



Resumen basado en Rice, Philip F. (1997). *Desarrollo humano*. Estudio del ciclo vital. USA, Maine: Prentice Hall y el libro de Woolfolk, Anita. (2002). *Psicología Educativa*. EUA, Ohio: Prentice Hall.

1. ADULTEZ

1.1 Significado de la adultez

La vida adulta significa diferentes cosas para personas distintas:
Para un niño significa que es una persona grande, que tiene obligaciones, da cariño, trabaja, pero se divierte.
Para los padres del niño significa que es una persona que es responsable en todos los sentidos.
Para un adolescente significa persona que tiene suficiente experiencia en la vida y puede tomar una decisión y sabe su consecuencia.

El significado de la adultez hay que revisarlo desde las siguientes dimensiones:

1. Dimensión Social.-

Para ser adulto hay que percibirse como tal en una sociedad, la cual puede exigir a una persona madura, racional y responsable.

2. Dimensión Biológica.-

El diccionario define al adulto como aquél que ha alcanzado su tamaño y su fuerza plenas; una persona totalmente desarrollada. Implica madurez biológica, alcanzar los límites del desarrollo físico y la capacidad reproductiva.
Pero esto resulta inadecuado, por sí solo, ya que un adolescente...
... en la cultura occidental, puede alcanzar su estatura, fuerza y ser sexualmente maduros, pero con comportamientos infantiles y dependientes.

3. Dimensión Emocional.-

Implica un alto grado de estabilidad emocional, incluyendo un buen control de impulsos, una elevada tolerancia a la frustración y romper





los vínculos de dependencia infantil con los padres, para ser autónomo

4. Dimensión Legal.-

Esto lo define la Ley, al determinar los derechos y deberes de los adultos, y establecer edades cronológicas para votar, ingerir alcohol, tener algún cargo público, etc.

En nuestro país se establece la edad para votar a los 18 años, así como para conducir, casarse, ingerir alcohol, etc.

Características de los adultos

- Responsabilidad
- Independencia financiera
- Autonomía en toma de decisiones
- Madurez emocional
- Compromiso potencial (relaciones íntimas)
- Adaptabilidad
- Madurez física
- Altruismo
- Educación
- Comprensión y conciencia del yo

Transición a la vida adulta

a) Dificultades

Es especialmente complicado en la sociedad occidental pluralista e industrializada.

Los lapsos y tiempos para llegar a "ser adulto" se prolongan cada día más, porque...

... ya que la vida posmoderna, de algún modo ha hecho extender esta etapa, retardando el proceso de independencia y autonomía.

Se alarga el período entre la niñez y la vida adulta.

b) Ritos de transición

Ejemplos de estos ritos en nuestro mundo occidental son: permiso para conducir, licencia de manejo, baile de presentación, cartilla, graduación escolar, etc.





En sociedades primitivas a veces es más prolongada la transición o se llevan a cabo diferentes ritos.

c) Socialización

Consiste en aprender y adoptar las normas, valores, expectativas y roles sociales requeridos por un grupo en particular, y que se tienen que ir adaptando durante toda la vida adulta.

1.2 Principales teorías sobre el desarrollo adulto

Se analizarán tres teorías del desarrollo adulto a través del ciclo vital:

Roger Gould: FASES DE LA VIDA

1972-1978

Utilizó siete grupos homogéneos de edad para definir los cambios y ajustes que se requieren conforme la gente pasa por diversas etapas de la vida.

Daniel Levinson: ESTACIONES DE LA VIDA

1978

Propuso un modelo del desarrollo adulto que describe períodos de estabilidad relativa entremezclados con períodos importantes de transición.

George Valliant: ADAPTACIÓN A LA VIDA

1977

Realizó un estudio longitudinal de las historias de los ciclos vitales entre los mejores y más brillantes de la sociedad de EU.

Una contribución importante fue la comparación de los antecedentes infantiles y el éxito en la vida adulta.

Los que fueron niños desdichados:

1. Eran incapaces de divertirse
2. Eran dependientes y faltos de confianza
3. Tenían mayor probabilidad de enfermedad mental
4. Carecían de amigos.

