

DESARROLLO Y CICLO VITAL - JÓVENES Y ADULTOS

Juliana Caro



AREANDINA

Fundación Universitaria del Área Andina

MIEMBRO DE LA RED

ILUMNO

Desarrollo y Ciclo Vital - Jóvenes y Adultos
Juliana Caro
Bogotá D.C.

Fundación Universitaria del Área Andina. 2018

Catalogación en la fuente Fundación Universitaria del Área Andina (Bogotá).

Desarrollo y Ciclo Vital - Jóvenes y Adultos

© Fundación Universitaria del Área Andina. Bogotá, septiembre de 2018
© Juliana Caro

ISBN (impreso): **978-958-5539-09-9**

Fundación Universitaria del Área Andina
Calle 70 No. 12-55, Bogotá, Colombia
Tel: +57 (1) 7424218 Ext. 1231
Correo electrónico: publicaciones@areandina.edu.co

Director editorial: Eduardo Mora Bejarano
Coordinador editorial: Camilo Andrés Cuéllar Mejía
Corrección de estilo y diagramación: Dirección Nacional de Operaciones Virtuales
Conversión de módulos virtuales: Katherine Medina

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra y su tratamiento o transmisión por cualquier medio o método sin autorización escrita de la Fundación Universitaria del Área Andina y sus autores.

BANDERA INSTITUCIONAL

Pablo Oliveros Marmolejo †
Gustavo Eastman Vélez

Miembros Fundadores

Diego Molano Vega
Presidente del Consejo Superior y Asamblea General

José Leonardo Valencia Molano
Rector Nacional
Representante Legal

Martha Patricia Castellanos Saavedra
Vicerrectora Nacional Académica

Jorge Andrés Rubio Peña
Vicerrector Nacional de Crecimiento y Desarrollo

Tatiana Guzmán Granados
Vicerrectora Nacional de Experiencia Areandina

Edgar Orlando Cote Rojas
Rector – Seccional Pereira

Gelca Patricia Gutiérrez Barranco
Rectora – Sede Valledupar

María Angélica Pacheco Chica
Secretaria General

Eduardo Mora Bejarano
Director Nacional de Investigación

Camilo Andrés Cuéllar Mejía
Subdirector Nacional de Publicaciones

DESARROLLO Y CICLO VITAL - JÓVENES Y ADULTOS

Juliana Caro

AREANDINA

Fundación Universitaria del Área Andina

MIEMBRO DE LA RED

ILUMNO

EJE 1

Introducción	7
Desarrollo Temático	8
Bibliografía	26

EJE 2

Introducción	28
Desarrollo Temático	29
Bibliografía	44

EJE 3

Introducción	46
Desarrollo Temático	47
Bibliografía	63

EJE 4

Introducción	65
Desarrollo Temático	66
Bibliografía	76

DESARROLLO Y CICLO VITAL – JÓVENES Y ADULTOS

Juliana Caro

EJE 1

Conceptualicemos

Desarrollo motor





Figura 1.
Fuente: Shutterstock/52029538

Está relacionado con la motricidad dinámica general que involucra a todas las partes del cuerpo, la locomoción, la motricidad óculo manual y óculo pie (estas últimas dos denominadas óculo segmentarias o visomotriz acorde con diferentes autores). La coordinación óculo segmentaria es el lazo entre el campo visual y la motricidad fina.

En este momento de la vida se espera que las personas cuenten con una coordinación de acuerdo con el logro de cualquiera de las tareas emprendidas. Incluso, una persona que entrena un deporte desde niño, a sus 21 años puede convertirse en un deportista de alto rendimiento, porque **la juventud es el punto donde se plantea el concepto de destreza como la eficiencia para ejecutar una tarea compleja, gracias al aprendizaje previo, la madurez emocional y la estabilidad que da el desarrollo físico.**

Acorde con los hábitos de vida, las rutinas de ejercicio físico, la nutrición y otros aspectos en la calidad de vida del joven, existirán aspectos claves del desarrollo de la motricidad y, aunque la motricidad responde a las necesidades propias de cada individuo, es importante que las personas tengan hábitos de salud relacionados con su motricidad dinámica, debido a que la ausencia de rutinas deportivas o de “pausas activas”, podrían afectar el rendimiento en áreas de ajuste como la laboral, primordialmente, por enfermedades asociadas.

Algunos profesionales en el ámbito de la psicología tienen una relación directa con el desarrollo motriz, los psicólogos educativos, clínicos y neuropsicólogos, quienes trabajan con niños y adolescentes, porque es en las primeras etapas del desarrollo que se plantea el concepto de la estimulación temprana y es cuando cobran relevancia algunas teorías, como la Teoría de inteligencias múltiples de Howard Gardner. Esta teoría sugiere la

importancia de integrar diversos aspectos del desarrollo en los niños y adolescentes para favorecer su aprendizaje y posterior destreza en la vida adulta.



¡Importante!

Cuando una persona, por algún accidente o lesión, tiene dificultades emocionales y psicológicas, cobra sentido el concepto de Rehabilitación neuropsicológica, a través de la comunicación constante con un equipo interdisciplinar.

Desarrollo moral

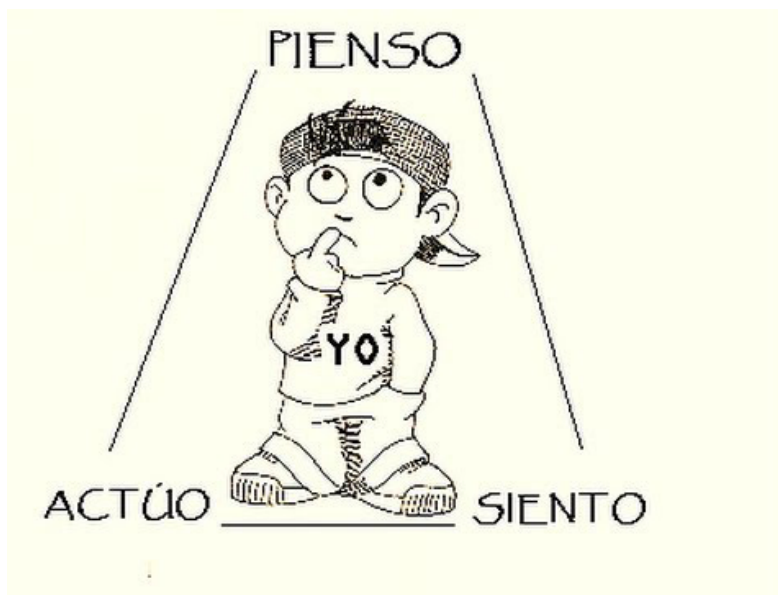


Figura 2.
Fuente: (Yting).

Por otra parte, para vincular algunos aspectos del desarrollo moral en los jóvenes, se deben integrar los planteamientos de la sexta etapa de la Teoría del desarrollo psicosocial de Erik Erikson, por su importancia en términos de la esfera emocional en el desarrollo humano. Esta etapa denominada intimidad frente al aislamiento. Según Erikson (1982) comienza cuando se establece la identidad personal de cada individuo, cuando está listo para configurar una subjetividad con relación a un otro u otros, considerando la relevancia de tener una intimidad.



El autor afirma que las personas que tienen dificultades en su intimidad personal presentarán problemas para entablar y mantener relaciones de pareja y, en otros aspectos de la interacción, tendrán dificultades para generar vínculos afectivos significativos, pudiendo ser personas dependientes emocionalmente.

Conforme el ser humano va en desarrollo (recuerden los distintos tipos del desarrollo moral) consolida sistemas de creencias vinculados con sus diversas esferas de desarrollo: aspectos espirituales, políticos, culturales, que se definen a través de los rasgos de su personalidad y que, en gran medida, son perdurables con las experiencias vividas.

En este último sentido, para explicar el desarrollo moral en la juventud, se explica el valor que tiene para muchos, por ejemplo, la toma de decisiones en la política. Mientras en un adolescente puede ser el inicio de una búsqueda identitaria, en un joven puede ser la consolidación de un sistema de creencias, como lo es la ideología política, que trasciende a un pensamiento social, integrador, porque define un estilo de vida, unas actitudes (pensar, actuar, sentir), percepciones (frente a sí mismo, el otro y lo otro).



Ejemplo

En la década de los 80 en Colombia esto evidenció la relación de los jóvenes y adultos con los movimientos sociales, guerrilleros, partidos políticos alrededor de una concepción de justicia social y que, actualmente, define a un sujeto político que se moviliza como actor social, al participar y hacer visible sus ideales e intereses de cara a una consolidación del país como un proyecto de nación por un descontento o preocupación frente a la corrupción.

De igual manera, un sistema de creencias religioso es significativo en la medida en que a través de este sistema de creencias se moviliza la esfera del desarrollo espiritual. Para cada ser humano la espiritualidad puede estar vinculada con un grupo social de pertenencia o red de apoyo, con un modo de vida, con una institución, como aspecto que emerge en su socialización primaria (la formación de los padres o una figura significativa en su vida). Alguno de estos aspectos o todos los anteriores evidencian el tránsito de la adolescencia a la adultez temprana, intermedia o tardía, valga la claridad, porque cobran sentido en cada estadio acorde con las experiencias de vida, para afianzar el desarrollo como ser humano.



Figura 3.
Fuente: Shutterstock/586279136

Sin embargo, hay que considerar que algunas personas vinculan el desarrollo de la moral con la apropiación exclusiva de las creencias religiosas y trasladan las reglas de su iglesia a un sistema de comportamiento social que puede asociarse a un pensamiento concreto, en términos del desarrollo cognitivo: la ideología como una alienación social, como fenómeno de masas que se refleja en fanatismos religiosos. Por ejemplo, las personas que se comportan de una u otra manera, ajustando su conducta a lo socialmente aceptado en su grupo religioso.

Finalmente, entender que la moral, para un joven adulto, está asociada con la socialización primaria y secundaria (lo que se aprende en casa, primero, lo que se enseña en el colegio y a través de los grupos sociales, segundo), que implica comprender el contexto social y cultural en el cual interactúa el joven.



Ejemplo

Un caso, sujeto a su reflexión y posterior toma de decisión, resultaría ser el siguiente: un hombre de 24 años, que vive en un lugar donde el acceso a la educación, la salud y trabajo es prácticamente imposible, además es padre de un niño de 7 años, que ha replicado el estilo de crianza negligente y permisivo de su niñez y adolescencia. Este joven ahora busca trabajo, vende frutas y otras cosas para vivir, pero esto no es suficiente. La educación y el cuidado no estuvieron presentes, al contrario, creció en un ambiente cargado de violencia, carencias y maltratos, con padres que robaban para llevar la comida a la casa. Ahora, su hijo está enfermo, no tiene dinero para la operación que requiere, tampoco tiene cobertura del Estado, ha solicitado la ayuda del sacerdote del barrio, de los vecinos y amigos, pero el dinero no le alcanza y el tiempo apremia, solo cuenta con un día para los pagos. Los amigos del barrio le ofrecieron ser parte de la cadena de microtráfico que le vende a los estudiantes del barrio y prestarle dinero por adelantado. ¿Usted qué haría?

La respuesta depende de las vivencias que cada uno ha tenido hasta este momento, no es fácil vivir las situaciones difíciles de otro y la conducta conforme se actúe en un caso como este, no puede ser asumida como buena o mala, es la reflexión analítica y la toma de decisión asertiva, considerando cada uno de todos los aspectos involucrados, la que puede considerarse moral, teniendo presente que se habrá hecho lo mejor con los recursos personales y contextuales ofrecidos, según lo plantean diversos autores.



Lectura recomendada

Para comprender el valor de hacer parte, participando y siendo reconocido, revise los conceptos trabajados en el texto:

Pacicultura (pp. 17-23)

Corporación observatorio para la paz y la Fundación Universitaria del Área Andina

Desarrollo social



Figura 4.

Fuente: Shutterstock/257412853

Una de las áreas, culturalmente valorada como significativa en el mundo occidental, es el desarrollo social, los amigos y la familia cobran importancia porque crecen a través de las relaciones de pareja. De igual manera, se reafirman frases como: “los amigos son para toda la vida”, “es mejor tener un amigo que mucho dinero”, “la familia lo es todo en la vida”, estas toman sentido y se relacionan con las decisiones que se asumirán al inicio de la adultez.

Pero, ¿qué es la esfera de desarrollo social? Antes de mencionarlo, se explican las áreas de ajuste a través de las cuales una persona configura una identidad, su subjetividad, sus redes sociales y de apoyo, su condición como ser humano perteneciente a un grupo social (estatus, normas, roles). Las áreas de ajuste más importantes en la juventud son, la familia, pareja, los amigos, el trabajo y estudio.

El desarrollo social evoluciona a través de la cultura, los estereotipos, atributos y la idiosincrasia. La afirmación “cada individuo como uno solo” define algunos aspectos del comportamiento de cada región o zona, lo que, sumado al temperamento del sujeto, permite comprender por qué no es lo mismo que una persona extrovertida festeje con la gente una ardiente tarde de verano en el barrio, en comparación con una persona introvertida que festeja solo con familiares o amigos muy cercanos.



Ejemplo

Se debe tener en cuenta el ambiente donde la persona ha tenido su socialización primaria y secundaria, un ejemplo: imagine que usted vive en un lugar donde solo hay personas que son adultos mayores, no quiere decir que no hable con ellos ni interactúe, pero usted no puede compartir cosas propias de su edad debido a la brecha generacional existente entre usted y sus compañeros mayores. Piense que está pasando por un problema con respecto a las discusiones que tiene con su familia y con sus jefes, tal vez la experiencia de estas personas le sirva para entender su problema.

