

1

PERO... ¿CÓMO CONSTRUYEN LOS NIÑOS Y NIÑAS EL MUNDO?.

UNA MIRADA A LA PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO.



PERO... ¿CÓMO CONSTRUYEN LOS NIÑOS Y NIÑAS EL MUNDO?. UNA MIRADA A LA PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO.

1. Los primeros dos años.

Cuando nacemos no sabemos diferenciar nuestro cuerpo del entorno que nos rodea, ya que éste se diluye en el mundo de los objetos y de las personas que nos cuidan y rodean. Poco a poco nos vamos diferenciando del mundo: primero nos vemos como una especie de extensión de nuestra madre, después como un ser único y diferente que piensa, siente y puede dominar el mundo a través de la actividad. La información que nos llega de nuestro cuerpo, nuestras percepciones, actividad y empezar a percibimos a nosotros mismos con unas posibilidades, características y limitaciones, nos ayudan a realizar todo este proceso.

Es una primera etapa en la que conocemos el mundo observando, tocando, usando la boca y actuando sobre los objetos, utilizamos unos esquemas sensoriales y de acción, estos esquemas definen el nivel de pensamiento que tenemos en ese momento.

El nivel de pensamiento que tengamos en función de nuestra edad nos va a brindar unas posibilidades diferentes de acción. Así, si alguien nos esconde un objeto a los 6 meses lo vamos a interpretar de una manera muy distinta que si nos lo esconden a los 2 años, porque nuestros esquemas van evolucionando de manera constante gracias a la maduración de nuestras estructuras cognitivas y del aprendizaje que nos ofrece nuestro entorno.

Esto significa que no podremos aprender determinadas ideas, nociones y conceptos como la forma, el color, los números,... aunque insistentemente, nos quieran enseñar si nuestras estructuras mentales no se encuentran lo suficiente maduras para ello.

Pero ¿Cómo se inicia este proceso?, ¿Cómo maduran nuestras estructuras mentales?

En la base de esta maduración están las necesidades y motivaciones. Si necesitamos algo es cuando actuamos para lograr lo que queremos. Sentir una necesidad nos va a romper el equilibrio interno. Si tenemos hambre, queremos comer y, siendo bebés, lloraremos para conseguirlo, cuando hayamos comido habremos

conseguido otra vez el equilibrio interno. Nuestra actividad tiene el objetivo de conseguir el equilibrio. Nuestros esquemas van cambiando, según Piaget nos especifica, a través de dos procesos distintos: la asimilación y la acomodación.

Asimilamos cuando incorporamos las cosas y las personas a nuestra actividad propia, cuando integramos la realidad a las estructuras que ya tenemos. Por ejemplo: si conocemos y discriminamos la letra P y las vocales, podremos leer e integrar, discriminar e incorporar en nuestras estructuras todo aquello que posee esa determinada categoría.

Pero algunas veces, la nueva palabra, idea o concepto no encaja en ninguna de las estructuras que tenemos; por lo tanto, tendremos un conflicto que nos llevará a buscar un nuevo orden de todo aquello que tenemos donde encaje esa nueva idea o planteamiento. En este caso, acomodamos nuestras estructuras, produciendo una estructura nueva donde encaje el nuevo conocimiento. De esta manera, una vez que hemos incorporado una experiencia concreta a nuestras estructuras cognitivas debemos hacer modificaciones en las mismas, acomodándolas a la nueva realidad.

Cada vez que nuestro equilibrio interno se rompe, debemos hacer el esfuerzo de “asimilar” aquella situación que produjo el cambio para poder “acomodar” nuestras estructuras cognitivas en forma cada vez más estable, y así hacer más sólido nuestro equilibrio mental.

Tal y como dice Piaget, nuestra experiencia con el cuerpo nos ayuda a desarrollar nuestro yo, nuestro esquema corporal, la forma en que el espacio y el tiempo se organiza en referencia a nuestro cuerpo, nuestras relaciones con las personas y, en definitiva, el conocimiento.

Estas son algunas de las cosas que podemos hacer en esta primera etapa:

- De 3 a 8 meses empezamos a conocer nuestro cuerpo: nuestras manos y pies. Comenzamos a actuar con el mismo y a ver las consecuencias de nuestras acciones, podemos además imitar sonidos.

- De 7 a 8 meses empezamos a manifestar ansiedad ante los extraños, esto significa que ya conocemos a nuestros cuidadores. Además, al observar la conducta de los que nos rodean adquirimos indicios de cómo debemos comportarnos.

- De 12 a 18 meses aprendemos algunas expectativas sociales en términos de nociones básicas de lo que los demás esperan de nosotros. Al final de esta edad somos capaces de reconocernos en fotografías y en el espejo. Empezamos también a sentir vergüenza y orgullo.

- De 18 a 30 meses ponemos las bases de nuestro autoconcepto diferenciándonos de los otros y percibimos que somos niños o niñas (identidad de género). Aproximadamente a los 21 meses de edad iniciamos el conocimiento de los roles sexuales. Si somos niños empezaremos a manifestar diferente conducta que si somos niñas.

Antes de nuestro tercer cumpleaños comenzamos a usar nuestro nombre en relación a nuestras necesidades. Queremos que todo sea nuestro ya que iniciamos el concepto de propiedad. Y, en este momento, parecemos bastante egoístas, pero necesitamos sentir lo que es nuestro para aprender a cooperar y compartir posteriormente.

Una de las cosas más importantes que adquirimos dentro de esta etapa es lo que los adultos llaman conducta de apego. Esto significa que mantenemos una excesiva dependencia y vínculos emocionales muy fuertes con nuestro cuidador principal. Establecemos completamente este vínculo alrededor de los 9 meses por lo que lloraremos, reiremos, vocalizaremos ante esta persona y la seguiremos a todas partes. En cambio, nos enfadaremos muchísimo si nos intenta coger alguien que no conocemos o si nuestra madre nos deja con algún familiar que no conocemos mucho. Según nuestros padres, nos volvemos un poco antisociales y antipáticos.

También, ser antipáticos y tener ansiedad ante los extraños forma parte indispensable de nuestro desarrollo.

Una vez que nos sentimos seguros e identificamos a nuestros padres como fuente de seguridad, nos vamos a sentir libres de explorar objetos nuevos, primeramente; en su presencia y más tarde alejándonos de ellos.

Algunas veces por diferentes circunstancias no superamos esto y nos mantenemos siempre cerca de nuestro progenitor. Si esto ocurre limitaremos nuestras posibilidades de exploración por no tener un apego seguro, mientras que, por el contrario, si en esta

etapa nos sentimos bien con los extraños y manifestamos ansiedad cuando nuestra madre regresa, entonces es muy posible que nuestro entorno familiar no nos esté satisfaciendo nuestras necesidades de la manera adecuada.

En este sentido, los niños que estamos en centros protegidos porque nuestros padres están ausentes o porque no satisfacen nuestras necesidades de manera adecuada, tendremos problemas en establecer una relación segura de apego ya que nuestros cuidadores cambiarán constantemente y esto tendrá bastantes consecuencias para nuestro desarrollo personal.

Por otra parte, ¿Qué ocurre si nuestros padres no satisfacen de manera adecuada nuestras necesidades básicas? ¿Si un día nos ríen una gracia y al otro nos pegan?

Cuando no se nos dan los cuidados necesarios tendremos trastornos en la formación del vínculo. Es posible, que parezcamos más pequeños y débiles, pesando menos que los niños y niñas de nuestro grupo de edad aunque no estemos enfermos y que evitemos, a menudo el contacto ocular. Esta situación la solemos padecer los niños que vivimos en hogares deteriorados, con madres que sufren algún tipo de retraso, depresión, enfermedad o, consumen alcohol o drogas. Muchas veces, nuestros padres sufrieron también privación en la niñez, y según dicen algunos estudios, hasta un 85% de los padres maltratadores sufrieron maltrato a su vez o sufrieron la falta de atención y de cuidados.

