

LA EDAD ADULTA

Néstor Fernández Sánchez

La vida humana ha sido estudiada desde diversos puntos de vista. Cada perspectiva ha pretendido, y pretende aún, apoyar el proceso de supervivencia y bienestar de las personas como parte del proceso adaptativo por el que pasamos en forma ontogénica (desarrollo individual) o filogénica (evolución por especie). La medicina, por ejemplo, es la perspectiva más antigua que ha dedicado sus esfuerzos al estudio y comprensión de la salud física del individuo tratando en un principio de curar las afectaciones y, ahora, previniéndolas. Conforme el hombre evoluciona, se provee de más alternativas para afrontar las condiciones que el medio ambiente (físico y social) le presenta. El famoso Charles Darwin, conocido por su aportación con relación a que “el hombre desciende del mono”, fue uno de los primeros en proponer que el hombre actúa mediante un proceso de adaptación para continuar preservando su especie; para ello también debía preservar su estado como ser único.

Es a principios de los 1900 que se hace enfática la importancia de la comprensión del estado de los individuos en su adaptación en el hábitat. Desde hace años el Dr. Sheldon propuso que la complexión tenía una relación con el temperamento: el hombre delgado era inestable e irritable, el obeso era flojo y pacífico; en la actualidad sabemos que estas apreciaciones son falsas.

Como consecuencia de la atención hacia la salud del individuo surge la Psicología con los trabajos de diversos médicos que propusieron que no sólo el estado físico de los individuos estaba relacionado con sus afecciones. Por ejemplo, Charcot intervino fuertemente para que Sigmund Freud, también médico - considerado el padre del Psicoanálisis - pusiera atención en los estados emotivos del hombre.

En general, se puede asegurar que la Psicología es una ciencia joven y que se deriva de las ciencias biológicas y sociales. Aunque la Psicología tiene diversos campos de acción, como el trabajo, la clínica, la fisiología, el medio ambiente, lo social y la educación, todas sus aplicaciones tienen como eje central la comprensión, atención y estudio del humano.

A ciencia cierta, existen diversas posturas, enfoques, teorías o perspectivas que atienden como tema principal al Desarrollo humano.

Debido a que en el proceso de la educación es de primordial importancia comprender las características de los educandos, en el contexto que compete a este escrito nos enfocaremos a describir algunos de los factores inmersos en el proceso evolutivo del hombre en su etapa adulta.

- **El proceso de desarrollo de los adultos, sub periodos**
- **Perspectivas, enfoques y teorías del desarrollo**
- **Edad adulta temprana y Edad adulta intermedia**
- **Factores que intervienen en el desarrollo**
- **Desarrollo físico, intelectual, social y de la personalidad**
- **Educación para la vida**
- **Prospectiva y creatividad, logro y mantenimiento del estilo de vida**

PERSPECTIVAS, ENFOQUES O TEORIAS DEL DESARROLLO

Antes de comenzar a describir las características del adulto, cabe mencionar en forma sintética algunos de las principales enfoques que han dedicado esfuerzos para comprender el desarrollo de los humanos, tanto en forma individual como en su posición dentro de un proceso social.

La perspectiva mecanicista o conductista

Aunque sus antecedentes se ubican en las aportaciones de Thorndike y Pavlov, los personajes que más renombre ha tenido en nuestros tiempos son J. B. Watson y B. F. Skinner. Este último con otros seguidores, postuló que el comportamiento del hombre, como animal, está supeditado a las consecuencias que recibe del medio ambiente sean estas reforzantes o castigantes.

Otro personaje ubicado en esta perspectiva es A. Bandura con su afirmación sobre el aprendizaje social. Según Bandura, aprendemos con base a lo que observamos le sucede a otras personas por su comportamiento.

La perspectiva organicista o psicogenética

El defensor más destacado de este enfoque fue el biólogo suizo Jean Piaget quién afirmó que el pensamiento de los individuos se va formando como consecuencia de la misma formación de estructuras cognitivas que, al reunirse, forman a su vez esquemas más complejos. Estos mismos esquemas se relacionan con otros constructos y/o con otros esquemas y la complejidad del proceso intelectual se convierte así en un estado dinámico de un intercambio constante de información entre el sujeto y el medio; es decir, se combina la maduración y la experiencia del sujeto. De acuerdo con este enfoque, el humano pasa por las siguientes etapas: sensorio motriz, pre operatoria, operatoria concreta y operatoria formal (La etapa operatoria formal corresponde al adolescente y al adulto).

Como parte de este proceso cognitivo también se incluye el desarrollo de la moral, en la que los valores de “bueno y malo” se van modificando de acuerdo a las experiencias que el individuo tiene con la comunidad y a las expectativas que esta tiene sobre sus integrantes. Una aportación muy importante de uno de los seguidores de este contexto es la de Ausubel quien propuso que en el proceso de desarrollo de los individuos se manifiesta constantemente el **aprendizaje significativo**.

La perspectiva psicoanalítica o psicodinámica

Como ya se mencionó, S. Freud -médico vienés- es considerado el pedestal del psicoanálisis. Esta postura manifiesta que contamos con una energía psicosexual y que su constante presión por manifestarse permite a los individuos permanecer activos; por otro lado, su infraestructura psíquica limita la expresión desmedida de esa energía. Los estados emotivos del hombre juegan un papel primordial en este punto de vista. Considerando que esta

energía se centra en diferentes partes del cuerpo, se asume que las etapas de desarrollo son: oral, anal, fálica, latencia y genital. Esta última inicia en la pubertad y continúa a lo largo de la vida.

Otro personaje muy relacionado con la postura de Freud fue E. Erikson quien propuso que el hombre rige su vida en la lucha por ubicarse en algunas de las ocho etapas críticas.

La perspectiva humanista

En 1982 un grupo de psicólogos fundó la Asociación de Psicología Humanista como reacción contra las posturas mecanicistas de la teoría conductista y, según ellos, de la psicoanalítica. Los humanistas, como los organicistas, consideran que las personas tienen en sí mismas la habilidad para manejar sus vidas y propiciar su propio desarrollo. Además, estos teóricos destacan las capacidades individuales para lograrlo en forma saludable y positiva, mediante las cualidades específicamente humanas de selección, creatividad, evaluación y autorrealización. Esta perspectiva se fundamenta en la creencia de que la naturaleza humana básica es neutra o buena, y que cualquier característica negativa es resultado de la interacción con la influencia negativa del contexto del individuo.

El humanismo no hace diferenciación clara de etapas o estadios en el transcurso de la vida, sólo hace una distinción entre los períodos anterior y posterior a la adolescencia. Uno de los personajes inscritos en este enfoque es Carl Rogers por sus ideas con relación a los valores y al proceso de adaptación social del individuo.

Dos personajes más del humanismo son Abraham Maslow y Charlotte Bühler, quienes postularon que existen estadios secuenciales en el desarrollo del individuo. En este sentido, la teoría describe el crecimiento psicológico de la persona.

Abraham Maslow identificó una jerarquía de necesidades que motivan el comportamiento humano, de tal forma que cuando una persona ha satisfecho las necesidades más elementales, se esfuerza por satisfacer las del siguiente nivel, y así sucesivamente, hasta que se logra satisfacer el orden más elevado de requerimientos. La persona que satisface las necesidades más elevadas es para Maslow, la ideal, la “persona autor realizada”.

De acuerdo con Maslow, el orden ascendente de estas estas necesidades son:

- Fisiológicas: de aire, alimento, bebida y descanso, para lograr el equilibrio dentro del organismo.
- Seguridad: de protección, estabilidad, para verse libre de temor, ansiedad y caos, mediante una estructura que establece leyes y límites. Minimización de estados de ansiedad por carencia de oportunidad de manifestarse como ser productivo. Tranquilidad de contar con las condiciones mínimas de subsistencia (casa, vestido)
- Pertenencia y amor: de afecto e intimidad, proporcionados por la familia, los amigos y personas que nos aman.

- Estima: de auto respeto y respeto de los demás.
- Autorrealización: el sentido de que la persona hace lo que es capaz y está satisfecha y preparada para “ajustarse a su propia naturaleza”.

A reserva de respetar las diferentes posturas y aprovechar algunas de las aportaciones relacionadas con el contexto educativo de los adultos, cabe señalar que existen diversas opiniones acerca de la forma en que se puede sub dividir el desarrollo humano para su estudio y comprensión. En forma general podemos afirmar que las mayoría de los enfoques o perspectivas coinciden en la siguiente fragmentación, aclarándose que esta sólo persigue poder identificar momentos notables del continuo desarrollo:

Primera Infancia, niñez temprana, niñez intermedia, adolescencia, juventud, adultez temprana, adultez tardía y senectud.

Ya que el hito o punto principal del contexto de este material es sobre la educación para adultos, este documento versará sobre la edad adulta temprana y la intermedia.

EDAD ADULTA TEMPRANA

Los humanos cambian y crecen en muy diversos aspectos durante el período de los 20 a los 40 años, edades límite aproximadas que la mayoría de los estudiosos han establecido para definir al joven adulto. Durante estas 2 décadas se toman muchas de las decisiones que han de afectar al resto de la vida, con respecto a la salud, la felicidad y el éxito del individuo. Es en esta etapa de la vida cuando la mayoría de las personas dejan el hogar paterno, obtienen el primer empleo, se casan, tienen hijos y los crían, es decir, tiene las principales transiciones. Para la sociedad, estos años son los más importantes de toda la vida.

La manera como comen los adultos, cuándo beben, si fuman o no, qué clase de ejercicio hacen, cómo manejan las tensiones, todas estas opciones de las formas de vida pueden tener un impacto primordial en el funcionamiento físico presente y futuro, como se verá en este capítulo; también se analizarán las implicaciones de las decisiones que se toman sobre el colegio y la educación media o superior, que están relacionadas con los desarrollos del desempeño intelectual del joven adulto.