Algo que no funciona igual que la adolescencia es la consecución de las amistades, George Levinger (1980) menciona que los adultos tienen etapas en el desarrollo de posibles amistades, estas etapas son: conocimiento, construcción, continuación, deterioro y finalización. De adultos es más difícil tener amistades, porque todos los días se tienen muchos cambios y no se cuenta con el mismo tiempo que se tenía cuando se era niño o adolescente.

En la juventud, el área social no es la misma que la del colegio, se esperarían unos pocos amigos o amigas íntimas, personas que se consideran mejores amigos, la persona con la que se cuenta en las dificultades, con la que se habla y busca apoyo. La socialización es relevante, pues es una de las fuentes donde los seres humanos obtienen aprendizajes y se comparte con otros. Por evolución los seres humanos son sociales y requieren definirse como sujetos sociales a través de tres procesos: comunicación, interacción y socialización. Estos procesos sociales son muy importantes, diferentes autores proponen que el tener un refuerzo social ayuda a las personas a disminuir sus dificultades a nivel psicológico. Ser reconocidos socialmente, reafirma la identidad y la condición como sujeto social.

Kail y Cavanaugh (2011) mencionan que la calidad de la amistad está en función de la satisfacción que deriva de esa relación. Aunque se esté rodeado de muchas personas no con todas se tiene una amistad. **Es en la adultez intermedia cuando las personas tienen más conocidos y compañeros del trabajo o de la universidad, que amigos.**

Inteligencia



Figura 5.

Fuente: Shattersotck/529299211

Un constructo es una entidad psicológica que no puede ser medible u observable a simple vista y que requiere de atributos para su definición y medición. Si bien la inteligencia existe debido a que algunos teóricos llegaron a un consenso frente a qué características debe tener una persona para ser considerada inteligente (pruebas, cuestionarios que miden la inteligencia, el coeficiente intelectual) es también la experticia de los psicólogos dedicados a la educación y al desarrollo quienes podrán dar cuenta de los cambios en el desarrollo cognitivo del joven.

Desde el nacimiento hasta el final de la vida los seres humanos van adquiriendo la inteligencia, derivada de la estimulación de los padres, profesores, amigos, del ambiente y de cada experiencia vivida a lo largo del ciclo vital. Por otra parte, ser adulto implica llegar a este periodo no solo por coincidencia o por casualidad, por ejemplo: cruzar una calle sin mirar o beber el contenido de una botella sin fijarse que era veneno, confluencia en integrar la motricidad dinámica y visomotora, junto con la capacidad de la planeación y el razonamiento, que evoluciona con el lóbulo frontal.

El diccionario de la Real Academia Española define la inteligencia como capacidad de entender o comprender, la capacidad de resolver problemas. El sentido en que se puede tomar una proposición, un dicho o una expresión. El trato y la correspondencia secreta de dos o más personas o naciones entre sí.

La inteligencia es definida como la capacidad mental para entender, recordar y emplear, de un modo práctico y constructivo, los conocimientos previos en situaciones nuevas.

Ser inteligente es saber adaptarse a las necesidades propias del ambiente en donde un ser humano se desarrolla.

La inteligencia es una de las capacidades intelectuales más importantes que los adultos tienen para interactuar con el mundo y las responsabilidades que se asumen al crecer, ser flexibles, a nivel de los pensamientos, ayudan a adaptarse a las peticiones del ambiente, por ejemplo, a la adaptación a un nuevo puesto de trabajo y a las reglas de una empresa. Si no se tuviera esta capacidad, sería muy difícil interactuar en otros ambientes, hoy en día los cambios del trabajo y del lugar de residencia son más comunes que en décadas anteriores.

Existen dos tipos de inteligencia: la inteligencia fluida según John Horn (citado en Kail y Cavanaugh, 2011) consiste en las habilidades que permiten al pensamiento ser flexible y adaptable, ayudando a los adultos a hacer inferencias y a comprender la relación entre los conceptos. La inteligencia fluida es muy cambiante y adaptable a las situaciones. Por otra parte, la inteligencia cristalizada permite guardar información que servirá en algún momento de la vida, por cuanto el desempeño de una persona en una actividad será el resultado de integrar la experiencia y el conocimiento para culminar con experticia y éxito la labor emprendida. La inteligencia cristalizada se adquiere a lo largo de la vida, a través de la educación que recibe el individuo en un contexto particular. Su cultura definirá el grado de importancia que tiene el desarrollar ciertas habilidades o conocimientos. **Esta inteligencia incluye la mayoría de los conocimientos del individuo, así como sus aptitudes de comprensión del lenguaje, su juicio y el manejo de la información proveniente del mundo y su interpretación.** Según Horn, la asumen como los recuerdos que los seres humanos han tenido durante toda su vida y, a partir de allí, la posibilidad de ir creando nuevos aprendizajes que modulan la manera como las personas se comportan, teniendo en cuenta sus experiencias y usando lo que saben para ser más funcionales en su entorno.



Reflexionemos

Así, podría plantearse que la inteligencia fluida tiene su punto máximo de expresión con el joven adulto y la inteligencia cristalizada con el adulto tardío, considerando que el desarrollo compensa la disminución de algunas funciones cognitivas como la rapidez perceptiva y las lleva a la posibilidad de optimizar sus recursos personales en actividades que demandan una experticia. Son seres humanos que se comportan en sincronía con el ambiente en el que viven y se desarrollan.

Ahora bien, el papel de la inteligencia en la juventud remite a comprender los procesos de aprendizaje, la enseñanza y el desarrollo en general. En la niñez y en la adolescencia el lóbulo frontal se encuentra en desarrollo, allí se integran el raciocinio para la toma de decisiones y la resolución de problemas, por lo tanto, algunas situaciones que demanden asertividad, orientación al logro y tolerancia a la frustración, antes de los 21 años, pueden resultar ser tareas complejas.



Figura 6.
Fuente: Shutterstock/232605478

En cuanto a la juventud se considera que la persona es consciente de sus actos y, por esta razón, todas las personas conocen su comportamiento y pueden anticipar las consecuencias del mismo. De hecho, los problemas de adaptación social de los adultos radican en la dificultad para anticipar las consecuencias de sus propios comportamientos. En consulta de psicología clínica la gran mayoría de motivos para los pacientes mayores de 21 años corresponden a situaciones de esta índole. Por ejemplo: “estoy en consulta porque me endeudé y no pensé que sería tan difícil pagar” o “le fui infiel a mi pareja y no pensé que le fuera hacer daño”. Esto muestra que no se anticipan a las consecuencias de sus actos.



¡Importante!

El pensamiento en la juventud es posformal, se caracteriza por ser científico, es hipotético - deductivo, verificable, porque las soluciones deben ser realistas para ser razonables, la ambigüedad y la contradicción no pueden existir.

La inteligencia responde al desarrollo filogenético, no solo como parte de la adaptación de los seres humanos en un contexto en constante cambio, sino como producto de una cultura que demanda ciertas competencias de los sujetos, acorde con sus áreas de ajuste.

¿Cómo conocer el Coeficiente Intelectual (CI) de una persona? Desde la psicología se deben plantear dos momentos: el primero aplicando una prueba que mida el coeficiente intelectual, y el segundo a través de una entrevista, en psicología clínica, que evalúe la coherencia comportamental entre las acciones de la persona y el entorno donde las ejecuta.

Ahora retomamos la teoría de Howard Gardner, padre de la Teoría de las inteligencias múltiples. Según él, los seres humanos tienen ocho tipos de inteligencia y cada individuo pueden contar con aptitudes que le permiten desenvolverse en unas más que en otras. Por ejemplo, su inteligencia intrapersonal e interpersonal y, a través de ellas, como propósito de aprendizaje y desarrollo del individuo, jalonar a las otras dimensiones de la inteligencia.



Instrucción

Para ampliar esta información dirijase al recurso videocápsula, relacionado con la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner. Disponible en la página principal del eje 1.

En síntesis, la inteligencia en la juventud establece los aspectos del desarrollo como adultos a lo largo de todo el ciclo vital. Sin embargo, contar con un CI alto, no necesariamente es determinante para realizar las cosas de la mejor manera, enfrentarse al mundo de los adultos con las mejores herramientas conductuales es lo que favorece comprender la inteligencia como un constructo integral que responde al éxito en un área exclusiva de ajuste. La inteligencia también necesita de la experiencia para obtener mejores resultados a lo largo de la vida.

Lenguaje

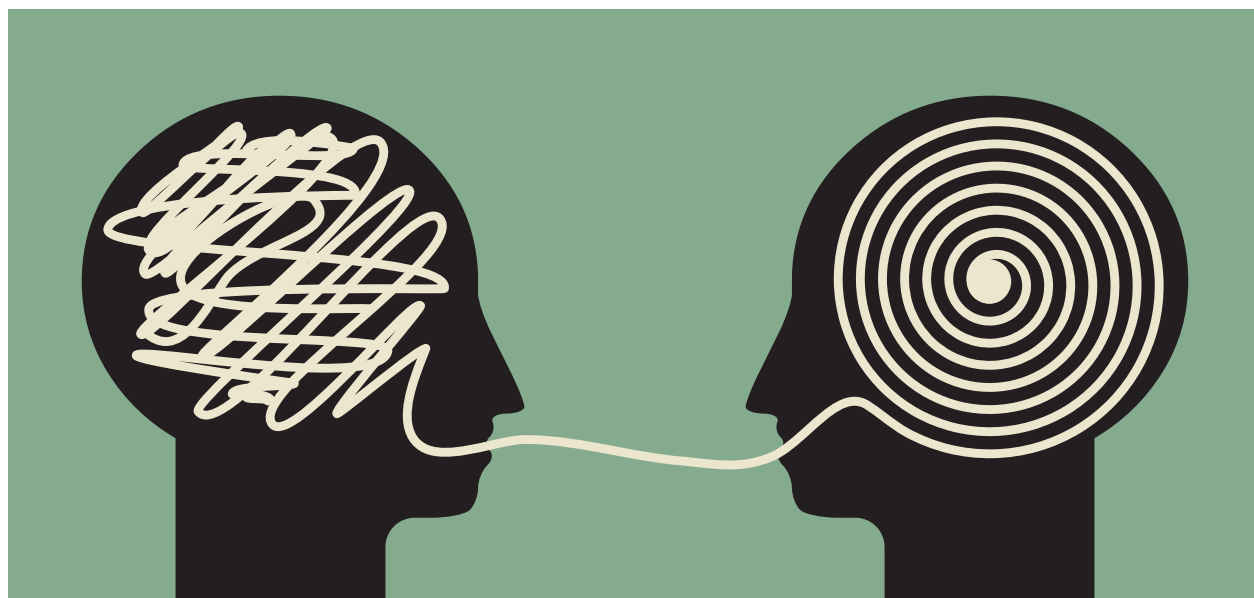


Figura 7.

Fuente: Shutterstock/208347706

Otro proceso mental, el lenguaje, permite transitar hacia el proceso mental del aprendizaje. **Es considerada como la herramienta más importante que tienen los seres humanos para conocer, compartir y comunicarse con el mundo.** En el módulo de ciclo vital de la niñez y de la adolescencia se aprendió cómo se adquiere el lenguaje; en este módulo se aprenderá acerca de su funcionamiento, con el fin de adaptarse mejor a los cambios propios de la juventud.

En una curva del aprendizaje de seres humanos, se refleja cómo en las primeras etapas de desarrollo los seres humanos aprenden de un modo diferente a un adulto. El aprendizaje se da de un modo mucho más eficiente, el proceso de asimilación se presenta con prontitud, considerando los aspectos del neurodesarrollo implicados. En la adultez se aprende de un modo distinto, se optimizan los aprendizajes de la juventud y la niñez, se transforman para obtener nuevos conocimientos o resolver tareas con mayor nivel de complejidad, integrando la experiencia, en el caso de los adultos tardíos, y perfeccionando sus habilidades, en el caso del adulto joven.

Hay que asociar el concepto de la comunicación. Existen dos tipos de comunicación: la verbal y la no verbal, ambas hacen parte de los criterios a considerar en las observaciones clínicas e investigaciones. Interpretar y entender de manera adecuada lo que se desea comunicar es importante, en vista de que es la herramienta para una oportuna evaluación con los pacientes o con la comunidad, según el campo de acción que escoja durante su formación como profesional. **La comunicación verbal remite a la comunicación digital, es decir, aquella que se da a través del lenguaje verbal, lo que se afirma a través del tono y ritmo de la voz, el cómo se dice, relevante para**

saber lo que piensa y siente una persona. De igual manera, la comunicación no verbal permite identificar lo que piensa y siente a través de una comunicación analógica, es decir aquella que se define a través del lenguaje gestual y corporal. De un modo significativo la proxemia permite conocer cómo los individuos se relacionan en escenarios de lo íntimo y lo público con otros y cómo dispone los espacios y objetos que les rodean, de acuerdo con sus intereses y gustos.

En la juventud la comunicación se convierte en una de las herramientas más importantes del conocimiento. Diane Papalia, Sally Wendkos y Ruth Duskin (2009) consideran el valor del mismo para fortalecer los procesos de interacción y socialización secundaria en el ámbito laboral y los vínculos emocionales, primordialmente la pareja, los amigos y compañeros.