Es entonces, prácticamente un hecho que el ciclo se repite. Entre las causas de la falta de atención se señalan que la madre o el padre no entiende la señal que le lanza el bebé por lo que éste no aprende a responder como es debido.

Otra influencia importante de nuestros padres es el proceso de referencia social que se da cuando nos encontramos en situaciones de duda o conflicto. Entonces miramos a nuestros padres para detectar una señal emocional sobre la seguridad de la situación, lo bueno o lo malo de nuestra acción, cuando ante esta situación cada uno de nuestros progenitores nos lanza una señal contraria, podemos manifestar inseguridad y inquietud.

Nuestro autoconcepto es el resultado de nuestra exploración, de nuestra madurez cognoscitiva y de diferentes reflexiones que

vamos realizando. Muchas veces hablamos con nosotros mismos y nos regañamos o premiamos para interiorizar las normas sociales y culturales que van apareciendo ante nosotros. Por medio de este juego, es como empezamos a juzgar nuestro comportamiento y el de los demás siendo esto el resultado de la autoexploración, de la madurez cognoscitiva y de la reflexión acerca del sí mismo. De esta manera, si nuestro ambiente nos permite explorar y relacionamos de manera adecuada con los adultos aprenderemos a hacer predicciones sobre el mundo y a sentirnos aceptables y competentes.

A partir de los 2 años caminamos y esto nos va a permitir tomar conciencia de nuestro entorno y de los cambios que, gracias a nuestra acción, podemos producir en él mismo. Captamos que el mundo puede ser sensible o insensible a nuestras necesidades y podemos hacer las cosas solos o pidiendo ayuda al adulto. Ya percibimos las relaciones familiares, sentimos lo que es bueno o es malo y como os dijimos anteriormente notamos que somos niños o niñas e inconscientemente sabremos que tendremos que aprender ciertos estilos de conducta en función de nuestro género.

Recuerda que:

- Los primeros años son esenciales en el desarrollo del niño porque:
 - Se inicia la comprensión del mundo y de uno mismo a través de los esquemas sensoriomotrices: manipulando, chupando y actuando sobre los objetos.
 - El niño comienza a interactuar con los adultos, empieza a comprender que si llora le atienden, si tira las cosas se le devuelven, en definitiva percibe que los adultos atiende sus necesidades o no, esto le conllevará grandes consecuencias a nivel de seguridad y confianza.
 - Se desarrolla la conducta de apego, un vínculo de apego mal elaborado tendrá consecuencias en el comportamiento afectivo y relacional del niño.
 - Al aprender a caminar, el niño amplía su espacio, esto le abre las puertas de la exploración del mundo de los objetos. Si se limitan sus posibilidades de exploración su desarrollo resultará seriamente dañado.

- En esta etapa se ponen las bases de lo que serán los conceptos sociales, el autoconcepto y la identidad de género. Se inicia la adquisición de las expectativas sociales, de lo que se espera de él y de lo que él espera de los adultos que le rodean.

2. De bebés a niños y niñas.

A nivel cognoscitivo, entre los 2 y los 6 años, época en que acudimos a la Escuela Infantil, nos ocurren cosas muy importantes porque adquirimos las bases del pensamiento lógico. Por ejemplo, pasamos de olvidar los objetos que desaparecen delante de nuestros ojos por arte de magia a formar conceptos, descubrimos que podemos dominar ciertas cosas y tratamos de generalizar a partir de nuestras experiencias.

Nuestro razonamiento pasa de la simple asociación a la base de la lógica y adquirimos el lenguaje básico para expresar nuestras necesidades, pensamientos y sentimientos. Para que esto ocurra, es preciso que desarrollemos nuestras habilidades psicomotoras y comencemos a utilizar nuestras iniciadas capacidades cognoscitivas.

- De 2 a 3 años, caminamos, corremos y manipulamos objetos y aunque todavía no andamos con excesiva seguridad, podemos tirar de los objetos, colgamos de las manos pero con poca resistencia, pero todavía usamos ambos brazos y piernas aunque sólo necesitemos utilizar uno.

- A los 3 años ya no necesitamos fijarnos tanto en nuestros pies para correr, saltar y darnos la vuelta, pero nuestras rodillas y muñecas aún no son lo suficientemente flexibles como a los 4 o 5 años. Empezamos a tener preferencia por la derecha o la izquierda.

- De 4 a 5 años, podemos modificar el ritmo de la carrera, saltar en reposo, introducir un botón en el ojal y hacemos rectas y círculos con un lápiz.

Algunas acciones que hacemos sin ningún tipo de finalidad como hacer rectas, marcar, coger el lápiz, más tarde las subordinaremos funcionalmente a actividades más complejas como la escritura y el dibujo. Al realizar estas primeras acciones a modo de juego o imitación estaremos aprendiendo los pasos de secuencias más complejas en una etapa posterior.

- A los 5 años podemos saltar y caminar con mucha seguridad, abrochamos los botones y cierres y atar los cordones de los zapatos. Además, podremos coger un balón grande cuando nos lo lanzan.

Durante esta etapa y, a nivel de autocontrol corporal, logramos:

- El control de esfínteres
- Control de las piernas
- Control de los brazos
- Preferencia lateral
- Elaboración del esquema corporal y sus componentes

Durante esta etapa iniciamos el desarrollo del lenguaje, en primer lugar con frases de una palabra, es un momento en el que sobre-generalizamos, reducimos o superponemos las categorías que utilizamos para determinar que es cada palabra, así cuando decimos "guagua" podemos estar pensando en todos los perros y animales de cuatro patas, en cambio si decimos "mama" entendemos que solo hay una "la nuestra". Cuando al decir perro estamos pensando en todos los animales estamos empezando a iniciar el concepto de animal.

Al final del 2º año empezamos a combinar dos palabras con reglas de sintaxis. En este momento somos telegráficos ya que conservamos las palabras más importantes y eliminamos las que contienen menos información. Además, utilizamos la gramática pivote, o sea, términos que denotan acciones como "ir", "fuera", "mío" con relación a sustantivos, y la gramática de casos, ya que somos capaces de hacer varias relaciones en función del orden de las palabras.

De 3 a 6 años aumenta nuestro vocabulario y el uso de formas gramaticales. Utilizamos más de dos palabras. Usamos preposiciones y artículos y formamos algunos pasados y los plurales de los sustantivos. Podemos transformar oraciones sencillas de afirmativas a negativas, imperativas e interrogativas. Usamos la forma activa y pasiva pero no utilizamos las oraciones subordinadas hasta los 4 años.

Tener un lenguaje más variado y utilizar destrezas para resolver problemas sencillos nos ayuda a comprender mejor el mundo pero aún carecemos de las capacidades mentales básicas para

comprender muchas operaciones mentales que nos ayuden a interpretar la realidad correctamente, o sea, casi todos los conceptos de números, causa, efecto, tiempo y espacio.

Formamos conceptos y nos comunicamos con el lenguaje, pero nuestras imágenes están limitadas a nuestra experiencia personal inmediata (egocéntrica). En esta etapa las nociones que tenemos son muy limitadas, a veces mágicas, de la causa y del efecto y nos cuesta mucho clasificar.

Estamos en la Etapa Preoperacional y nuestro pensamiento:

- Es concreto, centrado en el aquí y el ahora.
- Suele ser irreversible, los acontecimientos y relaciones van en una dirección.
- Es egocéntrico, no tenemos en cuenta el punto de vista de los demás. Nos concentramos en nuestra percepción de las cosas, pensando que ésta es la percepción de todo el mundo. Nuestra perspectiva es la única.
- Es un pensamiento centrado, observamos un aspecto o dimensión del objeto, confundiendo en muchos casos una parte con el todo, por esto tenemos problemas de inclusión.