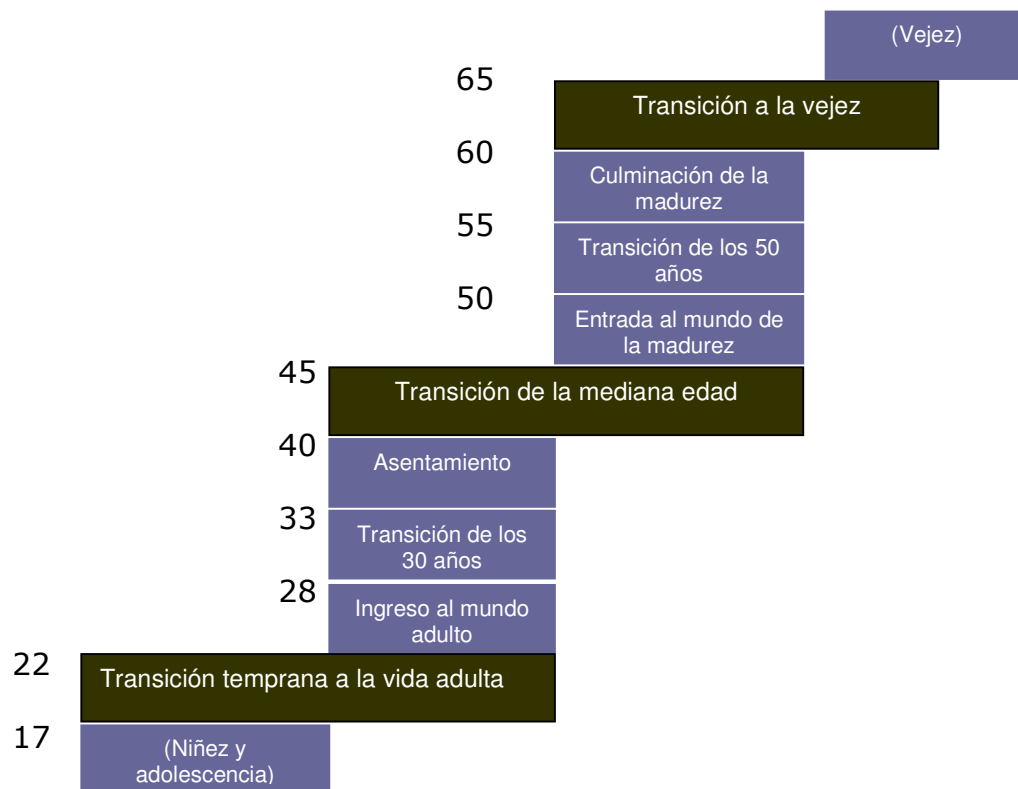


Edad	Gould	Levinson	Valliant
16	Deseo de autonomía	<u>Transición de la juventud:</u> abandonar a la familia, los grupos de adolescentes, ir a la universidad, cumplir con el servicio militar, contraer matrimonio.	Adolescencia, búsqueda de identidad
20	Alejarse de los padres; deseo de intimidad con los compañeros	<u>Entrada al mundo adulto:</u> Elecciones, definición de metas, ocupación, matrimonio, exploración contra compromiso	Juventud: lograr la intimidad y la consolidación de la carrera.
30	Trabajar, obtener competencia como adultos; vivir, prepararse para el futuro, control de las emociones. Confusión de roles, cuestionamiento del yo, el matrimonio y la carrera; desvanecimiento de las dudas, deseos de ser uno mismo; aceptar a los hijos como son.	<u>Transición de los 30 años:</u> Reelaborar y modificar estructuras de la vida, se necesita un cambio ahora.	
40	Sensación de que el tiempo se escapa (analogía de los dedos de la mano), reorientación de las metas, urgencia de obtener las metas; darse cuenta de que el control sobre los hijos se desvanece.	Establecimiento de unas cuantas metas importantes, elecciones centrales, establecimiento de un nicho, avance en el trabajo.	

50	Etapa de establecimiento, aceptación de la propia vida y del tiempo finito, deseo de actividades sociales y amigos; necesidad de afecto del cónyuge; cuidado de los hijos.	Transición de la mediana edad: crisis, revisión, reevaluación, modificación de la vida, confusión emocional, trastornos.	Madurez: crisis de la mediana edad alrededor de los 40 años, exploración interna, reevaluación, resurgimiento de las restricciones excesivas de los treinta años, conflicto
60	Mayor suavidad y calidez; aceptación de los padres, amigos y fracasos pasados, pero un renovado cuestionamiento acerca del significado de la vida propia; anhelo de relaciones personales.		intergeneracional, establecimiento de la generatividad contra el aislamiento.