¡Datos!

En el caso de una persona que no sabe cómo comunicarse (retome un criterio de un trastorno generalizado del desarrollo como lo es el autismo) tiene diversos problemas debido a que carece de una de las habilidades más importantes que, como seres humanos, se debe tener: las habilidades sociales. Les cuesta expresar sus sentimientos y necesidades hacia otras personas.

Por otra parte, algunas personas que tienen dificultades porque les cuesta conseguir fuentes de refuerzo o no cuentan con repertorios en habilidades sociales como herramientas para interactuar, pueden sentir ansiedad o temor al tener cercanía con otras personas. Las habilidades sociales permiten la comunicación y el lenguaje permite expresar lo que se está pensando. El lenguaje en el pensamiento posformal tiende a fortalecer la independencia como uno de los logros más grandes que puede tener un ser humano.

Desde la psicología clínica las personas que tienen dificultades en la expresión de sus emociones y pensamientos pueden ser diagnosticadas con ansiedad y depresión. En la mayoría de estos casos una de las variables que se correlaciona con la aparición de estos problemas son las dificultades en el lenguaje, tanto en la interpretación como en la emisión. Cuando se habla de emisión se hace referencia a un síntoma que se puede dar por la falta de experiencia o conocimiento de la persona, porque no tienen un discurso que le ayude a expresar claramente lo que piensa y siente.



Instrucción

Para ampliar esta información encontrará un video relacionado con el desarrollo cognitivo en la adultez temprana. Consúltelo en la página principal del eje 1.

Personalidad



Figura 8.

Fuente: Shutterstock/197334059

La personalidad es el constructo que permite comprender el comportamiento de las personas. Al finalizar la adolescencia la personalidad se estabiliza, a partir de los 21 años y hacia el resto de la vida la persona mantiene unos rasgos característicos propios de su condición como ser humano.



¡Importante!

Los trastornos de personalidad se pueden diagnosticar después de los 21 años y la psicopatología severa puede diagnosticar con una mayor precisión los trastornos del estado de ánimo como la depresión y otros trastornos clínicos. Esta edad es clave en términos del desarrollo de la personalidad, pero no solo se termina de configurar en este momento, como constructo psicológico permite analizar el comportamiento de las personas.

¿Qué es la personalidad? Acorde con el módulo de biología y genética el temperamento es heredado de los padres, en una proporción 50/50, esto quiere decir que el comportamiento tiene un soporte biológico y es inmodificable, entonces la “personalidad no se puede cambiar”. Otro determinante de la personalidad es la educación. Los estilos parentales de crianza durante la primera infancia refuerzan los patrones conductuales que se configuran en los rasgos de la personalidad durante la adolescencia y adultez. Finalmente, otro determinante para la configuración de la personalidad, son las experiencias vitales

de cada persona. Dos hermanos que crecen en la misma casa, con los mismos padres, las mismas costumbres y reglas, juntos van al mismo colegio y, en teoría, casi todo en su vida es similar, pero en cada uno se marcan diferencias, uno puede perder un año y el otro no, esto ya es un acontecimiento que cambia la forma de ver el mundo por parte de uno de ellos.

La personalidad son todas aquellas características que definen a una persona: la identidad, las costumbres y los comportamientos. Una persona, por lo general, puede cambiar las decisiones de su vida si las ha tomado antes de llegar a la juventud o al inicio de la misma.



Ejemplo

A continuación, unos ejemplos para aclarar esta afirmación:

- Una persona que ingresa al ejército a los 17 años y decida salirse, debido a que sus ideales y su pensamiento han cambiado con la experiencia y el desarrollo de sus capacidades cognitivas.
- Un joven que decida tener encuentros sexuales con una persona del mismo sexo, al llegar a la juventud puede decidir que su sexualidad será heterosexual y no homosexual.
- Una mujer de 16 años entra a la universidad a estudiar una carrera y después, a mitad de carrera, se da cuenta que no es lo que quería.

Estos ejemplos no son una regla, son una aproximación. El pensamiento y el comportamiento se van modificando según el paso del tiempo y las experiencias vividas. Una persona no se comporta siempre de la misma manera con el paso de los años, en especial, durante el cambio de la adolescencia a la juventud, socialmente las obligaciones que tiene un adulto implican que el comportamiento sea diferente.

A continuación, se observan los distintos tipos de personalidad.

Diferentes dimensiones de la personalidad según Robert McCrae (2002)

Neocriticismo	Las personas que tienen este tipo de personalidad tienden a ser ansiosas, hostiles, acomplejadas, depresivas impulsivas y vulnerables. Además es posible que muestren emociones violentas o negativas, esto interfiere con su capacidad de relacionarse con los demás o para manejar los problemas de la vida diaria.
Extraversión	Las personas con esta personalidad tienen a ser muy sociales, les gusta hablar, se comprometen con facilidad, expresan sin problema sus opiniones y sentimientos, disfrutan estar ocupados, derrochan energía y prefieren los entornos estimulantes y desafiantes.
Apertura a la experiencia	Este tipo de personalidad implica que la persona tiende a desarrollar una vívida imaginación y a vivir la existencia como un ensueño, aprecian el arte y tienen sed de probar todo. Estos individuos se inclinan a ser naturalmente curiosos con respecto a lo que los rodea y a tomar las decisiones con base en los factores situacionales más que en las reglas absolutas de la sociedad.
Agradabilidad	Esta personalidad se asocia con ser aceptado por los demás, estar dispuesto a colaborar con otros y a ser comprensivo.
Escrupulosidad	Tienden a ser muy trabajadores, ambiciosos, enérgicos, escrupulosos y perseverantes, estas personas tienen un fuerte deseo por cumplir metas altas.

Tabla 1.
Fuente: propia.



Lectura recomendada

Para el desarrollo de la actividad ingrese al espacio de lecturas complementarias e identifique los aspectos relacionados con la exclusión a partir de la violencia de género.

Juventud: realidades y retos para un desarrollo con igualdad
(pp. 156-167)

Daniela Trucco y Heidi Ullmann



Instrucción

Lo invitamos a revisar en la plataforma los recursos de aprendizaje: videorresumen y nube de palabras. En los cuales se recopilarán los principales aspectos relacionados con el desarrollo del eje.

Conclusión

El ciclo vital de la juventud integra, a través del pensamiento posformal, otros procesos psicológicos como la inteligencia y el lenguaje en el área de ajuste social. El desarrollo cognitivo evidencia los cambios como parte de la maduración y adaptación que el ser humano requiere para enfrentarse a los nuevos retos y a las tareas de esta etapa. Sin embargo, no podría entenderse cómo los procesos psicológicos evolucionan sin comprender cómo se configura la personalidad para asumir dichas tareas propias del ciclo.

El desarrollo es integral y cada cambio, en alguna de las esferas planteadas, impacta a otras áreas del desarrollo, entendiendo que las posturas holísticas permiten una comprensión de la condición humana y un modo de abordar diversos fenómenos sociales que se expresan en las áreas de ajuste. Esta postura del desarrollo permite contrastar los diversos aportes que van en consonancia con la evolución filogenética del ser humano.

Apter, T. (2001). *The myth of maturity: what teenagers need from parents to become adults*. Nueva York, Estados Unidos: Norton.

Clínica Mayo. (2005). Food and nutrición center. Recuperado de <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/basics/nutrition-basics/hlv-20049477>

Erikson, E. (1982). *The life cycle completed: review*. Nueva York, Estados Unidos: Norton.

Kail, R. y Cavanaugh, J. (2011). *Desarrollo humano una perspectiva del ciclo vital*. Ciudad de México, México: Cengage Learning.

Levinger, G. (1980). Toward the analysis of close relationships. *Journal of experimental social psychology*, 16, pp. 510-544.

McCrae, R. (2002). The maturation of personality psychology: adult personality development and psychological well-being. *Journal of research in personality*, 36, pp. 307-31.

Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin, R. (2005). *Psicología del desarrollo*. Ciudad de México, México: McGraw Hill.

Schneider, E. y Davidson, L. (2003). *Physical health and adult well-being, in the center for child well being. Positive development across the life course*. Nueva Jersey, Estados Unidos: Erlbaum.

DESARROLLO Y CICLO VITAL – JÓVENES Y ADULTOS

Juliana Caro

EJE 2

Analicemos la situación

La etapa más extensa del ciclo vital de los seres humanos va desde el final de la juventud, es decir, 25 años, hasta los 60, cuando se convierten en adultos mayores o tardíos. La etapa dura 35 años. En términos psicológicos las experiencias son diversas y complejas.

A continuación, algunas de las vivencias que pueden tener hombres y mujeres en 35 años:

Experiencias del ciclo vital

Tener hijos.	Tener decepciones amorosas.
Casarse.	Perder a los padres.
Divorciarse.	Muerte de los amigos.
Volver a casarse.	Muerte de los hijos.
Volver a divorciarse.	Desarrollar una enfermedad crónica (hipertensión, diabetes, etc.).
Terminar una carrera profesional.	Cambiar de casa.
Comenzar otra carrera profesional.	Ser engañado por personas cercanas.
Abrir un negocio.	Perder el trabajo.
Comprar una casa.	Cambiar de país.
Cambiar el carro. Esto puede pasar varias veces.	Cambiar de ciudad.
Fracasar en el negocio.	Comprar una finca.
Tener éxito en el negocio.	Perder la pareja.
Educar a los hijos.	Morir antes de llegar a ser un adulto mayor.

Tabla 1.
Fuente: propia.

Se estudian los tres conceptos psicológicos para el análisis de la conducta, los procesos de la inteligencia, el lenguaje y la memoria, que se desarrollan a lo largo de la vida, diferentes para cada persona, porque aun cuando se compartan ambientes similares, siempre se tendrán experiencias distintas. Las características de la personalidad de cada individuo hacen que su estudio en la adultez sea acorde con dichas particularidades.

Desarrollo
físico



En la adultez, entre los 25 a los 35 años, para las mujeres es el momento oportuno para la maternidad. En términos físicos el cuerpo está ya completamente desarrollado y los cambios que trae un embarazo son favorecidos por la salud y la resistencia a estos. Los recursos emocionales están asociados con una mayor tolerancia a la frustración y a los factores protectores frente a la depresión, por los cambios que, en general, se dan: el desgaste físico para las mujeres, el cuerpo cambia después de un parto y una de las consecuencias es la pérdida de calcio, el sobrepeso, el desarrollo de preeclampsia, que es la hipertensión arterial y que puede permanecer como producto del parto. Algunos aspectos del desarrollo humano están directamente relacionados con el crecimiento holístico.



Figura 1.

Fuente: (Cfydkinantropometricudg) <http://cfydkinantropometricudg2013a.blogspot.com.co/2015/10/>

Continuando con el desarrollo físico de las mujeres, no se puede decir que solo el embarazo las cambia, después de los cuarenta años empiezan a perder calcio, algunas pueden ser diagnosticadas con cáncer, en especial cáncer de seno y de cuello uterino. De allí la importancia de considerar, en el ámbito de la Psicología de la Salud, la promoción y prevención, porque consideran múltiples variables como la formación de redes de apoyo familiar, el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento y la psicoeducación, entre otras.


Las enfermedades tienen múltiples etiologías, pero, ¿qué pasa con aquellas adquiridas, entre otras causas, por la presión social? se habla de la anorexia y la bulimia, Kail y Cavanaugh (2011) plantean que hoy muchas mujeres, e incluso algunos hombres, sufren de estas enfermedades. Las consecuencias de comportamientos inadecuados en los hábitos alimenticios y el atasco alteran la salud física y emocional.



¡Importante!

Los hombres y mujeres, después de los 30 años e incluso antes, deben incorporar el ejercicio y los oportunos hábitos alimenticios, considerando que el tejido adiposo aumenta y los músculos se van perdiendo, al llegar a la adultez es más difícil perder la grasa que se adquiere y recuperar los músculos. Los médicos recomiendan estos cuidados porque las enfermedades crónicas como la hipertensión y la diabetes, que se producen por descuido, pueden estar asociadas y ya no es posible considerar la prevención, en términos de un modelo de salud biopsicosocial.

La afectación física puede ser de igual manera mental, llevando a trastornos psicológicos que afectarán la calidad de vida. Los psicólogos, en cualquier campo de acción, deben recomendar el autocuidado de sus consultantes por salud física y emocional. Se debe prevenir el estrés, producto de una vida agitada, en función de la familia, el trabajo y las responsabilidades. La calidad de vida hasta los 35 años se verá reflejada en las etapas posteriores.



La actividad física protege la salud mental, disminuye el riesgo de tener obesidad, cáncer, enfermedades cardíacas y trastornos psicológicos como la depresión y la ansiedad, según Kail y Cavanaugh (2011).

Figura 2.
Fuente: Shutterstock/207769303

Pasados los 40 años las personas empiezan a ver con más frecuencia arrugas provocadas por los cambios en la estructura de la piel, sus tejidos conectivos y de soporte, así como por los efectos acumulados del daño que ocasionan los rayos del sol y el hábito de fumar, acorde con Carolyn Aldwin y Diane Gilmer (2004). Las arrugas generan un estallido emocional en las personas, en especial en las mujeres, son la señal de la desaparición de la juventud y, con esto, se cierra el desarrollo físico.