Nos centramos en los estados presentes y no en los procesos de transformación de las cosas. No somos capaces de analizar cómo las cosas llegaron a ser como son ya que aún no hemos adquirido el concepto de conservación de la materia que nos ayuda a saber que ésta, pese a los cambios, sigue siendo la misma.

No somos capaces de agrupar los objetos que van juntos debido a nuestro nivel de atención y memoria, a lo más que llegamos, es a hacer una clasificación en función de la utilidad pero no de otra cuestión: color, tamaño,... Una clasificación nos impide ver otra.

Nos cuesta mucho hacer series aunque sea con objetos reales.

En cuanto al tiempo, espacio y secuencia, a los 3 años podemos hablar de ayer, anoche,... pero no lo entendemos. Y lo primero que entendemos está en función de nuestra experiencia personal: "es mediodía porque comemos" "es noche porque vamos a dormir". No entendemos el concepto de semanas, meses y fechas concretas y tenemos muchas dificultades en entender la causa y el efecto.

Al igual que el tiempo, vamos comprendiendo las relaciones espaciales en función de nuestra experiencia personal y gracias a la referencia que nuestro cuerpo nos proporciona: nos escondemos tras de la puerta, después escondemos el muñeco tras de la puerta,...

Durante esta etapa aprendemos lo que se espera de nosotros, lo que es bueno y es malo, aprendemos a manejar nuestros sentimientos y quiénes somos dentro del entorno. En definitiva, aprendemos normas, reglas y significados culturales y desarrollamos un concepto de nosotros mismos que puede perdurar durante toda la vida.

Cuando tenemos 2 años tenemos las mismas emociones que a los 6 años pero a los 2 expresamos lo que sentimos de manera directa e impulsivamente: un niño que quiere algo, lo quiere ya y, si al niño lo separan de su madre, éste llorará inmediatamente, si le quitan un juguete llorará e incluso se tirará al suelo, no sabrá expresar su enfado de manera verbal.

Tenemos que resolver varios conflictos de desarrollo durante los años preescolares:

- Dependencia e Independencia: Ser ayudado, consolado y protegidos por otros. Entre los 4-5 años hemos aprendido formas indirectas de manifestar la necesidad de dependencia frente al adulto, utilizamos el lenguaje y atraemos la atención haciendo preguntas, ofreciendo nuestra ayuda. El ser cada vez más independiente nos hace pasar por una etapa de verdadera rebeldía, a los 2 años queremos vestimos solos y nos enfadamos cuando no podemos, empezamos a decir "No" a todo, pero a medida que crecemos nos iremos haciendo más cooperativos.

- Autonomía, dominio y competencia: Cuando empezamos a caminar descubrimos las posibilidades de nuestro propio cuerpo, nos queremos vestir, asear, manejar objetos, saber cómo funcionan las cosas y la manera de influir en los demás, en definitiva, nuestras iniciativas buscan el éxito.

Pero, ¿qué sucede si nuestros intentos conducen al fracaso y la frustración? O, ¿cuándo tenemos pocas oportunidades de ensayar por nuestra cuenta o nuestro ambiente es tan caótico que nos es imposible ver las consecuencias de nuestros actos?

Si nos bloquean la necesidad de autonomía y de dominar el ambiente, se dañará el desarrollo de nuestra personalidad, y esto

puede ocurrir si somos castigados continuamente por explorar nuestro ambiente ya que tendremos ansiedad ante el dominio de la independencia.

Agresión y conducta social: Para tener una socialización adecuada nos deben enseñar formas sociales de canalizar nuestra agresividad, al tiempo que conductas positivas como la de ayudar o compartir.

La agresión es un comportamiento intencional que pretende lastimar o destruir, se puede agredir física o verbalmente y puede estar dirigida a las personas o desplazarse a los objetos.

La asertividad es un comportamiento que persigue la defensa de nuestros derechos sin tener que lastimar a nadie.

La conducta prosocial es una acción que trata de beneficiar a otros sin necesidad de recompensas externas aunque suponga costes o esfuerzos para el individuo, ayudar, compartir, cooperar y las acciones altruistas son ejemplos de conducta prosocial.

Son como elementos dentro de una misma serie, pero la agresión no siempre es mala y el altruismo no siempre es bueno.

La agresión es una respuesta a la frustración y ésta supone el bloqueo hacia una meta. Pero la frustración no siempre deriva en agresión porque que se puede disfrazar y canalizarse de otras maneras.

Las diferentes formas de aprendizaje influyen en la adquisición de la conducta prosocial y la conducta agresiva: El modelamiento a través de modelos poderosos, la recompensa y el castigo, la representación de papeles y la inducción cuando los adultos hablan a los menores de las consecuencias que sus actos acarrearán a los demás.

Para ello, es muy importante el papel que desempeña el juego en esta etapa, porque gracias al mismo los niños interiorizamos y nos ayudamos entre sí para aprender habilidades físicas, cognitivas y sociales.

En principio a los 2 años, jugamos solos (juego solitario), poco a poco comenzamos a observar a otros niños sin interactuar (juego del espectador), al final de esta etapa, jugamos con otros y utilizamos juguetes semejantes pero no interactuamos (juego paralelo). De 4-5 años comenzamos a compartir material y a interactuar, pero no

necesariamente con una misma meta (juego asociado). De 5-7 años, iniciamos el juego cooperativo en el que establecemos reglas, resolvemos conflictos, nos ayudamos entre nosotros y cambiamos de papel dentro de las situaciones del juego.

Por otra parte, algunos teóricos (los cognoscitivos) opinan que la integración de nuestros patrones de conducta social coinciden con el desarrollo del concepto del yo, junto con ciertos conceptos sociales. El periodo preescolar es muy importante.

A partir de los dos años iniciamos cierta comprensión del yo apareciendo el lenguaje de la posesión en un afán de autoafirmación (mi muñeca, mi coche). Con ello definimos nuestros límites y posesiones. No es egoísmo sino un logro cognoscitivo ya que aumentamos nuestro conocimiento y comprendemos que los otros niños son diferentes a nosotros mismos.

Durante la etapa preescolar adquirimos actitudes generalizadas hacia nosotros mismos como sensaciones de ser lentos, malos o buenos y, también ideales y al hacerlo, aprendemos a juzgamos a nosotros mismos. A menudo nuestra autoevaluación es reflejo directo de lo que los otros piensan de nosotros, "si nos empiezan a llamar travieso lo acabaremos siendo". Muchas de las actividades de esta etapa sirven para conocernos, compararnos con otros niños, descubrir diferencias de estatura, de pelo, de preferencias,...

Entre los más importantes grupos de conceptos sociales están los relacionados con la conducta adecuada con nuestro sexo-género. El esquema de género nos ayuda a determinar que conductas y actitudes debemos aprender por imitación y, aunque el concepto de género se desarrolla durante la edad escolar, ya aproximadamente a los 2 años y medio nos percibimos como niños o como niñas (identidad de género) aunque nos podemos confundir con lo que esto significa, así si a los 3 años nos ponen un vestido aunque sepamos que somos niños, nos podemos definir como niñas, tampoco entendemos que sólo las niñas se convierten en mamas y los niños en papas, esto es, que no hemos adquirido la constancia de género. Mientras que de 6-7 años, entendemos que nuestro género es estable y permanente para toda la vida, pese a los cambios y que los niños se convertirán en hombres y las niñas en mujeres.