Adaptado de R.L. Gould, "The Phases of Adult Life: A Study in Developmental Psychology"

American Journal of Psychiatry 129 (Noviembre 1972): 33-43; D.J. Levinson *et al.*, *The Seasons of a Man's Life* (Nueva York, Knopf, 1978); G. E. Vaillant, *Adaptation to Life* (Boston, Little, Brown, 1977).



Periodos del desarrollo en la juventud y en la madurez
 Reproducido de *The Seasons of a Man's Life* de D. J. Levinson *et al.*,
 1978, Nueva York, Ballantine Books. Derechos reservados© 1978 por Daniel
 J. Levinson. Reproducido con autorización de Alfred A. Knopf, Inc.

Cambios físicos

En la mitad de los veinte el cuerpo humano alcanza el punto máximo de su desarrollo físico, pero al mismo tiempo está teniendo lugar el envejecimiento.

Una característica de la mediana edad es la conciencia cada vez mayor de la mortalidad personal que acompaña a las primeras señales físicas del envejecimiento.

La magnitud de los cambios depende en gran parte del individuo.



La edad cronológica contra la funcional.

Cada persona tiene un reloj biológico diferente, por lo que algunos individuos envejecen más rápido que otros.

Edad funcional: la edad medida por la habilidad para realizar funciones físicas o mentales.

Tiempo de reacción

Intervalo que transcurre entre la presentación de un estímulo y la respuesta. Los adultos cuyo trabajo requiere de habilidad física, movimientos ágiles y velocidad, se van haciendo más lentos conforme envejecen.

Este tiempo de reacción se mejora cuando se hace ejercicio físico, se obtiene mejor coordinación y agilidad.

Capacidad motora, coordinación y destreza

Implica la capacidad para mover dedos, manos, brazos, piernas u otras partes del cuerpo.

Esta capacidad requiere la fuerza muscular, coordinación, destreza y el funcionamiento adecuado del sistema nervioso central que trasmite los mensajes del cerebro a los músculos.

La mayor parte del deterioro se empieza a dar a partir de los 30 años.

Fuerza

El ejercicio regular puede mantener la fuerza e incluso restaurar los músculos que no se han ejercitado.

Resistencia y fatiga

La tasa máxima de trabajo que puede realizarse sin fatiga empieza a disminuir aproximadamente a los 35 años. Pero como en los demás factores, hace una gran diferencia, cuando los adultos se ejercitan consistentemente.



Ejercicio

Es una de las mejores maneras de prevenir problemas de salud y mantener el cuerpo en buenas condiciones, y sobre todo a las edades que puede empezar el deterioro físico.

Alimentación

Los adultos pueden requerir dietas especiales, por ejemplo, bajas en grasas saturadas y colesterol, poco sodio y azúcar. También si tiene un tipo de padecimiento específico.

Sueño

Cada persona tiene sus patrones de sueño, en horarios, horas de descanso, lugares, etc., así como pueden manifestarse anomalías como el insomnio, que puede tener diferentes causas.

Sentidos y percepción

- **Agudeza visual:** pérdida de la acomodación, adaptación y visión periférica. Enfermedades comunes: cataratas, lesiones en la córnea, vista cansada. No hay repercusiones en la velocidad de la lectura.
- **Agudeza auditiva:** disminuye con la edad, sobre todo en los sonidos agudos. La pérdida de audición tiene solución con las prótesis auditivas de amplificación.
- **Capacidad gustativa:** disminuye con la edad, pero sobre todo los sabores dulces y salados, y no así, con los amargos y ácidos.
- **Agudeza táctil:** a la temperatura y la sensibilidad al dolor, se ven deteriorados, pero en un porcentaje pequeño.

1.3 Características del pensamiento adulto

Pensamiento formal.

