

# El Cerebro adolescente

*Material de recursos*



**INAD**



La adolescencia no es una etapa única en la que todos los cambios se vayan produciendo al mismo ritmo. Es por ello que podemos distinguir diferentes etapas que marcan el proceso de maduración.

# Las distintas fases de la adolescencia

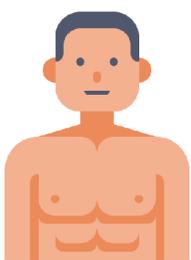
Recuerda que no hay ningún criterio enteramente objetivo y definitivo para establecer estas fronteras temporales, pero esto no significa que no exista un cierto consenso acerca de cuáles son estas fases.



## 1. Pre-adolescencia

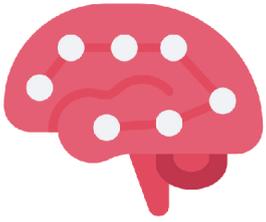
Va de los 8 a los 11 años, y consiste en la etapa en la que se produce la transición entre la infancia y la adolescencia.

### Cambios físicos



- Los huesos empiezan a crecer de forma rápida y de manera desigual.
- Puede aparecer una sensación de torpeza, debido a este cambio o incluso molestia en algunas articulaciones.

# Cambios psicológicos

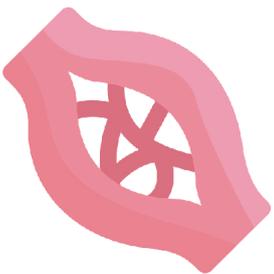


- Capacidad de pensar en términos abstractos. Por ello son más capaces de reflexionar sobre situaciones hipotéticas u operaciones lógicas y matemáticas.
- Se tiende a tratar de encajar en los roles de género, para no salirse de los estereotipos.

## 2. Adolescencia temprana

Ocurre entre los 11 y 15 años; se dan los principales cambios súbitos de tipo hormonal hasta que el cuerpo es muy distinto al que se tenía en la pre-adolescencia.

### Cambios físicos



- Se producen los mayores cambios en la voz.
- Se desarrolla la musculatura y los órganos sexuales.
- En muchos casos, se manifiesta el acné, debido a un aumento de segregación grasa.

### Cambios psicológicos



- Total capacidad de pensar en término abstracto si se ha practicado esta habilidad.
- Se busca la aceptación grupal, autoestima, autoconcepto; se valora mucho la opinión de los demás.

## 3. Adolescencia tardía

Ocurre aproximadamente entre los 15 y 19 años de edad según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

### Cambios físicos



-  **Complexión del cuerpo pasa a ser totalmente adulta.**
-  **El cuerpo gana masa muscular y propensión a acumular grasas (la alimentación cumple también un papel en esto).**

### Cambios psicológicos



-  **Se termina de desarrollar la conciencia social, es una renuncia al egocentrismo típico, aunque no desaparece del todo.**
-  **Los planes a largo plazo, ocupan un papel más importante que antes.**



# Referencia bibliográfica

Torres, A. (s.f). Las 3 etapas de la adolescencia. Obtenido de Psicología y Mente: <https://psicologiaymente.com/desarrollo/etapas-adolescencia>