Un aspecto central en el desarrollo de los conceptos y las reglas sociales es el proceso de internalización, aprendemos a interiorizar, a hacer parte de nosotros mismos los valores de la sociedad. Pero

¿Cómo somos capaces de hacer esto?

Al principio simplemente imitamos patrones verbales, así podemos estar pintando en la mesa y al tiempo decimos NO, NO, estamos haciendo lo que deseamos y pensando que no deberíamos hacerlo. A través de estos ensayos de crítica hacia nosotros mismos nos prepararemos para controlar nuestros impulsos.

Nuestros logros para controlar los impulsos están determinados no sólo por nuestro autoconcepto sino por el desarrollo de los conceptos sociales, siendo estos conceptos los que nos permiten la comprensión de los demás. En preescolar estamos aprendiendo lo que es ser un hermano o ser un amigo, a la vez que aprendemos conceptos acerca de la honestidad y del respeto hacia los demás pero hasta la mitad de la infancia no tendremos una clara comprensión cognoscitiva hacia la amistad, la confianza mutua y la reciprocidad ya que nos resultan muy complejas.

Sin embargo en esta Etapa nos comportamos de manera diferente con los niños conocidos que con los desconocidos. Aunque no seamos capaces de verbalizar lo que es un amigo si somos capaces de seguir determinadas reglas.

Para comprender los conceptos sociales es importante que los adultos nos contesten nuestras preguntas en términos de atributos característicos, así si preguntamos ¿por qué Juan hizo esto? Nos deberían contestar, por ejemplo porque es un buen niño y nunca miente.

A medida que crecemos tenemos más posibilidades de ver a los otros y a nosotros mismos en términos de atributos estables de carácter.

Recuerda que:

- Durante la etapa preoperacional:
 - Se inicia el conocimiento de las expectativas sociales (lo que los demás esperan de nosotros). Si los adultos que le rodean le ofrecen mensajes contradictorios, el niño tendrá problemas para elaborar posteriormente los conceptos sociales.
 - La utilización del lenguaje le ofrece al niño las posibilidades para expresar sus necesidades y comenzar a desarrollar el mundo de los símbolos

- Si los adultos bloquean o limitan la exploración del niño en esta etapa tendrá consecuencias negativas para el desarrollo.

- Se dan los primeros pasos en la formación del autoconcepto. El niño comienza a percibir su individualidad y a sentir que es niño o niña iniciando su identidad de género pero aún no tiene el concepto de conservación de género.

- El concepto de propiedad es un paso básico para proseguir el desarrollo del autoconcepto.

- El niño comienza a percibirse como lento, rápido,... en función de lo que le transmiten los adultos.

- A los 3 años entra en una etapa de rebeldía, se pelea con el adulto porque quiere hacer todo solo, mientras que a los 4 años entra en una etapa de gracia en la que quiere mostrar sus habilidades, imita y repite todo.

- Al final de esta etapa, se desarrolla la lateralidad o preferencia por la derecha o la izquierda, que es esencial para el aprendizaje de la lecto-escritura.

- Su pensamiento es egocéntrico, centrado en el aquí y ahora e irreversible.

3. La niñez y las relaciones con los iguales.

Los años intermedios de la niñez nos suponen un periodo de tranquilidad y de consolidación de los patrones que hemos establecido. Aprendemos nuevas destrezas y reforzamos las existentes: desde la lectura y la escritura hasta el dominio de algunos deportes.

Nos probamos a nosotros mismos, afrontando nuestros propios retos y los que nos llegan del ambiente: Si tenemos éxito y nos sentimos competentes, tendremos más seguridad en nosotros mismos; en cambio, si fracasamos permanentemente, tenderemos a adquirir sentimientos de inseguridad o una opinión menos adecuada de nosotros mismos.

Además de desarrollar nuestras destrezas físicas y cognitivas, comenzamos a tener interés por pertenecer al grupo ya que

empezamos a disfrutar del status que tenemos ante los iguales. Este status lo ganaremos por nuestras competencias y destrezas.

A nivel físico-motor, en esta etapa los niños somos muy activos, y son los juegos y los deportes los que nos dan la oportunidad de adquirir fuerza, coordinación, agilidad y flexibilidad, por eso nos suelen encantar este tipo de actividades.

Nuestro ritmo de crecimiento físico disminuye y no comienza otra vez de manera brusca hasta la adolescencia. Al ser los cambios corporales graduales y continuos, nos permite no tener que estar continuamente ajustando los cambios corporales a la proporción y el tamaño de nuestro cuerpo.

Entre los 5 y los 7 años adelgazamos y perdemos la grasa de los lactantes. Este cambio corporal nos permite alcanzar nuevas habilidades motoras gruesas y finas. El desarrollo de las habilidades motoras se va a reflejar en una gran obsesión por los deportes, por correr, trepar y saltar.

A los 7 años, los niños, podemos arrojar una pelota a 10 metros, a los 10 el doble y a los 12 el triple. Las niñas logramos destrezas semejantes aunque nuestra distancia de lanzamiento es menor, pero dicen que ganamos a los niños en destrezas que requieren agilidad o balance.

Dominar nuestro cuerpo nos va a producir sentimientos de capacidad y de autoestima, y nos va a ayudar a sentirnos parte del grupo; por eso los niños que parecen "torpes" quedan fuera del grupo, pudiendo perdurar este sentimiento de ridículo por mucho tiempo aunque haya desaparecido su torpeza.

A nivel de motricidad fina, entre los 6 y 7 años adquirimos la mayor parte de las destrezas que necesitamos para escribir. Sin embargo, muchos de nosotros/as no podremos trazar la forma de un diamante ni dominar la forma de las letras hasta los 8 años.

A partir de los 5 años, empezaremos a diferenciar la realidad física y mental como algo independiente de lo social. Antes creíamos que todo era creado por nuestros padres o los adultos ahora, empezamos a captar otras fuerzas y a entender múltiples puntos de vista, comenzando a distinguir lo que es ficción de lo que es realidad.

Entre los 5 y 7 años desarrollamos muchas destrezas cognitivas, motoras, perceptuales y de lenguaje. En términos de Piaget,

hacemos el salto de las operaciones preoperacionales a las operaciones concretas, esto significa que nuestro pensamiento se vuelve menos egocéntrico e intuitivo y se hace más lógico.

Antes de los 7 años vemos el mundo de una manera muy simple (aquí y ahora), al final de esta etapa, nuestro pensamiento comienza a ser reversible, flexible y más complejo. Así observamos el aspecto de un objeto y luego de otro utilizamos la lógica para conciliar las diferencias entre ambos. Somos capaces de analizar las relaciones de causa y efecto sobre todo si el objeto está delante de nosotros y podemos ver los cambios. Ya no vemos extraño que la plastilina cambie cuando la manipulamos y pasa de ser una bola a una hamburguesa. Esta superación de la situación concreta pone las bases de nuestro razonamiento matemático.

Utilizamos la inferencia lógica, en palabras de Piaget; cuando vemos como se vierte el líquido de un vaso grueso y corto a uno más largo y fino, sabemos que existe la misma cantidad en los dos vasos, pero es que, además, imaginamos lo que pasaría si el líquido se volviera a verter en el primer vaso, nuestro pensamiento es reversible.

De esta manera es como comenzamos a formular teorías respecto al mundo, reflexionando lo que ocurrirá y previéndolo, haciendo conjeturas sobre las cosas e intentando averiguar si hemos acertado. Pero nuestra capacidad de formular teorías se limita al mundo de lo concreto y a las relaciones sociales que sentimos. No haremos hipótesis sobre conceptos, pensamientos o relaciones abstractas hasta que alcancemos las operaciones formales.

Según Piaget la suma y la resta implica la comprensión de la reversibilidad, por lo que aprenderemos mejor si manejamos objetos reales en nuestras operaciones.

