Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

DESARROLLO. El inicio de la adultez: de los 15 a los 18 ¿Crecen nuestros hijos, crecen los problemas?

La adolescencia es una etapa de transición. Es un momento de crisis en todos los aspectos. Avanzan hacia su propia madurez.

Se divide en tres etapas:

- Pubertad (entre 12 y 14 años)
- Adolescencia media (entre 15 y 16 años)
- Adolescencia tardía o juventud (entre 17 y 21 años).

Cada etapa trae sus propios cambios. Se pueden superponer entre ellas, incluso tener altibajos. Pueden variar de un chico/a a otro.

En la pubertad se producen la mayor parte de los cambios físicos. En la adolescencia ocurren sobre todo cambios psicosociales. La primera es similar en todos los chicos y chicas, pero la segunda está sujeta a variaciones históricas y culturales. Vamos a centrarnos en esta última etapa, de los 15 años al joven adulto.

¿Qué ocurre con su desarrollo físico?

Su cuerpo ha alcanzado la madurez sexual. Hay mayor homogeneidad entre los compañeros. La mayoría ya ha acabado la pubertad. Durante esta etapa llegan al 95% de su altura y peso de adulto.

¿Y con su desarrollo motor?

A esta edad logran más habilidades deportivas específicas. Después se podrán especializar en deportes de alto rendimiento. Depende de las aptitudes del adolescente y de su propio interés.

Las actividades competitivas es mejor desarrollarlas en etapas más tardías. Deben estar preparados para experimentar éxitos y fracasos. Los primeros años lo importante debe ser el deporte en sí.

Aumentan las diferencias motrices en los adolescentes de diferente sexo. Chicos y chicas tienen la misma capacidad para aprender.

¿Cómo evoluciona su desarrollo auditivo y visual?

La hipermetropía, fisiológica en la niñez, se suele haber corregido al crecer. La mayor parte de las miopías aparecen entre los 6 y los 14 años de forma más o menos brusca. Pueden aumentar de forma intermitente hasta

los 20 años. A ésta edad se suele estabilizar.

- La agudeza visual, máxima a los 6-8 años, se consolida a los 10-12 años.

- Las alteraciones en la visión de los colores tienen interés para la orientación profesional. No tienen tratamiento.

- Es bastante raro que un adolescente pierda la vista. Se suele deber a un fuerte golpe en los ojos o la cabeza, con una pelota o en un accidente de coche o moto.

Respecto a la audición, el sistema auditivo del niño es bastante completo. Pero sigue "modelándose" hasta la adolescencia. No está completamente maduro hasta los 15-20 años. El cerebro termina su desarrollo cerca de los 25 años.

¿Cómo se desarrolla el lenguaje a esta edad?

Mejoran su forma de expresarse. Hacen frases más largas. Aumentan el vocabulario. Usan términos más abstractos. Usan el lenguaje para expresar emociones y pensamientos.

Hablan un lenguaje propio influido por sus amistades. Así se sienten originales y únicos. Acortan palabras, usan prefijos, cambian el significado de palabras que ya existen, tienen expresiones originales, palabras inventadas, copian expresiones del inglés. La repetición de esos 'códigos' propios tiende a reducir su vocabulario. La gran cantidad de tiempo que pasan chateando en Internet o con sus móviles puede empobrecer su lenguaje.

Con un lenguaje amplio, les será más fácil resolver sus asuntos laborales y académicos cuando sean adultos. En casa, en familia, el chico puede desarrollar sus habilidades. Dedicar tiempo a conversar y discutir temas. Incentivar la lectura. La escuela tiene un papel fundamental.

¿Qué pasa con el desarrollo cognitivo y moral?

De los 15 a 17 años:

- Comprenden ideas abstractas. Pero en momentos de estrés, su pensamiento vuelve a ser concreto (piensan en objetos, no en ideas, como cuando eran niños)
- Son capaces de reflexionar. Ya distinguen entre verdad y falsedad. Disciernen entre varias posibilidades en cualquier cuestión.
- Se empiezan a interesar por "las ideas". Elaboran filosofías morales. Se cuestionan todo. Son críticos. Esto contribuye a que los veamos como "rebeldes".
- Creen que todos están pendientes de su conducta y apariencia. Se creen únicos y especiales. Buscan su identidad. Se preguntan ¿quién soy? Buscan modelos en líderes musicales y/o sociales, con cualidades que les gustan (prestigio, fama).
- Pasan largas horas "soñando despiertos", fantaseando.
- Les interesa sobre todo el presente. Piensan poco en el futuro.
- Son muy creativos a través de la música, el arte y la poesía, el deporte.