Desarrollo motor



Figura 3.
Fuente: Shutterstock/772046383

Con respecto al desarrollo motor en la adultez, es menos lo que se debe tener en cuenta. Lo primordial es el cuidado de la salud, previendo que traerá consecuencias en la adultez tardía: las malas posturas, la inasistencia a los chequeos médicos, el no prestar atención a los golpes o a las lesiones por caídas o accidentes de tránsito, pueden ser causales de dolor o molestias crónicas que afectarán la calidad de vida.

En términos de la motricidad, como se vio en el anterior eje, las personas van ganando experiencia y esto hace que su motricidad se alinee con las necesidades que tengan (habilidades, destrezas) y con el paso de los años, pueden realizar una manipulación óptima de sus herramientas para tener mejor desempeño en sus trabajos. Pasa lo mismo con las personas que hacen tareas repetitivas, los músculos se afinan para cumplir su tarea.



¡Datos!

1. En el caso de un deportista de alto rendimiento, con el paso del tiempo, tendrá mayor agilidad y destreza en el deporte que realice, pero los factores biológicos cambiarán su metabolismo y requerirá de la continuidad en sus hábitos para conservar su salud física.
2. En el desarrollo motor lo más importante es el autocuidado y aquí se reitera una premisa: lo que se hace durante la juventud traerá consecuencias positivas o negativas para la persona en sus últimos años de vida.

Desarrollo social



Lectura recomendada

Antes de continuar con el desarrollo social, lea:

Características demográficas y sociales del cuidador en adultos mayores

Doris Cardona et ál.

El imaginario social hace referencia a las creencias aceptadas acerca del comportamiento de los individuos que componen una sociedad. Por ejemplo, es socialmente esperado que un adolescente termine su bachillerato antes de los 18 años, si no ha terminado dará una inadecuada impresión como estudiante joven.



Figura 4.
Fuente: Shutterstock/50479296

En la adultez no hay reglas sobre cómo se debe socializar, pero sí hay algunos imaginarios sociales fundamentales para el desarrollo de los seres humanos.



Ejemplo

Imagine a una persona que no sale de su casa, que no tiene amigos ni relaciones de ningún tipo, ¿cómo cree que es el estado de ánimo de esta persona? Posiblemente tendrá depresión o ansiedad.

Durante el paso a la adultez posiblemente los padres de una persona mueran por su edad, también las familias pueden separarse, los hermanos se alejen entre sí y los matrimonios se acaben. En este sentido, **los amigos tienen un papel fundamental, la socialización secundaria permite encontrar reforzadores sociales que son los que mejor ayudan para que los individuos se sientan bien consigo mismos.**

En cuanto a las dificultades para la socialización las personas pueden desarrollar sen-

timientos muy profundos de tristeza, pueden suicidarse o tener conductas inadecuadas hacia sí mismos, como consumir alcohol en exceso. En este momento de la vida, si los repertorios no fueron adquiridos desde la niñez, será difícil que se aprendan en la adultez. Por esta razón el entrenamiento en las habilidades sociales es fundamental.

Ahora bien, según Philippe Rushton y Trudy Bons (2005) conforme transcurre el tiempo, las actitudes y los valores de los amigos cobran importancia porque se comparten otro tipo de actividades que generan bienestar psicológico y emocional, acordes con las demandas personales de esta etapa. Algunos de los factores que van modificando la socialización en las personas son **el matrimonio, el ser padres y el trabajo**. La mayoría de estos factores transforman las relaciones de amistad porque al ir creciendo la persona va ajustando su comportamiento a sus prioridades y los hijos o el trabajo serán lo más relevante. De igual manera, la familia nuclear o las personas más cercanas son claves para el logro de las metas y cobran importancia porque es un ciclo con muchas experiencias en el plano íntimo.



Figura 5.
Fuente: Shutterstock/292956017

Para los adultos, en términos de socialización, al ser padres de familia se conforman redes de apoyo, comunidades que pertenecen a grupos en las iglesias, algunos deportes, entre otros y que permiten que los niños comiencen a socializar y que los padres se relacionen con otros adultos, compartiendo experiencias de crianza, bajo una postura de altruismo mutuo que beneficie a toda una comunidad.

El ocio productivo y la participación en grupos son parte del desarrollo y suplen la necesidad de la afiliación y el sentido de común unión entre los individuos. Como parte de su conformación existen roles definidos, jerarquías que favorecen la cohesión entre las personas. En este sentido, Patricia Hawley (1999) menciona que en los grupos hay una jerarquía de dominio, encabezada por un líder y los miembros conocen su posición dentro de la jerarquía, esto ayuda a las personas a cumplir con las tareas de los grupos y a sentirse miembros del mismo. Aun cuando en cada ciclo es fundamental estar en grupos, es en la adultez cuando su pertenencia y afiliación cobran un sentido práctico.



¡Importante!

Algo que requiere apoyo y tiempo son los cuidados de los padres cuando son adultos mayores, la dedicación transforma la socialización, no hay un cambio radical, pero se deben asumir otro tipo de roles en la sociedad, como cuidadores.

Para finalizar, hay que evaluar todas las áreas del desarrollo de un modo integral, la postura holística como psicólogos en formación es muy importante, debido a que una persona no se desarrolla primero en un área y luego en otra. De igual manera un área está directamente vinculada con las demás, por lo que no pueden identificarse como factores aislados al momento de evaluar a los sujetos.



Instrucción

Por favor observe el videoresumen en el que se retoman aspectos complementarios con relación al constructo de personalidad. Esto le permitirá integrar los conocimientos previos trabajados en el referente. Lo encuentra disponible en la página principal del eje 2.

Inteligencia

En la adultez la calidad de vida está asociada con los logros intelectuales que se puedan obtener, pero antes se debe retomar la relación que tiene la inteligencia con la toma de decisiones a través de la experiencia. Como se mencionó en el eje anterior, *en la juventud se deben tomar decisiones que marcarán prácticamente todo el desarrollo cognitivo en la adultez*. También se mencionó que la curva del conocimiento evidencia cómo en algún momento se llega a la cúspide del aprendizaje y allí se mantiene, lo cual no quiere decir que no se aprenda más, significa que, en un punto en la vida, los adultos adquieren conocimientos que les permiten adaptarse a las condiciones ambientales, físicas, económicas y culturales, y su aprendizaje variará de acuerdo con los intereses, las motivaciones y necesidades.



¡Importante!

La inteligencia va de la mano con la creatividad, entre más alto sea el CI de una persona más creativa podrá ser.



Figura 6.
Fuente: Shutterstock/584819980

En la edad adulta se debe ir más allá de las habilidades académicas o laborales. Un ser humano se debe adaptar a un sinnúmero de demandas del medio social y cultural, como mantener un hogar, criar hijos, cuidar una relación de pareja, tener un trabajo, cuidar a la familia extensa. Para lograrlo es necesario integrar diversas áreas: la cognitiva, emocional y social. Hawley (1999) comenta que la inteligencia cobra un papel muy importante porque debe integrar la creatividad para sobrevivir, en términos darwinistas, para saber adaptarse a los cambios.

La inteligencia, como proceso mental, incluye múltiples factores de toma de decisiones, la resolución de los problemas, la asertividad y adaptación, según afirma Nijole Benokraitis (2008). En casos como el momento de decidir ser padres y quedar en embarazo, las personas evalúan sus áreas de ajuste, los beneficios de la paternidad, el vivir las ventajas de construir una familia y tener compañía, o las dificultades como el aumento de los gastos y la pérdida de la intimidad.

La inteligencia cristalizada, como se mencionó anteriormente, integra la experiencia y este tipo de inteligencia fluctúa de persona a persona. Aunque existan dos personas bajo las mismas condiciones siempre habrá uno que realice las cosas de un modo diferente al otro y esta situación no debe considerar la expresión “más inteligente”. **Los seres humanos usan sus experiencias para responder a los cambios del ambiente, lo importante es que de las experiencias puedan aprender y ajusten su conducta para obtener el bienestar propio.**

Por otra parte, la inteligencia y la creatividad en la adultez tienen un punto exponencial, en gran medida a partir de

las habilidades cognitivas orientadas a la autonomía y al nivel social, por el grado de satisfacción de una persona con su trabajo y con las decisiones que ha tomado. El aprendizaje, la motivación, la inteligencia y la creatividad, como procesos cognoscitivos, se definen a través de las experiencias que permitan evaluar la conducta en un contexto y procurar tener nuevas aproximaciones a experiencias orientadas al logro, para que favorezcan su bienestar.



Es cierto que la inteligencia cristalizada es la suma de todos aquellos conocimientos adquiridos durante la vida, los adultos optimizan su experiencia en procura del mejor desempeño o uso de sus capacidades.



Lectura recomendada

Por favor, realice la lectura complementaria que le permitirá comprender por qué la evaluación del constructo de la inteligencia en el adulto intermedio difiere de la evaluación del joven.

Cociente de inteligencia y evaluación

Rosa Aguilar, Lidia Meléndez y Alan Arroyo

El lenguaje y las áreas de ajuste

Área de ajuste	Importancia del lenguaje
Afectiva	El lenguaje no necesariamente debe ser romántico, tampoco puede ser monocromático, requiere de experiencia para la formación de planes hacia el futuro, para tener una buena comunicación de pareja, con la familia y los amigos. Las dificultades del lenguaje en esta área traen consigo problemas en la expresión de los sentimientos y las emociones, uno de los motivos más frecuentes para el conflicto intrafamiliar.
Laboral	En el trabajo el lenguaje debe ser coherente con las acciones y decisiones que se tomen, por ejemplo, cuando los psicólogos restan cientificidad y profesionalismo a través de la comunicación y el lenguaje, sesgando la conducta humana y asumiendo posturas parciales, sin considerar toda su complejidad.
Familiar	El lenguaje en las relaciones de familia media las dificultades que se puedan tener. A través del lenguaje, la inteligencia y la experiencia, los adultos pueden solucionar los problemas en las relaciones con sus familiares y tomar decisiones.
Personal	Es importante el diálogo consigo mismo, favorece la formulación de las metas, la revisión de los proyectos, se puede configurar un autoconocimiento, un sentido de realidad.
Social	La socialización, interacción y comunicación son vitales para los seres humanos, desde estas áreas se interactúa con los otros, se conoce a las personas y a las comunidades o grupos sociales.

Tabla 2.
Fuente: propia.

Como se muestra en la tabla, el lenguaje es vital y debe comprenderse en el plano de la comunicación y no del habla, por cuanto el lenguaje de señas cumple con la misma función que el verbal.



¡Importante!

El lenguaje en la adultez será el indicador más importante para resignificar los sentidos, comprender el estado de ánimo de las personas, analizar la historia de vida y los relatos o meta-relatos de los individuos y las comunidades.

Memoria

En la adultez la memoria favorece para que las personas se desenvuelvan en sus áreas de ajuste a través del aprendizaje. También facilita identificar cuáles han sido las experiencias significativas y de mayor relevancia para los aprendizajes a futuro. Recordar es una función cognitiva, un proceso vital porque es adaptativo, las personas saben qué han hecho, qué han vivido y así ajustan su comportamiento a su presente.



Figura 8.
Fuente: Shutterstock/289107095

Una persona que, por problemas de salud, un accidente o por cualquier factor genético, tiene afectaciones en su memoria, siente frustración y posiblemente podría tener depresión. Como psicólogos deben saber que la memoria se relaciona con la atención y sin atención no se puede tener buena memoria. Con el desarrollo, en el ciclo vital de la adultez mayor, los seres humanos podrían contar con menores niveles de atención y esto sería una de las principales razones para sus posibles fallos.

¿Cómo deben cuidar la memoria las personas? los ejercicios de concentración y el prestar atención a las actividades diarias (algunas cosas se vuelven automáticas y estas son las que más rápido se olvidan) deben ser parte del cuidado e higiene mental, junto con las diferentes estrategias de nemotécnica. Al final de la adultez se van presentando olvidos involuntarios y resulta significativo escribir, buscar alternativas. ¿Cómo saber que es importante para cada persona? Por ejemplo, la tarea de la evaluación clínica puede ser vital en términos de utilidad: lo que más uso o hago es lo que más recordaré, pero lo que no se usa o a lo que no se le presta atención, terminará siendo olvidado.