Pero, nos cuesta mucho comprender conceptos de tiempo y espacio, porque son muy abstractos e implican relaciones entre diferentes unidades de medida, que sepamos la hora del reloj significa que establezcamos relaciones entre horas con minutos.

Como ya os hemos comentado nuestra comprensión del mundo antes de los 7 años está limitada por el egocentrismo y aunque a esta edad podemos establecer algunas operaciones lógicas aún nos cuesta reconocer que nuestro punto de vista no siempre coincide con el de los demás y que los otros tienen su propio punto de vista. Para superar esto necesitamos la inferencia social, esto es que establezcamos conjeturas de lo que otra persona está sintiendo.

A los 8 años podemos darnos cuenta de lo que piensan los demás de manera independiente a lo que nosotros pensamos. A los 10 años podemos inferir lo que pensamos y damos cuenta de que esto también lo puede estar pensando la otra persona: "Juan está enfadado conmigo y él sabe que yo sé que está enojado".

A nivel cognoscitivo entre los 6 y los 12 años:

- Estamos en el estadio de las operaciones concretas por lo que necesitamos manipular (los objetos, el lenguaje,...) para alcanzar los conceptos que nos proponen.
- Hacemos girar la realidad en torno a nuestra propia actividad.
- Identificamos y manejamos símbolos y signos.
- Somos conscientes de la permanencia del objeto, de sus cualidades y de los cambios. Por ello, podemos trabajar las nociones físicas y matemáticas y los procesos cíclicos de transformación.
- Disponemos de un pensamiento sincrético y analógico, relacionamos los elementos por yuxtaposición, percibimos la realidad globalmente y establecemos analogías sin realizar análisis pero no efectuamos deducciones sino proceden inductiva e intuitivamente.
- Poseemos una inteligencia práctica, conocemos a través de nuestra experiencia personal.
- Vamos adquiriendo el pensamiento causal y esto nos ayuda a comprender la explicación de los hechos al tiempo que nos facilita superar el egocentrismo intelectual de las etapas anteriores. Establecemos la separación entre el yo y el exterior, y de este contraste surgirá un nuevo conocimiento del entorno.
- Desarrollamos la capacidad de atención y observación.
- Poseemos curiosidad intelectual, nos preguntamos constantemente el porqué de las cosas hasta los 7 años, más o menos.
- Desarrollamos la representación, percibiendo el espacio y el tiempo de manera elemental y en relación a nuestras experiencias.
- Dominamos la motricidad fina, tenemos completamente definida la lateralidad, nuestro esquema corporal. Esto nos

ayuda a dominar el aprendizaje lecto-escritor como base para aprendizajes posteriores.

- Desarrollamos el lenguaje.
- Ampliamos nuestro proceso de socialización, aprendemos a relacionarnos con los demás respetando reglas, somos capaces de escuchar a los otros y e colaborar.

En este sentido, para nuestro desarrollo social es muy importante la comprensión de las relaciones sociales que hacemos al acumular conocimientos sobre la amistad, justicia y legalidad, así como la elaboración de normas sociales; reglas y convicciones de la sociedad.

A partir de los 6 años, tardamos más en expresar nuestro enfado, somos más verbales y reflexivos e incluso censuramos o controlamos nuestro comportamiento con más patrones de afrontamiento que a los 2 años. Aprendemos a contener la ira y a no manifestarla, también ponemos en marcha mecanismos de desplazamiento (en vez de pegar al niño que nos ha quitado el juguete damos un golpe a la puerta).

Podemos decir que aproximadamente a los 6 años hemos adquirido un estilo personal de afrontamiento y éste, es la base de nuestros patrones fundamentales de comportamiento. Pero, ¿Cómo sucede esto?

Para aprender a manejar sentimientos como alegría, cariño, amor y otros como enojo, miedo, celos, dolor, debemos aprender a encontrar nuestras propias maneras de resolver los conflictos de desarrollo y a controlar nuestros sentimientos de dependencia con los otros a la vez que queremos ser autónomos, independientes, competentes y exitosos.

Dos sentimientos a los que nos enfrentaremos en estas edades son el temor y la ansiedad.

El temor es la respuesta a un estímulo específico como puede ser un perro, mientras que la ansiedad procede de una fuente más vaga y, en muchos casos, se desconoce la causa, puede surgir porque no se le dan al niño los cuidados necesarios, por sentimientos inaceptables. Hay múltiples fuentes de ansiedad y miedo, algunas son normales y necesarias para el desarrollo del niño e

incluso necesarias para los nuevos aprendizajes como el miedo a cruzar la carretera, la ansiedad que genera el castigo de la conducta. Otras, en cambio, pueden ser graves y negativas para el desarrollo del niño como el estrés interno por enfermedad o dolor; la tensión crónica que provoca un ambiente desfavorecido donde hay pobreza, alcoholismo,... la exposición a desastres.

Debemos aprender a afrontar el estrés de los sucesos normales: Nacimiento del hermano, cambio de casa; así como los menos normales, por ejemplo, la separación de nuestros padres, la muerte de algún familiar.

Para que enfrentemos nuestra angustia, los adultos deben ser capaces de ayudarnos a reducir la carga de las tensiones innecesarias anticipando lo que se espera de nosotros, estableciendo rutinas, simplificando nuestra vida y ayudándonos a anticipar los sucesos.

Pero, además, para reducir la ansiedad aprendemos mecanismos de defensa. A la edad de 5-6 años ya hemos adquirido estas estrategias:

- Evasión: Nos evadimos de las situaciones difíciles
- Identificación: Nos identificamos con las creencias, valores y actitudes de los mayores
- Proyección: Atribuimos a otros nuestros propios sentimientos o acciones indeseables: Yo no lo hice, fue él
- Desplazamiento: Sustituimos la fuente de enojo por alguien o algo, nos enfadamos con el hermano y pegamos al perro
- Negación: No admitimos lo sucedido, se muere nuestro perro y sigue ahí
- Represión: Olvidamos completamente la circunstancia o situación aterradora
- Regresión: Retrocedemos a una forma más temprana o infantil de conducta para afrontar una situación de estrés (nos chupamos el dedo cuando nace el hermanito)
- Formación reactiva: Reaccionamos de la manera contraria a la que deseáramos (nos gustaría abrazar a mamá y huimos de ella)
- Racionalización: Inventamos explicaciones socialmente aceptables a la conducta reprochable. Para este mecanismo

debemos haber adquirido habilidades verbales y conocimiento de reglas sociales (tuve que pegar al primo porque se portó mal).

La evasión y la negación son más frecuentes en los niños pequeños, mientras que la formación reactiva y la racionalización requieren gran madurez.

Aprendemos algunos de estos mecanismos por imitación y otros por propia experiencia, porque cuando los practicamos aliviamos nuestra tensión. Aprendemos desde muy pequeños que no podemos expresar determinados sentimientos que se consideran inaceptables y nuestros padres esperan que aprendamos la regulación emocional para enfrentar nuestras emociones de manera aceptable. De esta manera, se asume que lloremos cuando somos bebés y la mamá nos está haciendo la papilla, pero no cuando tenemos 6 años.

Superamos nuestro egocentrismo entre los 6-7 años ya que podemos observar más de un aspecto de la situación y, además, mejoramos nuestro proceso de realizar inferencias sociales, esto nos permite establecer relaciones duraderas con otros niños.

Según Piaget el desarrollo de nuestra moralidad, (respeto de individuo por las reglas de orden social y su sentido de justicia) surge por la interacción entre nuestras estructuras de pensamiento y el enriquecimiento de nuestras vivencias sociales. Se da en dos etapas:

- 1ª Realismo moral: En este momento, para nosotros las normas son sagradas, esto significa que todas las normas deben ser obedecidas por ser indestructibles. Así es como podemos catalogar a una niña que rompe 12 platos por accidente como más culpable que una niña que rompe 2 aunque, ésta lo haga intencionadamente.