En la segunda parte de este capítulo se analizan dos enfoques diferentes para explicar el desarrollo social y emocional en la adultez, las teorías de Erikson, de las ***etapas críticas***, relacionadas con la normatividad acorde a la edad, que han inspirado varios estudios intensivos sobre los adultos, y la teoría de la ***periodización de acontecimientos*** que acentúa las experiencias de la vida más que la edad cronológica al explicar por qué las personas sienten y actúan de determinada manera. Con un conocimiento de estas dos teorías, es más fácil comprender los acontecimientos de la adultez joven - y de la adultez tardía, a revisarse más adelante- que se relacionan con algunas opciones fundamentales: casarse o permanecer soltero, tener hijos o no, elegir una conducta sexual, entablar amistades.

Intentando hacer un análisis más dirigido, se describen las características del desarrollo físico e intelectual en esta primera parte para, más adelante, describir las del desarrollo social y de la personalidad.

Hagamos primero una reflexión sobre estos puntos...

¿Que relación puede existir entre los estilos de vida de los jóvenes adultos y su salud física?

¿Cómo se relacionan el funcionamiento intelectual y el razonamiento moral en los adultos jóvenes?

¿Que beneficios -o perjuicios- tienen aquellos que no acuden a la escuela?

¿Qué impacto tienen la edad, el sexo y la familia en el desarrollo de la carrera y en la satisfacción en el trabajo?

Para mucha gente, la esencia de los adultos jóvenes está encerrada en estas palabras: "El tiempo - no hay nunca suficiente tiempo para hacer todo lo que yo quiero y todo lo que yo debería hacer" -. Habla un estudiante de último año de universidad que trata de entrar en todos los cursos necesarios para prepararse a la escuela de médicos. También expresan los sentimientos de una mujer joven que recientemente ha sido contratada como abogada, que trabaja 80 horas a la semana mientras trata de encontrar tiempo para la vida personal, la que incluye ver a su novio y hacer "aerobics" diariamente. Expresan el dilema de una persona joven que ha llegado al campo de trabajo y cuyo jefe cuestiona su compromiso con la carrera cuando él deja el trabajo lo suficientemente temprano para comer con sus hijos; también pueden reflejar las presiones de una madre soltera que, abrumada por el estrés de criar un bebé sola y arreglárselas para que todo le alcance, siente que esto la conduce a fumar mucho y a comer muy poco.

La gente en estas situaciones establece prioridades cada día de su vida. Toma decisiones importantes que afectan su salud, sus carreras y sus relaciones personales. Todavía están madurando de muchas maneras muy importantes. Como veremos en este material, los años adultos tienen un gran potencial de desarrollo intelectual, emocional y aún físico. Los avances importantes ocurren durante temprana edad adulta (definida arbitrariamente como el periodo entre los 20 y los 40 años de edad) a través de la edad media (considerada aquí de los 40 a los 65) y a través de los últimos años de la vida adulta (a los 65 y después).

Algunos de estos avances suceden como resultado de los papeles nuevos y significativos que mucha gente asume en la edad adulta: como trabajador, esposo y padres. Estos afectan la manera como la gente piensa y actúa; esto afecta la manera como realiza estos papeles - o si no los realiza -.

Las interacciones entre los diversos aspectos del desarrollo - físico, intelectual, social y emocional- están influyendo en forma muy importante durante este período. Veremos, por ejemplo, cómo la personalidad afecta la salud cuando examinamos los factores que llevan a algunas personas a fumar, a beber o a hacer ejercicio o que aumentan el riesgo de un ataque al corazón; así mismo se hablará sobre el proceso intelectual y, como parte de ese, la situación que se vive respecto a la moral. Miraremos también la experiencia de la escuela media superior o superior y el desarrollo intelectual y de personalidad que sucede cuando el individuo pasa más del tercio de su tiempo en ella. También

se analizará el momento en que se elige una carrera y/o un estilo y modo de vida.

DESARROLLO FISICO

FUNCIONAMIENTO SENSORIAL Y PSICOMOTOR

Volteando una mirada a nuestro alrededor podremos comprobar que el adulto joven típico es un espécimen físicamente bueno, le caracteriza su fuerza, energía y resistencia. Desde la mitad de los 20 años, cuando la mayor parte del cuerpo está completamente desarrollado (en tamaño) hasta alrededor de los 50, el declive de las capacidades físicas está generalmente tan graduado que se nota difícilmente.

Hoy día los que tienen veinte años tienden a ser más altos que sus padres por la tendencia secular, consecuencia de una mejor alimentación y atención a la salud. Entre los años 30 a los 45, la altura es estable luego comienza a declinar.

La fuerza muscular tiene su punto entre los 25 y los 30 años de edad y luego viene una pérdida gradual de 10% entre las edades de los 30 a los 60. La mayor parte del debilitamiento ocurre en la espalda y en los músculos de las piernas, un poco menos en los músculos de los brazos. La destreza manual es más eficiente en los adultos jóvenes; la agilidad de los dedos y los movimientos de las manos empiezan a disminuir después de la mitad de los 30 años.

Los sentidos están también más agudos durante la vida adulta joven. La agudeza visual es más penetrante alrededor de los 20 años y empieza a declinar alrededor de los 40. Una pérdida gradual de la audición empieza típicamente antes de los 25 años, después de estos, la pérdida llega a ser más real. El gusto, el olfato y la sensibilidad al dolor y a la temperatura generalmente no muestran ninguna disminución hasta cerca de los 45 a los 50 años.

SALUD

Estado de salud

Como usted mismo podrá comprobar, los adultos jóvenes son la gente más sana de la población. Aproximadamente el 90% de los jóvenes opinan que su salud es excelente, muy buena o buena. La gente de este grupo de edad informa que tiene mucho menos resfriados e infecciones respiratorias que cuando niños; y que cuando tiene resfriados, generalmente se deshace de ellos fácilmente. Muchos adultos jóvenes nunca están seriamente enfermos o incapacitados. Menos de 1% están limitados en la habilidad de moverse y hacer cosas por dolencias crónicas o deterioro.

Cerca de la mitad de todas las dolencias agudas experimentadas en la vida adulta joven son respiratorias, y otro 20% son heridas. Las dolencias crónicas más frecuentes, especialmente en familias de bajos ingresos, son problemas de la espalda o de la columna, deterioro de la audición, artritis e hipertensión. Las razones más frecuentes para la hospitalización en estos años son alumbramientos, accidentes y enfermedades del sistema digestivo y genitourinario.

Dado el estado saludable de la mayoría de los adultos jóvenes, no es de sorprender que los accidentes (principalmente de automóvil) sean la causa principal de muerte en la gente entre los 25 y los 34. La siguiente es cáncer, seguida de enfermedades del corazón, suicidio y homicidio provocado por agresión física o verbal. Entre las edades de 35 y 44, sin embargo, el cáncer y las enfermedades del corazón son los asesinos más grandes.

La raza y el sexo establecen una diferencia significativa en las tasas y las causas de mortalidad en la edad adulta joven. La gente negra en los Estados Unidos de Norteamérica y la gente de origen sudamericano tiene dos veces más probabilidad que la blanca de morir en esta época dentro de las grandes ciudades. Los hombres en el grupo de edad de los 25 a los 44 tienen dos veces más probabilidad de morir que las mujeres de esta edad.

Los hombres tienen más probabilidad de morir en accidentes automovilísticos y las mujeres por cáncer.

Influencias sobre la salud y el buen estado físico.

La buena salud no es solamente una cuestión de suerte; a menudo refleja la manera como vive la gente. Los seres humanos no son la consecuencia de la herencia que legan sus padres - sanos o enfermizos -; pueden hacer mucho para mejorar su propia salud.

La salud, como está definida por la Organización Mundial de la Salud, es "un estado de bienestar completo, físico, mental y social y no es solamente la ausencia de enfermedad y achaques". La gente puede buscar tal estado de bienestar realizando algunas actividades como comer bien, hacer ejercicio regularmente, abstenerse fumar o tomar en exceso.

El enlace entre la conducta y la salud señala la relación entre los aspectos físicos intelectuales y emocionales del desarrollo. Lo que la gente hace influye en cómo se siente. Aún cuando la gente sabe la verdad, acerca de los buenos hábitos de salud, su personalidad, su ambiente social y su estado emocional a menudo pesan más que el estar enterado de lo que deberían hacer y los lleva a una conducta que no es saludable.

Algunas de las conductas que están fuerte y directamente ligadas con la salud son:

Dieta. El dicho popular "tú eres lo que comes" resume la gran importancia de la dieta para la salud física y mental. Lo que la gente come determina en medida considerable cómo es su apariencia, cómo se siente físicamente y qué probabilidad tiene de sufrir alguna(s) enfermedad(es). Dolencias como la diabetes y la gota, por ejemplo, son más comunes entre la gente que come alimentos abundantes.

El ejercicio. Como se puede apreciar en los medios masivos de comunicación gráfica, lo último en la moda de vestir en estos días son los zapatos para correr, las sudaderas o playeras de colores y los pants coordinados. Con el deseo de tener buena apariencia y sentirse bien, algunas personas ejercitan sus músculos y están encontrando que el ejercicio puede ser divertido, además de establecer o continuar sus relaciones sociales. Hoy día "la manía de estar en forma" ha recorrido un largo trecho hacia el mejoramiento de la salud. La gente que más ejercicio realiza como deporte es más probable que sea la que tiene menos de 40 años, que tiene un nivel económico medio o alto, cuenta con niveles intermedios o superiores de educación, con una entrada relativamente

alta y una ocupación de alto nivel, se considera a sí mismo en excelente estado de salud y cree que tiene un control considerable sobre su salud. Sea que trote o salte, nade, monte en bicicleta o brinque, la gente que hace ejercicio está cosechando muchos beneficios. Mantiene el peso deseable del cuerpo, desarrolla músculos, hace más fuertes el corazón y los pulmones, baja la presión arterial, se protege contra los ataques del corazón, el cáncer y la osteoporosis (adelgazamiento de los huesos que tiende a afectar a las mujeres de más edad, lo que causa fracturas), alivia la ansiedad y la depresión, evita alimentación sin nutrientes y tóxicos como café, tabaco y alcohol; esto muy posiblemente alarga la vida.