Instrucción

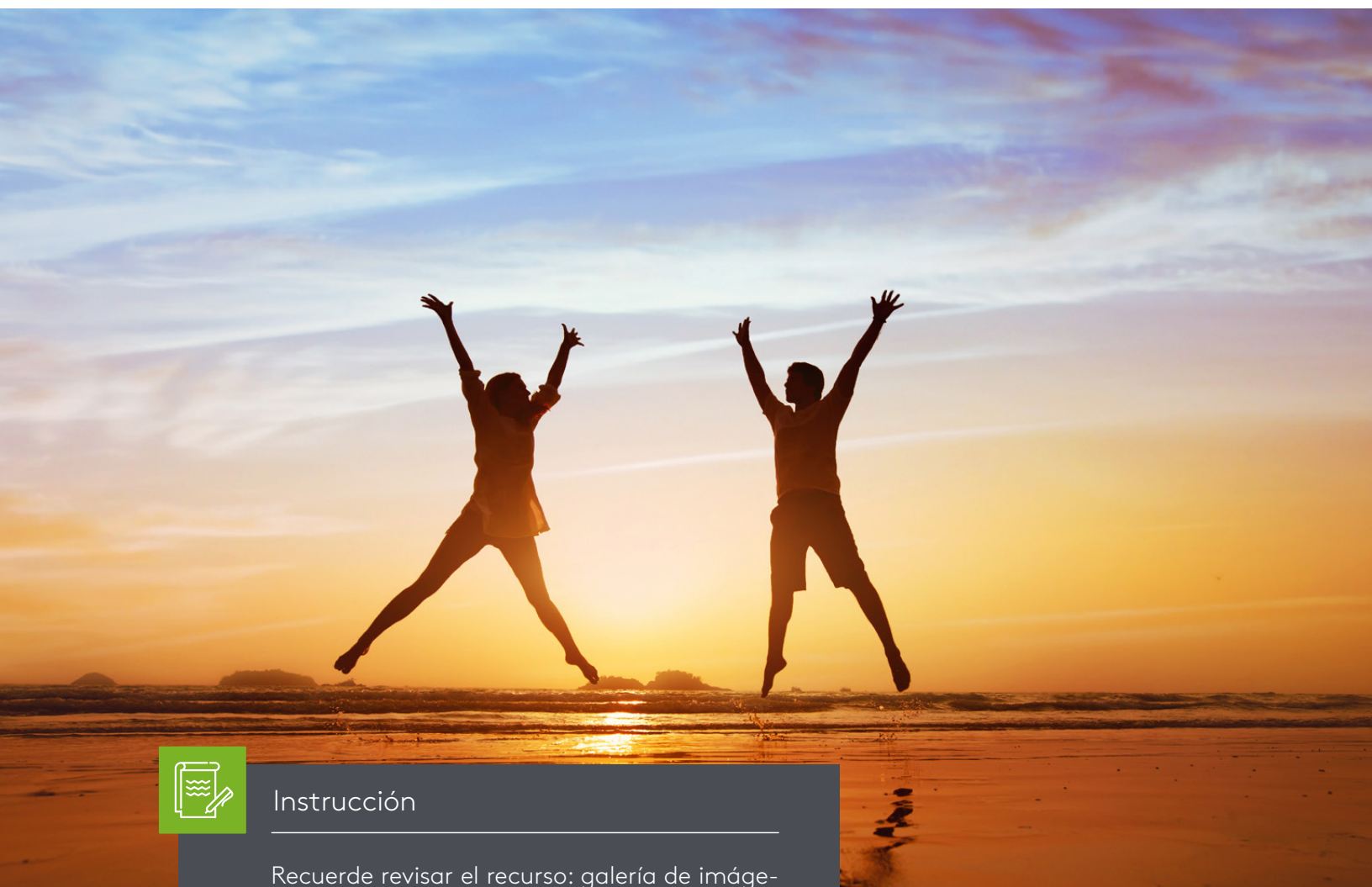
Revise por favor la videocápsula de personalidad, para comprender otros aspectos asociados con este constructo psicológico, que permite finalizar el abordaje de estos apartados. La encuentra disponible en la página principal del eje.

Conclusión

La adultez intermedia, como el ciclo vital más extenso en el desarrollo humano, tiene en la esfera cognitiva y social una expresión del significado de la compensación y transición, del hacer al pensar, del aprendizaje a la experiencia.

Cada cambio propio de este ciclo evidencia cómo la toma de decisiones y la resolución de los problemas define en las áreas de ajuste determinantes en la vida profesional y afectiva, en la salud física y mental.

En este sentido, cobran relevancia los conceptos de prevención y cuidado porque el bienestar físico y emocional permite optimizar los recursos personales, en procura del logro de las metas en cada área de ajuste y de una adultez tardía con calidad de vida.



Instrucción

Recuerde revisar el recurso: galería de imágenes, disponible en la página principal del eje 2.

Figura 9.
Fuente: Shutterstock/543644374

Aldwin, C. y Gilmer, D. (2004). *Health, illness, and optimal aging, biological and psychosocial perspectives*. Thousand Oaks. California, Estados Unidos: Sage.

Benokraitis, N. (2008). *Marriages and families census update*. Estados Unidos: Seventh edition.

Cardona, D., et ál. (2011). Características demográficas y sociales del cuidador en adultos mayores. *Investigaciones Andina*, (13), 22, pp. 178-193. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=239019304007>

Hawley, P. (1999). The ontogénesis of social dominase: a strategy-based evolutionary perfective. *Developmental Review*, 19, pp. 7-132.

Kail, R. y Cavanaugh, J. (2011). *Desarrollo humano una perspectiva del ciclo vital*. Nueva Jersey, Estados Unidos: Prentice Hall.

Rushton, J. y Bons, T. (2005). Mate choise and friendship in twins. *Psychological Science*, 16, pp. 555-559.

DESARROLLO Y CICLO VITAL – JÓVENES Y ADULTOS

Juliana Caro

EJE 3

Pongamos en práctica



La última etapa del ciclo vital inicia con la adultez mayor, parte de la crítica reflexiva remite a considerar una adultez mayor con calidad de vida, en este sentido, es de vital importancia identificar cómo los procesos mentales en el adulto mayor cambian, el desarrollo en la adultez mayor está fuertemente marcado por los prejuicios y estereotipos sociales frente al proceso de envejecimiento. Es necesario retomar la lectura crítica para revisar algunos modos de percibir la realidad del adulto mayor y ubicarse en otras concepciones de lo cotidiano y académico.

Por otra parte, comprender la última etapa de desarrollo del ciclo vital, la muerte, significa conocer las afectaciones más comunes que tienen las personas cuando pierden a un ser querido. La muerte es un proceso natural que en ocasiones se da antes de tiempo por distintas circunstancias, como accidentes, terrorismo y enfermedades, sin embargo, por lo general, la muerte genera un malestar emocional muy grande en las personas que sobreviven, y el proceso llamado duelo tiene diferentes fases y difiere de persona a persona.

El adulto mayor en Colombia





Figura 1.
Fuente: Shutterstock/649544488

Al llegar a los 65 años, en muchos países del mundo, las personas son consideradas adultos mayores. En Colombia es adulto mayor quien tiene 57 años, en el caso de la mujer, y 62 años, en el caso del hombre. La edad está relacionada con la posibilidad de pensionarse o no. En términos biológicos, desde los 60 años, se considera al humano un adulto mayor, pero ser adulto mayor o tardío no se limita a un estado biológico. Cumplir la edad se relaciona con los cambios en todas las áreas de ajuste, muchas personas en su juventud no pensaron en el futuro, aunque es cierto que la calidad de vida de los más viejos desmejora.



¡Importante!

Biológicamente el cuerpo humano, desde el nacimiento, empieza a envejecer. La teoría de la muerte celular programada plantea que el envejecimiento está genéticamente programado.

Culturalmente, la vejez en occidente es considerada como un tabú en muchos escenarios de la vida pública, la juvenilización de los adultos mayores se observa a través de las cirugías plásticas y las reconstrucciones en el cuerpo; se observa cómo los adultos mayores son llevados a un segundo plano en todas sus áreas de ajuste. Las personas categorizan o movilizan estereotipos sociales de la vejez, como la culminación de toda una vida de logros y fracasos, como el momento de la enfermedad o cercanía con la muerte, entre otras concepciones, en la mayoría de las ocasiones, ajenas a la realidad.



Figura 2.
Fuente: Shutterstock/432105490

A lo largo de su proceso de envejecimiento, los primeros y más notorios cambios, son los físicos: las personas llegando a los 60 años empiezan a tener limitaciones en sus sentidos, sus ojos no están iguales, pudiendo presentarse la presbicia desde la adultez intermedia, pero acentuando las dificultades de visión en este ciclo de vida. Las personas que conducen en esta etapa tendrán más dificultades por la pérdida de la elasticidad en los cristalinos. De igual manera en la adultez mayor, los oídos no perciben algunas frecuencias auditivas, lo que genera dificultades en el equilibrio, pudiendo prevalecer el vértigo y el miedo a caerse o lastimarse.

Respecto al gusto y el olfato se pierde la capacidad para percibir los aromas y sabores, se intensifican los sabores amargos y ácidos, y comienza a debilitarse la autosuficiencia del adulto mayor, aunque, según Susan Whitbourne (1999) el sentido del gusto se conserva intacto casi por completo, en términos de la temperatura y el dolor.

Los adultos mayores tienen más problemas para conciliar y mantener el sueño que las personas jóvenes, lo que genera problemas en la capacidad de dormir según Sonia Ancoli (2005) y, como consecuencia de esto, plantea Lewis Terman (1994), las alteraciones del sueño pueden llegar a modificar el ritmo circadiano y provocar problemas de atención y memoria.

Asimismo, el envejecimiento hace que los órganos pierdan sus funciones y su adecuado funcionamiento. Por otra parte, no son solo los órganos los que cambian, si se padecen enfermedades crónicas la vejez aumenta la probabilidad de que los síntomas de estas aumenten, por ejemplo, una persona con hipertensión arterial, no solo debe lidiar con los dolores de cabeza producto de la tensión, también tiene que vivir con los efectos secundarios. Así sucede con muchas de las enfermedades que se van desarrollando durante este ciclo vital, con el paso del tiempo se afectan aún más las personas que las padecen si los cuidados y hábitos no son los oportunos.

Ahora, a nivel emocional, los adultos mayores presentan, en Colombia, condiciones permanentes de exclusión social y mínimas posibilidades de acceso al sistema de seguridad social, además de altas cifras de extrema pobreza y el difícil acceso al sistema pensional por labores como trabajador independiente o ausencia de educación en este tema.



¡Importante!

En términos de los recursos emocionales y psicológicos también tienen múltiples carencias, la razón principal es el abandono por parte de la familia, la muerte del cónyuge o el abandono de los organismos del Estado, las razones pueden ser tantas, pero el resultado es uno solo, el dolor que tiene que padecer una persona que es abandonada en un momento de alta vulnerabilidad.

Las personas cuentan con mayores recursos emocionales por su experiencia, pero aun así el abandono de los hijos, la muerte de la pareja, la pérdida del trabajo o el pensionarse, suelen ser una compleja realidad, por la historia laboral y las metas personales, según Ruby Brougham y David Walsh (2005).

Sin embargo, como en cada ciclo, hay factores sociales y emocionales que son parte del proceso de envejecimiento. En el caso de quienes tienen hijos, la condición del nido vacío, cuando los hijos se van de la casa para formar sus propios hogares, genera en los padres cambios y ajustes en ocasiones difíciles, en cuanto a la adaptación. Muchos adultos, por lo general, se sienten vacíos y tristes.

En Colombia algunas personas se pensionan y no se encuentran preparadas para afrontarlo. Luego de seguir rutinas como viajar, hacer cosas que nunca se hacían, finalmente pueden sentirse deprimidos, tanto él o ella como su pareja y sus acompañantes, quienes pueden sentirse tristes y abrumados. Como se planteó antes, una persona que no está preparada para jubilarse, un pensionado, puede incomodar la rutina de las personas que están en la casa donde vive, por sus comportamientos que buscan ser adaptativos pero que son diferentes a los roles y a las vivencias previas.



Figura 3.
Fuente: Shutterstock/254980588

Otro de los factores que afectan a una persona es la pérdida de la pareja, con los años el ciclo de la vida culmina con la muerte, luego de haber convivido por mucho tiempo y, tal vez, con la única persona con la que se compartió plenamente al llegar a la vejez (matrimonios de 40 o 50 años) se separan luego de haber pasado juntos por muchas cosas. Al final de los años ambos están tan unidos que estar el uno sin el otro genera desesperanza y dolor. **La muerte de la pareja desajusta por completo el estilo de vida de la persona que sobrevive, para muchos es volver a empezar, pero sin motivación y sin la energía, producto de la vejez, algunos mencionan que cuando murió su pareja las ganas de vivir también se fueron.**

Otro de estos sucesos que afecta a las personas y es considerado uno de los dolores más grandes es la pérdida de los hijos, lo que podría significar tener depresión por el resto de la vida o quedarse sin motivación para vivir. El ciclo de la vida de todos los seres humanos ha enseñado que los que deben morir primero son los adultos mayores y que los padres mueren antes que los hijos, por lo que resulta ser uno de los acontecimientos más dolorosos que una persona pueda tener.



La mayoría de los acontecimientos en la vida no se pueden prevenir, son producto del envejecimiento y de la falta de cuidado, solo algunos adultos tardíos culminan su vida con depresión o enfermedades.

Envejecimiento satisfactorio

Tener calidad de vida en la adultez tardía es posible, si desde jóvenes se les enseña a los pacientes a cuidar su salud, a ahorrar, a cuidar a su familia y a pensar en su vejez.

Disminuir los factores negativos propios de la adultez tardía implica contar con una oportuna calidad en las redes sociales de apoyo. Es importante contar con un amigo cercano que ayude a tolerar la pérdida de estatus en la vejez, los amigos pueden dar felicidad en momentos de pérdidas importantes.

En términos del área de ajuste físico, al llegar a los 65 años, los órganos del cuerpo han perdido muchas de sus capacidades, aun cuando el ejercicio y los cuidados con la comida permiten tener un buen estado de salud física, no es difícil enseñar y brindar pautas a las personas para mejorar su calidad de vida, el problema está en que los hábitos de vida saludable desde la juventud no siempre perduran. Las personas, ya llegando a los 60 años, por ejemplo, que trasnochan y comen en exceso tienen posibilidades de desarrollar hipertensión arterial.