Decir que un individuo ha alcanzado el pensamiento formal, quiere decir que ha desarrollado la habilidad de presentar cuatro procesos distintos de pensamiento:



1. Introspección, capacidad de pensar sobre su propio pensamiento.
2. Pensamiento abstracto, capacidad de trascender lo real para considerar conceptos y cualidades no concretos
3. Pensamiento lógico, capacidad para reunir hechos e ideas y a partir de ellos, llegar a conclusiones concretas
4. Razonamiento hipotético, capacidad para formular hipótesis y probar su veracidad considerando numerosas variables

No necesariamente el llegar a ser adulto, posibilita a alcanzar este pensamiento formal.

Está influido por la educación formal y la capacidad de inteligencia de cada individuo, y también se va deteriorando con la edad.

Sin embargo, los viejos confían más en el pensamiento intuitivo y subjetivo, que el en hipotético y abstracto, ya que no le dan importancia.

Habilidad para la solución de problemas prácticos

Los jóvenes adultos no parecen resolver los problemas prácticos de la vida cotidiana con tanta eficiencia como los adultos mayores.

Comprensión

- **Familiaridad con las palabras:** la comprensión de palabras, párrafos y oraciones, muestran mejorías en edades después de los 50 años, pero está estrechamente ligado con la educación formal recibida
- **Comprensión de oraciones:** la comprensión de oraciones subordinadas, permanece hasta los 60 años y luego empieza a disminuir
- **Comprensión de prosa:** es hasta los 65 años igual de buena que la de los jóvenes
- **Sabiduría:** una de las ventajas de envejecer es que la gente desarrolla un conocimiento pragmático al que llamamos sabiduría, que va más allá del aprendizaje, ya que consiste en





extraer de las experiencias, de cumplir con las tareas, de manejar la vida y resolver problemas, un mejor aprendizaje.

- **Identificación de problemas:** los adultos aprenden a identificar y resolver los problemas, que va más allá del pensamiento formal, al desarrollar la habilidad para descubrir, formular, y plantear preguntas.
- **Pensamiento dialéctico:** consiste en la capacidad de considerar simultáneamente ambos puntos de vista y aceptar contradicciones (para la relación de pareja).

ETAPAS DE SCHAEFFER DEL DESARROLLO COGNITIVO ADULTO (1977-1978)

1. **Etapas de adquisición:** de la infancia a la adolescencia.
2. **Etapas de logro:** del final de la adolescencia a los 20 ó 30. Se reconoce la necesidad de aplicar el conocimiento adquirido para alcanzar metas a largo plazo.
3. **Etapas de responsabilidad:** finales de los 30 al inicio de los 60. El individuo hace uso de sus capacidades para cuidar a la familia, de los demás en el trabajo y en la comunidad.
4. **Etapas ejecutivas:** de los 30 ó 40, a mediana edad. Hacerse responsable en los negocios, instituciones académicas, iglesias, gobierno y otras instituciones.
5. **Etapas reintegrativas:** vejez. Adquisición y aplicación creciente selectiva del conocimiento, es decir, a lo que la persona considera valioso, y resolver problemas que sólo le interesan y tienen algún significado personal.

1.5 Creatividad e inteligencia

Se ha brindado poca atención al desarrollo de la creatividad en los adultos, y hay poca investigación al respecto.

Lehman, se dio a la tarea de investigar la creatividad en adultos, midiéndola con la calidad y cantidad de trabajo realizado en campos





como el arte, la filosofía, las ciencias, la psicología, la invención y algunas otras.

Fue muy criticado, por sólo medir por cantidad y calidad la creatividad.

Descubrió que la gente tenía sus mejores producciones por los 30, disminuía hacia los 50, sin bajar mucho la calidad y a partir de esa edad iba en decrecimiento acelerado.

A pesar de ello, y con ejemplos de creativos a edades avanzadas, llegó a la conclusión, que depende más de las personas que de la edad.

Otros estudios reflejan el hallazgo, que en el área de humanidades, siguen siendo creativos hasta la vejez, mientras que la de los artistas y científicos, sí decrece con la edad.

Las diferencias individuales, por lo tanto, juegan un papel muy importante en esta área.

Otro factor muy importante es la actitud que toma la persona al ir llegando a etapas de adulto mayor, y pueden ser incluso más creativas, por el cúmulo de experiencias acumuladas y el conocimiento adquirido.

