a expresarlo de una forma muy disfrazada.

Para la comprensión del desarrollo social y de la personalidad del niño de 6 años hay que tener en cuenta tres aspectos:

1. El manejo de sentimientos.
2. El desarrollo psíquico.
3. El desarrollo psicosexual.

1. Manejo de sentimientos

El control de las emociones y sentimientos es un proceso que el niño logra a través de:

- **El Temor y la ansiedad.** El temor o miedo es una respuesta a un estímulo o situación específicas, por ejemplo los niños temen a los perros grandes, a las inyecciones, a los truenos.

La ansiedad tiene un origen más complejo y generalizado. Los niños presentan un sentimiento general de aprensión, pero no cono-

cen su origen exacto. Mudarse a otro vecindario o un cambio repentino en las expectativas de los padres, así como el inicio del control de esfínteres, puede ser causa directa de tensiones que parecen no tener una causa.

Para ayudar al niño a afrontar sus temores el método de ridiculizarlo no dará buenos resultados, así como también ignorar sus temores no los hará desaparecer. La mejor manera de ayudar al niño a afrontar la angustia y la tensión consiste en reducir la cantidad de tensión innecesaria con la que puede enfrentarse. Cuando el niño muestra niveles excepcionales de tensión o hace berrinches con frecuencia es útil simplificar

su vida unos cuantos días, estableciendo una rutina, especificando con exactitud lo que se espera de él, y ayudándolo a anticipar los sucesos. Otra estrategia útil es revisar si no se le está exponiendo a discusiones o enfrentamientos entre los padres, a programas violentos de televisión, etc. Pero no se le debe ni pueden evitar todas las grandes tensiones de la vida: los niños deben afrontar el estrés de sucesos normales como mudarse de casa, entrar en la guardería, o las "moleduras" ocasionadas por no conseguir un deseo y menos un capricho.

En estas circunstancias los padres deberán tratar de hacer lo siguiente:

1. Aprender a reconocer e interpretar las reacciones de sus hijos ante el estrés.
2. Proporcionar un apoyo cálido y seguro para restablecer su confianza en sí mismo.
3. Al dar oportunidad a los niños para analizar sus sentimientos les resulta más fácil manejar los traumas, facilitando la socialización.
4. Permitir, momentáneamente, ciertas conductas inmaduras o regresivas como chuparse el dedo, hacer rabietas, sentarse en el regazo y no dramatizarlas.
5. Ayudar al niño, con explicaciones ajustadas y claras, a darles significado a los sucesos y a las circunstancias.

Ante situaciones que generan sentimientos más intensos de angustia, y en particular aquellos surgidos en el clima emocionalmente tenso de la familia, el niño puede aprender ciertos mecanismos de defensa como la evasión y la negación. Un mecanismo de defensa es una manera indirecta de disfrazar o reducir la angustia. A la edad de 5 ó 6 años, la mayoría de los niños han aprendido a ocultar, a disfrazar sus sentimientos con mecanismos de defensa. La evasión y la negación casi siempre son más frecuentes en los niños pequeños. La evasión, un mecanismo de defensa muy común en los niños es "escaparse" de la situación. Es la defensa más directa posible: si una situación parece muy difícil, el niño sólo se aparta y se va de allí, ya sea física o mentalmente.

La negación es rehusarse a admitir que existe un problema o que ha tenido lugar un acontecimiento. Los niños reaccionan a veces ante un hecho crítico, digamos la

muerte de su mascota, fingiendo que ésta todavía está viva en la casa, comiendo en la cocina y durmiendo con él por la noche.

Algunos mecanismos de defensa se aprenden al observar el comportamiento de padres y hermanos. Pero la mayor parte se aprenden directamente a través de la propia experiencia comprobando cuáles son los que logran aliviar la ansiedad. Los patrones de defensa que el niño adopta se empiezan a aprender durante los años preescolares y muchos son muy duros.

- La desaprobación social. La sociedad desaprueba la manifestación de emociones negativas, como la ira, los celos, la frustración, la envidia. El niño aprende, desde muy temprana edad, que la abierta demostración de tales sentimientos no es aceptable. Conforme los niños crecen, aumentan las expectativas de sus padres con respecto a la regu-

lación emocional: está bien que los bebés lloren cuando tienen hambre pero no está bien que el niño de 6 años se lamente si tienen que esperar el bocadillo. Los niños que no aprenden esas lecciones corren el riesgo de ser rechazados socialmente fuera de la casa y tienen probabilidades de no ser populares entre sus compañeros. La regulación de las emociones depende en parte del desarrollo cognoscitivo de los niños, para poder comprender y diferenciar las situaciones, y, en particular, del desarrollo del lenguaje y de los aprendizajes que vaya haciendo. Y aquí los padres tienen un papel importante.

- **Agresión y conducta social.** Uno de los principales aspectos en la socialización de los niños pequeños es enseñarles formas sociales y aceptables de canalizar sus sentimientos agresivos, y al mismo tiempo, inculcarles conductas positivas, como la de ayuda y la de compartir. Muchos factores influyen en el desarrollo de conductas negativas y/o agresivas y de conductas positivas o sociales.

La tarea principal de la socialización de los niños pequeños es enseñarles los modos adecuados de canalizar sus sentimientos negativos y/o agresivos. A menudo la frustración lleva a la agresión, por lo que hay que enseñar a los niños, poco a poco, a aceptar las frustraciones, a convivir con ellas. La agresión también se puede aprender a través de la imitación de modelos (como un padre que usa el castigo físico) o viendo como se premia la conducta agresiva de los niños.

Las conductas negativas (agresión, etc.) como las conductas positivas (compartir, ayudar, etc.) se aprende de la exposición a modelos (modelado). Debido a que nuestra sociedad premia a los niños y a las niñas de diversas maneras por diversos tipos de conducta, las niñas acaban desarrollando más interés por los sentimientos de los demás que los niños. El modelamiento es más efectivo cuando los niños perciben a los modelos como semejantes a ellos mismos, y cuando el modelo es admirado, poderoso e impor-

tante para el niño. De ahí la importancia de los modelos en la formación de la personalidad.



2. Desarrollo psíquico

Interviene de manera importante en el desarrollo social y de la personalidad a través de los siguientes procesos:

- **El Concepto de sí mismo en el niño.** El surgimiento y desarrollo del concepto de sí mismo constituye uno de los aspectos centrales de los seis años. La evolución del concepto de sí mismo atraviesa cinco etapas sucesivas:
 1. A lo largo de la infancia el niño va diferenciando su cuerpo del resto del ambiente inmediato. Hacia los dos años el niño conoce directamente su cuerpo y su identidad incluye su nombre, esta es la etapa del sí mismo corporal, el niño es capaz de reconocerse en un espejo.
 2. En una segunda fase, denominada auto-identidad, promovida por el lenguaje, el niño está alcanzando un conocimiento de que él es él mismo, uno e indivisible, independiente de las circunstancias cambiantes.
 3. A los tres años, en la fase de orgullo o estima, el niño pide insistentemente que se le deje hacer cosas por sí mismo, experimentando placer cuando lo hace con éxito. Esta conducta es interpretada como una necesidad de autonomía o independencia, o también, como una señal de expansión del concepto que de sí mismo tiene el niño.
 4. En una cuarta fase, denominada extensión del sí mismo, a partir de los cuatro años, el niño se caracteriza por una con-

ducta posesiva y celosa: los progenitores, los juguetes, la vestimenta,... son cosas que es preciso preservar de toda pérdida y particularmente de toda apropiación por parte de otro niño. Esta conducta puede ser especialmente incómoda en situaciones de juego: "mi muñeca", "mi balón". Esta conducta se relaciona con un logro cognoscitivo y no con el puro egoísmo: el niño está aumentando su autoconocimiento y su comprensión de los otros niños como seres distintos a él.

5. Por último se ha descrito la fase de la autoimagen en la que el niño de 5 ó 6 años comienza a verse de alguna manera con criterios adultos, los niños adquieren un conjunto de ideales y al hacerlo aprenden a juzgarse a sí mismos por lo que deberían ser. A menudo su autoevaluación es un reflejo directo de lo que los otros piensan de él. A medida que los niños descubren lo que son y empiezan a evaluarse como factores activos de su mundo, empiezan a elaborar una teoría cognoscitiva sobre su personalidad y esta les ayuda a integrar su comportamiento. El factor más influyente de la autoimagen que está emergiendo suelen ser los padres, ya que dan al niño las definiciones de lo que es bueno y malo, los modelos de conducta y las evaluaciones de las acciones en que fundan sus propias ideas.



- **Conceptos sociales y reglas.** Un aspecto central en el desarrollo de los conceptos y de las reglas sociales en el preescolar es la **interiorización***: el niño aprende a com-

prender, aceptar y hacer parte de sí mismo los valores, normas morales, costumbres, tradiciones y reglas de su sociedad. La manera en que los niños interiorizan estas reglas es gradual. Al principio simplemente pueden imitar patrones verbales: Juanita dice ¡no, no! cuando está rayando la pared. Está haciendo lo que desea hacer y, al mismo tiempo, está mostrando los inicios de la autoprohibición diciéndose a sí misma que no debería hacerlo. En unos pocos meses más puede tener el autocontrol de parar el impulso que, por el momento, es incapaz de hacerlo. Tales logros de los niños para regular su propia conducta están determinados, no solo por el desarrollo de su autoconcepto, sino también por el desarrollo de sus conceptos sociales: lo que significa ser un buen/a hijo/a, amigo/a, ser honesto, respetar a los demás, etc.

Entre los más importantes grupos de conceptos sociales y reglas que aprenden los escolares figuran los relacionados con la conducta adecuada del género: masculino-femenino. Algunos aspectos de los papeles de género de los niños se aprenden por modelamiento entre ellos mismos. La mayoría de los niños de 2 años y medio de edad pueden diferenciar a la gente como niños y niñas, hombres y mujeres. Pero hasta los 6 ó 7 años, el niño no comprende que su género es estable y permanece para toda la vida, a pesar de cambios superficiales.

** Concepto en el que por su importancia insistiremos en varios apartados de este texto.*

- El conflicto dependencia-independencia. El lactante vive en una situación de completa dependencia de la madre o persona que le cuida. El ámbito de sus experiencias es inmediato: cuna, parque, espacio de andar o gatear, vivienda. Sus contactos sociales se van ampliando desde la relación con su madre, pasando por los restantes miembros de la familia, hasta que a los seis años observamos otra importante característica del desarrollo en esta etapa: la gran ampliación del ámbito de su experiencia y una creciente independencia respecto a la persona que lo cuida.

A partir del segundo año de vida, debido a una cada vez mayor seguridad en la marcha, el niño empieza a examinar el medio que le rodea en un claro instinto de exploración. Para ello requiere de la presencia de la madre que le proporciona la seguridad indispensable para dar salida a su curiosidad. Al principio el pequeño no se acerca a lo desconocido sin la presencia de una persona que le dé seguridad. El niño de 3 años puede prescindir de esta compañía durante bastante tiempo en ambientes extraños. Y a los seis años ya ha aprendido a relacionarse con gentes y objetos nuevos sin la persona que le da seguridad, este aspecto es importante para el ingreso del niño en la escuela, más aún teniendo en cuenta la cada vez más temprana escolarización en nuestra sociedad.

La actitud de los padres y educadores está en la equilibrada combinación entre la necesaria protección, apoyo afectivo estable y el desarrollo de una actitud de creciente independencia, pero sin exigirle una capacidad de decisión superior a su edad.



3. Desarrollo psicosexual

La evolución psicosexual dependerá, entre otras razones, de cómo el niño/a vivencie y resuelva dos cuestiones:

- a) Por un lado, las imposiciones sociales cada vez más exigentes a que se le somete. De ellas, especialmente importante será el control de esfínteres. En nuestra

sociedad la educación del control de esfínteres se inicia en general demasiado pronto (antes del año y medio o dos años) sin que el niño entienda su significado ni tenga capacidad fisiológica para ello. Esto puede dar lugar a que el niño/a se centre demasiado y de forma angustiosa en estas actividades, pudiendo originar fijaciones a estas zonas o un carácter obsesivo por la limpieza y el orden. Puede dar lugar también a sensaciones de asco, repugnancia o rechazo de estas actividades y zonas corporales que perturben la buena aceptación de estas partes del cuerpo y las actividades sexuales que dependen de ellas.