Se comparte el siguiente listado de actividades:

Adultez tardía y calidad de vida

Factores para una calidad de vida
No fumar.
No consumir sustancias psicoactivas.
Controlar la ingesta de licor.
Hacer ejercicio.
Tener buenos hábitos del sueño.

Ir al médico periódicamente y al psicólogo.
Cuidar la alimentación.
Tener buenas relaciones interpersonales.
Leer.
Tener una vida social sana y activa.
Disminuir el sedentarismo.
Tener recreación.
Ahorrar dinero y recursos.

Tabla 1.
Fuente: propia.

Es importante que constantemente se anime a los pacientes, seres queridos, conocidos, a pensar en su salud, considerando que es posible disminuir la probabilidad de enfermarse y aumentar su expectativa de vida.

No solo es el cuidado físico, también es el cuidado social y emocional. Cuando se habla de cuidado social se hace referencia al cuidado en las relaciones con los demás, tener una buena comunicación con los vecinos y conocidos. Los adultos mayores son vulnerables al maltrato y estas dificultades pueden generar problemas emocionales, asimismo, afectar su salud y disminuir su expectativa de vida. En Colombia el adulto tardío sufre casos de violencia y maltrato que demuestran que es una realidad que se pueden padecer.



¡Importante!

A nivel emocional los adultos mayores deben contar con factores de protección y estrategias de afrontamiento. En la vejez la depresión comienza a ganar la batalla contra las personas, posiblemente por todos los cambios que anteriormente han sido nombrados. Las consecuencias afectarían la salud y la calidad de vida.

En la antigüedad, y durante prácticamente toda la historia moderna, a los jóvenes se les ha enseñado que a los adultos mayores hay que respetarlos porque tienen toda una vida de experiencia que puede ser transmitida. Frente a esto y para finalizar este espacio, considere algo que pueda hacer para mejorar la calidad de vida de un adulto tardío que necesite de usted (ser escuchado, acompañado o lo que necesite).

Inteligencia, lenguaje y memoria

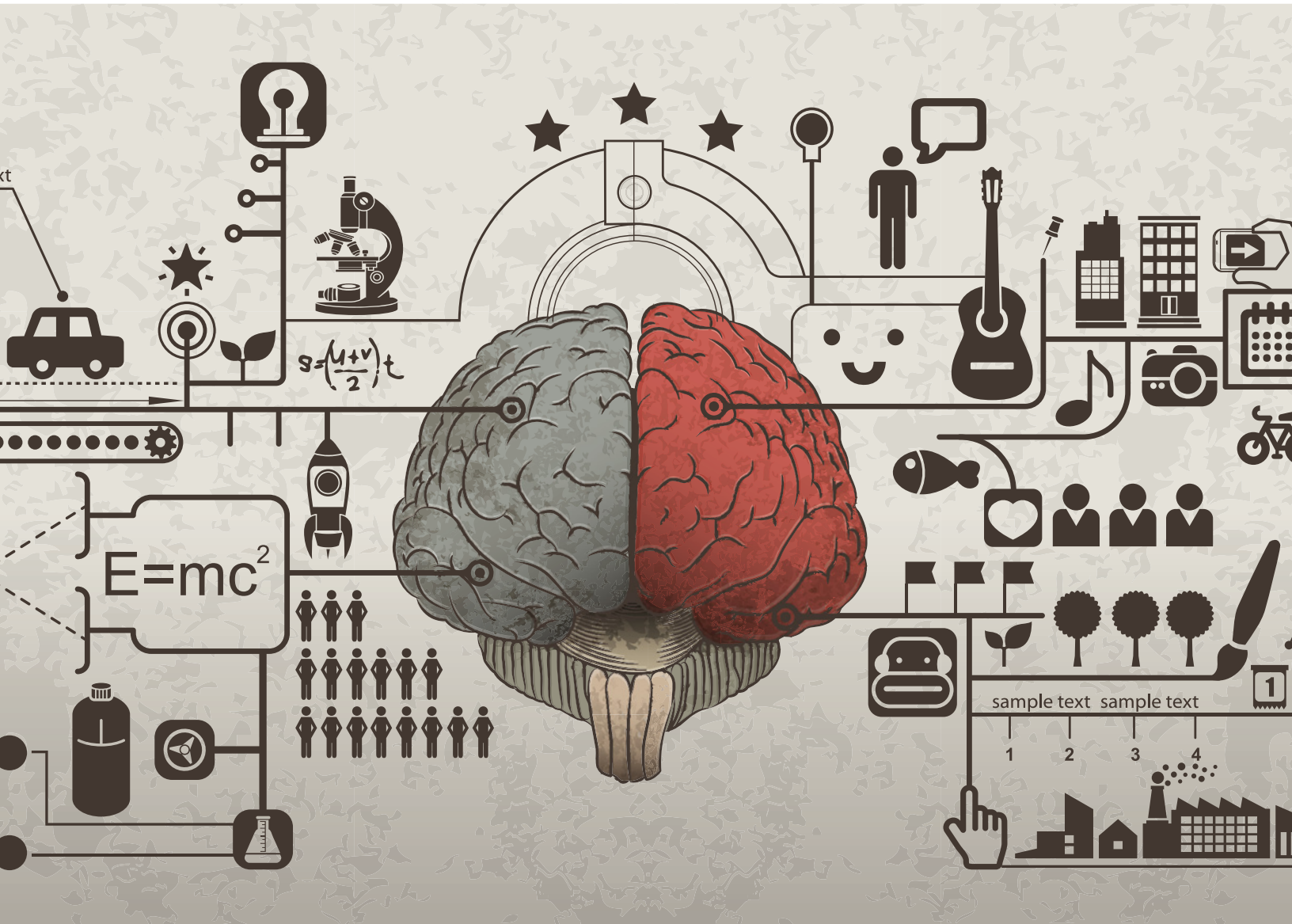


Figura 4.
Fuente: Shutterstock/116450380

Los procesos mentales son determinantes para las personas, así como el lenguaje en la comunicación, los diferentes tipos de inteligencia y memoria. Durante la adultez tardía pueden suceder varias situaciones, entre ellas los diferentes tipos de demencia, el Alzheimer pueden incidir en un deterioro en las áreas de ajuste del individuo y en su salud física y mental. A continuación, se muestra una tabla comparativa que ayuda a entender cómo evoluciona la inteligencia, el lenguaje y la memoria en el adulto mayor, con enfermedad y sin ella.

Inteligencia y enfermedad

Inteligencia	
Sin enfermedad	Con enfermedad
Se mantiene durante toda la vida, los conocimientos adquiridos se pierden solo por falta de práctica, pero al volverlos hacer es fácil recordarlos.	Enfermedades como la demencia, hacen que la persona no pueda recordar, afectan la inteligencia y la forma en que las personas responden al ambiente.
Lenguaje	
Sin enfermedad	Con enfermedad
No existe un deterioro léxico producto de la edad, a no ser que esté asociado con la memoria.	Con la edad, las personas pueden desarrollar algún tipo de demencia que puede afectar la capacidad del habla.
Las personas pueden tener conversaciones con otros.	Las personas tienen dificultades para pronunciar, recordar o emitir algunas palabras y, por lo tanto, tiene problemas para tener conversaciones con otros.
La coherencia y concordancia de las conversaciones es entendible por otros.	No se puede reconocer la coherencia y concordancia de las conversaciones con otros.
Pueden relacionarse fácilmente con otras personas.	Tienen dificultades para relacionarse con otros.
Memoria	
Sin enfermedad	Con enfermedad
La inteligencia se mantiene, se olvidan cosas debido a la edad, pero si se ayuda a la persona a recordar puede recuperar mucha de la información almacenada en su cerebro.	Con la edad, las personas pueden desarrollar algún tipo de demencia que puede afectar la capacidad para recordar las cosas.
Las personas pueden terminar su vida manteniendo los recuerdos de sus seres queridos.	Las personas terminan su vida sin reconocer a la mayoría de seres queridos.
Pueden ser autosuficientes, salir a la calle hacer mercado, volver a casa, cocinar, tener una vida normal.	Pierden la capacidad de ser autosuficientes, pueden salir a la calle y perderse, olvidan el camino a casa.
Recuerdan fechas especiales, lugares y personas significativas.	Con el paso del tiempo no recuerdan las fechas especiales, los lugares ni las personas significativas.
Tienen una mejor calidad de vida.	Su calidad de vida depende del cuidado de otros.
Enlentecimiento por la edad.	Enlentecimiento por la edad.

Tabla 2.
Fuente: propia.



Instrucción

Aborde el recurso videorresumen que le permitirá integrar los conocimientos aprendidos hasta el momento. Lo encuentra disponible en la página principal del eje.

La muerte



Figura 5.
Fuente: Shutterstock/136792436

Es el momento en el que finaliza la vida, no llega a las personas solo en la vejez, puede aparecer independientemente del sexo, la raza, condición económica, y cultura. Por lo general, en la cultura occidental, la muerte no es esperada, hablar de ella puede ser un tabú en las familias y entre los amigos, incluso cuando se llega a la vejez y se han cumplido con todos o la mayoría de los propósitos que se tienen el cierre del ciclo que cada ser humano tiene que pasar no es abordado en las conversaciones familiares o cotidianas, aun cuando se sabe que la muerte llegará.



¡Datos!

Al finalizar los años de vida para el cuerpo humano ha transcurrido más o menos 65 años y, desde el nacimiento las células están programadas para morir. Sin embargo, para algunas personas puede no ser algo natural y es allí donde subyacen las dificultades en la salud mental de quienes tienen la pérdida del ser querido. El apego y la condición de amar a un ser querido conlleva a prácticas de duelo no resuelto o depresión mayor.

Casi todos los padres mueren cuando sus hijos ya son mayores, sin embargo, la muerte de los progenitores siempre duele. Esto constituye el cambio de ser hijos a ser huérfanos, según lo plantea Griffith Edwards (2006) entender este proceso, cuando los padres ya son de avanzada edad, puede llevar a una más pronta aceptación que la muerte de los hijos antes de los padres, afirman Miriam Moss y Sidney Moss (2001).

Morir es tan natural como nacer y muchas personas en su vejez esperan que llegue el momento de fallecer, ¿por qué sucede esto? La razón principal es que al llegar a la vejez las personas ya han cumplido con sus metas y han desarrollado la mayoría de proyectos que se propusieron, muchas cosas han pasado, los hijos ya se habrán marchado de la casa, ya no se trabaja, los amigos también habrán muerto, hasta la pareja, posiblemente estará muerta, pero esta muerte es diferente a las otras pérdidas, pues trae consigo varias consecuencias que afectan a la persona, en especial cuando se ha vivido una larga y cercana relación con ella, como plantean Moss y Moss (2001).



Figura 6.
Fuente: Shutterstock/339687593

Varios estudios, según Helena Lopata (1996) hablan acerca de la tendencia que tienen algunas mujeres mayores de santificar o permanecer de luto por sus maridos para mostrar que se estaba en una relación sólida con una persona buena y valiosa. Cuando la muerte es inesperada tiene un mayor grado de complejidad. Un estudio realizado en adolescentes estadounidenses de edades entre los 17 y 23 años indicó que entre un 40% y 70% de estos experimentaron la muerte de alguien cercano. Cuando una persona muere por un accidente o por un atraco, esto genera un corte drástico en el ciclo de las personas, en especial de los seres queridos.

A continuación, hay un cuadro con una breve descripción de las prevalencias de causas de muerte, en diferentes ciclos de la vida.

Ciclo vital y muerte

Ciclo vital	Causas de muerte
Recién nacido	Complicaciones médicas, enfermedades congénitas, maltrato y negligencia por parte de los cuidadores.
Infancia	Maltrato y negligencia por parte de los cuidadores, enfermedades, accidentes.
Adolescencia	Accidentes, terrorismo, suicidio.
Juventud	Suicidio, accidentes de tránsito, accidentes laborales, enfermedades, terrorismo, robos.
Adulthood	Enfermedades crónicas (hipertensión, diabetes, cáncer, etc.) accidentes laborales, terrorismo, robos.
Vejez	Enfermedades crónicas, envejecimiento de las células.

Tabla 3.
Fuente: propia.

La muerte por enfermedad

La mayoría de personas se niegan la probabilidad de morir por una enfermedad, sienten ansiedad y temor, lo que tristemente ayuda a disminuir el funcionamiento del sistema inmune, la angustia trae consigo unas concepciones propias de Occidente: **morir es dejar de existir, partir del mundo que se conoce, dejar a los seres queridos y abandonar los apegos.**

Las personas que reciben un diagnóstico de una enfermedad terminal sienten dolor y niegan la realidad. Luego de transitar por la rabia y depresión comienzan a darse cuenta de cada cambio físico y emocional, para asumir el proceso final. **A nivel psicológico la persona acepta que va a morir, aunque esto puede generar depresión y ansiedad, solo disminuye con la aceptación, al estar enfermo o sentirse “viejo” y cercano a la muerte, buscan negociar su dolor a través del apoyo espiritual.**



¡Datos!

Cuando la muerte es de un niño, de un hijo, se generan intensos sentimientos de dolor, más que en cualquier pérdida. Siempre notará en las personas que pierden un hijo sentimientos asociados a un duelo inconcluso por las implicaciones que rodean esta pérdida.