- 2ª Relativismo moral: En esta etapa, entendemos que las normas son creadas y compartidas por todos los miembros de la comunidad, no existe el bien y el mal absolutos, la moralidad depende de las intenciones y no de las consecuencias.

Kohlberg aumentó la teoría de Piaget diciendo que nuestro desarrollo moral se da en 6 etapas. Según Kohlberg tenemos 3 niveles amplios de razonamiento moral subdivididos en 6 etapas que mencionamos a modo ilustrativo:

- Obedecemos las reglas para evitar el castigo.

- Obedecemos para obtener recompensas, esperamos que nos devuelvan el favor que hacemos (reciprocidad).

- Nos conformamos para evitar la desaprobación o la antipatía de los otros.

- Nos conformamos para evitar la censura por parte de las autoridades legítimas.

- Nos atenemos a las normas de convivencia para el bienestar de la comunidad.

- Nos atenemos a los principios de ética universales.

Por otra parte, Selman define cuatro niveles de amistad cuando analiza cómo nos relacionamos con los compañeros:

- Con menos de 7 años nuestra amistad se basa en consideraciones físicas y geográficas. Nuestros amigos son los que juegan con nosotros porque viven cerca o vienen a nuestro parque o Escuela Infantil. En esta etapa no percibimos el punto de vista del otro.

- De 7 a 9 años nuestra cabezonería se interpone en la actividad grupal, nos importa más el juego que nuestros compañeros de juego. Queremos imponer nuestro punto de vista a los demás y esto nos lleva a continuas peleas y disputas que muchas veces ocasionan que abandonemos el juego aunque éste siga. Pero lo importante es que iniciamos la idea de reciprocidad entendiendo la amistad en relación a nuestras acciones sociales y evaluación subjetiva. Si no vienes conmigo no eres mi amigo.

En los años de la niñez, tendemos a tener relaciones fuertes mientras duran pero suelen ser caprichosas (el mejor amigo), son grupos grandes y niños y niñas comparten ciertas actividades.

De 8 a 12 años, consolidamos la noción de reciprocidad auténtica, nuestros amigos son aquellos que nos ayudan y a los que nosotros ayudamos. No sólo evaluamos las acciones de nuestros amigos sino que, a la vez, nosotros podemos ser evaluados. Iniciamos el concepto de confianza.

- A partir de los 9 años nos organizamos en pandillas y éste espacio comienza a ser el centro de nuestra vida. A través de

la pandilla podemos ensayar cómo ser mayores y determinadas habilidades y conceptos sociales

En esta época también damos mucha importancia a la división de sexos. Nos organizamos en grupos de niños y de niñas y desarrollamos diferentes actividades porque tenemos intereses distintos. No dejamos de tener una actitud estricta hacia las reglas, el conformismo y las diferencias sexuales hasta la adolescencia.

La pandilla se forma de manera espontánea sin intervención del adulto. Se seleccionan los miembros e importa mucho el sexo, apareciendo una gran separación entre los niños y las niñas.

Los niños prefieren los juegos de movimiento y de competición. Juegan a probar su dominio y valor.

Las niñas prefieren juegos más delicados, de habilidad y rítmicos. Les gustan menos los juegos competitivos y utilizan más que los niños los juegos populares.

El origen de estas diferencias de intereses está en el aprendizaje del género, asumido por ambos sexos desde momentos muy tempranos y que da lugar a diferentes intereses, expectativas y actividades para ellos y ellas. Y aunque parezca que los tiempos van cambiando, los hechos nos demuestran que durante esta época, niños y niñas se separan para consolidar sus esquemas de género. Trabajar con ellos conjuntamente es, en algunos casos, un verdadero esfuerzo, pese a los grandes objetivos de la coeducación.

Otra diferencia es que los chicos suelen estar más organizados sobre relaciones de poder y de dominio, y en muchos casos precisan de cabecillas, siendo el miembro del grupo que distribuye los papeles y organiza el juego. En este tipo de grupo, no todos los miembros son igual de populares. Suelen ser impopulares los niños que más lloran, los que son tímidos, etc. La pandilla suele ser un grupo bastante cerrado.

Las chicas se inclinan más a la formación de pequeños grupos. Tienen menos jerarquías que los chicos, en ellas prima más la simpatía, el caer bien a los demás, que el afán de poder y protagonismo. En general les importa más la opinión de los demás.

- De 11 a 12 años concebimos la amistad como una relación continua basada en la confianza y somos capaces de observar la relación desde el punto de vista de un tercero.

- En torno a los 12 años, la pandilla se vuelve más democrática, se da a los miembros la oportunidad de opinar y el líder puede variar en función de la actividad que el grupo se proponga.

Conforme crecemos, el desarrollo de nuestro conocimiento social nos permite hacer una imagen más exacta de las características físicas, intelectuales y personales de los demás al tiempo que nos formamos una imagen más exacta de nuestras características.

Cuando nos vemos a nosotros mismos con determinadas características sin entrar a valorar si son mejores o peores, nos habremos formado nuestra autoimagen. Pero cuando nos vemos con características positivas, estaremos hablando de autoestima.

La época escolar nos ayudará a poner las bases de una adecuada autoestima si conseguimos logros escolares y competencias sociales; en definitiva, si aprendemos a confiar en nuestras posibilidades.

Recuerda que:

- La infancia es un estado de tranquilidad en cuando a cambios corporales. Este periodo va a permitir a los niños y niñas consolidar las competencias, destrezas y habilidades adquiridas durante los años preescolares

- Entrar en el periodo de las operaciones concretas les dará posibilidades de reversibilidad y de comprensión de la reciprocidad. Esto les ayudará a entender diferentes puntos de vista, empatizar con sus iguales y entrar con fuerza en la vida del grupo.

- Antes de los 9 años, los compañeros sirven para jugar: Importa más el juego que con quien se juega.

- Durante esta etapa además de sentirse más o menos competentes frente al grupo de iguales y reforzar, de esta manera, positiva o negativamente su autoconcepto, los niños y niñas consolidan su identidad de género, entendiendo que en el futuro

se convertirán en hombres o mujeres sin que esto varíe por el cambio de ropa ya que adquieren la constancia de género.

- A los 9 años aparece la pandilla en su vida, conformada por niños o por niñas. A través de ella, refuerzan la conducta de género y ensayan roles en función de los mismos.

- Las reglas aparecen durante esta etapa en torno a los 8 ó 9 años, siendo en un primer momento sagradas e inamovibles.

- Las reglas estrictas y la separación de sexos no se relajarán hasta la entrada en la adolescencia.

4. Y en la adolescencia... ¿Qué ocurre?

A partir de los 11/12 años entramos en una etapa muy difícil porque ni somos niños/as ni somos adultos/as. Comenzamos a sentir esto cuando nuestro cuerpo comience a experimentar cambios habiendo entrado en la pubertad, y posteriormente, los cambios sean más bien psicológicos, llegando a la adolescencia o el período más turbulento de nuestra vida.

Sí, ya sabemos que muchos de vosotros y vosotras no lo diferenciáis, pero no es lo mismo pubertad que adolescencia.

La pubertad son los cambios físicos que operan en nuestro cuerpo y que generan que nuestro cuerpo infantil se convierta en cuerpo adulto con capacidad de reproducción, esto es un fenómeno universal y biológico y ocurre en todas las culturas. Todos y todas pasamos por este proceso.