- b) Por otro lado, en esta etapa se descubren las diferentes anatomías entre el niño y la niña a la vez que la existencia de roles masculino y femenino. Todo ello hace que se sienta una curiosidad especial por el significado de estas diferencias y se atormente si no encuentra una respuesta. Satisfacer la curiosidad infantil con una buena, y adecuada a su edad, información sexual, y conseguir que el rol social designado a la mujer no sea de dependencia y sumisión y el del hombre de independencia y dominancia es la mejor forma de solucionar estas tensiones.

RECUERDA

- Enseñar a tu hijo a soportar la frustración es enseñarle a enfrentar la vida.
- Aprender a soportar las frustraciones normales de la vida no produce traumas infantiles.
- Ridiculizarlo por los temores que experimenta no dará buenos resultados.

- Ignorar sus temores no los hará desaparecer. Mejor escúchelos y hágaselos comprender.
- La regulación de las emociones negativas de los hijos depende mucho del trabajo de los padres por enseñarles a controlarlas.
- Las conductas negativas (agresión, etc.) como las conductas positivas (compartir, ayudar, etc.) también se aprende de la exposición a modelos.
- Los modelos tienen una gran importancia en la formación de la personalidad.
- La interiorización es importante para la adquisición de valores, normas morales, costumbres, tradiciones y reglas de la sociedad.

5.6.3. Desarrollo cognitivo

Piaget definió que el desarrollo cognitivo sigue cuatro estadios, estos son:

- Estadio I:** Estadio sensorio-motor (desde el nacimiento a uno y medio años). Se caracteriza por los esquemas de acción sensorio-motora, tales como succionar y asir. Reflejos.
- Estadio II:** Estadio preoperacional (desde uno y medio hasta los seis años). Característico de las representaciones internalizadas de los objetos y sucesos. Representación simbólica y lenguaje.
- Estadio III:** Estadio de las operaciones concretas (desde los seis años hasta la pubertad). Característico de las operaciones verdaderas aplicadas a los objetos en el aquí y ahora.
- Estadio IV:** Estadio de las operaciones formales (adolescencia y edad adulta). Característico del pensamiento hipotético y deductivo. Lógica proposicional.

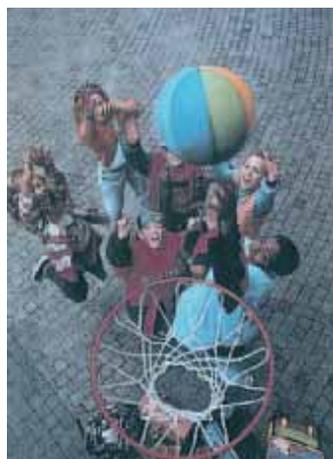
A pesar de estas conquistas, el niño de 2 a 6 años seguirá manifestando su postura egocéntrica, pero poco a poco, a partir de los 6 ó 7 años, irá teniendo en cuenta la realidad exterior para alcanzar sus objetivos, la realidad entendida como algo independiente de él, de sus deseos y fantasías. Pero, en este periodo, su forma de pensar tendrá unas características definidas como (mágico-simbólica) debido, entre otras razones, a la ya citada estructuración egocéntrica del pensamiento, a su escasa codificación verbal y a su lógica ignorancia o falta de datos.

entrar en la pubertad. Entre los 5 y los 7 años, los niños adelgazan y pierden gran parte de su grasa de lactantes. También crecen y adquieren proporciones corporales muy parecidas a las de los adultos. Estos cambios corporales, a pesar de ser graduales y constantes, permiten al niño alcanzar nuevas habilidades motoras gruesas y finas. Los cambios físicos graduales durante este periodo pueden en realidad

5.7. EL NIÑO ESCOLAR: DE LOS 7 A LOS 11 AÑOS

5.7.1. Aspectos del desarrollo motor

El ritmo acelerado del crecimiento físico del preescolar disminuye al acercarse a los años intermedios de la niñez, y no se reanuda hasta



hacerle más fácil el desarrollo de nuevas destrezas motoras debido a que no tienen que estar ajustando a cambios rápidos en las proporciones y tamaños del cuerpo.

Desarrollo de habilidades motoras

El niño progresa en las habilidades motoras físicas gruesas, su capacidad física recién conquistada se refleja en su obsesión por los deportes y malabarismos: trepar a los árboles, saltar, correr, etc.

Las habilidades motoras finas, o sea las que permiten al niño utilizar las manos en formas cada vez más complejas, también aparecen en este periodo, observándose antes incluso del primer año de escuela.

La mayor parte de las destrezas que se necesitan en la escritura se desarrollan en el sexto y séptimo años.

El progresivo dominio y destreza que adquieren sobre su cuerpo durante este período les produce sentimientos de capacidad y de autoestima, los cuales son indispensables para una buena salud mental.

5.7.2. Aspectos cognitivos

A esta edad nos situamos en el estadio de las operaciones concretas. El gran avance de este periodo, que diferencia al niño de las operaciones concretas del niño preoperatorio es la construcción de lo que PIAGET llama operaciones. Una gran parte del desarrollo intelectual tiene lugar en la escuela. El hecho de que se haya escogido la edad entre los 5 y los 7 años para el inicio de la educación es porque muchas de las destrezas cognoscitivas, motoras, de la percepción y del lenguaje del niño maduran e interactúan de tal manera, que



facilita que algunos tipos de aprendizaje sean más fáciles y eficientes.

El paso del periodo preoperacional al de operaciones concretas se da entre los 5 y los 7 años. El pensamiento se vuelve menos intuitivo y egocéntrico y más lógico. Antes de los 7 años, el niño concibe el mundo en una forma simplista y unidimensional. Se enfocan el aquí y ahora y en la evidencia de la percepción más que en el pensamiento lógico. Su capacidad de establecer relaciones entre las cosas que lo rodean también es limitada.

Hacia el final de la etapa preoperacional (2 a 6 años), las cualidades rígidas, estáticas e irreversibles del pensamiento infantil empiezan a diluirse. El pensamiento infantil comienza a ser reversible, flexible y mucho más complejo. Los niños empiezan a reparar en un aspecto del objeto y luego en otro, pudiéndose valer de la lógica para conciliar las diferencias ente ambos. Pueden evaluar las relaciones de causa y efecto, en especial si tienen el objeto concreto a la vista y ven ocurrir los cambios. Esta incipiente capacidad de superar mentalmente la situación concreta pone las bases del razonamiento sistemático en la etapa de las operaciones concretas (desde los 6 años hasta la pubertad) y después en la de las operaciones formales (adolescencia y edad adulta).

Una operación es una acción mental.

5.7.3. Aspectos sociales y emocionales

Durante este período de los siete a los once años persisten las grandes estructuras emocionales y los grupos de emociones: cólera, temor, alegría, tristeza, etc., incluso alguna emoción concreta de etapas anteriores permanecen aún, como los miedos.

No obstante, el factor maduración influye en el desarrollo emocional del niño. En este sentido:

- Se da una mayor estabilización emocional. Las emociones van adquiriendo duración y consistencia.
- Se amplía el campo temporal en que se producen las emociones: el temor inmediato a un castigo puede derivar en ansiedad, por el sentimiento de culpa.

Aumenta el poder de inhibición sobre las emo-

ciones y sus manifestaciones. Aumenta el poder de controlarlas y la fuerza de su manifestación disminuye: la violencia física disminuye y aumenta la cólera verbal. Las crisis de lágrimas se espacian y atenúan (el niño ya será capaz de retener las lágrimas en presencia de otros), los terrores son menos excitables.

- Las emociones ganan en variedad y riqueza, en relación con el desarrollo de la vida estética, moral y religiosa.
- A medida que la vida social se enriquece sus emociones tienden a socializarse. Cada vez están más vinculadas a las relaciones con los individuos o con el grupo.

En el desarrollo emocional y social conviene tener en cuenta los siguientes procesos:

- **LOS SENTIMIENTOS.** El niño que ya anteriormente comenzó una gradual independencia de los padres, continúa en este periodo avanzando en ella, aunque no se logra de una manera completa por la necesidad de cariño paternal que al niño aún tiene y que le es imprescindible. Esta necesidad de afecto se manifiesta claramente en el carácter, todavía egocéntrico, que aún perdura. El niño exige de sus padres atención y entrega total sin que esto suponga una contrapartida similar por su parte. La relación afectiva con los maestros va modificándose durante este período, comienza habitualmente como una continuación o

prolongación de los afectos positivos con los padres para ir paulatinamente modificándose hacia una pérdida de atención a los maestros en favor de un aumento de interés por los compañeros.

La existencia de afectos negativos hacia los maestros también varía, en un principio materia educativa y profesor están unidos en el afecto y progresivamente después se separan, es decir, hay un primer momento en que profesor y asignatura están unidos afectivamente, de modo que si uno u otra disgustan al niño el rechazo se hará globalmente a ambos. Posteriormente el niño irá siendo capaz de interesarse en una materia que le agrada independientemente de la simpatía o antipatía que sienta por quien la enseña.

La relación con los hermanos, aunque no logra independizarse de las figuras paternas se va estableciendo de otro modo y los hermanos se relacionan cada vez más en función del otro. Suelen ser relaciones ambiguas cuando no ambivalentes (existe dominio afectivo pero también simpatía), pueden ser relaciones de cooperación o competitivas.

La relación con los compañeros progresa desde el mero compañerismo hacia la amistad: los niños ya no sólo se van a relacionar por asistir a la misma aula o jugar en un momento determinado al mismo juego, sino que van a establecer relaciones afectivas más fuertes y duraderas.

- **AMISTAD.** En la niñez la manera en que se forman y se mantienen las amistades se desarrolla en cuatro etapas diferenciadas.

1. Los niños menores de 7 años basan sus amistades en motivos egoístas y en la comodidad física. Los amigos son aquellas personas que juegan con ellos y los que viven cerca o que van a la misma escuela que ellos; a menudo consideran amigos a los demás por razones egoístas, por ejemplo, aquellos cuyos juguetes les gustan.
2. Entre los siete y los nueve años el niño se da cuenta de los sentimientos subjetivos del otro, empezando a formarse las ideas de reciprocidad.
3. Entre los 8 y los 12 años los niños evalúan las acciones ajenas, por primera vez hace su aparición la idea de confianza, los amigos son aquellos que se ayudan entre sí.
4. Después de los 12 años los niños consideran la amistad como una relación estable y permanente que se funda en la confianza.

- **LAS FUNCIONES DE LA AMISTAD.** La amistad en la infancia a menudo es intensa, de evolución rápida, pero puede ser de corta duración. En el contexto de las amistades que comparte el niño aprende conceptos, reglas y destrezas sociales, y a través de ellas desarrolla la autoestima. Los niños que tienen amigos pueden satisfacer diferentes necesidades en el otro, tales como la dominación contra la sumisión. La autorrevelación, el abrirse el uno al otro, es más común en las amistades de las niñas que en las de los niños.

En la última etapa de la infancia el grupo de compañeros se vuelve común. Este grupo de compañeros es relativamente estable, sus miembros tienen normas y valores comunes, pero al crecer los niños, esos grupos se vuelven más formales y estrictamente divididos por sexos. La conformidad con el grupo y la pertenencia a él se vuelve importante, lo que hace que los niños se organicen espontáneamente en jerarquías. Cuando hay competencia entre grupos sus miembros desarrollan sentimientos de aceptación y afecto hacia los miembros del grupo y de hostilidad hacia los contrarios.

- **ASPECTOS SOCIALES.** En este periodo el niño empieza a hacer su entrada en el amplio aprendizaje para la vida. De los 7 a los 11 años el niño debe olvidar algunos de sus deseos para adaptarse a las leyes del grupo y aceptar la utilización de reglas sociales y de convivencia.