Fumar. La gente que fuma se expone a incrementar el riesgo de cáncer, enfermedades del corazón, de las vías respiratorias y buen número de otros desórdenes que es probable que acorten sus vidas. El fumar está relacionado con cáncer de pulmones, como también con el de laringe, boca, esófago, vejiga, riñones y páncreas; problemas gastrointestinales, tales como úlceras; ataques al corazón y enfermedades respiratorias como bronquitis y enfisema. Los niños de madres fumadoras muestran la función del pulmón disminuida, los que no fuman y están casados con personas que fuman mucho y los hijos de mujeres que fuman, enfrentan un riesgo especial de cáncer del pulmón. Aunque el porcentaje poblacional de fumadores ha disminuido, el número de mujeres que fuma se ha elevado.

El alcohol. La propaganda en los medios televisivos une al Brandy, Whisky, cerveza, tequila y otras bebidas con la buena vida y la diversión (note usted el tipo de personas y los escenarios que muestran). La mayoría de los adultos expresan hospitalidad al ofrecer un vaso de vino, una cerveza o un coctel, y se presiona a menudo a una persona que no bebe, para que dé explicaciones de su rechazo. Para algunos grupos de hombres, el beber representa virilidad o "control" de su hogar. Es posible que la bebida moderada proteja contra la enfermedad del corazón y/o ayude a la digestión pero en esto no ha sido plenamente demostrado. Lo que si se ha demostrado es el efecto dañino que el alcohol tiene sobre millones de tomadores y de la gente alrededor de ellos. El excesivo uso a largo plazo puede llegar a enfermedades físicas tan graves como cirrosis del hígado, cáncer y problemas del corazón. Además del daño al hígado, los tomadores tienen probabilidades de sufrir de otros desórdenes gastrointestinales (lo que incluye las úlceras, las enfermedades del corazón, el daño del sistema nerviosos y otros problemas médicos. El abuso del alcohol es causa principal de muertes por accidentes automovilísticos, el alcohol está también comprometido con las muertes por ahogamiento, suicidio, incendio, caídas y es un factor en muchos casos de Algunos adultos jóvenes encuentran un gran satisfactor en el alcohol debido a que interpretan que el tomar les da prestigio entre sus compañeros. En muchas ocasiones les permite des inhibirse y expresar lo que en condiciones normales no se atreverían a decir de si mismos, su compañera(o), el trabajo, sus compañeros, aspiraciones y/o frustraciones; aparentemente es más fácil perdonar a alguien por agredir verbal o físicamente a otro cuando se esta fuera de control.

Violencia familiar. A pesar del daño que el alcohol puede hacer a la salud física y psicológica, mucha gente que tiene problemas por tomar, no lo admite. Mientras la gente no reconozca un problema, ella misma no puede hacer nada por él. El tratamiento más efectivo contra el alcoholismo hasta la ahora ha sido

el grupo orientado de Alcohólicos Anónimos, el cual enfatiza el reconocimiento del problema, la total abstinencia y el apoyo emocional de otros alcohólicos.

El estrés. El estrés es la reacción fisiológica y psicológica del organismo a las demandas hechas sobre él. El que un hecho se tome estresante o no depende de la manera como lo interprete una persona y los efectos que le produce. Cantidades mínimas de estrés son una parte inevitable de la vida de cada uno pues la ansiedad promueve nuestra actividad. Pero el estrés - o más bien la manera como la gente lo maneja- está llegando a considerarse cada día más como factor de agravación de enfermedades tales como la hipertensión, del corazón, el ataque y las úlceras. Los graduados de universidad, los que ocupan puestos de mandos medios o superiores, y la gente con altos ingresos son los que tienen más probabilidad de sufrir el estrés frecuente; aunque no exime a otros de tener estrés ocasional. Los síntomas físicos más comunes informados del estrés incluyen dolores de cabeza, dolores en los músculos o tensión, dolores de estómago, mal olor de boca y fatiga. Los síntomas psicológicos más comunes incluyen nerviosismo, ansiedad, tensión, cólera, irritación y depresión.

Influencias indirectas sobre la salud. Claramente, lo que la gente haga o se abstenga de hacer y el modo como responda a los cambios de vida y los retos puede afectar directamente su salud. Ciertas influencias indirectas - educación, condición económica, sexo y estado marital- están también relacionadas con la salud y la conducta protectora de la salud.

Factores socioeconómicos. La condición financiera de la familia es una influencia importante sobre la condición física de los niños; así, no es sorprendente que el ingreso afecte la salud de los adultos también. No es claro si es un mejor cuidado de la salud o un estilo de vida más saludable lo que ayuda a proteger con mayores influencias, pero ambos factores parecen importantes.

La educación. El nivel cultural de las personas también es un factor importante, los adultos que no han estudiado en los niveles medio superior o superior tienen un riesgo más alto de desarrollar enfermedades crónicas como hipertensión (presión arterial alta) y enfermedad cardiovascular (corazón). Cuando menos educación haya tenido la gente, sus probabilidades de contraer tales enfermedades son mayores, o de ser seriamente afectados por ellas e, incluso, morir de ellas. Esto no quiere decir que la educación por si misma sea la causa de la buena salud, sino que solamente es una indicadora de otros factores que pueden serlo; estos factores pueden incluir recursos económicos, dieta y otros hábitos de salud, y la habilidad en solucionar problemas (incluyendo los concernientes a la salud personal). La gente con más educación tiende a provenir de familias con más dinero y así puede proporcionar mejor comida y cuidado preventivo de la salud y más eficiente tratamiento médico. Además, la gente con más dinero y mejor educada tiende a tener hábitos personales sensatos y a estar enterada de la importancia de un modo de vida saludable. Así mismo, tiene mucho más alternativas sociales y económicas para asistir a los servicios médicos. Por otro lado, tienden a hacer más ejercicio y a comer más nutritivamente. Finalmente, la gente con más escolaridad puede tener más desarrollada la confianza en si misma y haber aprendido a manejar el estrés más afectivamente.

El sexo y el estilo de vida. Cabe aquí señalar una diferencia sexual, las mujeres tienen los porcentajes más bajos de muerte durante toda la vida adulta. Sin embargo, informan estar enfermas más a menudo que los hombres y usan los servicios de salud más frecuentemente. Estas diferencias pueden deberse a

diferentes causas; una de ellas es el factor biológico, la fortaleza de la mujer en cualquier etapa de la vida se ha atribuido a la protección genética proporcionada por la presencia de dos cromosomas X y, en las mujeres maduras, a los efectos benéficos de las hormonas femeninas. Al mismo tiempo, la menstruación y el embarazo tienden a hacer que las mujeres estén conscientes del cuerpo y su funcionamiento, y las normas culturales estimulan el manejo o supervisión médica de estos procesos. Las mujeres van al médico durante el embarazo, mientras están tratando de quedar embarazadas y para pruebas rutinarias como la citología, lo que detecta el cáncer de la cervicourinario y tiene más probabilidad de ser hospitalizadas que los hombres, la mayoría a menudo para cirugía relacionada con el sistema reproductivo. Las diferencias de conducta y actitud entre los sexos parecen también ser importantes. Las visitas más frecuentes de la mujeres a sus médicos reflejan la sensibilidad más grande de sus cuerpos. Saben más sobre la salud, piensan más y hacen más para evitar la enfermedad, están más conscientes de los síntomas y de la susceptibilidad, y tiene más probabilidad de expresar sus miedos y sus preocupaciones médicas.

Estereotipos sexuales. El estereotipo del papel del sexo puede tener que ver en la salud: los hombres pueden creer que la enfermedad no es masculina y tienen menos probabilidad de admitir cuando no se sienten bien. Así, el hecho de que las mujeres digan más a menudo que los hombres que están enfermas, no significa que las mujeres tengan una salud general peor, no necesariamente significa que se estén imaginando males o que sientan preocupaciones patológicas por la enfermedad. Puede ser más bien que el mejor cuidado que las mujeres tienen de ellas mismas las ayuda a vivir más tiempo que los hombres.

El estado civil. El matrimonio también tiene influencia, parece ser saludable tanto para las mujeres como para los hombres, situación que se verá con un poco más detalladamente en párrafos ulteriores.

DESARROLLO INTELECTUAL

El sentido común señala que los adultos piensan de una manera diferente a los niños - que los adultos pueden sostener diferentes clases de conversaciones, comprender material mucho más complicado y resolver problemas más allá de las capacidades de la mayoría de los niños o aún de muchos adolescentes -. Pero ¿qué tan correcto es esto? Y si las diferencias existen, ¿cuál es la base de ellas?.

Inteligencia y conocimiento

La valoración psicométrica. Un medio obvio de intentar descubrir si la inteligencia aumenta o disminuye durante la vida adulta es hacer a los adultos de diferentes edades pruebas psicométricas similares a las que usan para medir la inteligencia en los niños. Miremos cómo han sido los resultados de tales pruebas.

Estudios transversales versus estudios longitudinales. El funcionamiento intelectual está generalmente en un nivel alto en la vida del adulto joven. Por muchos años se creyó que la actividad intelectual en general llegaba a su punto máximo alrededor de los 20 años y luego declinaba. Esta conclusión

estaba basada en los resultados de los estudios transversales, los cuales hacían pruebas a gente de varios grupos de edad y encontraban que los adultos jóvenes lo hacían mejor. Sin embargo, el desempeño intelectual superior de la gente joven puede no significar que la inteligencia disminuya con la edad, sino que la gente joven de hoy ha tenido experiencias diferentes y, por consiguiente, ha desarrollado sus habilidades intelectuales más que la gente nacida una generación antes.

Los estudios longitudinales, que examinan a la misma gente periódicamente a través de los años, han mostrado un incremento de la inteligencia en general por lo menos hasta los 50.

