

## I. - Etapas de la vida de la persona

Desde que nacemos hasta que morimos de viejos, las personas pasamos por diferentes etapas: prenatal, infancia, niñez, adolescencia, juventud, adultez y ancianidad.

En torno a los 10-12 años las personas empezamos a experimentar una serie de cambios en nuestras vidas por los que vamos dejando de ser niños y nos vamos preparando para ser adultos. Así, pasamos por la adolescencia (etimología adolecer=sufrir, padecer falta) que comienza con la prepubertad, sigue con la pubertad (12-15 años) y se completa con la juventud que puede durar hasta los 22-25 años.

Se trata de una etapa única en la vida de las personas que se diferencia fundamentalmente del resto por la brutalidad y la rapidez de los cambios que se producen. De hecho, la adaptación a ellos suele causarnos sufrimiento y el apoyo familiar es fundamental para nuestro adecuado desarrollo en esta etapa de adolescente.

Es por esto que me gustaría compartir con vosotras algunas ideas que considero muy valiosas y que os pueden ayudar a hacer este difícil viaje que vais a vivir en primera persona y en el que muchas veces os sentiréis solas.

En el mismo momento en el que el óvulo es fecundado por un espermatozoide, empieza la vida de la persona. A las tres semanas ya se ha formado la cabeza, a las cuatro semanas empieza a latir el corazón. A los 5 meses ya está totalmente formada la persona con todas sus partes. Desde los 5 meses hasta los 9 sólo aumenta de tamaño y peso. Esta primera etapa es la **prenatal** y se desarrolla dentro de la madre.

Desde que salimos al mundo y nos da la luz directamente, hasta los 6-7 años pasamos por la **infancia**. A nivel físico sufrimos un crecimiento acelerado, nos salen los dientes, desarrollamos nuestros sentidos, aprendemos a andar y a hacer nuestras necesidades. Somos dependientes de nuestros padres tanto física como emocionalmente. Si un recién nacido es alimentado pero no es tocado y acariciado muere en poco tiempo. Necesitamos ser amados y mimados por nuestros padres. Aprendemos a reconocer a las personas y sus estados de ánimo, a interactuar con ellos, a jugar, a hablar, a leer, a escribir, a contar, a comer, asearnos y vestirnos y sobre todo desarrollamos mucha imaginación.

Desde los 7 años hasta aproximadamente los 10-11 años vivimos la etapa de la **niñez**. En este periodo somos capaces de razonar y sacar conclusiones de los acontecimientos, ganamos conocimientos a una velocidad asombrosa. Vamos perdiendo fantasía e imaginación y vamos valorando el respeto a las reglas, hacemos conciencia de la realidad del otro, desarrollamos el sentido de la responsabilidad y los valores morales, la participación en el grupo y la lealtad. Al final de esta etapa se va diferenciando nuestro carácter y las formas de comportamiento masculinas y femeninas.

Durante la **adolescencia** sufrimos los mayores cambios de toda nuestra vida. Es la época de las hormonas. Todos los cambios que vamos a sufrir se deben a un aumento tremendo de la actividad hormonal, que varía mucho de unas personas a otras y comporta unos cambios físicos evidentes como la estatura. Pero la mayor parte de los cambios tienen que ver con la diferenciación sexual, cambios en la voz, aparición del vello y desarrollo de los órganos sexuales hasta alcanzar la madurez sexual. Y si todos estos cambios son espectaculares, los cambios psicológicos quizás sean más importantes. Aparecen los primeros enamoramientos y los cambios repentinos de estado de ánimo.

Pero más importante aún, en esta etapa de nuestra vida se inicia el sentido de identidad, ¿quién soy? ¿cómo encajo en este mundo?, dejamos atrás la individualidad de la infancia y nos descubrimos formando parte de una sociedad con la que tenemos que convivir y en la que podemos ocupar un lugar determinado, descubrimos las diferentes esferas de nuestra vida y sus correspondientes exigencias e interacciones, vida profesional, amigos, familia, pareja, sociedad. Luego trataremos más ampliamente esta etapa.

Como continuación vivimos la **juventud** hasta aproximadamente los 25 años, momento en el que termina el crecimiento físico y alcanzamos una cierta madurez emocional. En esta época hemos desarrollado una idea de quienes somos y qué queremos hacer con nuestra vida. Hemos elegido los estudios por los que podremos desarrollar nuestro futuro trabajo y alcanzar así nuestra realización personal. Las relaciones de pareja se van haciendo cada vez más estables y se orientan hacia la formación de una familia. Al final de esta etapa, habremos acabado nuestros estudios y nos habremos incorporado al mundo laboral haciéndonos económicamente independientes.

Somos plenamente **adultos** cuando adquirimos el pleno dominio de nuestras emociones y afectos permitiéndonos enfrentar todos los problemas que se nos presentan. En esta etapa, nos independizamos completamente de nuestros padres y solemos formar una familia. Pasamos a ser padres y responsabilizarnos de nuestros hijos. Físicamente nos vamos deteriorando y las mujeres acaban perdiendo su capacidad reproductiva.

La **ancianidad** empieza hacia los 60-65 años, con un deterioro físico tan marcado que nos afecta a todos los niveles. Perdemos vista y oído, elasticidad en nuestros músculos, descalcificación en nuestros huesos, memoria y aumenta mucho la posibilidad de sufrir enfermedades degenerativas como el alzhéimer o la demencia senil que afectan a nuestra capacidad de relacionarnos. A pesar de todo, con frecuencia somos capaces de mantener mejor nuestras capacidades intelectuales que nuestro estado físico.

En cada una de estas etapas no sólo nos vemos afectados a nivel físico. Es evidente que también sufrimos cambios a nivel emocional, social, intelectual y espiritual. De esos niveles hablaremos más adelante.