A partir de los 17-18 años:

- Tienen más capacidad de análisis y reflexión. Usan la intuición. Diferencian las buenas de las malas amistades.
- Ya tienen establecidos los hábitos de estudio, trabajo, descanso, aficiones. Son capaces de fijarse metas y cumplirlas. Les preocupa más su futuro.
- Las tradiciones sociales y culturales vuelven a ser importantes como antes. Ven más allá de su propia realidad. Tienen conciencia social. Disminuye su egocentrismo.

Veamos su desarrollo emocional...

De los 15 a los 17 años:

- Piensan en sí mismos. Les preocupa su aspecto. Se sienten inseguros sobre su atractivo. Se comparan con sus iguales. La moda y la publicidad les hacen admirar un estereotipo corporal concreto. Si no lo tienen pueden surgir trastornos como la bulimia o la anorexia.
- Tienen menos interés por los padres. Rechazan sus consejos. Les muestran menos afecto. A veces incluso son groseros. Ponen a prueba su autoridad. Intentan separarse poco a poco de ellos. Tienen conductas de oposición y negativismo. Se fijan sobre todo en los defectos. Aunque, no todos los adolescentes desarrollan éstas conductas.
- Aun así necesitan y quieren límites. Se sienten más seguros.
- Cambian mucho de estado de ánimo. Bajo mucho estrés vuelven al comportamiento infantil. Les falta madurez para controlar su reacción cuando tienen un contratiempo. Suele ser desproporcionada e impulsiva. Se niegan a ser ayudados. Quizás por temor a seguir siendo niños.
- Necesitan más intimidad. A veces escriben diarios íntimos.

A partir de los 17-18 años:

- Mantienen relaciones personales más satisfactorias.
- Son más independientes. Las amistades siguen siendo importantes. Pero ocupan el lugar adecuado entre todos sus intereses. Sus propios valores prevalecen sobre los del grupo.
- Son más estables emocionalmente. Se preocupan más por los otros. Tienen menos cambios de humor y más “sentido del humor”. Son más pacientes y tolerantes. Ya no se sienten las "víctimas". Tienen su identidad más clara. La madurez está cerca.
- Dan más valor a su propia imagen. Algunos están contentos con su aspecto. Otros desean tener las cualidades físicas de sus amigos. El peligro es cuando no lo dicen abiertamente.

Hablemos de su desarrollo social...

Aún están estudiando o empiezan a buscar empleo. Hay un conflicto entre la necesidad de separarse y al mismo tiempo depender de los padres. Buscan un estilo de vida propio.

Quieren formar parte de una pandilla o grupo de amigos. Éstos influirán en muchas de sus decisiones. En su modo de vestir e intereses. Sentirse integrado es muy importante. Se someten a las normas de su grupo. Si dentro del grupo eligen un amigo único no hay que preocuparse, aunque sea del mismo sexo. Si no son aceptados en un grupo, pueden aislarse o depender en exceso de otros grupos a los que imitaran.

De los 18 a 21 años, suele haber menos conflictos entre hijos y padres. Mejoran las relaciones con la familia. Siguen cuestionando algunos límites (como dinero, tareas en casa, hora de llegar, apariencia,...). Es una fase más

estable. Puede haber una 'crisis de los 21' cuando se enfrentan a las exigencias reales del mundo adulto.

El desarrollo sexual ¿en qué punto está?

En esta etapa se establece la identidad sexual y la orientación sexual. La identidad sexual es la sensación interior de una persona de ser hombre o mujer. Les hará sentirse cómodos con su cuerpo. Hay que saber que la identidad sexual no es lo mismo que la orientación sexual. A veces, no tienen ésta última del todo clara hasta que son adultos.

Las experiencias románticas a esta edad les enseña para sus relaciones íntimas adultas. La masturbación es una actividad normal en ambos sexos. Es época de enamoramientos apasionados. Pueden experimentar con relaciones homosexuales de forma transitoria. La mayoría se inician en las relaciones sexuales alrededor de los 16 años, según datos estadísticos.

Los adolescentes MAYORES empiezan a tener relaciones más serias. Su identidad sexual ya está clara.

En temas de seguridad ¿cómo se mueven en esta fase?

Ellos se sienten omnipotentes (“*tengo que probarlo todo*”) e invulnerables (“*a mi no me va a pasar nada*”). Eso les puede llevar a conductas de riesgo. No piensan en las consecuencias (embarazos no deseados, infecciones de transmisión sexual, accidentes de tráfico por beber alcohol o tomar drogas).