Inteligencia fluida versus ***inteligencia cristalizada***. El cociente intelectual, reflejo aparente de la inteligencia, no basta para hablar de esta última. Se ha identificado la existencia de diferentes clases de habilidades intelectuales: inteligencia "fluida" y "cristalizada". La inteligencia fluida comprende el proceso de percibir relaciones, formar conceptos, razonamientos y abstracciones. Este tipo de inteligencia está considerado como dependiente del desarrollo neurológico y relativamente libre de las influencias de educación y cultura. Es, por consiguiente, probada por tareas en las cuales el problema propuesto es nuevo para todos o, por otro lado, es un elemento cultural común en extremo. Por ejemplo, a la gente se le puede agrupar letras y números, hacer pareja con palabras relacionadas o recordar series de dígitos. La inteligencia fluida está medida por tales instrumentos. La inteligencia cristalizada, por otra parte, comprende la habilidad de recordar y usar la información aprendida y depende, por consiguiente, más de la educación de la experiencia cultural. Este tipo de inteligencia se mide por pruebas de vocabulario, información general y respuestas a los dilemas sociales. Muy probablemente esta inteligencia cristalizada este estrechamente relacionada con el tan buscado aprendizaje significativo propuesto por el enfoque cognoscitivista.

La inteligencia fluida parece alcanzar su desarrollo completo en los últimos años de la adolescencia y comenzar a declinar en los primeros de la vida adulta. Sin embargo, la gente puede continuar haciendo mejor las pruebas de inteligencia cristalizada hasta cerca del final de la vida.

Mejor que tratar de medir un incremento cuantitativo o declinación de la inteligencia adulta, algunos expertos en desarrollo han buscado los cambios cualitativos en la manera como la gente piensa a medida que madura.

Aproximaciones teóricas

Al describir el desarrollo intelectual desde la infancia a través de la adolescencia, estábamos preocupados con la manera como las habilidades cognoscitivas se desarrollan y progresan a través de los diferentes niveles cualitativos. Piaget atribuyó estos cambios a la combinación de la maduración y la experiencia.

¿Qué sucede entonces en un adulto? Como es de esperar, la experiencia juega un papel especialmente importante en el funcionamiento intelectual. Pero las experiencias de un adulto son diferentes y, generalmente, mucho más amplias que las de un niño, cuyo mundo está definido grandemente por el hogar y la escuela. Por la diversidad de las experiencias del adulto, hacen generalizaciones acerca del conocimiento de los adultos es extremadamente difícil.

Otro de los modelos de tendencia cognoscitiva describe diferentes estadios cognoscitivos argumentando que el desarrollo intelectual procede como una serie de transiciones desde

- *qué necesita saber.*- adquisición de habilidades en la niñez y en la adolescencia, a través de
- *cómo debería usar lo que yo sé.*- integración de estas habilidades dentro de un marco práctico, a
- *por qué debería saber.*- búsqueda del significado y el propósito que culmina en
- *la sabiduría de la vejez.*

La teoría triárquica

Otra manera de mirar lo que distingue el funcionamiento intelectual de los adultos y los niños es en términos de ciertas clases de pensamiento que llegan a ser más importantes y más completas en la vida adulta. ¿Recuerda usted que en sus años de estudio en la primaria o la secundaria (en profesional, incluso) hubo compañeros que obtenían muy buenas calificaciones, otros tenían promedios mínimos (pasaban de panzazo- decimos-) y un mayor número, en algunas materias “les iba bien” y en otras “ahí la llevaban”? ¿Que pasó con ellos? Seguramente alguno de los “aplicaditos” que conoció no son ahora ejecutivos o potentados, contrariamente con alguno de los “vagos” que no prometían, ahora es una destacada personalidad. ¿Cuántas veces hemos visto a personas que, sin contar con la educación elemental, obtienen resultados de un cálculo matemático más rápido que un profesionalista? Estas notorias situaciones parecen ser explicadas si consideramos que puede presentarse alguno de estos elementos...

El elemento *componente.*- ¿Qué tan eficientemente la gente procesa y analiza la información? Este es el lado crítico de la inteligencia, el cual le dice a la gente cómo aproximarse a los problemas, cómo hacer para solucionarlos y cómo monitorear y evaluar los resultados. La gente, fuerte en esta área es buena para presentar pruebas de inteligencia, buscar fallas en discusiones y resolver exámenes tipo memorístico.

El elemento de *experiencia.*- Esto se refiere al cómo se aproximan las personas a las tareas nuevas y familiares. Esta es la dimensión de la inteligencia de penetración, la que permite a la gente comparar la nueva información con la que ya sabe, o llega a nuevas maneras de reunir los hechos - como hizo Einstein cuando descubrió su teoría de la relatividad -. El desempeño automático de operaciones familiares (como identificar palabras conocidas) es un importante aditamento para la penetración, porque deja la mente libre para acometer tareas no familiares (como decodificar palabras nuevas).

Elemento *contextual:* Este se encuentra más relacionado con la interacción de la gente con su medio ambiente. Esta es la práctica, aspecto de la inteligencia del “mundo real” que llega a ser de un valor que va en aumento en la vida adulta, por ejemplo, al seleccionar un lugar para vivir o un campo para trabajar. Es la habilidad para juzgar una situación y resolver qué hacer; sea adaptarse a ella, cambiarla o encontrar una nueva situación más cómoda.

Desarrollo moral

Los teóricos más influyentes en el campo del razonamiento moral sostienen que el desarrollo moral en la infancia y en la adolescencia descansa en el desarrollo cognoscitivo, el desprenderse del pensamiento egocéntrico y la habilidad creciente de pensar en abstracto. Hemos visto, sin embargo, que muchos adolescentes no alcanzan los estadios más altos del pensamiento moral (autonomía de moralidad), quedando sujetos a la moralidad o decisión de los adultos (moralidad heterónoma).

El papel de la experiencia en los juicios morales

El adagio “vive y aprende” resume el desarrollo moral del adulto. La experiencia, a menudo, lleva a la gente a reevaluar su criterio sobre lo que es correcto y justo. Generalmente, las experiencias que promueven tal cambio tienen un componente emocional fuerte, lo que motiva el volver a pensar, de manera tal que las discusiones impersonales e hipotéticas no pueden descontrolarnos. A medida que la gente pasa por tales experiencias, tiene más probabilidad de ver los otros puntos de vista de otras personas en relación con los conflictos morales y sociales. Es más probable que alguien que ha tenido una experiencia real con cáncer, perdona a un hombre que roba una droga preciosa para salvar a su esposa que se está muriendo, que alguien que no ha pasado, por esta experiencia, y que dé como explicación para perdonar, su propia enfermedad o la de un ser amado. El estadio cognoscitivo, entonces, parece establecer el límite más alto para el potencial de crecimiento moral. Alguien cuyo pensamiento está todavía en el nivel de las operaciones concretas no es probable que exhiba un nivel complejo para tomar decisiones de carácter. Pero alguien en el estadio cognoscitivo de operaciones formales puede no obtener el nivel más alto de pensamiento moral tampoco - hasta que la experiencia alcance el conocimiento -.

La experiencia de la escuela superior

¿Quién va a la Universidad?

Actualmente los salones de la universidad o de escuelas de estudios técnicos - profesionales incluyen muchas diferentes clases de estudiantes pues provienen de diversos estratos socio económicos, culturales, religiosos: incluyéndose aquí el incremento de mujeres en la matrícula de carreras que anteriormente estaban tipificadas para mujeres.

En general, los estudiantes más capaces van a la universidad. A pesar de que la condición socioeconómica puede afectar el acceso a una educación superior, muchos estudiantes aventajados obtienen becas.

Un buen número de estudiantes van a facultades o universidades durante cuatro o cinco años; un número más pequeño, generalmente estudiantes de desempeño académico y nivel socioeconómico más bajos, asisten a escuelas vocacionales o técnicas. Las instituciones públicas atraen a la mayoría de los estudiantes por las bajas cuotas de colegiatura, pero existen instituciones de renombre que son codiciadas por algunos estudiantes (en algunos casos es más motivante por sus padres quienes prevén situaciones futuras).

Desarrollo intelectual y de la personalidad en la universidad

La universidad es, a menudo, un período de descubrimiento intelectual y de crecimiento personal. La edad tradicional del estudiante de universidad (quien, por supuesto, no es necesariamente ya el estudiante típico) está en transición de la adolescencia a la vida adulta. La universidad ofrece la oportunidad de cuestionar suposiciones sostenidas en la niñez, que pueden de otra manera interferir con el establecimiento de la identidad del adulto.

Los estudiantes cambian en respuesta a la diversidad del conjunto de los estudiantes, que pueden plantear retos a opiniones y valores sostenidos por largo tiempo a la cultura misma del estudiante, que está estructurada de manera diferente por la cultura de la sociedad, a la larga; por el programa, que puede ofrecer discernimientos y nuevas maneras de pensar y por los miembros de la facultad que pueden tomar un interés personal en el estudiante y proveerle nuevos modelos; situación muy relacionado con el denominado "currículum oculto". Los retos académicos y sociales que se encuentran en la universidad a menudo llevan al crecimiento moral e intelectual. Es por esta razón que en nuestra comunidad se rechaza a los egresados de algunas instituciones educativas y se prefiere a otras. La filosofía inmersa en los directivos, profesores y los propios estudiantes, puede hacer diferente a una universidad de otra, pese a que se rigen por el mismo currículum.

Diferencias de sexo en el desarrollo en la universidad

Pasaron ya los días en que muchas mujeres de universidad decían sarcásticamente (sólo parte en broma) que estaban allí para obtener su diploma de "S.R.A. (señora, Sra.)", sin embargo, algunos estudios de los setenta que las chicas quedan atrás académicamente en la educación superior. Al parecer esto tiene una relación con la autoestima y las aspiraciones más limitadas que los hombres. Algunas mujeres tienden a evitar los riesgos académicos y especialmente a alejarse de las matemáticas. Son más detallistas al preparar la clase y tomar notas, pero les causan tensión exponerse a los exámenes.

Pero no sólo las propias mujeres son las que se afectan a su desarrollo como estudiantes, existen patrones de discriminación de sexo. Algunos profesores - varones - prefieren interactuar con el varón como futuro profesionistas, haciéndolo con las mujeres como objetos sexuales; Algunas profesoras se ven menospreciadas por sus compañeros profesores argumentando que su carrera docente es refugio de su frustrada carrera (aunque también lo puede ser para el varón pero no se manifiesta entre ellos). También los propios compañeros estudiantes pueden discriminar a la mujer ubicándola como futura competencia por sus atributos biológicos más que por los intelectuales. Aunque hay apertura (incluso legal) para que las mujeres ingresen a cualquier carrera, aún existen tipificaciones marcadas en algunas profesiones.