Existen múltiples variables que rodean la pérdida de un ser querido, pero como parte del desarrollo filogenético, el ser humano busca su supervivencia, la de sus hijos y seres queridos. Sin embargo, después de asumir que se está enfermo o cuando se es adulto mayor, es posible entender que la complejidad del tema de la muerte suele ser mayor si existen factores externos que no activan las estrategias de afrontamiento en el núcleo familiar: integrantes que se han convertido en el centro de una familia y otros temas socioculturales donde se considera la importancia con respecto a la unidad familiar y el afecto mediado por el patrimonio económico. Todas estas dinámicas incluyen conversar acerca de las dificultades o coyunturas que pueden dividir a una familia o hablar de las disposiciones y peticiones finales de la persona.

Como profesionales de la salud, los psicólogos deben orientar a los pacientes en su fase terminal para elaborar el duelo antes de morir, esto permite el bienestar y la calidad de vida, que haya alivio para las personas que le sobreviven.



Lectura recomendada

En este sentido, aborde la lectura complementaria del artículo:

Ven a la psicoeducación como la mejor protección

Aidee Molina

Duelo

El proceso de duelo se describe como una serie de temas y asuntos propios de las personas cuidadoras antes y después de la muerte de un ser querido, según Elisabeth Kubler-Ross (2005) sentir dolor es parte de este proceso, pero los psicólogos clínicos, por lo general, buscan hacer un manejo oportuno del dolor que tiene cada persona que sufre una pérdida. La muerte de una persona trae sentimientos de dolor que puede tener tres maneras de entenderlos, acorde con Kubler-Ross (2005):

Duelo: el estado o la condición provocados por la pérdida de un ser querido.

Pena: sentimientos de pesar, dolor, ira, culpa y confusión que surgen tras sufrir una pérdida.

Luto: forma de expresar el dolor.

La pérdida de un ser querido siempre deja un dolor muy grande, aun cuando la persona esté enferma o sea mayor, la muerte deja mucho dolor en las personas cercanas. Las seis etapas de duelo son los tipos de dolor que una persona puede llegar a sentir al perder un ser querido.

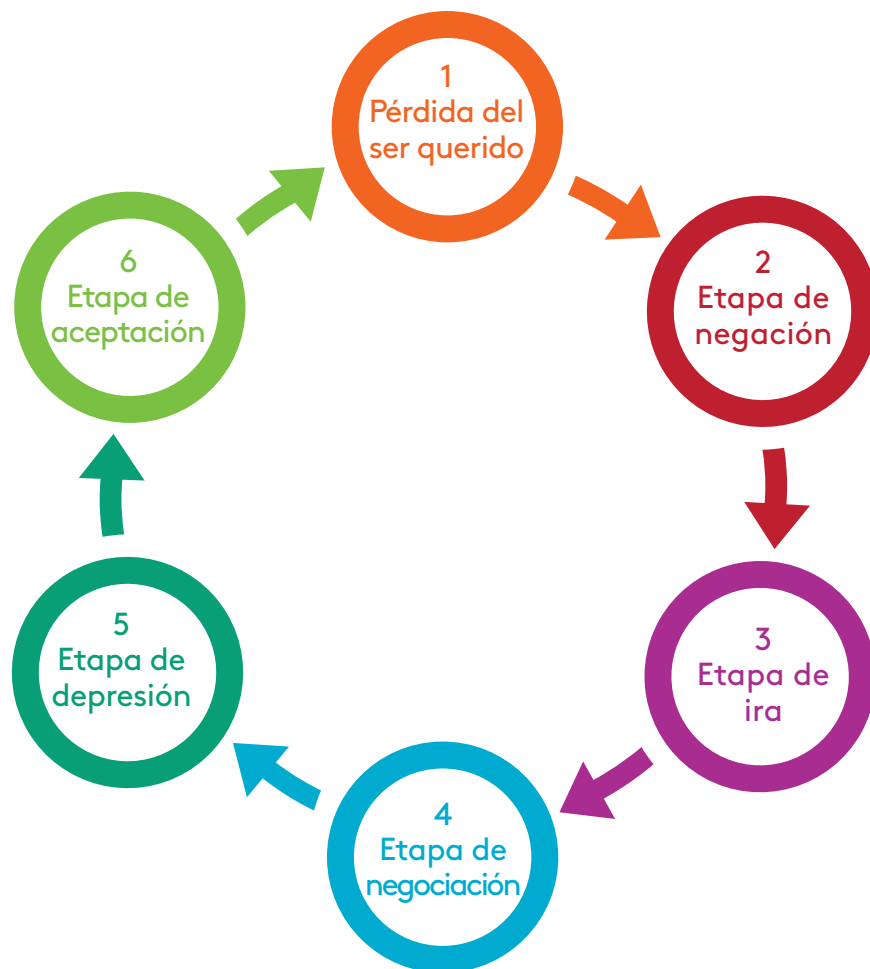


Figura 7.
Fuente: propia.

Las etapas del duelo no necesariamente hay que vivirlas una a una, todo depende de la forma en la cual la muerte llega a la persona y a su familia. Como ya se había dicho, es más difícil asumir una pérdida repentina que una pérdida esperada, el dolor puede durar años y una persona que no acepte o busque ayuda para superarla puede desarrollar trastornos psicológicos y psiquiátricos. [La razón es que el cerebro no está preparado para soportar tanto dolor emocional.](#)



Instrucción

Lo invitamos a revisar los recursos de aprendizaje: organizador gráfico y galería de imágenes. Disponible en la página principal del eje 3.



¡Importante!

El duelo constituye una experiencia de vida que casi todas las personas deben afrontar, varias veces y casi todas pueden superarlo. Sin embargo, existen algunos factores de riesgo que podrían dificultar este proceso, por ejemplo, factores relacionados con el apego, la edad, el género, las creencias religiosas, el parentesco y la personalidad de quien está viviendo este suceso.

Una persona puede sentir pena por una pérdida y sobre esto puede no sentir control, mientras tanto el proceso de duelo le permite afrontar la pérdida. En muchas ocasiones puede buscar diferentes estrategias de afrontamiento y el apoyo en la religión podría mitigar los sentimientos de dolor. La mayoría de humanos le temen a la muerte porque la sola idea de dejar de vivir genera pensamientos desalentadores y sufrimiento.

Para el desarrollo de la actividad y para comprender su quehacer como psicólogo en los diversos escenarios de afrontamiento de muerte y duelo, revise por favor las lecturas complementarias frente al proceso de intervención psicosocial, el artículo:



Lectura recomendada

Intervención en las habilidades sociales: efectos sobre la inteligencia emocional y conducta social

Maite Garaigordobil y Ainize Peña

Conclusión

Cuando, en cada ciclo vital, se cumplen las tareas normativas planteadas por Erikson, propias del desarrollo y de las demandas sociales y culturales frente a las áreas de ajuste de cada individuo, la edad adulta tardía sería el momento en donde se presenta una mayor claridad retrospectiva frente a quién se es y se fue; también frente a qué se hizo y qué no se ha hecho con relación a dichas tareas.

La identidad está vinculada con un *continuum* de vida que se define en lo cotidiano y que se configura a través del desarrollo cognitivo y social para balancear las expectativas y los prejuicios, para un saber afrontar los nuevos ciclos de vida como la muerte y transitar por las etapas del duelo, acorde con sus recursos personales, su personalidad y sus procesos psicológicos.

Frente a esto último el psicólogo cuenta con herramientas de intervención que, desde diversas áreas de la psicología, fortalecen los recursos personales y brindan las estrategias de afrontamiento que permiten contar con la calidad de vida y el desarrollo pleno de las capacidades en cada ciclo.

- Ancoli - Israel, S. (2005). Sleep and aging. *Am J geriatr psychiatry*, 13 pp. 341-343.
- Brougham, R. y Walsh, D. (2005). Goal expectations as predictors of retirement intentions. *International journal on aging and human development*, 61, pp. 141-160.
- Edwards, G. (2006). *Evaluación integral*. Estados Unidos.
- Kubler - Ross, E. (2005). *On grief and grieving: finding the meaning of grief through the five stages of loss*. Estados Unidos.
- Lopata, H. (1996). Current widowhood: Myths and realities. Recuperado de <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00222216.1997.11949789>
- Moss, M. y Moss, S. (2001). Multiple social contexts in qualitative bereavement research. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3432942/>
- Terman, L. (1994). *The intelligence of school children: how children differ in ability, the use of mental tests in school grading, and the proper education of exceptional children*. Estados Unidos.
- Whitbourne, S. (1999). Identity and adaptation to the aging process. *The self and society in aging processes*, pp. 12-149.

DESARROLLO Y CICLO VITAL – JÓVENES Y ADULTOS

Juliana Caro

EJE 4

Propongamos

Aplicaciones de la psicología del desarrollo en los ámbitos de la Psicología





Figura 1.
Fuente: Shutterstock/370909679

Las aplicaciones del estudio de la psicología en el ámbito educativo parten del ciclo del desarrollo, entre más específica sea la información es más fácil entender el desarrollo de las personas.

En el caso de la juventud, en el área de ajuste laboral de los 21 a los 25 años, un momento previo guiado por los procesos de la orientación vocacional, pudiesen haber aportado a que disminuyan las futuras frustraciones y se eligiera una profesión acorde con las aptitudes y los intereses del joven, favoreciendo la calidad de vida y la producción laboral en la adultez.

En el área de ajuste social algunas investigaciones realizadas por Gibbs (1988), que aún conservan vigencia, se muestran hoy como el desarrollo moral de los jóvenes, están relacionadas con su conducta moral. *Es importante que las intervenciones están orientadas por las reglas sociales y morales del contexto de socialización e interacción de la crianza y el desarrollo de los jóvenes. Hay que lograr que las personas se adapten mejor a su entorno y puedan ser aceptados por la sociedad.*



¡Importante!

En el área de ajuste emocional y social los programas de prevención y promoción, que entrenan a los jóvenes en las técnicas de crianza y educación para adquirir hábitos de salud mental y física saludables, son valiosos porque las intervenciones ayudan a disminuir el costo de enfermedades en el futuro a los organismos gubernamentales.

Otro aspecto que se puede considerar durante el ciclo vital y de desarrollo de la juventud son las investigaciones de corte transversal o longitudinal, porque ayudan a recopilar información sobre las personas en un momento de su vida y, a lo largo de esta. **Por ejemplo, una investigación sobre el consumo de sustancias psicoactivas en los jóvenes universitarios podría ser una investigación transversal y tener como impacto el evitar la presencia de los factores de riesgo en la salud mental.** Por otra parte, una investigación de tipo longitudinal podría ayudar a comprender los factores psicosociales que afectan a los jóvenes, un caso, durante su proceso de formación profesional y la consecución de su primer trabajo sería importante realizar intervenciones encaminadas a que el autoconcepto de la persona y sus aspiraciones laborales sean congruentes, con el fin de disminuir los niveles de estrés y ajustar sus expectativas orientadas al logro, según John Holland (1996).

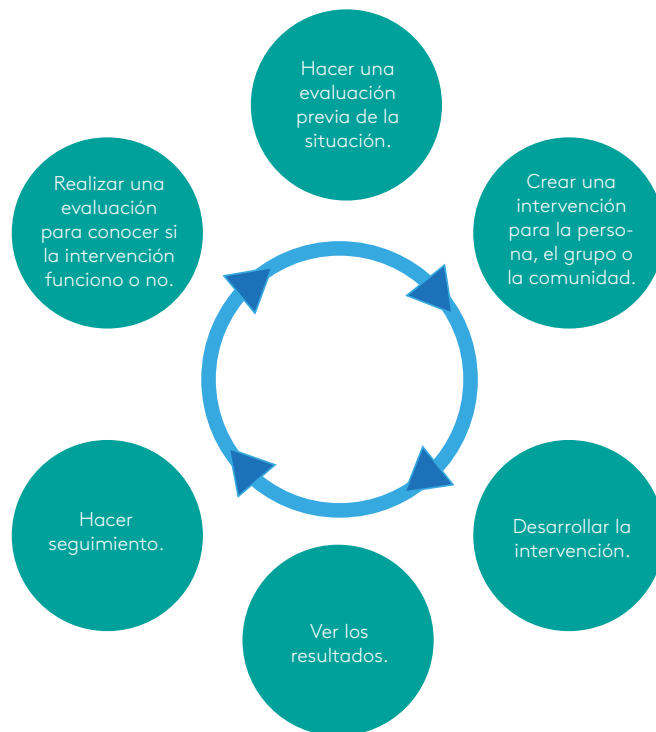
Ahora, la psicología, en cada ámbito de aplicación, se ajusta a los cambios de cada ciclo vital, el momento en el que se vive y el análisis del comportamiento de cada individuo, porque son realmente estos programas los que generan mayor eficacia y eficiencia para cumplir con los objetivos que cada uno se proponga.

Aplicaciones en la adultez, desde el ámbito de la psicología clínica y de la salud, en el área de ajuste personal, fortalecer los factores y estilos de vida saludables para prevenir enfermedades físicas y psicológicas, y la atención en los procesos de rehabilitación, requiere, en muchos casos, reestructurar las metas. Desde el ámbito educativo, en el área de ajuste laboral, considerar a las personas que se acercan a la jubilación para reconfigurar un proyecto de vida en el final de la adultez intermedia, un adecuado uso del tiempo libre, el entablar nuevas redes sociales y cuidar la relación con los familiares. Llegar a la adultez mayor trae cambios considerables desde cada área de ajuste y es por ello que todas las intervenciones que se hagan en pro del cuidado de la persona ayudan a una mejor calidad de vida, según Carolyn Aldwin y Diane Fox (2004).