Debe empezar a conseguir la obtención de reconocimientos y premios mediante la consecución de logros, haciendo cosas útiles y necesarias para él y para su entorno, es decir, siendo "productivo". Tiene que aprender que el ser humano es un ser de acción, que tiene que hacer cosas para lograr objetivos, que serán los que le proporcionen el reconocimiento, la valía y la seguridad en sí mismo.

El niño de este periodo se adapta a este nuevo mundo aceptando las leyes, los límites y las reglas sociales, y va comprendiendo que para iniciar y terminar una actividad hay que ir sustituyendo progresivamente los deseos y los caprichos personales por la

acción y el esfuerzo dirigida a conseguir objetivos útiles.

En este período el mundo escolar cobra gran importancia: es una cultura, un cosmos en sí mismo, con sus logros, sus desencantos, sus metas y sus límites.

El peligro en este periodo evolutivo consiste en el sentimiento de inadecuación e inferioridad que pueda surgir en el niño; si desespera o desconfía de sus propias habilidades o de sus capacidades. por no obtener resultados satisfactorios y rápidos, puede renunciar al aprendizaje o a la relación con los demás.

En este momento toma importancia el mundo social puesto que el niño debe hacer cosas junto a los demás, comienza a establecerse la división del trabajo y la diferencia de oportunidades.

El sí mismo se desarrolla en comparación con los otros. Paulatinamente van integrándose aspectos de tipo psicológico: hasta los 8 años el niño tiene una concepción física y activa del yo. A partir de esta edad, la dimensión psíquica y social prevalece en la autocomprensión.

Todo esto desencadena un mayor respeto mutuo y un avance en la comprensión de las razones y motivos de los otros, lo cual lleva consigo un cambio drástico en la moral, especialmente en lo que se refiere a la noción de justicia. Aparece una visión muy crítica de la vida y de los adultos.

Del mismo modo que el conocimiento de los niños cambia a medida que estos maduran, también sucede lo mismo con su pensamiento y con la comprensión del mundo social.

Es en estos años (7 a 11) cuando los niños deben aprender a manejar las complejidades de la amistad, la justicia, las reglas, los límites, las normas sociales, las convenciones relacionadas con los papeles sexuales, la obediencia a la autoridad y a una ley moral.

En este período de edad el desarrollo moral también experimenta avances importantes. Uno de los más importantes es la progresiva independencia que el niño hace de la autoridad moral, es decir, el niño va comenzando

a regirse más por normas internas que por imposiciones del exterior.

El surgimiento, ya con más fuerza, del respeto mutuo va a permitir la aceptación y el mantenimiento de reglas, tanto en los juegos como en las relaciones con los otros. Por otra parte, su creciente capacidad de entendimiento de las diferentes situaciones y motivaciones que se producen en las relaciones interpersonales le permite comprender cómo las personas deben asumir la responsabilidad de las consecuencias de sus actos. Todos estos avances, propiciados por su desarrollo cognitivo y la ampliación de su mundo social, son los que permitirán al niño ir comprendiendo y adquiriendo una cierta amplitud de normas sociales y, lo más importante, su cumplimiento.

5.8. LA PUBERTAD

Para muchos autores la pubertad es un período que incluyen dentro de la adolescencia. Para nosotros, en base a una mayor clasificación de los períodos evolutivos, y debido a que pubertad y adolescencia pueden diferenciarse claramente, los contemplamos como dos períodos evolutivos cuyas características diferenciadoras se resumen en:

- Pubertad. Transformaciones físicas "espectaculares". Período de los 12 a los 15 años, aproximadamente.
- Adolescencia. Transformaciones psicológicas "especiales". Período de los 15 a los 19 años, aproximadamente.

La pubertad es un período clave de transición entre la infancia y la adolescencia. En ella se producen transformaciones físicas importantes, que pueden llevar más adelante, en la adolescencia, también a cambios psicológicos significativos. La pubertad la analizaremos desde los procesos de maduración física y sexual.

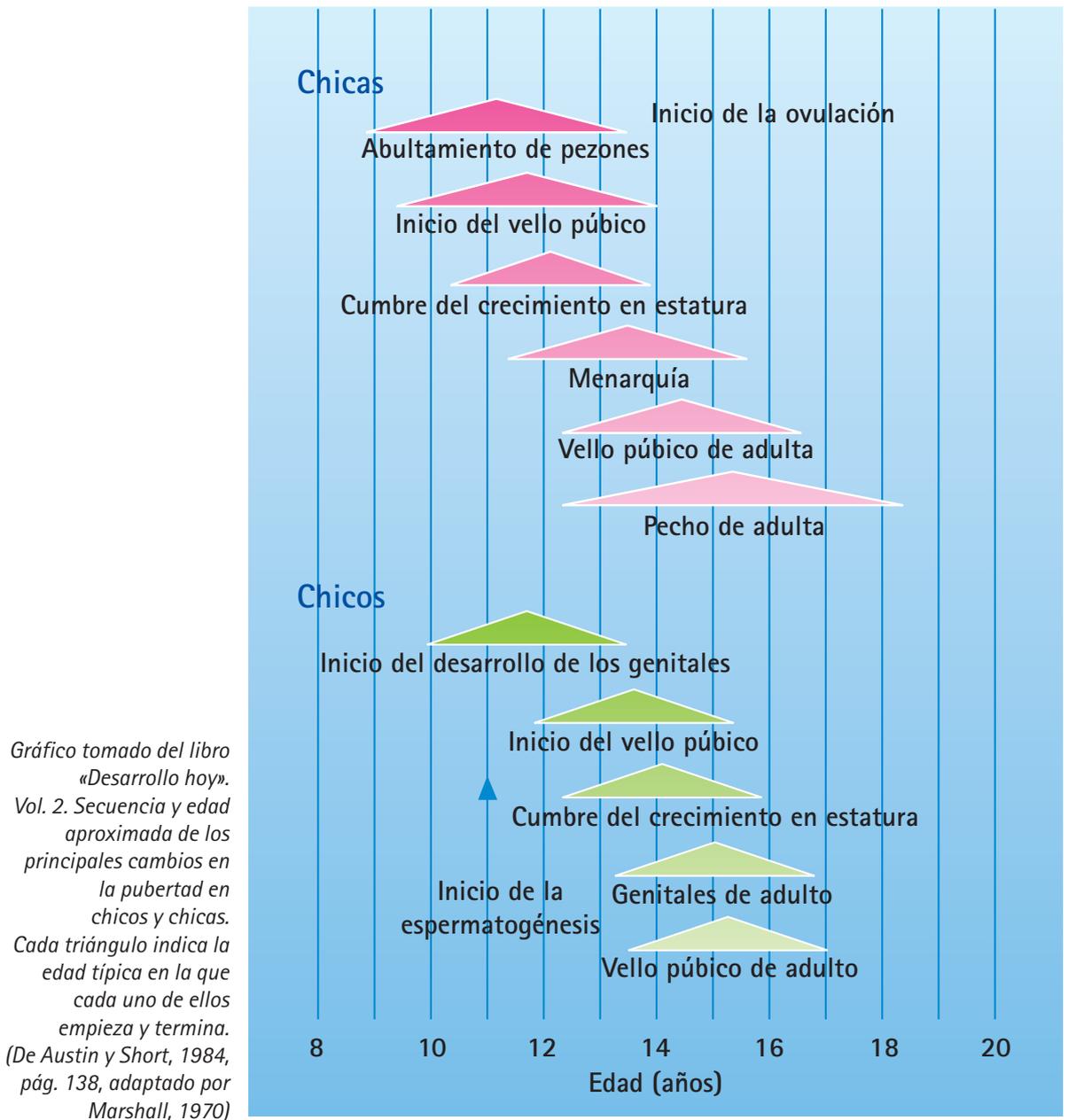
5.8.1. La pubertad como maduración física y sexual.

La pubertad es una serie de amplios cambios de procesos biológicos relacionados entre sí

que transforman al niño/a inmaduro/a en una persona sexualmente maduro/a.

Empieza cuando el hipotálamo, un centro de control del cerebro, libera un mensaje hacia la hipófisis (glándula del cerebro que realiza, entre otras funciones, la producción de la hormona del crecimiento) para que libere la hormona gonadotrópica, la cual estimula la producción hormonal que tiene lugar en los adultos de ambos sexos. Como respuesta los ovarios de las chicas empiezan a secretar estrógenos y los testículos de los chicos andrógenos. Comienza entonces la transformación. Tiene lugar un repentino aumento en la producción de hormonas y el/la niño/a entra en la pubertad. Las gónadas y las glándulas adrenales secretan hormonas sexuales directamente a la sangre: crean un equilibrio que incluye más andrógenos en los chicos y más estrógenos en las chicas. Estos nuevos niveles hormonales conducen directamente a extraordinarios cambios físicos en la pubertad, y al cabo de unos cuatro años (de los 12 a los 15 años, aproximadamente), el cuerpo del niño/a se transforma en el de un adulto. Ella o él ya son maduros sexualmente, pero la secreción hormonal continúa aumentando a lo largo de la adolescencia y en la etapa adulta temprana, llegando a su cumbre a los 20 años.

Aunque hablamos de la pubertad como si fuera un proceso apacible y único, esta es en realidad una serie de acontecimientos físicamente intensos vinculados entre sí que se generan por una serie de procesos fisiológicos y hormonales interrelacionados. En la pubertad comienza la transformación del niño/a en un ser funcionalmente sexuado y capaz de reproducirse. Se da la primera menstruación y la primera eyaculación. Aparece también un crecimiento físico espectacular, un estirón brusco. Los jóvenes evolucionan con estos acontecimientos a ritmos distintos; por ejemplo, mientras una chica desarrolla completamente el pecho en dos años otra lo hace en cinco. No todos estos hechos se producen en el mismo período de tiempo, por lo que se puede considerar la pubertad como el período de edad comprendido de los 12 a los 15 años aproximadamente; a una chica cuyo vello pubiano le crece más lentamente que a la



mayoría, el pecho puede crecerle, sin embargo, más rápidamente. Esta falta de armonía produce una tendencia de crecimiento conocida como asincronía en el índice de crecimiento. Puesto que la pubertad se caracteriza por un crecimiento no uniforme puede darse que en algún momento de la maduración algunas partes del cuerpo pueden ser desproporcionadamente grandes o pequeñas con lo que esto puede representar para su propia imagen. Los jóvenes a veces se quejan de que sus manos y pies son demasiado grandes. A medida que continúa el crecimiento, las proporciones del cuerpo tienden a armonizarse. La pubertad es por tanto generadora de desequilibrios orgáni-

cos pasajeros (desencadenados por una gran actividad hormonal) y de posibles tensiones psíquicas causadas por dichas transformaciones físicas a las que hay que prestar atención. A veces, estas transformaciones físicas, no bien entendidas y aceptadas, pueden prolongarse a la adolescencia e incluso a la etapa adulta fraguando problemas psicológicos, algunos como: inseguridad, complejos de inferioridad, falta de autoestima o ansiedad.

A pesar de que las hormonas son las responsables de los cambios físicos de la pubertad, no se ha demostrado que los cambios en el comportamiento de los adolescentes (siguiente



período que estudiaremos), como el mayor interés sexual o los crecientes problemas relacionales con los padres, estén directamente relacionados con el nivel hormonal; tienen probablemente que ver más con aspectos psicológicos.

Este desarrollo físico debe ser objeto de especial atención por parte de los padres. Hay que informar al chico/a sobre las manifestaciones de su propia genitalidad, darle información y explicaciones sobre los fenómenos propios de la sexualidad: menstruación, eyaculación, fecundación, enfermedades de transmisión sexual, etc. Esta información y explicación es un trabajo que corresponde fundamentalmente a los padres, aunque puede verse complementada con la dada por expertos en estos temas.

Maduración sexual en las chicas

Lo normal es que la maduración sexual en las chicas comience a los 10 años. La estatura aumenta con rapidez, alcanzando la cumbre del crecimiento a los 12 años y continuando hasta los 15. Sus proporciones van cambiando a medida que sus caderas se ensanchan más



deprisa que sus hombros y su cuerpo se va llenando de grasa. Sobre los 10 años los pezones empiezan a despuntar, la vagina y el útero empiezan a madurar. El vello púbico suele aparecer sobre los 11 y el de la axila a los 14 años.