Abandono de la universidad

Quien abandona la universidad se define como un estudiante que se toma un tiempo antes de continuar sus estudios en la misma escuela ("interrumpe"), o se cambia a otra, o abandona los estudios de universidad del todo. Cerca de la mitad de los estudiantes inscritos en las universidades nunca obtienen su título o cédula profesional.

No hay un retiro típico. Los estudiantes dejan la escuela por toda suerte de razones - matrimonio, deseo de estar cerca de alguien a quien aman, cambio en la condición ocupacional, requerimientos socio-económicos de subsistencia o no satisfacción con algunos aspectos de la escuela en la que ellos entraron -. Para algunos estudiantes, la decisión de dejar la universidad temporalmente puede ser un poco positivo. Muchos estudiantes ganan más trabajando por un tiempo, enrolándose en una institución más compatible con sus intereses personales o laborales, o solamente permitiéndose más tiempo para madurar. Cabe aquí señalar que no es lo mismo enrolarse (inscribirse) a la escuela por "tener que estudiar" a hacerlo por la necesidad, autoconvigente, de que el estudio proveerá mejores oportunidades para el logro y/o mantenimiento de un estilo de vida seleccionado.

El desarrollar de un modo de vida

La vida del adulto joven es la época en que la mayoría de la gente ingresa en sus primeros trabajos de tiempo completo y labran así un aspecto importante de su identidad, al lograr la independencia financiera y mostrar su habilidad para asumir responsabilidades de adulto. Mucho antes de esta época, sin embargo, y mucho después de ella, el trabajo ha jugado y continuará jugando un papel importante en el desarrollo. Los niños piensan acerca de lo que quieren ser cuando grandes y, a pesar de que sus pensamientos son a menudo fantásticos, muchas de las carreras han nacido de un sueño de niño. La adolescencia lucha por desarrollar una identidad vocacional, la gente de edad intermedia a menudo cuestiona su elección de carrera y hace cambios voluntariamente - o forzada a ello por el desempleo- y muchos adultos de más edad necesitan arreglárselas con los problemas del retiro. El trabajo está fuertemente ligado con todos los aspectos del desarrollo intelectual, físico social y emocional.

Para comprender un poco más el contenido de los que a continuación se expone, valdría la pena autocuestionarse ¿Cómo me siento - o me sentí- como adulto jóvenes en mi trabajo?.

A la larga, los trabajadores jóvenes (de menos de 35 años), quienes están en el proceso de labrar sus carrera, están menos satisfechos con sus trabajos, en general, de lo que estarán más tarde, o al menos hasta los 60. Están menos comprometidos con sus empleos, menos comprometidos con sus empleadores y tienen más probabilidad de cambiar empleo de la que tendrán más tarde en la vida.

¿Qué hace que crezca la satisfacción en el trabajo con la edad?. No hay seguridad al respecto. No hay diferencias claras de edad en aspectos específicos de la satisfacción en el empleo (satisfacción con promoción, supervisión y compañeros de trabajo), y se han mezclado hallazgos relativos y a la satisfacción con el salario. Es posible que la relación entre la edad y la satisfacción en general con el empleo puedan reflejar la naturaleza del empleo en sí mismo. Cuando más tiempo trabaja la gente en una ocupación específica, más gratificante puede ser el trabajo y mientras más se conozcan las características positivas de la institución empleadora, sus principios, políticas - con sus argumentos- , estructura y alcances, más probablemente se infiltra un

compromiso del trabajador con ella. Para llegar a estos alcances el joven adulto requiere de tiempo (lo que en su momento lo convertirá en adulto intermedio). Las características propias del joven adulto puede llevarlo a mirar su empleo con ojo más crítico de lo que lo hará cuando haga un compromiso más serio. Puede haber más de una diferencia de desarrollo, sin embargo, en las necesidades de la personalidad que están asociadas con el trabajo. Los trabajadores más jóvenes, por ejemplo, están más preocupados por el nivel de interés de su trabajo, por las oportunidades de desarrollar sus habilidades y por las oportunidades de progreso. Los trabajadores de más edad se preocupan más por supervisores y compañeros de trabajo amistosos y por recibir ayuda en su trabajo.

¿Cómo se desempeñan los adultos jóvenes en el empleo? Hallazgos acerca de la relación entre la edad y el desempeño en el trabajo están mezclados. Los trabajadores más jóvenes tienen más ausencias que se pueden evitar que los más viejos, posiblemente por el nivel más bajo de compromiso con el trabajo. Los trabajadores más viejos tienen más ausencias inevitables, probablemente como resultado de mala salud y recuperación más lenta de los accidentes. Como veremos más adelante, muchos trabajadores continúan siendo productivos hasta muy tarde en la vida. En general, las diferencias de edad en el desempeño parecen depender mucho de cómo se mide el desempeño y de las demandas de una clase de trabajos específico. Un empleo que requiere reflejos rápidos, por ejemplo, tiene más probabilidad de que sea desempeñado mejor por una persona joven, uno que depende de la madurez de juicio puede ser mejor ejecutado por una persona mayor.

Actitudes relacionadas con el sexo y la conducta.

Hoy día 1 de cada 3 economistas, 1 de cada 4 programadores de computación, 1 de cada 20 policías y 1 de cada 5 trabajadores de la limpieza de las calles pagados son mujeres. El sexo tiene menos que ver hoy con las elecciones vocacionales o selección de un trabajo que hace 10 años, cuando la mayoría de las mujeres prescindiendo de sus intereses y talentos individuales planeaban dedicar la mayoría del trabajo de su vida al trabajo de la casa y cuidado de los niños. Al igual que los hombres, las mujeres trabajan para ganar dinero, para lograr reconocimiento y para llevar necesidades personales. Cerca de dos tercios de las mujeres que trabajan necesitan hacerlo porque son solteras y necesitan sentirse - o ser- independientes, divorciadas, viudas, separadas o casadas con hombres que ganan un sueldo mínimo (o menos). El movimiento femenino ha inspirado a muchas de ellas a buscar trabajos desafiantes y satisfactorios. Las tendencias sociológicas hacia el matrimonio y la crianza más tarde y familias más pequeñas ha hecho más fácil para muchas mujeres jóvenes perseguir objetivos educativos y de carrera más ambiciosos. Y las mujeres que tienen una familia están tomando ventaja de los patrones de trabajo alternativo tales como tiempo parcial, horarios flexibles y trabajo compartido.

Las leyes que otorgan igualdad de oportunidades de empleo hacen énfasis en los derechos de ambos sexos para ser considerados para empleos en igualdad de oportunidades y ser pagos y promovidos en pie de igualdad. La realidad, sin embargo, todavía se queda corta en igualdad. Por cada peso que ganan los hombres, las mujeres ganan -a lo más- cerca de 50 centavos.

Aunque más mujeres están consiguiendo mejores trabajos en estos días (especialmente en negocios y en las profesiones), un gran número de ellas está todavía desempeñando trabajos como subempleadas, con sueldos bajos. Cerca de la mitad de todas las empleadas son oficinistas, personas de ventas y gente por el estilo, muy pocos son trabajos de construcción o de profesionista calificados. En parte esto refleja discriminación en el mercado del trabajo; también puede reflejar los conflictos reales que muchas mujeres encaran cuando tratan de hacer malabares con el trabajo y los papeles que desempeñan en la familia. Y es esta desproporción de oportunidades reales y de salarios minimizados hacia la mujer lo que convierte al trabajo en un factor influyente en el desarrollo de la personalidad de esta pues sigue siendo - a pesar de lo expuesto- un campo de acción e interacción social prioritario para el hombre. En este contexto se encuentran nuevos modelos a retomar o contrastar para el fortalecimiento de las propias actitudes. Las mujeres, aunque pueden hacerlo, se deben cuidar de la discriminación (y hasta del hostigamiento) de la que son sujetas.

Hasta aquí se ha revisado el desarrollo físico y el intelectual de los adultos jóvenes. A continuación se abordarán características del desarrollo social y de la personalidad sin deslindarse como en lo revisado anteriormente debido a su indisociabilidad, pero procurando enfatizar en los momentos que sea necesario.

DESARROLLO SOCIAL Y DE LA PERSONALIDAD DEL ADULTO

MODELOS DE ESTUDIO DEL DESARROLLO DEL ADULTO

Hoy en día, poca gente cree que las personalidades dejan de desarrollarse cuando los cuerpos están completamente desarrollados. La mayoría de los seguidores de la teoría del desarrollo están convencidos ahora de que los seres humanos son capaces de cambio y crecimiento, siempre y cuando vivan. En ésta parte del material se revisarán dos de las principales perspectivas sobre el desarrollo del adulto que han surgido durante las últimas décadas: modelo de crisis normativa y el modelo de programación de eventos.

La teoría de Erikson es un ejemplo del modelo de crisis normativa, que describe el desarrollo humano desde el punto de vista de una secuencia definitiva de cambios sociales y emocionales, relacionados con la edad. Quienes proponen el modelo de programación de eventos ven el desarrollo no como el resultado de un plan establecido u horario de crisis, sino como el resultado de las épocas en la vida de las personas, cuando tienen lugar eventos importantes. De tal modo, este modelo tiene en cuenta una variación más individual. Según este punto de vista, si los eventos de la vida ocurren como se espera, el desarrollo sigue su curso suavemente; si no, se puede producir estrés, y afectar así el desarrollo. El estrés puede provenir bien sea porque ocurre un evento inesperado (como la despedida de un trabajo) o porque un evento inesperado sucede más pronto o más tarde de lo usual o no sucede (por ejemplo, si a los 35 años uno no está casado todavía, o ya es viudo). Este modelo, entonces, se interesa en la edad cronológica solamente hasta donde se relaciona con las normas que la gente espera de acuerdo con la cultura en la cual se ha desarrollado.