Si se tiene en cuenta el ciclo vital muchas de las intervenciones serán más efectivas con las necesidades del desarrollo de cada individuo y sus áreas de ajuste. Una adolescente embarazada o una mujer de 30 años embarazada tienen apoyo en el proceso de puerperio, sin embargo, según se observó en la adolescencia y la juventud, el trabajo psico-social debe contar con unos componentes acordes con el área de ajuste emocional.

En la adultez se pueden generar intervenciones psicológicas desde el ámbito social con las comunidades, si se tienen en cuenta las variables culturales, sociales y del desarrollo podrían ser más efectivas, porque en muchas ocasiones no se consideran estas en los grupos generacionales y en los intereses para las acciones a nivel grupal y comunitario. A nivel de grupo, el bienestar de muchas familias aumentaría también, al poder brindar salud a los adultos que estén enfermos en su núcleo familiar. Por lo general, los programas de prevención y promoción en el ámbito de la psicología de la salud aportan para contar con estilos de vida saludables, el fortalecimiento de los recursos personales, la adquisición de las estrategias de afrontamiento, en el desarrollo físico y en mejorar la alimentación, higiene y el sueño.

A continuación, se plantea un esquema que permite visualizar fases de un proceso de intervención.



En el esquema anterior se pueden ver los pasos genéricos para realizar una intervención, es importante considerar que, para una buena intervención, se debe partir de las necesidades de cada paciente.

Figura 2. Proceso de intervención
Fuente: propia.

Antes de hablar del trabajo de la neuropsicología es importante saber cómo evolucionó, a partir de las ciencias cognitivas. Inicialmente, la necesidad de identificar la ubicación, en el cerebro, de las distintas lesiones, las imágenes cerebrales han definido con precisión el sitio donde se encuentran las lesiones cerebrales. Al saberlo, el diagnóstico puede ser más preciso para prevenir los síntomas del paciente, aunque deben tener en cuenta que no solo la neuroimagen permite dar un diagnóstico, el profesional en neuropsicología debe realizar su evaluación para ver el grado y tipo de lesión cerebral.



Lectura recomendada

Revise por favor la lectura complementaria:

Perfil clínico y neuropsicológico: enfermedad de Parkinson / enfermedad por cuerpos de Lewy

María Luz Dey Garzón, David Montoya y Julián Carvajal


Según Carme Junqué y José Barroso (1994), Luria mencionaba que la lesión cerebral comienza con la pérdida temporal de las áreas básicas donde está ubicada la lesión cerebral. Como se dijo anteriormente, las neuroimágenes ayudan, pero se debe saber que muchas personas están mal diagnosticadas o ni siquiera han recibido un diagnóstico por falta de acceso a la salud.

Adicionalmente, las lesiones a nivel cerebral necesitan del trabajo de un equipo interdisciplinario para remediar o aliviar los déficits cognitivos que puede sufrir una persona después de una afección neurológica.

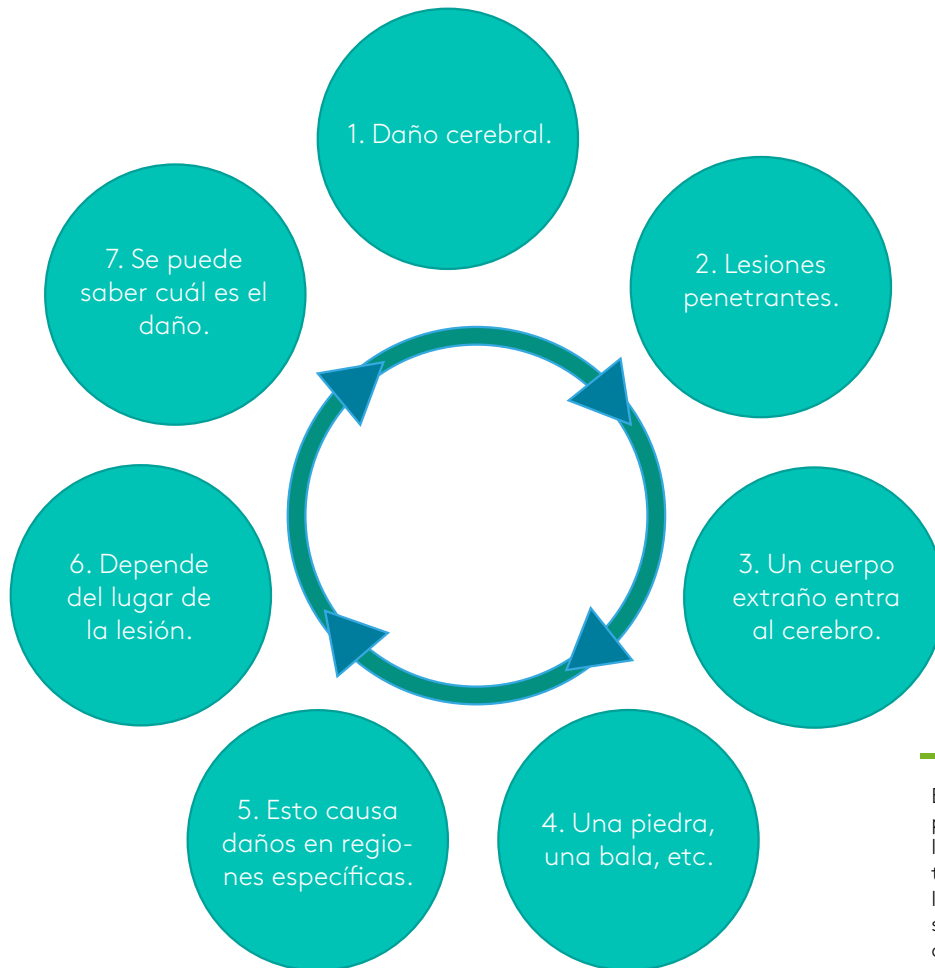
En el trabajo con los equipos interdisciplinarios se usan los manuales de diagnósticos y códigos que pueden ser entendidos por otras personas del área de la salud. La buena comunicación y armonía en el trabajo facilita la recuperación del paciente y ayuda en el manejo de la información con los familiares. Es importante que durante el trabajo interdisciplinario los profesionales no se contradigan, cada uno tiene su criterio de acción frente a las necesidades del paciente. Estos equipos pueden estar conformados por médicos, psicólogos, psiquiatras, enfermeros, fisioterapias, entre otros, la idea es generar intervenciones beneficiosas para aquellos que las necesiten.

Todo el trabajo que se realiza tiene como fin la rehabilitación neuropsicológica, que según McKay Sohlberg y Katherine Mateer (1989) incrementa o mejora la capacidad de una persona para procesar y utilizar adecuadamente la información (nivel cognitivo); así, como para potenciar el funcionamiento en su vida cotidiana (nivel conductual); las afecciones a nivel cerebral afectan considerablemente el comportamiento cognitivo y físico.

A continuación, se muestra una tabla con las lesiones más comunes a nivel cerebral. Pueden ser cerradas o abiertas, primero se evidencia lo que sucede con las lesiones abiertas o penetrantes y, segundo, lo que sucede con las lesiones cerradas.

 **Video**

Por favor, revise la videocápsula:
Programa de prevención y promoción de la salud mental.
<https://www.youtube.com/watch?v=8LPW6ppFEns>
La encuentra disponible en la página principal del eje 4.





En la gráfica anterior se puede ver cómo se da la lesión y cómo se convierte en daño cerebral. Las lesiones a nivel cerebral son más peligrosas debido a que los daños pueden ser mayores.

Figura 4. Lesión y daño cerebral
Fuente: propia.



Figura 5. Lesiones cerebrales cerradas
Fuente: propia.

Lesión cerebral primaria	Lesión cerebral secundaria
Derivada del daño total recibido al momento del impacto.	El daño que se acumula lentamente después del trauma.
Fractura craneal.	Edema cerebral.
Contusiones.	Hipertensión intracraneal.
Hematomas.	Epilepsia.
Coágulos de sangre.	Infección intracraneal.
Laceraciones.	Coagulación anormal de la sangre.
Las consecuencias no son tan graves ni se mantienen por tanto tiempo.	Las consecuencias son graves y se mantienen por un tiempo considerable.

Tabla 1. Lesiones primarias y secundarias
Fuente: propia.

Cada una de estas lesiones genera un daño significativo que afecta la conducta de la persona.



¡Importante!

Todo lo que se ha mencionado debe ser el preámbulo para identificar los aspectos de la mejora en la calidad de vida y generar conocimiento para los familiares de quien tiene una lesión cerebral que afecta el comportamiento.

Las personas con lesiones cerebrales de cualquier tipo, por un accidente, por daño cerebral al nacer, por envejecimiento o por muerte neuronal programada, comienzan a tener alteraciones en su conducta, en los hábitos de vida y modos de relacionarse con los cuidadores y familiares. En el caso de una persona con pérdida de memoria a largo plazo, cuya causa haya sido un golpe en la cabeza por un accidente de tránsito, el dolor y la frustración implica asumir un proceso de rehabilitación y educación con la persona que tuvo la lesión, y también educar a quienes lo rodean, para que comprendan el diagnóstico, tratamiento y seguimiento. Tristemente, algunas de estas enfermedades son degenerativas.



Lectura recomendada

Realice la lectura complementaria de demencia senil:

Abordarán impacto de la demencia

Leonardo González

Finalmente, es importante saber cómo prevenir las alteraciones. Las demencias pueden ser heredadas o producto de una lesión, muchas de las complicaciones a nivel cerebral pueden darse por golpes en la cabeza que no se les presta atención. Vienen también las alteraciones y los problemas cerebrales causados por el consumo de sustancias psicoactivas, alcohol, el consumo de cigarrillos en mujeres embarazadas o adultos, por este abuso los niños pueden tener desnutrición. Hay que considerar adecuados hábitos alimenticios y deportivos, entre otros.



¡Datos!

Algunas demencias se pueden prevenir entrenando al cerebro con ejercicios mentales, leyendo, haciendo crucigramas, sudokus, sopas de letras y cualquier actividad que estimule el cerebro.

La prevención de las lesiones cerebrales es una tarea del ámbito educativo y de la salud, considerando que la lesión afecta la calidad de vida. Las lesiones cerebrales que no obtienen la atención psicológica o médica pueden llevar a la muerte, por eso la prevención, educando en el cuidado, es importante. El psicólogo debe formarse en temas de psicoeducación para conocer las causas de la conducta problema de cada paciente.



Instrucción

Con el fin de integrar los aspectos educativos y clínicos en la formulación de los programas de intervención y las acciones de acompañamiento, revise el videoresumen disponible en la página principal del eje 4.

Conclusión

Según Robert Sternberg (citado por Papalia): “la destreza señala la creatividad y su relación con los niveles cualitativos superiores” (2009, p. 115). Así, cada modelo de intervención en los ámbitos educativos, de clínica y salud, promueve la participación activa del propio consultante y su red de apoyo, en muchos casos familia extensa, mediada por la orientación del psicólogo, quien trabaja sobre el reconocimiento de los propios recursos personales y su retroalimentación constante.

Los aprendizajes adquiridos, en términos de promoción y prevención, favorecen a los nuevos desarrollos y conocimientos para que el consultante sea partícipe y responsable del proceso, incluso para que el psicólogo promueva las estrategias que se adecúen a las demandas de un contexto social, familiar y personal.

Aldwin, C. y Fox, D. (2004). *Health, illness, and optimal aging: biological and psicosocial perspectives*. California, Estados Unidos: Sage.

Bandura, A. y Bussey, K. (2004). *On broadening the cognitive, motivational, and sociocultural scope of theorizing about gender development and function*.

Barenboin, J. (1981). The development of person perception in childhood and adolescence: from behavioral comparisons to psychological constructs to psychological comparisons. *Child development*, 52, pp. 129-144.

Frederick, M. (1985). *The mind doesn't work that way: the scope and limits of computational psychology*. Massachusetts, Estados Unidos: Cambridge Mass MIT Press.

Gibbs, N. (1988). Gray son the go. *Time*, 131 (8), pp. 66-75.

Holland, J. (1996). *Making vocational choices: a theory of vocational personalities and work environments*. Baltimore, Estados Unidos: Johns Hopkins University Press.

Jennett, B. (1996). Epidemiology of head injury. *Journal Neurology Neurosurgery Psychiatry*, 60 (4), pp. 362-369.

Junqué, C. y Barroso, J. (1994). *Neuropsicología*. Madrid, España: Síntesis.

Papalia, P., Wendkos, S. y Duskin, R. (2009). *Desarrollo Humano*. Ciudad de México, México: Mc. Graw Hill.

Sohlberg, M. y Mateer, C. (1993). Contemporary approaches to the management of executive control dysfunction. *Journal of Head Trauma Rehabilitation*, 8, pp. 45-58.

Wicks, R. y Israel, A. (2006). *Behavior disorders of childhood*. Upper saddle river. Nueva Jersey, Estados Unidos: Pearson Education.

Wilson, B. (1987). *Rehabilitation of memory*. Nueva York, Estados Unidos: The Guilford Press.

Esta obra se terminó de editar en el mes de Septiembre 2018
Tipografía BrownStd Light, 12 puntos
Bogotá D.C,-Colombia.



AREANDINA

Fundación Universitaria del Área Andina

MIEMBRO DE LA RED

ILUMNO