En este sentido se considera que la menarquía o primera menstruación es el indicativo de la pubertad o la madurez sexual aunque este acontecimiento se produce relativamente tarde en este período.

La idea de que la menarquía indica el haber alcanzado la madurez de la función reproductiva es una equivocación. Aunque algunas adolescentes pueden concebir poco después de la misma, casi la mitad de las adolescentes no son fértiles hasta pasados uno o dos años más. Este período de infertilidad es más breve en las jóvenes que están bien alimentadas e inactivas, quizá porque la ovulación requiere el depósito de cantidades adecuadas de grasa.

Maduración sexual en los chicos

Los chicos generalmente empiezan su crecimiento puberal uno o dos años después que las chicas y alcanzan su cumbre hacia los 14 años. Aunque la mayoría llega a su estatura de adultos a los 16 años, otros ni siquiera empiezan a desarrollarse con rapidez hasta esa edad. Su patrón de crecimiento es distinto al de las chicas: los hombros de los muchachos se ensanchan más que las caderas y gran parte del tamaño del cuerpo aumenta en musculatura en vez de en grasa. El aumento de la proporción de músculos respecto a la grasa en los cuerpos de los chicos explica la ventaja en fuerza muscular.

El pene y el escroto suelen acelerar su crecimiento alrededor de los 12 años y alcanzan su tamaño maduro al cabo de tres o cuatro años. El pene se alarga y el glande se ensancha, el escroto y los testículos crecen y cuelgan. Un año y medio después de que el pene comienza a crecer, el muchacho ya puede eyacular semen, pero la producción de esperma ya comenzó tiempo atrás. A eso de los 12 ó 13 años ya se detecta esperma en la orina de los muchachos. Los chicos pueden engendrar antes de que su estado adolescente sea visible.



El crecimiento del vello púbico acompaña al desarrollo de los genitales, apareciendo el vello de la axila y la barba unos dos años después. Mientras se desarrolla la laringe y se alargan las cuerdas vocales, su voz se hace más profunda. El pelo del pecho es la última característica masculina en aparecer y puede que no se acabe de desarrollar por completo hasta bien entrada la etapa adulta temprana.

5.8.2. Principales cambios en la pubertad

Reacciones a los cambios físicos

Los cambios físicos espectaculares experimentados por los púberes poseen un efecto importante en cómo estos se sienten consigo mismos. La forma en que ven su cuerpo en estos momentos, tanto si es con orgullo, placer, incomodidad o vergüenza, depende en gran medida del contexto psicosocial en el que tiene lugar su pubertad. Por tanto, las reacciones de los jóvenes a la pubertad dependen mucho de los patrones de pensamiento, actitudes y sentimientos sobre la sexualidad que han tenido durante la niñez, de la reacción de sus padres y compañeros, sobre todo del otro sexo, a su cambio de apariencia y, también, a las reglas de su cultura (tanto la de su grupo de referencia como la del resto de la sociedad).

El ser chico o chica influye poderosamente en la reacción de los jóvenes a los cambios físicos que experimentan. Cada cultura define un tipo de cuerpo en particular como atractivo y sexualmente apropiado para cada sexo, con los conflictos que esto puede ocasionar a los jóvenes en su aceptación y en su autoestima.

Los púberes y luego los adolescentes aprenden rápidamente las características del cuerpo

ideal que gusta a los amigos, y al otro género, de las expectativas que tienen la familia y de las imágenes que ven en la televisión, las películas y las revistas (el cuerpo ideal). Estos estilos pueden ser especialmente difíciles de llevar para las chicas. La mayoría de los chicos están orgullosos de su cuerpo, mientras que sólo la mitad de las chicas lo están. Los adolescentes que no se consideran aceptables o que poseen una baja autoestima pueden angustiarse por su aspecto, aunque otros los encuentren tan atractivos como la mayor parte de sus compañeros. Los padres deberán tener en cuenta y tratar con tacto cuando en sus hijos se produzcan preocupaciones excesivas que puedan llegar a ser conflictivas psicológicamente.

La reacción de una muchacha a la menstruación depende en gran parte de que haya sido bien preparada para el acontecimiento. Las chicas que saben lo que va a suceder, por lo general suelen tener menos síntomas, incluyendo el dolor, y éstos son menos fuertes que las que llegan a la menarquía sin preparación. Otro aspecto importante en la actitud de una joven respecto a la menstruación es en qué momento aparece ésta. Las que empiezan a menstruar mucho antes que sus compañeras tienden a experimentar más sentimientos negativos sobre el proceso que las que tienen su menarquía algo más tarde o "en su momento".

El momento en el que llega la pubertad afecta a los sentimientos de ambos sexos sobre sus cuerpos, pero de forma distinta. Los chicos que maduran antes que sus compañeros suelen estar más satisfechos con sus cuerpos, quizá porque son más altos y musculosos que los



demás durante la primera etapa de la adolescencia. Las reacciones de las chicas parecen estar influenciadas por el ideal cultural de estar delgada, o por el cuerpo "perfecto".

Los chicos que maduran pronto tienden a ser más populares y dinámicos en las actividades escolares, y su mayor fortaleza y resistencia pueden realzar su prestigio atlético. Los chicos que maduran más tarde acostumbran a ser más pequeños y débiles, raramente se convierten en líderes y son menos populares.

Sin embargo entre las chicas es al revés. Las que maduran más tarde, por lo general, gozan de mayor popularidad y se convierten en líderes; las que maduran pronto no gozan de tan buena fama y son más inseguras que las otras, aunque como contrapartida suelen atraer más a los chicos.

5.8.3. Algunos anomalías de la pubertad

El desarrollo del puber y su maduración progresiva no siempre se produce de una manera normal. El proceso se puede retrasar o producirse demasiado pronto. Podemos hablar entonces de pubertad patológica. Las anomalías pueden ser de diversa gravedad, incurables o, por el contrario, solucionadas fácilmente con un tratamiento conveniente iniciado a tiempo. Estas perturbaciones pueden clasificarse en dos grupos: perturbaciones por exceso y perturbaciones por defecto.

Anomalías de crecimiento por exceso

- **El gigantismo.** Es una anomalía muy rara. No hay que confundir con una estatura alta.

Anomalías de crecimiento por defecto

- **El enanismo.** Se considera enanismo cuando la estatura es significativamente inferior a la normal. No hay que confundir con una estatura baja.

Anomalías de peso por exceso

- **La obesidad.** Aunque no todas las obesidades se deben a un exceso de alimentación, sí parece evidente que una sobrealimentación, o alimentación inadecuada conduce, en la mayoría de los casos, a la obesidad.

Anomalías de peso por defecto

- **La delgadez.** Puede ser en muchos casos constitucional, no una enfermedad. Un sujeto puede ser delgado y gozar de muy buena salud, pero en otro puede revelar una enfermedad. Conviene diferenciar entre delgadez y anorexia. Esta última es una enfermedad de origen psicológico que se caracteriza porque la persona rechaza la comida invocando que está gorda. Se da con más frecuencia en las chicas. Ante un problema de anorexia conviene consultar a especialistas.

Anomalías de la pubertad por exceso

- **Las pubertades precoces.** El desarrollo hormonal se adelanta a la edad puberal normal. No hay que confundir la pubertad precoz auténtica con un simple adelanto de la maduración.

Anomalías de la pubertad por defecto

- **Las pubertades retrasadas.** Se considera retraso puberal cuando hay ausencia de aparición de los caracteres sexuales secundarios. En la ausencia de pubertad las glándulas sexuales no se desarrollan y el sujeto queda, por tanto, estéril. Puede aparecer una falta de virilización en los chicos y falta de feminización en las chicas. Puede darse un hermafroditismo.

5.8.4. Los cambios psicológicos en la pubertad

5.8.4.1. Aceptación de la nueva imagen

Los importantes cambios físicos que se producen en la pubertad tienen una repercusión



sobre la vida psíquica del púber. La consecuencia directa del crecimiento en la pubertad es que la percepción de su cuerpo pasa a tener gran protagonismo en su vida psíquica. Los púberes dan una gran importancia al propio aspecto físico. A partir de este momento, la imagen física juega un papel central en la formación de la imagen de sí mismo, se autodescriben aludiendo única y principalmente a sus rasgos físicos (estatura, fuerza, etc.) y ocupan la mayoría de su tiempo mirándose al espejo y cuidando la imagen.

Los púberes suelen tener criterios muy idealizados sobre el atractivo y la belleza física. En esta cuestión son muy influenciados por los prototipos sociales que están de moda y por la norma del grupo de iguales. Actualmente el prototipo de muchos chicos es el deportista, atleta, actor de serie juvenil, mientras que el de las chicas es la top-model o actriz de serie juvenil, tanto uno como otro, extremadamente delgados y atléticos y que los medios de comunicación, especialmente la televisión, se encarga de difundir.

El púber que está en una edad que su cuerpo está en pleno proceso de cambios bruscos, rápidos y no sincronizados suele reaccionar con desconcierto. El nuevo aspecto físico, muy alejado de sus prototipos de belleza física, le puede causar decepción y disgusto. A algunos púberes les resulta muy difícil aceptarse psicológicamente e integrarse tranquilamente en su grupo. Los continuos e incesantes cambios físicos pueden afectar negativamente al desarrollo de la identidad personal.

El púber que no se "gusta" inicialmente reacciona con sentimientos de rechazo hacia "su nuevo cuerpo" y de algún modo se rechaza a sí mismo de forma global lo que afectará negativamente a su autoconcepto. Probablemente pase por estados de ansiedad y sentimientos de inferioridad. En esta etapa hay que transmitirle serenidad, la paciencia y el tiempo, harán que los cambios corporales, como las piezas de un puzzle, encajen en un cuerpo adulto.

5.8.4.2. La conducta sexual

La maduración física supone consecuentemente el desarrollo de la capacidad para la relación sexual y para la reproducción. La apa-

rición de dicha capacidad supone un avance importante en el desarrollo como individuo, pero esto no significa que paralelamente se disponga del conocimiento para el uso responsable de la sexualidad. No cabe esperar que el púber como persona todavía inmadura tenga conductas maduras en el plano de la sexualidad. Un cambio tan brusco afecta en buena medida al psiquismo del joven, y esto puede observarse en los siguientes rasgos:

- Pudor ante el adulto y sobre todo ante los compañeros del otro sexo. Aparece la dificultad para comprender el sentido y el alcance que tienen las transformaciones físicas y, por esto, algunos púberes van a vivir el descubrimiento de la sexualidad con vergüenza y pudor retrayéndose de los padres.
- Coquetería, a veces exagerada, que les lleva a vestir, adornar y resaltar las señales más características de sus atributos femeninos /masculinos (minifaldas, pantalón bajo mostrando ropa interior, maquillaje, piercings).
- Le puede resultar difícil (incluso pueden entrar en contradicciones) hacer compatible los nuevos impulsos y necesidades con las normas morales y sociales que han venido rigiendo su vida. En ocasiones tiene sentimientos de culpabilidad injustificados.
- Aparece una gran curiosidad en lo relacionado con el sexo que puede resultar, en algunos momentos, obsesiva y morbosa. En esta fase predomina la búsqueda de información sobre el fenómeno de la sexualidad, y las principales fuentes son el grupo de amigos, los medios de comunicación, internet, películas. Es básico para el joven llegar a esta etapa con una sólida



educación sexual familiar que actúe de filtro ante esta abundancia de información, no siempre toda adecuada.

- Aparece en toda su magnitud el autoerotismo y la masturbación. Es una conducta relacionada con la sensualización de la pubertad. Es una fase necesaria en el desarrollo de la sexualidad, ayuda a cono-

cer el propio cuerpo, contribuyendo al desarrollo de aptitudes sexuales.

- Surgen los primeros contactos sexuales, en forma de juegos, caricias tendentes a la exploración y la comparación del propio cuerpo y el de los demás.