Modelo de crisis y normativa

Como se mencionó al principio de este documento, Sigmund Freud y Erik Erikson - de quien retomaremos principalmente sus postulados- propusieron cada uno una serie de etapas en las cuales la gente necesita resolver problemas críticos en su desarrollo. Freud no llevó sus teorías de desarrollo más allá de la adolescencia, pero Erikson continuó y propuso tres crisis en la edad adulta: una en la edad adulta temprana; una en la edad adulta intermedia y una en la última etapa de la edad adulta. La *Crisis de la intimidad versus aislamiento* es la sexta de las 8 crisis de Erikson - y lo que él considera que es el problema principal de la temprana edad adulta -. De acuerdo con esto, los adultos jóvenes necesitan y desean intimidad; es decir, necesitan tener profundos compromisos personales con otros. Si no son capaces, o temen hacerlo, pueden tornarse aislados y abstraídos. La habilidad de lograr una relación íntima, la cual demanda sacrificio y compromiso, depende del sentido de identidad, el cual tiene que haber sido adquirido en la adolescencia. Un adulto joven que ha desarrollado una firme identidad está listo para fusionarla con la de otra persona.

Hasta que la persona no esté lista para la intimidad, la “verdadera genitalidad” no puede ocurrir. Hasta este punto, las vidas sexuales de la gente han estado dominadas bien sea por la búsqueda de su propia identidad o por “luchas fállicas o vaginales que hacen de la vida sexual una clase de combate genital”, según Erikson. Sin embargo, la gente psicológicamente sana está dispuesta a arriesgar la pérdida temporal del yo en el coito y el orgasmo, así como en amistades muy estrechas y otras situaciones que requieran absoluta entrega. El adulto joven, entonces, puede aspirar a una “utopía de genitalidad” -orgasmo mutuo en una relación heterosexual amorosa, en la que se comparte la confianza y se regulan los ciclos de trabajo, procreación y recreación -. La “virtud” que se desarrolla durante la edad adulta temprana es la virtud del amor, o dependencia mutua de devoción entre parejas que han escogido compartir sus vidas. La gente necesita también cierta cantidad de aislamiento temporal durante este período para pensar en algunas elecciones importantes, por su cuenta. A medida que los adultos jóvenes resuelven las demandas, a menudo conflictivas, de intimidad, competitividad y reserva, desarrollan un sentido ético, el cual Erikson considera la marca del adulto.

Como parte de esta postura normativa, los psicoanalistas incluyeron los denominados *Mecanismos de defensa* del yo y adaptación a la vida. Amen de los conocidos mecanismos como la introyección, el desplazamiento, la intelectualización y la proyección - que se manifiestan abiertamente en la adolescencia -, vale la pena considerar algunos mecanismos de defensa del yo identificados en la vida adulta, o formas características de como la gente se adapta a las situaciones de la vida: *mecanismos maduros*, por ejemplo, el uso de humor o ayudar a otros; *mecanismos inmaduros*, por ejemplo, desarrollar dolores con bases no físicas, *mecanismos psicópatas*, en los cuales la gente distorsiona la realidad y *mecanismos neuróticos*, por ejemplo, represión de la ansiedad, intelectualización o desarrollo de temores irracionales. Al parecer, los hombres que utilizan los mecanismos maduros adaptables son más exitosos, se consideran más felices, obtienen más satisfacción de su trabajo, disfrutan de

amistades más intensas, son mental y físicamente más saludables y aparentan mejor adaptación al medio. En resumen, además de los factores ya mencionados

Otra de las ideas manifestadas dentro de la perspectiva normativa se refieren a cuatro periodos superpuestos de alrededor de 20 a 25 años cada uno. Las épocas están conectadas por períodos de transición de aproximadamente cinco años, cuando la gente valora las estructuras que ha establecido y explora posibilidades de reestructurar sus vidas para la siguiente época (nótese que los cortes siguen siendo arbitrarios):

Edad pre-adulta (0 a 22 años), los años formativos desde la concepción hasta el final de la adolescencia.

Edad adulta temprana (17 a 45 años), en la que la gente hace elecciones de vida significativas y exhibe la mayor energía pero también experimenta el mayor estrés.

Edad adulta intermedia (40 a 65 años), en la cual la mayoría de la gente ha reducido en cierto modo las capacidades biológicas, pero ha aumentado las responsabilidades sociales.

Ultima etapa de la edad adulta (60 años en adelante), la fase final de la vida.

Estas no son etapas, en el sentido de que una es menos avanzada que la otra, sino “ciclos estacionales” de desarrollo, cada uno con sus propias funciones.

En cada periodo de la vida, una persona determinada puede tener grados de éxito variables al construir una estructura de vida satisfactoria. Dentro de la composición superpuesta de estos estadios se pueden notar etapas transitorias:

Transición del adulto joven (17 a 22 años). Durante la transición del adulto joven, la cual para cualquier individuo dado puede tomar de tres a cinco años, una persona necesita pasarse de la edad preadulta a la adulta, mudarse de la casa de sus padres y volverse más independiente tanto financiera como emocionalmente. El joven que va a la universidad ingresa en una situación institucional equidistante de ser un niño en la familia y alcanzar una condición de adulto completo.

Ingreso a la estructura de la vida para la edad adulta temprana (22 a 28 años).

Durante la etapa de principiante, la cual también es llamada “Ingreso al mundo del adulto”, la persona joven se vuelve un adulto y establece el ingreso a la estructura de la vida para la edad adulta temprana. Esto puede consistir en relaciones con el otro sexo, que usualmente resultan en matrimonio e hijos; compromiso con el trabajo, que resulta en la selección de una ocupación; escoger un hogar; relaciones con amigos y con la familia; y compromiso con grupos cívicos y sociales.

En estos periodos críticos dos características importantes del ingreso a la estructura de la vida son el “sueño” y el “consejero”.

Los hombres a menudo ingresan en la edad adulta con un *sueño* de su futuro, expresado en términos de una carrera. La visión de, por ejemplo, volverse un escritor famoso o ganar un reconocimiento importante por su trabajo los estimula y vitaliza mucho de su desarrollo adulto. Pero la comprensión común y frecuente, generalmente en la mitad de la vida; de que el apreciado sueño no será cumplido puede precipitar una crisis emocional. La forma como los

hombres enfrentan la necesidad de reevaluar sus metas y reemplazarlas por unas más alcanzables determina qué tan bien se las arreglarán en la vida. El éxito de un hombre está fuertemente influido durante estos años de aprendizaje por el hallazgo de un *consejero*, es decir, alguien que sea alrededor de 8 a 15 años mayor que tome interés en él, le ofrezca asesoría e inspiración y le transmita sabiduría, apoyo moral y ayuda práctica tanto en la carrera como en asuntos personales.

Transición de los 30 años. Alrededor de los 30 años, los hombres les echan otra mirada a sus vidas. Se preguntan si los compromisos que han hecho durante la década anterior han sido prematuros - o hacen compromisos firmes por primera vez -. Algunos hombres pasan a través de esta transición muy fácilmente, otros experimentan crisis de desarrollo, en la cual encuentran intolerables las estructuras de su vida presente pareciendo, sin embargo, incapaces de formar una mejores. Los problemas, con el matrimonio son ahora frecuentes, y la tasa de divorcio lleva al máximo. El papel del trabajo cambia a medida que el hombre cambia de trabajo, es ascendido o se formaliza después de un período de incertidumbre. Si las elecciones hechas ahora son acertadas, proporcionan un fundamento firme para la siguiente estructura de vida. Si son inadecuadas, pueden debilitarse peligrosamente.

Culminación de la estructura de vida para la edad adulta temprana (33 a 40 años).

Los primeros treinta años anuncian lo que Levinson ha llamado *formalización*, un esfuerzo combinado por realizar las aspiraciones juveniles de uno. La fase de aprendizaje está terminada, y los hombres están listos para establecer la estructura de vida culminante para la edad adulta temprana. Hacen compromisos de mayor profundidad en el trabajo, la familia y otros aspectos importantes de su vida. Los hombres se fijan metas específicas para sí mismos (ser profesores universitarios, un cierto nivel de ingresos, o hacer una exposición individual de arte) con un horario establecido, siempre esperando que suceda un acontecimiento importante alrededor de los 40 años. Se ocupan de establecer su posición conveniente en la sociedad - de fijar y asegurar su vida firmemente en la familia, ocupación y comunidad -. Al mismo tiempo, continúan ocupándose de progresar - de construir una vida mejor, mejorar y utilizar sus habilidades, volverse más creativos y hacer más contribuciones a la sociedad -. Estas dos tareas son contradictorias, puesto que la gente no puede avanzar si cumple un compromiso muy fuerte para la estabilidad y, de esta manera, se necesita que tengan lugar algún manejo y una constante evaluación de prioridades.

Entre los 35 y 40 años, hacia el final del período de formalización, viene uno llamado "*dueño de su vida*". Ahora, un hombre se irrita con la autoridad de los que tienen poder e influyen sobre él, y desea escaparse y hablar con su propia voz; pero teme una pérdida de afirmación y respeto. Durante este período, un hombre a menudo abandona a su consejero y está de malas con su esposa, hijos, seres queridos, jefe, amigos o compañeros de trabajo. La forma como un hombre resuelve o fracasa al resolver los problemas de esta fase afectará la forma de manejar la transición de la mitad de la vida.

Modelo de la programación por eventos

Como se mencionó anteriormente, este modelo ve los eventos de la vida como marcadores del desarrollo. Mencionaremos aquí parte de los principales hitos o eventos.

Amor

El amor ha sido por mucho tiempo el tema favorito de los poetas. Novelistas y compositores de canciones.

¿Se atraen los polos opuestos? O ¿tiende la mayoría de las personas a enamorarse de alguien como ellas mismas? Algún elemento de egolatría debe involucrarse en la selección del ser querido, ya que los amantes tienden a parecerse entre sí en muchos aspectos apariencia física y cualidades atractivas, salud mental y física, inteligencia, popularidad, cordialidad, felicidad marital e individual de sus propios padres y otros factores familiares como la condición socioeconómica, raza, religión, educación e ingresos, de ahí la expresión “cada oveja con su pareja”. Por otro lado, muchos escogen a compañeros que les ofrezcan algo que ellos mismos no tienen. Por ejemplo, una mujer joven muy inteligente que tiene dificultades para congeniar con la gente puede valorar la cordialidad y la amistad en un hombre, aún si el es menos culto que ella.