La violencia, drogas y delincuencia se suelen ver entre los chicos de zonas marginales. Pero también en los que nos les falta de nada. Se debe a que necesitan retos, ponerse a prueba, cambiar sus rutinas, experimentar con cosas excitantes. La mayor parte de los jóvenes se inician en las drogas después de haber probado el alcohol. Beber en grupo en los “botellones” hace que pierdan el miedo a estas sustancias.

Pero muchos jóvenes no toman drogas ni alcohol. No se sienten marginados cuando dicen “NO”.

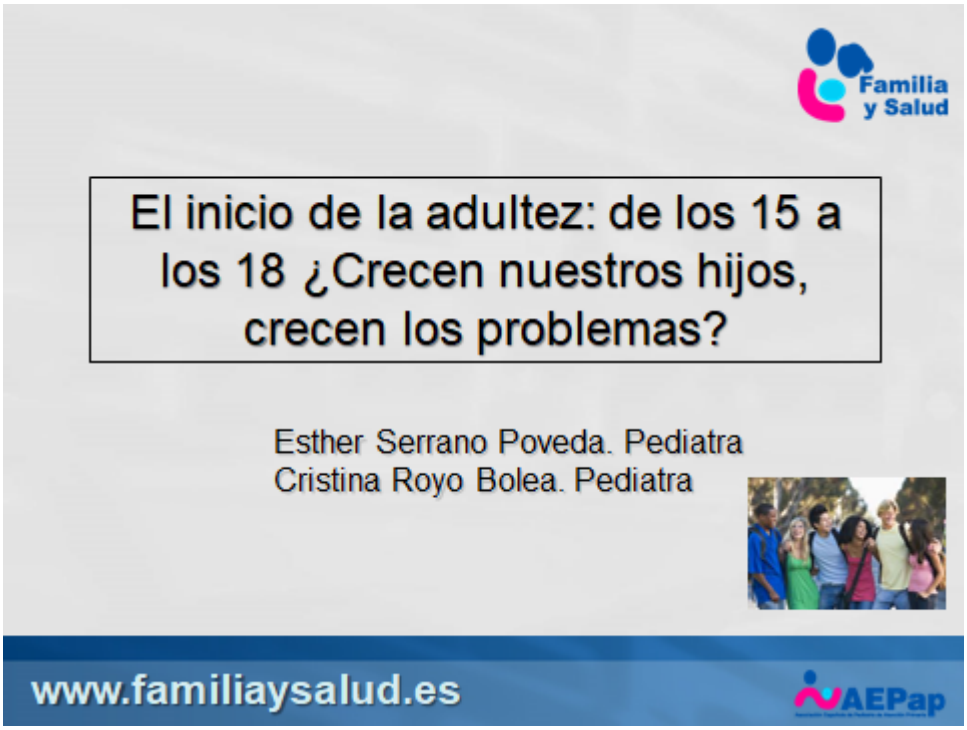
Tienen claros sus objetivos en cuanto a estudios, deporte y futuro.

CUANDO HAY QUE PREOCUPARSE:

- Cambios extremos de peso
- Problemas de sueño
- Cambios drásticos de personalidad (triste, aislado, irritado, ansioso, cansado,...)
- Cambio repentino de amigos y nunca quiere hablar de ellos
- Falta a clase continuamente
- Empeoran sus notas
- Indicios de que fuma, bebe alcohol o toma drogas (trae los ojos rojos y le gotea la nariz sin estar resfriado)
- Problemas con la ley
- Aislamiento, cansancio y descuido aseo personal
- Hostilidad y falta de cooperación exageradas
- Nunca cumple con la hora de llegada
- No quiere decir adonde va ni con quien
- Pierde interés por sus aficiones, deportes, y otras actividades
- Empeoran las relaciones con otros miembros de la familia
- Desaparece dinero en casa
- Cambios de comportamiento (falta de concentración en la escuela y tareas rutinarias)
- Bajo nivel de autoestima o falta de esperanza en el futuro
- Habla o bromea sobre el suicidio
- Preocupación o reflexiones sobre la muerte
- Regala sus posesiones o "pone sus cosas en orden"

Descargate la infografía en PDF o pincha sobre las imagenes para verlas mejor.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Fecha de publicación: 22-10-2013

Última fecha de actualización: 02-01-2019

Autor/es:

- Mª Esther Serrano Poveda. Pediatra. Centro de Salud "Miguel Servet". Benicalap II. Valencia
- Cristina Royo Bolea. Pediatra. Centro de Salud "Miguel Servet". Valencia

CC BY NC ND