Algunas pautas útiles para acompañar a los hijos en este proceso son:

- Los Padres tienen que educar a sus hijos en este tema, desde la infancia y en su perspectiva más amplia, sin hacer de la educación sexual un aparte en la tarea educativa. Hay que aprovechar las situaciones de la vida cotidiana que pueden facilitar los mejores momentos para tratar el tema con naturalidad.
- La educación sexual tiene que darse de modo gradual. Hay que ir por etapas, desde la infancia, dando respuestas claras, llamando a las cosas por su nombre, a las preguntas que haga el niño en cada edad, sin pretender evitar algunas ni adelantarse a las que todavía no ha formulado.
- Hay que hablar del tema en un clima distendido, de confianza y de diálogo. La educación sexual ha de asentarse sobre la confianza y el afecto de los padres, huyendo de las preguntas de doble sentido y la curiosidad malsana.
- Hay que evitar centrarse exclusivamente en los peligros, en las desviaciones y en atemorizar al niño/a.
- Hay que informar sobre métodos anticonceptivos, prevención de embarazos y de enfermedades de transmisión sexual. Y todo ello sin alarmismos y sin convertirlo en lo único importante de las relaciones sexuales.
- La educación sexual debe ir acompañada de la educación psicoafectiva del niño, se trata de concebir la sexualidad como una forma de comunicación humana, integrada dentro del hermoso campo de las vivencias y de las relaciones afectivas. Hay que proporcionar modelos y pautas al joven para que pueda desarrollar la capacidad de amar y la integración de la sexualidad en la afectividad. Transmitir valores y actitudes no solo información.
- Respetar la intimidad del joven, no invadir su espacio de desarrollo y de conocimiento de este fenómeno con interrogatorios o prohibiciones. Permitirle que sea él, el que tome la iniciativa a la hora de hablar sobre el tema, y estar disponibles para hablar abiertamente y sin tabúes.
- Educar en el respeto hacia las orientaciones sexuales que parten de la individualidad de cada uno. Nuestra sociedad demanda ciudadanos tolerantes. capaces de entender otras orientaciones diferentes a la normativa, siempre que se basen en el respeto.

5.8.4.3. La emotividad y el mal comportamiento.

En la pubertad hay una intensa vida afectiva, aumenta considerablemente la influencia de la afectividad sobre el razonamiento. La vida afectiva del púber se caracteriza inicialmente por las reacciones emocionales primarias: reacciones de inquietud, ira, miedo, angustia, etc. Esta afectividad primaria, elemental y no

evolucionada, está integrada por emociones sueltas y sin control. Víctima de sus emociones, el púber se altera por cualquier insignificancia, se muestra inestable y suspicaz y cambia frecuentemente de estado de ánimo.

Esta afectividad primaria es en parte consecuencia de los cambios físicos (el crecimiento y la maduración sexual) y de las tensiones típicas de la edad (la búsqueda de la independencia) y

suele provocar fuertes reacciones emotivas y en general estados de hiperemotividad con frecuentes descargas emotivas (ira, llantos, gritos, portazos) e incluso conductas agresivas. Parece como si las hormonas no le cupieran en el cuerpo y la mente no sabe como manejarlas aún.

Además el púber no tiene todavía capacidad para tolerar la frustración, cuando se siente frustrado en alguna meta personal (aspecto físico, éxito escolar, amistades, vida familiar...) suele aparecer estados de retraimiento, incomunicación, abatimiento, culpabilidad y tristeza.



Otra forma de evadirse de esa realidad que le agobia es la ensoñación, refugiándose en un mundo fantástico creado por él mismo, hecho a su medida. Estas conductas pueden llevar al aislamiento y a que se encierre en sí mismo y su vez, que se sienta culpable y avergonzado. El púber necesita ser aceptado, comprendido, estimado, querido. Necesita afecto y reconocimiento y sufre ante las carencias afectivas que puede percibir en sus relaciones de amistad o incluso en su familia.

5.8.4.4. El distanciamiento de la familia: el papel del grupo de amigos.

En la infancia el niño se mueve en un mundo muy reducido y cerrado: toda su vida gira en torno sus padres, a la familia extensa y la escuela. El niño confía en sus padres, tiende a imitarlos y busca su protección y aprobación. Son su principal punto de referencia y de apoyo en el comportamiento diario y su primera fuente de seguridad personal. Al niño le

encanta estar en casa y con sus padres y, para él, estos "lo saben todo". Los padres sienten y viven que son el centro de la vida de sus hijos. Con la llegada de la pubertad esta relación cambia radicalmente. Casi sin darse cuenta los padres el joven cambia la casa por la calle y a los padres por los amigos y por los compañeros de diversión.

Este cambio es señal y condición de la maduración personal que el hijo tiene que hacer para convertirse en ser social. Después de los doce años el chico o la chica sienten la necesidad de buscar un espacio de relación social más amplio que el de la infancia. Tiende a abrirse al mundo extrafamiliar, sobre todo al grupo de personas de la misma edad con las que se identifica. Esto conlleva un distanciamiento de la familia, que se manifiesta de varios modos: disminución de la presencia del hijo en casa (no aparece por casa, la casa se convierte en una "pensión"), descenso de la interacción o contacto con los padres (se encierra en su habitación), dificultades de comunicación (está callado o contesta con monosílabos y siempre reguiñando). El hijo pretende escapar de la tutela ejercida por los padres, de la sumisión propia de la infancia, y encontrar un nuevo marco social que le permita actuar con autonomía, y lo encuentra en el grupo de iguales.

El móvil inicial que mueve al púber a volcarse en el grupo de iguales es una necesidad psicológica de pertenencia y de identificación con su nuevo status de "mayor", en ningún caso se debe pensar que sea producto del deterioro de los vínculos familiares, o de que los hijos ya no quieren a sus padres, como muchos/as padres/madres creen. En esta edad, el grupo tiene para el joven un valor formativo y de desarrollo: la vida en el grupo de iguales es el principal medio de socialización en esta etapa ya que hace posible aprender y experimentar nuevos roles, probarse a sí mismo, desarrollar actitudes positivas para la convivencia (cooperación, solidaridad, etc.).

Supone un medio importante de ayuda para configurar la propia identidad y para madurar en el campo afectivo. En ese grupo homogéneo (integrado inicialmente por personas del mismo sexo) suele existir una conciencia de

grupo muy fuerte. Los jóvenes ven al grupo como una comunidad de gente con ideas similares. Empiezan a formarse camarillas que se caracterizan por tener actividades especiales y por la exclusión de "extraños". El sentido de la pertenencia a un grupo exclusivo reafirma el sentido de seguridad a nivel social y facilita la "necesaria" separación de la familia y la formación de la identidad.

En este ambiente de grupo surgen dos conductas habituales. Una de ellas es el conformismo (pensar como la mayoría): se acatan ciegamente los gustos y modos de vida que rigen en el grupo. Otra de ellas, es el gregarismo (comportarse como los demás): las experiencias de vida grupal dificulta mucho el estilo de vida personal.

En la subcultura del grupo de iguales, los valores supremos son la naturalidad, espontaneidad y la informalidad. Por tanto, todo lo convencional tiende a ser rechazado, incluida la urbanidad, la cortesía, los buenos modales, el buen lenguaje. Para el grupo, todo esto son

solamente convencionalismos, comportamientos artificiales que carecen de sentido y de valor.

En algunos casos esto puede dar pie a **un mal comportamiento** sorprendente y desconocido para los padres hasta entonces en su hijo/a, aparecen los malos modales, las impertinencias o incluso rebeldía, provocaciones y faltas de respeto.

A pesar de las limitaciones e insuficiencias, el grupo típico de la pubertad cumple su función, es decir, es una solución provisional para las necesidades del púber. Como iremos viendo, a medida que el chico se adentra en la adolescencia, irá desarrollando otro tipo de recursos, gracias a la maduración, que favorecerán una conducta más personalizada e individual sobre todo en el ámbito de la amistad y el amor. Los adolescentes más adultos van a ir descubriendo que tener amistades individuales –ya sea con el mismo sexo o el contrario– es más importante y gratificante que ser uno más de una pandilla.

RECUERDA

- La pubertad se caracteriza por cambios físicos que se producen de los 12 a los 15 años.
- Estos cambios físicos mal comprendidos y aceptados pueden producir problemas psicológicos más adelante.
- Los chicos pueden engendrar antes que su estado adolescente sea notorio.
- Es conveniente tratar con tacto las preocupaciones del púber que siente por su apariencia física, aunque usted las considere excesivas.
- Ante las "explosiones" emotivas a veces la mejor estrategia es un poco de paciencia y dejar que se "descarguen", siempre que no exceda de ciertos límites.
- Algunas crisis que se producen en la pubertad:

Crisis de adaptación (Cruchon): la crisis del crecimiento físico (el púber se avergüenza de su nuevo aspecto), la crisis afectiva (inconformidad permanente con los adultos y consigo mismo), la crisis de la sexualidad (desconcierto y posible sentimiento de culpabilidad ante la maduración sexual).

5.9. LA ADOLESCENCIA

Para nuestro estudio de la adolescencia contemplamos este importante período evolutivo desde los 15/16 años (final de la pubertad), hasta los 20 años (inicio de la etapa adulta).

5.9.1. Definición y características de la adolescencia

Definir el periodo de nuestra vida que transcurre entre los 15/16 y los 19/20 años no es tarea fácil. Quizás una manera de acercarse a la comprensión de lo que ocurre sería descri-

birla como la etapa de grandes cambios psicológicos, en contraposición a la etapa anterior de grandes cambios físicos.

Pero veamos algunas consideraciones que nos acercan a comprender esta especial etapa:

Una crisis para los padres

Es indudable que la adolescencia es la etapa más temida por los padres, sin duda por la imagen tan negativa que se tiene en nuestra sociedad, se la considera como una etapa de conflictos, de ruptura, de enfrentamientos, "la edad difícil" o de "la rebeldía sin causa", asociándose fundamentalmente al mal comportamiento y a los problemas en el hijo.



Algunos padres consideran la adolescencia como una crisis de tipo patológico, y por tanto interpretan todas las nuevas conductas del hijo como algo negativo, como un retroceso en la maduración personal que hay que combatir y curar.

Al ver la edad de la adolescencia como una enfermedad reprimen conductas de sus hijos que son normales en esta edad y que cumplen una función necesaria para el desarrollo personal, como puede ser el su actitud crítica y el defender sus puntos de vista, aunque sean equivocados.

Aquí tienen su origen algunas actitudes negativas de muchos padres de hijos adolescentes: la imposición y el autoritarismo, la incompreensión, la falta de respeto, la intolerancia, la impaciencia, la desconfianza, el miedo a que se le "vaya de las manos". Son padres que en vez de ayudar a los hijos a ejercitar las nuevas capacidades (reflexión, sentido crítico, razonamiento, autonomía moral, intimidad, apertura a la amistad, etc.) se dedican con la mejor

intención a frenarlas. De este modo no sólo retrasan la maduración de sus hijos sino que además, provocan situaciones de incomunicación y de conflicto.

Es cierto que muchos de los comportamientos del adolescente pueden ser vistos como "defectos": los adolescentes son imprevisibles, alocados, con reacciones inesperadas, también son impacientes, lo quieren todo aquí y ahora, no saben esperar, y si no lo obtienen se hunden, además son perezosos, tienden a lo fácil, aplazan las tareas, desordenados y reacios a seguir planes y horarios. Conviene que los padres vean esos "defectos" y esas conductas inmaduras no como un retroceso en el desarrollo sino el paso previo de la pubertad a la adultez.

Muchos padres creen erróneamente, y parece que tienen razón, que su hijo adolescente ha hecho un retroceso o perdido madurez con respecto a etapas anteriores, y así se dicen: antes era más aplicado, más obediente, más respetuoso, más ordenado, más hablador. En efecto, en la fase adolescente cuesta mucho más que antes ser obediente, no porque el hijo esté en rebeldía sino porque está intentando "hacerse mayor", en el sentido de actuar con más autonomía que antes y no sabe todavía hacerlo compatible con la dependencia de los padres y con las reglas de la familia. Le cuesta más desenvolverse en esta etapa porque está intentando "valerse por si mismo/a", vivir sin la protección y exigencias de los padres, y esto requiere tomar "distancia de ellos" y reconsiderar la validez de las reglas establecidas en la familia, aunque lo hace cuestionándolo todo.