Cuanto más equitativamente balanceada estén las contribuciones individuales de una pareja para su relación, más feliz tiende a ser la pareja. Cuando un hombre y una mujer encuentran que su relación tiende a favorecer a uno o al otro, usualmente tratan de hacer su relación más justa (la persona que se siente engañada exige más, o el que no ha contribuido suficientemente da más) o se inducen a sí mismos a creer que las cosas son más justas de lo que parecen, o terminan la relación.

Matrimonio

La ubicuidad del matrimonio a través de la historia y alrededor del mundo da testimonio del hecho de que satisface una serie de necesidades fundamentales. El matrimonio es usualmente considerado como la mejor manera de asegurar una crianza disciplinada de los hijos y, de este modo, la continuación de la especie. En la mayoría de las sociedades, el matrimonio tiene también beneficios económicos, al encargarse de una división ordenada de las tareas y una unidad de consumo y trabajo viable. Le proporciona una salida asequible y regulada a la actividad sexual. En una sociedad altamente cambiante y fragmentada como la nuestra, el matrimonio proporciona idealmente un recurso seguro de amistad, afecto y compañía. Ofrece la oportunidad de desarrollo emocional a través de una relación recíproca que es más mutua que la relación con los padres y más comprometida que las relaciones con hermanos, amigos o enamorados.

Una posible razón de esto es que algunos de los beneficios del matrimonio no se limitan al estado matrimonial. La gente soltera puede ahora obtener tanto sexo como compañeros fuera del matrimonio, y el matrimonio ya no es la única (o aun la más confiable) fuente de seguridad para las mujeres. Además, puesto que ahora la mayoría de las mujeres continúan con su empleo, es probable que el matrimonio para ellas traiga incremento en vez de disminución del estrés.

Matrimonio y salud

El matrimonio, en general, parece ser saludable. La gente casada tiene menos impedimentos o situaciones crónicas que limiten sus actividades, y cuando necesita ir al médico su permanencia es generalmente corta. La gente que nunca se ha casado es el siguiente grupo más saludable, seguido por los viudos y después por los que están divorciados o separados. Los datos no nos dicen si el matrimonio otorga salud. La gente saludable puede atraer a compañeros más fácilmente, estar más interesada en casarse y ser compañera de matrimonio más satisfactoria. O la gente casada puede llevar vidas más saludables y seguras que la gente soltera. Y debido a que los esposos pueden cuidarse entre sí, es probable que requieran menos hospitalización o ser internados en una institución que los adultos no casados. Aún en muchos matrimonios menos que ideales, los compañeros se proporcionan mutua compañía, ofrecen apoyo emocional y hacen muchas cosas que facilitan la vida día a día. La pérdida de estos apoyos a través de la muerte o separación pueden hacer a los viudos y los divorciados más vulnerables a desórdenes físicos y mentales.

Predicción del éxito en el matrimonio

Pregúntese... ¿Tengo éxito en mi matrimonio? - en su caso, podríamos preguntarnos entonces ¿Cómo le hace el matrimonio "X" para ser feliz?- Algunos psicólogos y sociólogos toman -como aún lo hacen algunas personas, por "sentido común y experiencia"- como parámetro de la felicidad en el matrimonio a las evaluaciones de la gente de sus propios matrimonios, la ausencia de asesoramiento matrimonial o el número de años que una pareja permanece junta. Estos criterios son imperfectos; la gente es algunas veces menos que honesta consigo misma, alguna gente encuentra más fácil reconocer los problemas y buscar ayuda, y algunas soportan la infelicidad por más tiempo que otras. Aún así, éstos tres criterios son actualmente los mejores que tenemos para evaluar los matrimonios.

La edad para casarse es un predictor importante de éxito. Los adolescentes tienen altas tasas de divorcios por muchas razones. El matrimonio prematuro puede afectar la carrera o las aspiraciones educativas, restringir el potencial de desarrollo de los dos compañeros y encerrar a una pareja en una relación que ninguno de los dos tiene la madurez suficiente para manejar. La gente que espera hasta cerca de los 30 ó más años para casarse tiene las mayores probabilidades de éxito. El matrimonio tiene también una mejor probabilidad si la novia no está embarazada y no han dado a luz antes del matrimonio. Es más probable que la gente que no ha completado su educación y la gente cuyos padres no fueron felices en su matrimonio o que se divorciaron, fracase en el matrimonio. El éxito de un matrimonio tiene mucho que ver con la forma como los compañeros aprenden a comunicar y a tratar sobre la toma de decisiones y el conflicto. Los patrones que establecieron durante la edad adulta temprana afectan la calidad del matrimonio en mitad de la vida.

Violencia entre los esposos

Algunos cónyuges, más frecuentemente hombres, reaccionan a sus problemas matrimoniales o personales tornándose violentos. La violencia es más común entre las parejas jóvenes, pobres o desempleadas, bien sean casadas o que estén viviendo juntas sin casarse. Los hombres que maltratan a las mujeres tienden a ser socialmente aislados, tener una baja autoestima, ser sexualmente

inapropiados, excesivamente celosos, a negar y minimizar la frecuencia e intensidad de su violencia, culpando usualmente a la mujer.

¿Por qué las mujeres permanecen con los hombres que las maltratan?

Algunas interpretan la violencia física como un signo de amor o masculinidad. Algunas son financieramente dependientes; otras temen marcharse por miedo de que serán sorprendidas y golpeadas de nuevo.

A menudo, las mujeres de esta posición creen que no tienen dónde encontrar refugio. En muchos países, una esposa no pueden entablar demanda a sus maridos por agresión, y la policía llamada para disolver una pelea entre marido y mujer rara vez arresta al marido.

Divorcio

La disolución del matrimonio es mayormente un fenómeno de la edad adulta temprana. La “comezón de los cinco o siete años” es más que folklore; ésta es una época cumbre para el divorcio. El divorcio es más común hoy en día debido a los cambios socio culturales. Ahora las mujeres son menos dependientes financieramente de sus maridos y, de este modo, es menos probable que permanezcan en malos matrimonios. Hay menos obstáculos legales, menos oposición religiosa y menos desdén social asociado a él. En el pasado, algunas parejas permanecían juntas “por el bien de sus hijos”; hoy en día ese no es siempre considerado el camino más sensato. Y puesto que actualmente una menor proporción de parejas tienen hijos, puede ser más fácil retornar a un estado de soltero. También, las tasas de divorcio son las más altas en épocas de prosperidad nacional; en épocas menos prósperas, las parejas pueden estar más dispuestas a soportar los matrimonios infelices debido a las ventajas económicas de mantener sólo una familia. Además, la gente espera más del matrimonio ahora. A medida que sus bases económicas y sociales se han vuelto menos significativas, su importancia emocional si se ha vuelto tal. Más gente vive lejos de grandes familias - y desea que los esposos sirvan de padres y mejores amigos, así como de amantes -. La gente de hoy, en día espera que su compañero enriquezca su vida, le ayude a desarrollar su potencial y sea compañero amoroso y sexualmente apasionado. Cuando un matrimonio no alcanza sus expectativas, pocas personas consideran vergonzoso tratar de obtener divorcio.

Reacciones ante el divorcio. Aún si un matrimonio ha sido infeliz, terminarlo es siempre doloroso, especialmente cuando los niños están involucrados. Un divorcio trae sentimientos de fracaso, culpa, hostilidad y autor recriminación. El divorcio tiene muchos aspectos: el emocional (deterioro de la relación matrimonial); el legal; el económico; el común a los dos padres (cuidar de las necesidades de los niños); los comunales (cambios en las relaciones con gente e instituciones externas a la familia); y el psicológico (la necesidad del individuo de obtener de nuevo la autonomía personal).

La gente divorciada tiende a ser solitaria. Puede estar apartada de parientes políticos de los cuales ha sido muy cercana y de amigos que continúan viendo sólo al anterior compañero o cónyuge. Una persona divorciada enfrenta un sinnúmero de problemas prácticos así como emocionales: cuidar de los niños, pagar las cuentas, hacer nuevos amigos, desarrollar nuevas relaciones

románticas y sexuales, adquirir fuentes de apoyo social y llegar a acuerdos sobre la importancia psicológica del divorcio.

Reincidencia matrimonial

La mayoría de la gente divorciada no permanece soltera, aproximadamente las tres cuartas partes de las mujeres divorciadas se casan de nuevo, y los hombres son aún más propensos a volverse a casar que las mujeres de la misma edad. Cuando más elevado sea el nivel socio cultural de una mujer, es menos probable que se case nuevamente, no importa cuántos niños tenga - posiblemente debido a que tiene una mejor oportunidad de mantenerse a sí misma y a su familia -.

Vida de soltero

El porcentaje de hombre y mujeres jóvenes que no se han casado todavía se ha incrementado durante las últimas décadas. Muchos adultos jóvenes pueden posponer o evitar el matrimonio debido a la probabilidad de que terminará en divorcio. Tal precaución puede ser sensata, pues, como hemos visto, cuanto más joven se case la gente, menores son las probabilidades de éxito. La gente que alguna vez pudo haber sentido presión para casarse, ahora parece sentir más libertad para permanecer soltera por más tiempo. Algunos desean la libertad de probar nuevas experiencias y no desean restringir esta libertad asumiendo las obligaciones emocionales y financieras del matrimonio. Puesto que las personas solteras no necesitan considerar cómo afectarán sus acciones a los esposos y a los hijos, son más libres para correr riesgos sociales, económicos y físicos. Pueden decidir más fácilmente andar por el país o por el mundo, correr riesgos en nuevas clases de trabajo, adelantar su educación o participar en actividades creativas. Algunas personas permanecen solteras porque les gusta estar solas (como contrariamente puede suceder con quienes requieren estar casados para tener compañía). Los problemas de los solteros, van desde los prácticos como encontrar trabajo, conseguir un lugar para vivir y ser totalmente responsables de sí mismos hasta los intangibles como preguntarse dónde encajan en el mundo social, que tan bien los aceptan los amigos y la familia, y cómo afecta su estado de soltería su autoestima.