Mientras que la pubertad es algo biológico, la adolescencia, nuestra adolescencia, es un período socio- psicológico que nos ocurre por haber nacido en esta época, ya que hasta finales del Siglo XIX los chicos y chicas no pasaban por ella al incorporarse prácticamente desde la infancia al mundo del trabajo. Así, es como a partir del Siglo XX los chicos y chicas hemos tenido y tenemos que atravesar por este período para iniciarnos en el mundo adulto.

Antes, el mundo del trabajo constituía la entrada al mundo adulto. Ahora, el hecho de retrasar la edad de entrada a este ámbito ha generado que chicos y chicas con una edad determinada formemos parte de un grupo de iguales con unos hábitos, estilos de vida,

valores, preocupaciones e inquietudes diferentes a las de la infancia.

Entramos en esta etapa a los 11/12 años y no la concluimos prácticamente hasta los 17/18. Pero, evidentemente no podemos compararnos los chicos y chicas de 13 años con los y las de 18, por eso, se habla de adolescencia temprana (entre los 11-14 años) y juventud (entre los 15-20 años). Aunque estas definiciones variarán dependiendo del adulto que lo define y de si se habla desde la psicología, sociología, etc.

La adolescencia, para nosotros y nosotras, es una fase intermedia entre la niñez y la vida adulta. Debemos asumir los cambios de nuestro cuerpo y aprender a desarrollar los papeles sociales en base a lo que espera la sociedad de nosotros y nosotras. A los 14 años ni somos niños ni somos adultos y nuestro status social no está claramente definido por los adultos por lo que nos hace sentirnos en cierta manera confundidos. Los adultos nos generan expectativas ambiguas pidiéndonos en algunos casos que nos comportemos como adultos/as y en otros como niños/as, por lo que esta etapa para nosotros y para los adultos que nos rodean es especialmente complicada.

Para aprender nuestros nuevos papeles sociales e integrar los cambios que experimentamos, sintiéndonos personas adultas debemos buscar la independencia de nuestros padres aunque al mismo tiempo sintamos mayor dependencia de los demás para que nos ayuden y apoyen en la visión que estamos creando de nosotros mismos.

En muchos casos, para nosotros y nosotras éste es un momento de crisis en el que nos comportamos de manera "inaguantable" según dicen nuestros padres y profesores. Aunque hayamos sido unos niños y niñas obedientes y respetuosos, posiblemente ahora seamos conflictivos, generando los llamados "choques generacionales", cuestionando la autoridad y los modelos de vida de nuestros padres, dejando de respetar sus reglas y normas,... En definitiva, los adultos no saben ni lo que nos pasa, ni lo que queremos y nos tachan de: No saben lo que quieren, están en la edad del pavo,...

Nos sentimos incomprendidos y muchas veces, nuestra comunicación con los adultos no es la más adecuada.

Aún así, no todos los adolescentes vivimos este período de la misma manera, muchos chicos y chicas pasan este período sin experimentar las dificultades que otros muchos.

¿Cuáles son las cosas más importante que nos ocurren?

Debemos superar la fase de cambio tras la cual es preciso que abandonemos muchos comportamientos de la etapa infantil como la necesidad de protección y adquirir aquellos que nos configuran como adultos: autonomía, competencia social, etc., esto es, comenzar a dominar recursos y habilidades que nos permitan manejarlos como individuos autónomos y responsables en nuestro entorno.

Para nuestros padres esto significa perdemos como su “niñito” o “niñita”, por lo que se dificulta nuestra relación. En definitiva, dar este salto hacia la adultez nos cuesta a todos: padres y adolescentes. A nuestros padres les cuesta darnos independencia y a nosotros y nosotras nos cuesta asumir nuestras nuevas responsabilidades.

Por tanto, que superemos con éxito esta situación va a depender de nuestros recursos personales y de nuestra situación familiar. Así mismo, si logramos adaptarnos a todos estos cambios y elaboramos una imagen interna con la que nos identifiquemos, nuestra adolescencia será menos conflictiva.

Los cambios corporales que experimentamos durante la pubertad los podemos vivir como perturbaciones y, pueden generar en nosotros y nosotras sentimientos de insatisfacción o extrañeza.

A los chicos, nuestros primeros signos de maduración sexual son el desarrollo de los testículos y del escroto, después nos crece el vello púbico y el pene, nos aparece el bigote y la barba, cambiando poco más tarde la voz y, teniendo la primera descarga seminal o polución.

A las chicas, nos crecen los senos y aparece el vello púbico. Poco después, madura el útero y la vagina, apareciendo finalmente nuestra primera menstruación o menarquía que se suele dar en el máximo desarrollo de nuestro estirón.

Los chicos solemos madurar 18/24 meses más tarde que las chicas, aunque esto depende en gran medida de nuestras diferencias individuales.

Por otra parte, a la maduración de nuestro aparato reproductor y la aparición de los caracteres sexuales secundarios, se acompaña otros cambios:

- Crecimiento de nuestro cuerpo: Engordamos y crecemos a nivel de talla. A las chicas nos suele suceder a los 11, alcanzando nuestro punto más elevado a los 12/13. Mientras que a los chicos, nos ocurre a partir de los 13 años y alcanzar su máximo punto a los 14/15.

- Aumentamos nuestra fuerza y resistencia física ya que aumenta el tamaño de nuestros músculos corporales.

- Crecen nuestros pulmones y disminuye nuestro metabolismo basal.

- Se desarrolla nuestro sistema cardiovascular, aumentando nuestro corazón de peso y de tamaño. Esto implica que haya una gran desproporción entre el tamaño de nuestro corazón y de nuestros vasos sanguíneos y que disminuya nuestra tensión arterial. Por ello, nos solemos sentir fatigados, cansados constantemente y apáticos. Finalmente, nuestro corazón y sistema cardiovascular llegan a un equilibrio, nos sentimos menos cansados y fatigados y comenzamos a sentirnos con una gran energía.

- Nos aumenta la emotividad a causa de las alteraciones neurológicas y hormonales, por eso mostramos grandes cuadros emotivos y pasamos de la risa desenfadada al llanto desconsolado sin grandes motivos, de la ira al enamoramiento alocado.

- Fruto de nuestra maduración sexual, nos sentimos sensibles a estímulos a los que hasta entonces no habíamos prestado atención.

Todos estos cambios suponen que debemos aceptar y asimilar una nueva imagen corporal, así como unas nuevas capacidades motoras y sexuales.

A nivel cognoscitivos, y según Piaget, entramos en el periodo de las operaciones formales, y esto nos da la posibilidad de elaborar nuevas teorías basadas no sólo en la reflexión de lo concreto sino en lo abstracto posible. Tenemos la capacidad de planificar nuestra vida y de presentar alternativas a los demás.

Somos rebeldes ante la ideología dominante, ante la religión y ante los sistemas de autoridad que nos muestra nuestra familia y escuela. En ese sentido, es bastante normal que valoremos nuestras ideas como las mejores, siendo en cierta medida egoístas

intelectuales. Queremos cambiar las cosas y hacerlo ya, no queremos teorías sino aplicaciones prácticas.

Más tarde, nos daremos cuenta de lo difícil que es realizar las transformaciones que queremos hacer en esta etapa.

Os resumimos los rasgos de este pensamiento formal:

- Ante un problema, no sólo vemos los datos reales sino también los posibles, tenemos la posibilidad de considerar todas las posibilidades que existen en una situación. Concebimos lo real como un subconjunto de lo posible.
- Al razonar sobre lo real y lo posible, trabajamos con las representaciones proposicionales de los objetos. Nuestro pensamiento es proposicional.
- No sólo elaboramos hipótesis que explican los hechos, sino que somos capaces de comprobar el valor de cada una de las hipótesis elaboradas. Usamos el pensamiento hipotético-deductivo.