Los padres necesitan conocer los cambios que surgen en la adolescencia para adecuarse a ellos y considerarlos como algo natural, como parte de un proceso de crecimiento y así poder "acercarse" mejor a sus hijos.

Como crisis en el hijo

La adolescencia es la etapa del desarrollo evolutivo humano que implica un cambio cualitativo en el joven: la maduración de la personalidad, que consiste en la conquista de la adultez psicológica y social. El púber sale de la infancia e intenta entrar la edad adulta, es preciso que aparezcan dificultades de adaptación que podemos entender como crisis.

La superación de estas crisis es imprescindible para ir logrando la maduración progresiva para alcanzar la edad adulta.

Algunas crisis que se producen en la adolescencia:

- La crisis de la autoafirmación del yo (que se expresa como oposición y rebeldía a las figuras de autoridad).
- La crisis de las ideas (terreno moral, social...).
- La crisis de valores (se cuestiona la formación recibida durante la infancia y se la somete a prueba de las propias ideas y experiencias).

Estas crisis no convierten a la adolescencia en un periodo de ruptura con todo lo anterior, sino en un periodo de evolución y transformación hacia la etapa siguiente sobre una base recibida y ya adquirida

La adolescencia como transición. La maduración.

La adolescencia es un periodo de transición, es una continuidad en el desarrollo personal del ser humano. Es un periodo normal de transición entre edades donde confluye la estabilidad, la transformación y el cambio. La estabilidad viene dada porque la personalidad que se sigue construyendo en esta etapa se hace desde una historia previa y unos recursos que ya existen (por ej: los niños que aprenden a actuar con iniciativa y autonomía en etapas anteriores estarán mejor capacitados para realizar los ajustes correspondientes en la adolescencia).

Una auténtica transición a la vida adulta no se reduce solo a la transformación del organismo

infantil en un organismo adulto, tampoco consiste en imitar el mundo externo de la vida adulta, ni siquiera basta con adquirir el estatus social de adulto (los derechos y deberes correspondientes). Es algo más, es además lograr la emancipación respecto de la familia de origen, aunque el hecho de emanciparse de la tutela familiar no siempre significa ser plenamente adulto.

Hay muchos jóvenes emancipados que no tienen bien definida todavía su identidad personal: quien soy, quien quiero llegar a ser; ni tienen una personalidad madura: carecen de estabilidad afectiva, poseen escasa tolerancia ante las frustraciones normales de la vida, les cuesta mucho tomar una decisión, no tienen capacidad de esfuerzo y sacrificio para lograr metas, etc. En estos casos no han conseguido aún la adultez psicológica y social, en otras palabras, no han acabado de madurar. A través del proceso de maduración el adolescente "se hace mayor", se capacita para ser autosuficiente y asumir las responsabilidades propias de la vida adulta.



El proceso de llegar a la adultez psicológica se realiza a través de la maduración en diferentes planos:

- **En el plano físico.** Como ya vimos en la pubertad, la maduración se concreta en la transformación del organismo infantil en un organismo adulto que se da en esa fase.
- **En el plano mental.** La madurez se concreta en el paso del pensamiento concreto, típico del niño al pensamiento abstracto o pensamiento formal, propio del adulto. Con el desarrollo de este tipo de pensamiento, el adolescente se encuentra con la posibilidad de pensar por sí mismo y acceder a la comprensión del mundo y sobre lo que le rodea.
- **En el plano afectivo.** La madurez se concreta en que los sentimientos apasionados muy

variados y con una gran fuerza operativa, se sepan controlar y manifestar. La maduración afectiva incluye tanto el aprendizaje del autocontrol de las emociones y sentimientos como el desarrollo de la capacidad para expresarlos.

- **En el plano social.** La madurez consiste en el paso de las relaciones que se dieron en el estrecho marco de la familia y de la escuela, a las relaciones en un contexto social más amplio (como es el grupo de iguales y el grupo de amigos). También se logra por el paso de la relación de tipo grupal a la relación personalizada, propia de la amistad íntima y del enamoramiento. Para madurar el adolescente debe aprender diversos comportamientos propios de la vida adulta, relacionados con las relaciones de pareja y con actitudes y hábitos de trabajo, de convivencia y de cooperación con los demás.
- **En el plano de la personalidad.** La madurez es un efecto del paso del "yo" hacia fuera, típico de la infancia, al "yo" hacia uno mismo. El centro de interés ya no son los objetos externos, sino uno mismo. El adolescente descubre su riqueza interior, su intimidad, que es uno de los rasgos esenciales de la persona. A medida que el adolescente profundiza en su intimidad y la comparte con otros (en las relaciones de amistad o de amor), está en mejores condiciones de revisar la identidad personal elaborada durante la infancia y de construirse otra nueva, basada en nuevos modelos de identificación. La madurez de la personalidad incluye también el paso de la conducta dependiente a la conducta independiente y autónoma. Del modelo de vida inculcado por los padres a una forma de vida elegida personalmente en función de nuevos valores, y que no necesariamente tienen que ser totalmente opuestos a los de sus padres. A partir de aquí el adolescente maduro comienza a tomar decisiones personales relacionadas con su vida futura y a elaborar un proyecto personal de vida.

5.9.2. Psicología de la adolescencia

El púber ya no es un niño, pero el adolescente no es todavía un adulto. De esta ambigüedad que vive el adolescente y de las transformaciones y cambios físicos que está experimentando resulta un complejo mundo de procesos psicológicos en los que éste se ve inmerso. De estos procesos resumimos los siguientes:

- Manifiesta cada vez una mayor y más fuerte toma de conciencia de sí mismo.
- Se produce un rechazo aparente de los modelos que tenía en la infancia (padres). Aparece un cierto distanciamiento y desapego de los padres que, en algunos casos, puede llegar al enfrentamiento.
- Los modelos parentales son sustituidos por otros modelos (héroes, "ídolos", e incluso, los padres de sus amigos).
- Se da un fuerte apego, solidaridad y fidelidad a los compañeros (creación del grupo, pandilla, etc.).
- Puede aparecer perturbaciones o conflictos emocionales y afectivos ligados a la

rapidez de las transformaciones internas y externas.

- Muestra con vehemencia, y en muchos casos con una lucidez natural y franca, una actitud más crítica hacia el mundo que le rodea.
- Tiende a sentirse solo, único e incomprendido, por lo que puede encerrarse en sí mismo.
- La pulsión sexual se muestra con fuerza. Al tiempo que puede carecer de información suficiente sobre la sexualidad. Los padres deberían hablar abierta y sinceramente con los hijos sobre este tema, evitando que se convierta en tema tabú.

5.9.3. La maduración de la personalidad en la adolescencia

Aunque la personalidad se construye progresivamente durante toda la vida como resultado del desarrollo intelectual y de la experiencia, el momento más decisivo es, sin duda, la etapa adolescente. Parece que es cuando la personalidad explota. Ese despertar típico de la

adolescencia está favorecido por algo que ya hemos visto más atrás, el desarrollo de nuevas capacidades como la capacidad para el pensamiento formal.

Hay cinco características fundamentales del desarrollo de la personalidad en la adolescencia:

1. La manifestación del yo. A diferencia de la etapa puberal donde el joven se identifica más con el grupo, tiene una identidad colectiva y compartida que le proporciona seguridad, el adolescente siente la necesidad de tener una existencia propia, personal, diferenciada de la de los demás. Ello es consecuencia de la "fuerza del yo", de un yo que se presenta como una realidad única e irrepetible y que ya quiere manifestarse con convicción y fuerza. El yo rehuye desde ese momento, las situaciones de uniformidad y anonimato, el interés predominante es ahora cuidar y resaltar la propia singularidad y establecer diferencias con los otros. Este cambio se puede observar en el aspecto exterior; hasta los 15 años aproximadamente cada uno se peinaba y se vestía como los demás, después de esa edad se tiende a inventar un peinado y usar una vestimenta original que resalten las diferencias individuales. Y aquí puede surgir un motivo de enfrentamiento con los padres. Buscar ese equilibrio que permita realizarse el adolescente y sentirse tranquilos los padres es un reto para ambos.

En ese descubrir del propio yo tiene un papel importante **la introspección** (proceso de mirarse hacia dentro), que responde a la necesidad de conocerse y comprenderse a sí mismo, de captar y entender lo que le diferencia de los demás, de ahondar en la propia personalidad. Hay que tener en cuenta que el interés prioritario del adolescente es, en este momento, conocerse y comprenderse a sí mismo, todo lo demás pasa a un segundo plano, como los estudios, los padres, la vida familiar, su futuro.

Esta situación existencial hace que el adolescente preste cada vez menos atención a sus padres y hermanos, y más a "sus cosas", lo que les produce a los padres una sensa-

ción de distanciamiento emocional, de falta de cariño y de comunicación del hijo adolescente.

El adolescente pasa mucho tiempo dedicado al descubrimiento de sí mismo, en su soledad. Aparece una gran tendencia a aislarse en su mundo, a replegarse sobre sí mismo, y los padres deben darse cuenta de estas características para respetar estos momentos de sus hijos.

2. La necesidad de la intimidad. A medida que el adolescente avanza en la exploración de su mundo interior siente una necesidad creciente de aislarse, de recogerse en sí mismo. Necesita espacios y momentos de silencio y de soledad para estar y encontrarse consigo mismo: así nace la intimidad personal. La búsqueda de la soledad no es como suelen creer los mayores, una conducta de rechazo del mundo ni un síntoma de inadaptación. El adolescente necesita aislarse para poder concentrarse en sí mismo, para buscar su mundo interior.



En otros casos, por el contrario, se observan conductas excesivamente dependientes de las situaciones externas, lo que ocurre fuera de ellos les absorbe, dando lugar a comportamientos ambiguos, a una cultura del ocio hedonista, al consumismo, vestir a la moda, beber sin freno, compras, etc. La tarea de los padres en esta etapa es colaborar para que sus hijos lleguen a conciliar en cierta armonía estas dos vidas la exterior y la interior.

Otro aspecto importante a tener en cuenta en el desarrollo de la intimidad en el adolescente es que ésta se extiende a todo lo que lo define y caracteriza como persona: su cuerpo, su aspecto, su habitación, sus objetos. Surge en esta etapa una acentuación o exageración de la necesidad de privacidad y de confidencialidad tanto en el hogar (su habitación, sus cosas) como en el cuidado de su persona (aseo, vestimentas, peinado) o en sus pertenencias (armario, escritorio, mochila, bolso).

El mundo de la sexualidad y afectividad del adolescente hace más complejo, si cabe, ese mundo interior. La intimidad se convierte en una necesidad que hay que lograr y defender de cualquier intromisión del exterior. Esta intimidad no solo supone un respeto para sus periodos de soledad sino también de su espacio vital o territorio (puerta cerrada de la habitación y cuarto de baño, conversaciones telefónicas, ordenador personal, mensajes de correo electrónico, cartas, etc. El/la adolescente necesita tener su espacio de intimidad, saber que es inviolable, donde nadie debe ni puede acceder y donde es imprescindible que se sienta seguro/a. Lograr en un espacio como el hogar familiar, donde hay sus limitaciones de espacio, este objetivo es una habilidad de los padres.

3. La autoafirmación personal y la identidad personal. Uno de los efectos del desarrollo del yo es la necesidad de originalidad. El adolescente tras empezar a complacerse de que es diferente está muy interesado en acentuar y defender esa diferencia. El afán de originalidad impulsa hacia conductas singulares. Muchas veces esa originalidad la expresa en público y la actúa como inconformismo contra sus padres. Detrás del interés de ser original está la necesidad de romper los viejos lazos de dependencia de los padres y de distanciarse del modo de vida infantil. De este modo el adolescente se autoafirma como una personalidad única y adulta buscando la admiración y el reconocimiento de los demás.