1.6 Factores personales y socioemocionales

El desarrollo adulto se concentra en diversos aspectos del yo:

1. El progreso del yo personal
2. El yo como miembro de la familia (hijo adulto, pareja, madre o padre)
3. El yo como trabajador

Estos sistemas están interconectados, y cambian por los hechos y las circunstancias y por las interacciones con el conjunto de la comunidad y la cultura.

Estas interacciones suscitan cambios personales que duran toda la vida.





Los adultos deben estructurar y reestructurar su trabajo individual y las identidades familiares, tanto en el mundo interno como en el externo.

Aunque algunas de las facetas de la identidad del adulto ya se encuentran establecidas al comienzo de la vida adulta, otras siguen apareciendo.

Sin el sentimiento firme de estar comprometido en una ocupación idónea o una situación familiar, el joven sentirá un vacío en la vida.

La gente que se ha entregado y comprometido con su trabajo extraerá de ahí mucho de su sentido de identidad. Otros lo harán menos de su profesión y más de su familia.

Cualquiera que sea la fuente de realización de la identidad (autoestima), Erikson pensaba que un avance fundamental es la generatividad, que puede ser traducida en diferentes ámbitos y a través de distintas actividades.

Generatividad: esfuerzo de perpetuar el propio yo mediante la contribución al mundo de algo duradero y significativo, sea por el trabajo, por la familia, por enseñar, por crear objetos, etc.

1.7 Matrimonio y paternidad

La formación y desarrollo de parejas son comunes en el crecimiento adulto. El individuo forma parte de su identidad personal como miembro de una pareja relativamente estable.

A pesar de vivir en un mundo de subculturas, con estilos de vida adulta muy diferentes, el matrimonio, es por mucho el más popular y más elegido.

La paternidad requiere de nuevas funciones y responsabilidades tanto en la madre como en el padre. También les impone exigencias y les confiere una nueva posición social.

La transición a la paternidad es uno de los principales estadios del ciclo vital de la familia, ya que reclama numerosas adaptaciones y ajustes.



Estos cambios han sido clasificados según sus efectos en áreas particulares de la vida personal y familiar:

- **Cambios en la identidad y la vida interior**, que comprenden las modificaciones en el sentido del yo de los padres y en los supuestos que hacen acerca del funcionamiento de la familia.
- **Cambios en las funciones y relaciones del matrimonio**, necesarios en la división de tareas en un momento en que los padres están estresados por la falta de sueño y por la incapacidad de estar juntos.
- **Cambios en la relación y en las funciones de tres generaciones**, pues la transición comprende tanto a los abuelos como a los padres.
- **Nuevas funciones y relaciones fuera de la familia**. Los cambios externos afectan más a la madre pues detiene su carrera, por lo menos, una temporada para cuidar a su hijo
- **Nuevas funciones y relaciones de paternidad**. La pareja debe navegar por las nuevas responsabilidades de la crianza.

1.8 Retos y problemas: tareas del desarrollo de la vida adulta (Havighurst, 1972))

JUVENTUD

1. Lograr la autonomía
2. Moldear una identidad
3. Desarrollar estabilidad emocional
4. Establecer y consolidar una carrera
5. Encontrar la intimidad
6. Convertirse en parte de grupos sociales compatibles y a la comunidad
7. Seleccionar una pareja y ajustarse al matrimonio
8. Establecer residencia y aprender a manejar un hogar
9. Convertirse en padre y criar a los hijos

EDAD MADURA

1. Ajustarse a los cambios físicos de la mediana edad
2. Encontrar satisfacción y éxito en la vida profesional
3. Asumir la responsabilidad cívica y social de los adultos



4. Llevar a los hijos a una vida adulta feliz y responsable
5. Revitalizar el matrimonio
6. Reorientarse hacia los padres que envejecen
7. Reorientar los roles sexuales
8. Desarrollar redes sociales y actividades para disfrutar el tiempo libre
9. Encontrar un nuevo significado a la vida

VEJEZ

1. Permanecer físicamente saludable y ajustarse a las limitaciones
2. Mantener un ingreso adecuado y medios de sostenimiento
3. Ajustarse a nuevos roles de trabajo
4. Establecer condiciones adecuadas de vivienda y vida
5. Mantener la identidad y el estatus social
6. Encontrar compañía y amistad
7. Aprender a usar el tiempo libre de manera placentera
8. Establecer nuevos roles en la familia
9. Lograr la integridad mediante la aceptación de la propia vida.