En esta etapa, hacemos una búsqueda de quiénes somos y cuál es nuestra identidad, es decir, nuestra identidad entra en crisis y precisamos volver a reelaborar nuestro autoconcepto. Para ello debemos unir las experiencias de etapas anteriores con las nuevas exigencias de nuestro entorno. Hacemos preguntas del tipo: ¿Quién soy yo? ¿Qué quiero hacer? ¿Hacia dónde voy? Son muy lógicas durante este periodo.

Debemos abandonar las identificaciones infantiles para conformar una nueva identidad adulta. Así es como durante esta etapa consolidaremos una identidad social y personal, en la que integramos una conciencia moral autónoma y de reciprocidad, con valores significativos y un autoconcepto ya acompañado de autoestima.

Para encontrar esta identidad nos alejamos de la familia y recurrimos al grupo de iguales, en el que cubriremos nuestra necesidad de pertenencia, seguridad, estima personal, y los miles de interrogantes que nos pasan por la cabeza... En el grupo no nos sentiremos tan solos e incomprendidos aunque esto signifique adquirir comportamientos poco adecuados para nuestro propio enriquecimiento personal (presión de grupo). Así sustituimos el espacio familiar por el banco en el parque con nuestros amigos.

El alcohol, tabaco, drogas pueden estar y ser muy atractivas para nosotros en estos momentos, sobre todo si es un elemento que nos ayuda a identificarnos y pertenecer al grupo.

Aunque a nivel general podamos decir que los grupos a los que pertenecemos en estos momentos están formados por chicos y chicas y que en él, encontramos a nuestro amigo o amiga íntima a quien le contaremos todo, a la vez que le escuchamos, porque será la persona que, como decimos nosotros, mejor nos entiende.

El grupo a nivel cognitivo nos proporciona conflictos que tenemos que resolver dentro del mismo. Nos ayuda a conocernos a nosotros mismos y a los demás y nos proporciona situaciones para aprender estrategias de interacción social y de cooperación.

Vigotsky nos dice que estar en el grupo nos ayuda a comunicarnos y con ello interiorizamos procesos superiores y obtenemos una posición que influye de manera decisiva en nuestra autovaloración. Con estas dos oportunidades desarrollamos la capacidad de autorregulación de la conducta.

En esta etapa, además valoramos mucho lo que viene del mundo externo, buscando referentes fuera de nuestra propia familia y dejándonos influenciar mucho por las modas sociales. En este sentido, elementos como la publicidad o la televisión nos pueden ayudar a configurar una imagen positiva o negativa de nosotros mismos que determinará nuestras actitudes ante la vida. Queremos ser como los modelos que más nos influyen (nuestros ídolos) y cuanto más sentimos que nos parecemos a ellos, más posibilidades tendremos de elaborar un autoconcepto positivo, ya que más nos gustaremos (será la base de nuestra autoestima)

Si nos sentimos muy alejados de la imagen que nos gustaría dar, podemos comenzar a formar un autoconcepto negativo de nosotros mismos y, si no nos gustamos a nosotros mismos, es muy posible que no les gustemos a los demás.

En ciertas ocasiones nos sentimos más atraídos por los valores de una persona; puede ser un amigo, un profesor, un cantante,... Esto es así porque buscamos nuevos modelos de conducta ya que no nos sirven los de nuestra familia.

A nivel cognoscitivo y según Piaget, en esta etapa, entramos en el periodo de las operaciones formales. Esto significa que podemos pensar en las posibilidades, comparar la realidad con aquello que puede ocurrir o con aquello que nunca podrá suceder.

Nuestro pensamiento formal se caracteriza por:

- Formular, probar y evaluar hipótesis, es un pensamiento hipotético que incluye relacionar elementos conocidos con elementos que son contrarios a los hechos por eje: Ésto es lo que sucede si... pero, supongamos ahora que...
- Planificar, o sea, de ver como queremos que sean las cosas en el futuro y de poner en marcha estrategias para hacer los planes realidad.
- Reflexionar sobre nuestro propio pensamiento, buscar relaciones entre lo real y lo posible.
- Criticamos todo lo que procede del mundo de los adultos y las posturas tradicionales, intentando ser más creativos o aportando soluciones hacia los grandes problemas.

Pero no todos llegamos a conseguir la entrada en este tipo de pensamiento, incluso se estima que ni siquiera muchos adultos alcanzan este estadio. Entre los factores que nos ayudan a conseguir la entrada en el mismo destaca la escolarización.

Durante esta etapa nos conocemos mejor a nosotros mismos y a los demás, pero estamos tan atentos a nuestros propios cambios y nueva conducta que pensamos que los demás también lo están, importándonos en grado extremo lo que los demás opinan de nosotros, en cierto modo, volvemos a caer en un egocentrismo intelectual.

Nos importa tanto lo que los demás piensan de nosotros, que suponemos cuáles son estos sentimientos y pensamientos, es lo que algunos llaman la construcción de "una audiencia imaginaria" desde la cual nos sentimos observados y se nos proporciona información sobre nosotros mismos.

Pensamos que nuestras emociones son únicas y nos sentimos realmente especiales, invulnerables a cualquier tipo de norma e incluso ley natural, por eso, a veces emprendemos acciones demasiado arriesgadas ya que a nosotros no nos sucederá nada.

En cierta manera, algunos, sentimos fraude ante nuestros padres valorando de manera exagerada sus limitaciones y fracasos.

Todo esto tiende a disminuir cuando nuestro egocentrismo cede

a partir de los 15 o 16 años. Cuando nos damos cuenta de que los demás no están tan pendientes de nosotros y que estamos sometidos a las mismas leyes que el resto de las personas.

Recuerda que:

- La adolescencia es una etapa de cambio que conlleva la búsqueda de una nueva identidad en la que se integre los cambios corporales y físicos con las nuevas sensaciones y sentimientos.

- Preguntas como ¿Quién soy? ¿Qué quiero hacer? ¿Hacia dónde va mi vida?, son consecuencia de esta nueva búsqueda sobre el sí mismo y de sus nuevas capacidades cognitivas que les brinda las posibilidades de planificar y realizar conjeturas sobre su propia vida.

- Entrar en el periodo de las operaciones formales les ofrece la posibilidad de combinar lo real con lo hipotético y jugar con los hechos inventando soluciones creativas a los grandes problemas por los que atraviesa el mundo.

- Cambiar las cosas para ellos, es cambiarlas ya sin esperar ni demorarse demasiado.

- Los adolescentes se alejan de la familia y se rebelan a sus valores, y perciben el grupo de los iguales como el núcleo central de su vida, ya que allí son comprendidos y aceptados tal como son.

- Dentro del grupo encuentran al amigo íntimo que les comprende como nadie.

- Los grupos en esta etapa están compuestos por chicos y chicas y proporciona a los adolescentes un espacio donde ensayar las habilidades adultas con normas que ellos mismos se imponen y que se oponen a las del mundo adulto.

- Dentro del grupo cubren necesidades de pertenencia, estima y seguridad. Ocupar dentro del mismo una posición relevante les ayudará a sentirse mejor consigo mismos.

- Fruto del egocentrismo intelectual y del ensimismamiento en el que se encuentran, se perciben como únicos, especiales e

incomprendidos por los demás, al tiempo que especialmente vigilados por los adultos, suponiendo en muchos casos, opiniones exageradas de los demás hacia su imagen y comportamiento.

- Sintiendo que los valores que les proporciona la familia no sirven, buscan modelos de conducta a los que imitar y encuentran

personas importantes que puede ser un cantante, escritor, profesor... Si perciben que su imagen está muy alejada de su ideal tenderán a construir una autoestima baja.

- Aparecen los enamoramientos alocados que en muchas ocasiones giran en torno a amores imposibles.