Muchas de las conductas típicas de los adolescentes que suelen ser consideradas por

los padres como extrañas, negativas y absurdas no son otra cosa que recursos de autoafirmación de un "yo" diferente e independiente. Por medio de ellas el hijo trata de demostrar que no es como hace algunos años, que no es como los demás, que ya es capaz de pensar por sí mismo y de tomar sus propias decisiones. En este contexto pueden surgir algunas **conductas excéntricas**, con las que el adolescente pretende llamar la atención de los demás y conseguir que se fijen en él, como por ejemplo:

- **La vestimenta personal:** forma muy particular, "rara" o inusual de peinarse, de vestirse, de adornarse.
- **La utilización de un lenguaje propio.** Cada generación y cada grupo de adolescentes tiene su jerga, no solo para comunicarse entre ellos, sino también para diferenciarse y distinguirse de los adultos.

En su esfuerzo por diferenciarse y que se note pueden aparecer también ciertos **comportamientos exagerados**, especialmente los que denotan desprecio al peligro. Por ejemplo, conducir de forma temeraria una motocicleta, hacer con la moto "caballitos", negarse irracionalmente a ponerse el casco de la moto, etc.

Otro aspecto que desespera a los padres en estos años son **las rebeldías** contra el tipo de educación y los modelos establecidos por los padres y, a veces, contra todo lo establecido, como recurso para subrayar y defender sus propios criterios. Los adolescentes se suelen rebelar:

- Contra la imposición de criterios que les impidan pensar por sí mismos y aprender de forma autónoma. Esta actitud es considerada por los padres como una negativa desesperante a "recoger" la experiencia que le ofrece, así autoafirman la autonomía intelectual. Es preciso dialogar tranquilamente y permitir que opinen y decidan sobre sus estudios, ocio, futuro, amigos, tratando de encontrar puntos de encuentro.
- Contra los proteccionismos afectivos de algunas/os madres/padres que pretenden sobreproteger al hijo/a. Así autoafirma la autonomía afectiva. Hay que tratar de

negociar (dentro de lo razonable) y respetar los periodos de tiempo que necesita para estar con sus amigos, o solo, pero fuera de casa.

- Contra el autoritarismo de algunos padres,

que pretenden hacerse obedecer por la fuerza. Así autoafirma su carácter. Es conveniente flexibilizar algo las conductas paternas de disciplina y negociar las normas y los límites con ellos.

Pero recuerde

- A pesar de su intento por acercarse y entender a su hijo adolescente este también tiene que entenderle a usted.
- Tiene que mantener todavía la disciplina necesaria para hacer posible la convivencia familiar.
- El adolescente debe comprender (como para resto de su vida) que tiene derechos, pero también obligaciones y responsabilidades. Y ustedes los padres deben recordárselas y hacer que las cumplan.



El adolescente tiene una gran **preocupación por la imagen**. El deseo que pone el adolescente por conocerse a sí mismo no se debe solo a la curiosidad por todos los cambios y novedades que está experimentando, responde también a la preocupación por lograr un *yo interesante y valioso para si mismo y para los demás*. Le importa mucho dar buena imagen, necesita encontrar en su interior algo que merezca ser estimado por si mismo y por los otros. Con la llegada de las transformaciones físicas de la pubertad el autoconcepto cambia y se basa casi totalmente en la imagen, es un periodo de gran inestabilidad para la autoimagen del joven y de oscilaciones importantes en la autoestima por los cambios bruscos en el desarrollo físico producidos en la pubertad. Así pueden aparecer:

- Miedos, dudas,

- Complejos,
- Inseguridad.
- Baja autoestima.

Por esto los adolescentes necesitan aumentar considerablemente el reconocimiento externo, buscan la seguridad en el exterior en forma de elogios, de alabanzas de su entorno más próximo: padres, hermanos mayores, y sobre todo de los amigos. La ayuda que le pueden prestar los padres en esta cuestión es favorecer la capacidad de su autoaceptación personal tratando de evitar que entren en el error de basar la autoestima en un concurso o carrera de logros y éxitos, es importante ayudarle a que modifique esta actitud equivocada y superficial basada en las comparaciones, en modelos publicitarios, estimulando mecanismos de tranquilidad y aceptación de su individualidad y de sus diferencias. El autoconcepto y la autoestima son dos elementos importantes pilares de la **identidad personal** e indicadores de cómo se va formando esa identidad. Una identidad personal apropiada se favorece y desarrolla con una autoimagen realista y asumida que ayude a alcanzar la aceptación y estima de si mismo. El fracaso en la formación de un concepto de si mismo aceptable y en consonancia con el yo real y con el mundo al que pertenece, al que el joven trata de gustar y en el que tiene que desenvolverse, suele provocar en el adolescente una crisis de identidad.

4. La búsqueda de la identidad. A medida que el adolescente avanza en su etapa y se adentra en la vida adulta expresa la necesidad de buscar una identidad propia. Las intensas transformaciones físicas y psíquicas que experimentó en la pubertad pudieron dejar algo alterada la identidad construida a lo largo de la etapa infantil, creándose así un estado de vacío de identidad.

El adolescente necesita definirse definitivamente para así mantener la continuidad y estabilidad en su vida. La identidad es la sensación de continuidad de la vida personal en el tiempo (pasado, presente, futuro) y en el espacio (su ubicación en la vida: familia, sociedad, trabajo).

La búsqueda de la identidad personal es una actividad importante e intensa de la adolescencia, ya que abarca varias tareas, 1) optar por un sistema de valores; 2) elegir una ocupación laboral; 3) optar por un

esquema de conducta sexual, y 4) emanciparse de los padres.

5. El logro de la identidad. Este es el estado en el que el adolescente, tras haber superado una posible crisis de identidad, se plantea ya objetivos y metas bien definidas con respecto a una determinada forma de vida y una posible salida profesional. Lograr la identidad satisfactoria tiene importantes beneficios en el desarrollo del adolescente y en su vida futura, como por ejemplo:

- Mayor aguante ante la incertidumbre típica de la transición adolescente a adulto.
- Más resistencia a la pérdida de la autoestima.
- Menor conformismo ante las presiones sociales.
- Una mejor adaptación a la vida social de adulto.

RECUERDE

- Hable con el adolescente y déjele expresar sus puntos de vista, aunque no los comparta del todo.
- Razone con él sobre esto, pero sin "dejarse la piel" por convencerle, posiblemente no lo conseguirá en el momento.
- La adolescencia no es una etapa de ruptura con lo anterior, sino una evolución y transformación para la siguiente: la adulta.
- En la adolescencia se forma de manera más fuerte y clara la identidad personal.
- Encuentre un equilibrio entre permitir y moderar que manifieste su individualidad en el vestir sin caer en excentricidades y excesiva "originalidad".
- Respete la intimidad del adolescente.
- Desarrolle cada vez más una actitud positiva hacia el reconocimiento de su individualidad. Si los padres no interpretan bien este proceso pueden aparecer enfrentamientos generacionales.

5.9.4. Resumen de los principales cambios en la adolescencia

Cambios en el yo: identidad

La identidad es el conocimiento coherente y apreciado que tenemos de nuestra individualidad que está formado a partir de la personalidad y de las circunstancias que vivimos.

La formación de la identidad es una tarea que dura toda la vida teniendo sus raíces en la primera niñez, pero que ocupa un lugar impor-

tante en la adolescencia. El adolescente, llega a esta etapa con la identidad de niño (infantil) y jovencito-púber (algo desorientado y explosivo), y, durante los años que dura la adolescencia, tiene como una de las tareas esenciales la formación de la identidad personal, ya más definida.

Durante esta época de cambios los adolescentes ponen a prueba sus sentimientos sobre sí mismos. Para algunos es una cuestión decisiva



consolidar y fortalecer los conceptos que ya tienen elaborados sobre sí mismo; para otros, el proceso supone el desarrollo de nuevos conceptos sobre su persona. La mayoría lleva estos temas sin demasiada dificultad y resuelve con éxito el conflicto entre sus propias necesidades como persona y las nuevas exigencias que les plantean la familia y la sociedad.

La identidad del adolescente se desarrolla, muchas veces con calma, poco a poco, con el paso del tiempo, con muchas pequeñas partes del yo que vienen desde la niñez y la pubertad que, poco a poco, se unen de forma organizada con las que van apareciendo en este periodo.

La búsqueda de la autonomía

En la adolescencia, la autonomía personal se convierte por primera, y de forma necesaria e irrenunciable, en un tema importante. El niño busca una autonomía limitada, mezcla del despertar del yo pero con los frenos propios de los miedos infantiles. El adolescente ya no tiene miedo sino todo lo contrario, una excesiva confianza y seguridad en sus fuerzas, lo que a veces le lleva a creerse omnipotente. La búsqueda de autonomía del adolescente está relacionada con la individualización y la independencia, y es por tanto parte de los mismos procesos que están implicados en el desarrollo de la identidad.

Uno de los aspectos de la autonomía y de la identidad es el distanciamiento de los padres. A medida que los adolescentes se separan emocionalmente de sus padres, se apegan más a los compañeros. Los adolescentes más desapegados y menos dependientes de los padres

son los más propensos a ceder a la presión de los amigos, así el resultado es que muchos jóvenes intercambian la dependencia de sus padres por un periodo de dependencia de sus compañeros.

A pesar de la aceptación y adhesión al grupo de amigos en temas de moda, música, ocio y similares, la mayor parte de los adolescentes adoptan los valores de sus padres en los asuntos importantes. Las actitudes de los adolescentes y de los padres parecen haberse acercado aún más en los últimos 15 años. Las creencias y valores de los padres, por ejemplo, tienen aún bastante peso en sus hijos, pero en otros temas la influencia es menor, como por ejemplo en lo relacionado con la sexualidad.

Cambio en las relaciones familiares

El nuevo cuerpo del adolescente, las cambiantes relaciones sociales y la nueva capacidad para meterse en el pensamiento abstracto afectan la naturaleza de las relaciones familiares. Niños más o menos amoldables y dependientes que veían a sus padres como inteligentes, maravillosos, admirables, dispensadores de afecto, de disciplina y de bienes materiales, se convierten en la adolescencia en "casi adultos", cuya búsqueda de autonomía personal y menor dependencia emocional de sus padres les lleva a defender sus derechos, cuestionar las normas familiares y ver a sus progenitores como seres humanos imperfectos, incluso a sentir cierto rechazo hacia ellos. Es el fuerte sentido crítico que aparece en la adolescencia que produce el efecto de la caída de los dioses. No obstante, más adelante vuelven a recuperar bastante la admiración por sus padres.

Las respuestas de los padres a estos cambios en el cuerpo y mente de sus hijos pueden reflejar su propia ambivalencia o desconocimiento para darse cuenta de que sus hijos han crecido, han cambiado. Algo de tensión entre los padres y el adolescente es inevitable a medida que surgen nuevos e inesperados problemas, pero el enfrentamiento permanente tampoco es frecuente, salvo excepciones. En una de cada cuatro familias la transición de los hijos a la adolescencia, con los respectivos cambios en los roles familiares, sólo causan conflictos

graves, en el resto los conflictos son menores o esporádicos, es decir soportables.

No obstante, la adolescencia parece ir seguida de cambios pasajeros de las relaciones familiares, caracterizándose por mayores conflictos entre las madres y los hijos y por los intentos desesperantes, y a veces infructuosos, de ambos padres para controlar e imponer disciplina, por suavizar los enfrentamientos y por respetar los puntos de vista diferentes y a veces opuestos. Los padres se encuentran con que su capacidad para dirigir y controlar la conducta de sus hijos disminuye significativamente y, por contra, ya no conocen tanto las actividades que éstos realizan: con quienes van, a donde, qué hacen, etc. Tanto chicos como chicas dicen que sus relaciones con los padres se vuelven más distantes. Es importante que los padres no dramaticen este enfrentamiento. Una actitud paterna comprensiva de este periodo y prudente (aunque no despreocupada, indiferente o excesivamente confiada) y eliminará tensión familiar inútil. Recuerde que la adolescencia es una "enfermedad" que se cura con el tiempo.

Cambios en las amistades y la vida social

Los amigos y compañeros son cada vez más importantes en la vida del adolescente. La contribución que el grupo de amigos hace al desarrollo social del joven puede ser especialmente importante durante la primera etapa de la misma, cuando están empezando a aceptar los cambios físicos y emocionales de sus vidas. En la mayoría de los casos, el creciente apego hacia los compañeros no interfiere en sus relaciones con los padres, ni las elimina, sino que más bien las complementa.

El tipo de amistades cambia a medida que el adolescente se involucra en una relación íntima que se caracteriza más por el compartir. Las amistades íntimas aumentan notoriamente entre los 14 y 16 años, quizá debido a que a esa edad los jóvenes están preparados para ese tipo de relación más profunda, y se amplía y consolida de los 16 en adelante. Sus nuevos esquemas cognitivos les permiten ponerse en el lugar del amigo, ver sus puntos de vista e imaginar cómo éste puede llegar a sentirse. Las amistades de la adolescencia suponen una

relación mutua en la que los amigos se cuidan, comparten pensamientos y se consuelan entre sí. Hay en esta etapa una fuerte empatía con los amigos y el grupo. Es importante tener en cuenta cuáles son los valores, actitudes y planteamientos frente a la vida que tiene el grupo al que pertenece el adolescente para determinar por dónde puede ir, y a veces puede que no convenga, su desarrollo como persona. Los padres deberían hablar con sus hijos sobre este tema.

En la adolescencia las amistades y la intimidad son mayores con los amigos del mismo sexo. Entre las chicas esta profundización emocional es más rápida y más intensa. En la mitad de la adolescencia las muchachas desean confiar en alguien que pueda ofrecer apoyo emocional y comprensión. A esta edad un amigo ha de ser leal, alguien con quien se pueda confiar y que pueda aportar apoyo en una posible crisis emocional.

A eso de los 17 ó 18 años las chicas se sienten más seguras en su propia identidad que los chicos y ya no necesitan identificarse tanto con una compañera emocional. Se preocupan menos por la lealtad, la seguridad y la confianza y muchas se han decantado por intimar con los chicos. Respecto a los chicos, muchos pasan su vida social en el grupo y pandilla de amigos a la vez que en parejas. Esto hace que en sus vidas el grupo de compañeros sea especialmente amplio.

El grupo de compañeros

Durante los primeros años de la adolescencia la estructura del grupo de compañeros cambia. La importancia del grupo va en aumento en la primera y mediana adolescencia (16 a 18 años), ya que el sentido de la pertenencia a un grupo especial reafirma el sentido de seguridad a nivel social y facilita la separación de la familia y la formación de la identidad.

Tales camarillas poseen una estructura jerárquica que se va debilitando, en tanto la pertenencia al grupo va disminuyendo, a medida que se acerca el final de la adolescencia.



A medida que los amigos van siendo cada vez más importantes, los adolescentes más adultos pueden encontrar que tener amistades individuales –ya sea con el mismo sexo o el contrario– es más importante y gratificante que ser uno más de una pandilla. Así la pandilla ha cumplido su función, ahora tiene más importancia las amistades individuales.

El desarrollo de la conducta sexual

La socialización de las chicas en la niñez y en la temprana adolescencia por lo general las hace más competentes y calificadas en las relaciones interpersonales que los chicos. La mayoría de las chicas, respecto de los chicos, incorpora a la conducta sexual un papel social y de identidad que ya incluye la capacidad de ternura y de sensibilidad. Las adolescentes consideran la relación interpersonal dentro de la sexualidad como algo mucho más importante que los chicos.



Cuando una relación entre chico y chica está en su primera fase, los chicos son mucho más permisivos que las chicas, ven una gama de comportamiento sexual "adecuado" mucho más amplia que ellas, que generalmente reservan la intimidad sexual para relaciones en las que sienten que hay amor por su compañero y, desde ese momento, no salen con nadie más. Por cada chica, cuatro chicos creen que la relación sexual es adecuada cuando sienten afecto, e incluso en otros casos cuando solo hay deseo, pero no amor, por las que son sus compañeras. Por el contrario no ocurre lo mismo en las chicas, sienten que la sexualidad tiene más que ver con el amor.

Los padres todavía pueden tener alguna influencia sobre la conducta sexual de sus hijos. Cuando estos observan a sus hijos y supervisan, razonablemente, sus actividades, las relaciones sexuales tienden a retrasarse. La comunicación entre adolescentes y padres, en este tema, también es importante, relacionándose la falta de comunicación con un inicio de la actividad sexual más temprana y, en algunos casos, de consecuencias que luego no están en condiciones de afrontar.

Cambios cognitivos

Los niños y niñas tienen un pensamiento centrado en su situación actual y en los acontecimientos concretos que tienen lugar en el momento. A medida que desarrollan la habilidad de pensar libre y sistemáticamente, los adolescentes desarrollan poderosamente su pensamiento y empiezan a reflexionar sobre el futuro logrando ya razonar sobre los conceptos abstractos y las ideas. Piensan con bastante profundidad en la educación, la moralidad, la religión, la justicia y la verdad, en los comportamientos de los adultos e, incluso, hasta en la propia naturaleza de la existencia. Las contradicciones y la aparente hipocresía que ahora detectan de forma brutal en el mundo que les rodea y que a menudo les conduce a discutir apasionadamente sobre ideales y a luchar por causas justas, así como la clarificación y potenciación de los valores y actitudes que rigen en el mundo del adulto, es parte del proceso de identidad que en el adolescente está constituyéndose.

5.9.5. La adolescencia en la sociedad actual

Aunque hay ciertos patrones característicos en el desarrollo humano que comparten las civilizaciones de todas las épocas, el proceso del desarrollo y madurez está ampliamente influido por las fuerzas socioeconómicas del momento. Esto se advierte sobre todo en la adolescencia, cuando el joven trata de aprender a vivir con las presiones sociales, a desenvolverse en el mundo del adulto y alcanzar un equilibrio entre sus valores y los de la sociedad que se encuentra. Los adolescentes son muy sensibles ante la sociedad que los rodea: sus valores, las tensiones políticas y económicas, sus reglas implícitas o sobreentendidas, las modas, etc. Los adolescentes se encuentran en el proceso de formar planes y esperanzas sobre su propio futuro y tales esperanzas van a depender en gran medida de las condiciones sociales, culturales y económicas, que se encuentren, así como del momento histórico en el que vivan.

La adolescencia puede ser un período relativamente corto y fácil hacia la independencia o puede representar una prolongada y traumática dependencia de la familia.

Cada momento histórico ha tenido sus "problemas" para los adolescentes, pero el actual, recién entrado en el siglo XXI, es especialmente conflictivo para ellos por varios motivos:

dificultades e inestabilidad laboral, cambios y pérdida de valores y falta de actitudes positivas frente a la vida (como el esfuerzo y sacrificio por conseguir las cosas, la falta de tolerancia a la frustración, un sentido hedonista -por encima del responsable- de la vida), una búsqueda de la diversión y "fiesta" sin límites, conducir corriendo riesgos que puede desembocar en una muerte accidental o una lesión permanente, sin olvidar el problema que preocupa mucho a los padres: la "explosión" actual (en variedad y cantidad) del uso de drogas para el ocio y el tiempo libre. Este fenómeno de las drogas está haciendo que generación tras generación haya más jóvenes que se adentran en este terrible problema, comprobándose año tras año el tremendo drama individual, familiar y social que está representando las drogodependencias. El papel de los padres en la prevención este problema es necesario, vital e insustituible.

Cuidar de ese gran grupo de jóvenes que han decidido no entrar en el mundo de las drogas, bien por motivos personales sustentados en valores sólidos y profundos, o bien por los estragos ocasionados que han visto en jóvenes de otras generaciones -e incluso en la suya-, es un deber y un reto de toda la sociedad. Como lo es hacer lo posible porque aquellos que están dentro de ella se conciencien y se planteen salir.

RECUERDA

- *En la adolescencia es frecuente ciertos enfrentamientos entre padres e hijos, debido a que el joven trata de mostrar notoriamente su identidad, la mayor autonomía y el "yo fuerte" que está irrumpiendo.*
- *Estos enfrentamientos con los padres, controlados y bien encauzados pueden representar un "banco de pruebas" en la familia para desenvolverse en la vida.*
- *La adolescencia no es una etapa permanente. Tiene un tiempo de duración. No olvide que el tiempo es el mejor aliado para su superación.*
- *Sus características principales son el cambio que se produce en muchos aspectos de la vida; el período en el que se aprenden y practican nuevas destrezas personales, académicas, sociales y económicas, que les conducirán a ser adultos eficientes, responsables y autosuficientes, es decir, la plataforma de lanzamiento a la independencia.*
- *También es un período de situaciones de riesgo como por ejemplo: la bebida, las drogas, las enfermedades de transmisión sexual, etcétera.*
- *Muchos de los adolescentes ni son rebeldes ni son emocionalmente inestables. La mayo-*

ría de los adolescentes tienen una visión bastante realista acerca de sí mismos, no tienen problemas de disciplina con sus padres y mantienen ambiciones normales y realistas respecto a su futuro y metas en la vida.

- *La mayoría de los problemas emocionales y/o relacionales que afectan a los adolescentes se superarán al alcanzar la etapa adulta pero algunos pueden perdurar y agudizarse. Es importante prestarles atención pues no es probable que mejoren sin ayuda.*
- *El adolescente con problemas sin resolver se puede convertir en un adulto angustiado.*
- *La necesidad normal de los jóvenes de diferenciarse y emanciparse de los padres no tiene porque suponer, necesariamente, un período de conflictos intensos y de declarada hostilidad.*
- *No es cierto que exista un abismo generacional entre los adolescentes y sus padres. No hay muchas muestras de que existan diferencias significativas entre las generaciones sobre los asuntos importantes. En términos generales las influencias de los padres sobre los hijos siguen siendo estables y fuertes durante la juventud y la adolescencia.*
- *Los adolescentes tienen opiniones bastante semejantes a los de sus progenitores en los temas básicos como: el valor de la educación, qué hacer en la vida, el papel de la mujer, los temas raciales y la religión suelen ser.*
- *Las principales diferencias entre padres e hijos aparecen en asuntos relativamente menos importantes y están relacionados con el estilo personal, la moda, la música, las aficiones en tiempo de ocio y otros temas parecidos.*



Bibliografía

Cuadernos de Extensión Universitaria. Facultad de Psicología. UPV/EHU. 1993.

Hijos en camino. M. J. Lafuente. Ed. Cúpula. 1995.

El niño de 1 a 5 años. A. Gesell y otros. Ed. Paidós. 1989.

El niño de 5 a 10 años. A. Gesell, L. Ilg y Ames. Ed. Paidós. 1993.

Tu hijo. Dr. Spock. Ed. Javier Vergara. 1989.

Psicología del desarrollo hoy. L. Hoffman, S. Davis y E. May. Ed. McGraw Hill. Vol. I. 1995.

Psicología del desarrollo hoy. L. Hoffman, S. Davis y E. May. Ed. McGraw Hill. Vol. II. 1996.

Desarrollo psicológico. Grace J. Craig. Ed. Prentice Hall. 1992.

El desarrollo psicológico del niño. Cuadernos de extensión universitaria. Dir. Enrique Arranz.

Psicología Infantil. P. Osterveth. Ed. Morata.

El adolescente y sus retos: la aventura de hacerse mayor. Castillo Cevallos, G. (2002). Ed. Pirámide.

Todo lo que necesitas saber para educar a tus hijos. Tierno Jiménez, B. (2001). Ed. Plaza y Janés Editores S.A.

Como dejar de pelearse con su hijo adolescente. Fleming, D. (1992). Ed. Paidós.

Padres, hijos y drogas. Vallés Lorente, A. (1997). Cuadernos de drogodependencias núm.1 Generalitat Valenciana. Conselleria de Benestar social. Dirección general de drogodependencias.