Cohabitación o concubinato

Un desarrollo social, aceptado por la comunidad, relativamente reciente es la cohabitación, en la cual un hombre y una mujer no relacionados viven juntos. ¿Por qué deciden vivir juntas las parejas? Por un lado, la tendencia secular biológica hacia la madurez más temprana, combinada con la tendencia social reciente hacia la educación extendida crea un intervalo más largo entre la madurez fisiológica y la social. Mucha gente joven desea relaciones sexuales estrechas y aún no está lista para casarse. Vivir con alguien les ayuda a muchos adultos jóvenes a conocerse mejor, a entender que están involucradas en una relación íntima y a esclarecer qué desean en un matrimonio y en un compañero. A menudo, este tipo de experiencias madura a la persona. Para mucha gente joven, vivir junta es el equivalente moderno de "estar junta". No es un ensayo de matrimonio, y tampoco parece servir como práctica para el matrimonio. La gente que ha vivido junta no necesariamente tiene mejores matrimonios que la que no lo ha hecho.

Sexualidad

Subyacente a todas estas decisiones de estilo de vida está la necesidad de los adultos jóvenes de determinar cómo manifestarán su vigor sexual. A medida que la gente está cercana a los 20 años, enfrenta la tarea de alcanzar la independencia, capacidad, responsabilidad e igualdad, todo en relación con su sexualidad. Durante los siguientes años, la mayoría de la gente toma decisiones importantes sobre sus estilos de vida sexual: si participará en un sexo ocasional y recreativo o adoptará la monogamia y si manifestará su sexualidad en actividad heterosexual, homosexual o bisexual. Algunos de los problemas comunes en los años 30 tienen aspectos sexuales - la decisión de casarse después de una soltería prolongada, la de tener un hijo, la incursión en el sexo extra matrimonial que a menudo viene con la “comezón de los cinco o siete años” y los cambios en los patrones sexuales que siguen al divorcio -.

Actividad sexual entre la gente no casada

Más y más gente está teniendo experiencias sexuales antes del matrimonio: cuando más tarde se case la gente, es menos probable que sea virgen el día de la boda. Entre la gente más joven, la actividad sexual está generalmente ligada a una relación afectiva, y hay poca promiscuidad. Hay más sexo ocasional entre la gente de más edad y las personas separadas y divorciadas. Los adultos jóvenes que no participan en sexo prematrimonial se abstienen, por una serie de razones, escrúpulos morales o religiosos, temor al embarazo o enfermedades transmisibles sexualmente, miedo a la opinión pública o miedo a cómo ello afectará sus matrimonios. Las mujeres manifiestan estos temores más que los hombres.

Actividad sexual en el matrimonio

La mayoría de las parejas tienen relaciones sexuales más frecuentemente durante el primer año de matrimonio de lo que jamás tendrán nuevamente. La probabilidad es que cuanto más frecuentemente tengan relaciones durante este primer año, más frecuentemente lo harán en el futuro. Después de 10 años de matrimonio, más del 50% de las parejas hacen el amor al menos una vez a la semana y cerca del 18%, 3 veces a la semana o más. Los esposos y esposas tienen relaciones sexuales más frecuentes que las parejas de la misma edad hace dos décadas. También practican actividades sexuales más variadas que antes podían calificarse como insanas. Más importante, sin embargo, es que ahora la gente casada parece derivar más placer del lado sexual del matrimonio. Este cambio ha sucedido como resultado de una evolución social desde las actividades victorianas sobre la “maldad” del sexo hasta una aceptación de la actividad sexual - especialmente en el matrimonio- como normal, saludable y placentera. La mayor confiabilidad de los anticonceptivos y la disponibilidad del aborto seguro y legal han contribuido también a este cambio, liberando a los esposos y esposas de los temores de un embarazo no deseado. Y el movimiento de liberación femenina ha ayudado a muchas mujeres a confesar sus inquietudes sexuales hacia su pareja.

Sexo extramarital

Algunas personas casadas se involucran en el sexo extramarital - especialmente después de los primeros cinco o siete años de un matrimonio, cuando la emoción y novedad del sexo con la esposa desaparece o surgen

problemas en su relación -. Un compañero o el otro, o los dos, pueden buscar a compañeros sexuales externos, por aburrimiento o ira con el cónyuge, para recobrar un regocijo recordado o para buscar una relación más vital, o por un deseo de emancipación sexual que el cónyuge puede compartir o no.

Paternidad o maternidad y no paternidad o maternidad

Decisión de convertirse en padres

El nacimiento de un bebé marca una gran transición en la vida de los padres. Pasar de una relación íntima que involucra a dos personas, a una que involucra a una tercera - indefensa y totalmente dependiente- cambia a la gente y los matrimonios. La paternidad o maternidad es una experiencia de desarrollo, ya sea que los niños sean una consecuencia biológica, adoptados o los hijos de un solo cónyuge.

¿Se ha preguntado...por qué la gente tiene hijos?. El tener hijos ha sido tradicionalmente visto como la "realización de un matrimonio, si no su razón principal". En las sociedades preindustriales, las familias necesitaban ser grandes: los niños ayudaban al trabajo de la familia y, con el tiempo, cuidaban de sus envejecidos padres. Y debido a que la tasa de muerte en la infancia era más alta de lo que es hoy en día, menos niños alcanzaban la madurez. Debido a que las razones económicas y sociales para tener niños eran tan poderosas, la paternidad o la maternidad - y especialmente la maternidad- tenían una única salida. Hoy en día, sin embargo, las razones económicas y culturales para la paternidad o maternidad han disminuido o se han invertido. En las sociedades avanzadas, el progreso tecnológico requiere menos trabajadores y la atención médica mejorada asegura la supervivencia de la mayoría de los niños. La superpoblación es un problema en algunas partes del mundo. En los países industriales, la seguridad social y otros programas gubernamentales ayudan con atención a la vejez. A más de esto, se ha vuelto claro que los niños pueden tener efectos negativos como también positivos en el matrimonio. Sin embargo, la mayoría de las parejas que tienen niños escogen hacerlo.

Los teóricos psicoanalíticos sostienen que las mujeres tienen un deseo instintivo profundo de dar a luz y criar infantes, que de este modo reemplazan a sus propias madres; y que sus bebés son un sustituto del pene que nunca tendrán o el recuerdo constante de que lograron tenerlo. Los psicólogos del yo, como Erikson, definen la paternidad o maternidad desde el punto de vista de crecimiento de fuentes de destrezas y personalidad: ven la *generatriz* o un interés en establecer y guiar a la generación venidera como una necesidad de desarrollo básica. Los psicólogos funcionalistas atribuyen la reproducción a la necesidad de inmortalidad de la gente, la cual logran reemplazándose por sus propios hijos. Aún otra interpretación es que la paternidad o la maternidad son una parte de la naturaleza, común a todo el mundo animal. Y hay todavía presiones culturales para tener hijos, con la hipótesis de que toda la gente normal los desea.

La transición a la paternidad o maternidad

Tanto los hombres como las mujeres experimentan muchos sentimientos conflictivos, a medida que se preparan para volverse padres. Los que han planeado deliberadamente el embarazo están usualmente emocionados por el nacimiento venidero pero, generalmente, todavía experimentan ambivalencia.

El embarazo los fuerza a pensar en la responsabilidad de cuidar de un niño totalmente dependiente e impone una sensación ocasionalmente aterradora de estabilidad en el matrimonio. El embarazo tiene también un impacto en la relación sexual de una pareja, intensifica algunas veces la intimidad entre ellos, y otras crean barreras.

Durante el primer embarazo, los dos padres enfrentan tareas como desarrollar vínculos emocionales con los niños venideros, llegar a un acuerdo en las relaciones con sus propios padres, resolver sus propias necesidades emocionales de ser cuidados, evaluar el aspecto financiero y de alojamiento del cuidado de un niño, y otras cuestiones prácticas. Estas tareas les ayudan a los dos a desarrollar una apreciación de sí mismos como personas y como padres.

La paternidad o la maternidad como experiencia de desarrollo

Así como puede ser difícil asumir el papel de padre, el sostenerlo puede ser aún más exigente. A medida que los niños se desarrollan, los padres también. Una de las mejores cosas de la paternidad o la maternidad es que nunca es aburridora. Justo cuando los padres se están ajustando a las necesidades de cuidar de un infante, el bebé se vuelve un aventurado bebé que empieza a andar y que necesita ser observado; justo cuando los padres se han acostumbrado a esta etapa, el niño que empieza a andar se vuelve un preescolar. A medida que las necesidades de los niños continúan dándose a conocer, los padres pueden recurrir a sus propias experiencias infantiles y solucionar problemas emocionales que nunca han resuelto. Los padres necesitan también salir adelante con los conflictos entre los papeles personales (cónyuge versus cónyuge, cónyuge versus empleado). Al hacerlo, la mayoría de los padres exitosos definen su situación positivamente. Tienen en claro que, en cualquier conflicto, sus responsabilidades paternas finalmente van primero; son capaces de separar en categorías (centrarse en un conjunto de responsabilidades a la vez); y están dispuestos a acomodar sus estándares. Infortunadamente, algunos padres no pueden responder a los desafíos físicos, psicológicos y financieros de la paternidad. Pueden ultrajar, descuidar, maltratar o abandonar a sus hijos, o pueden volverse física o emocionalmente enfermos. La mayoría de los padres, sin embargo, algunas veces se las arreglan con la ayuda de la familia, amigos y vecinos, sobre crianza de los hijos, y opinión profesional. Los padres adoptivos tienen que responder a desafíos especiales, los padrastros también.

EDAD ADULTA INTERMEDIA

¿Es igual nuestra vida adulta a los 20-25 años que a los 40-50? ¿Cuándo empieza la edad adulta intermedia? ¿Es en esa fiesta de cumpleaños cuando usted contiene su respiración (quizá con dificultad ya) para apagar 40 velas?, ¿Es el día en que su hija anuncia su próxima boda o cuando el hijo le vence en una competencia deportiva?

La edad adulta intermedia, que en este material se define aproximadamente como los años que van desde los 40 hasta los 65, tiene muchos determinantes. Examinaremos en forma sintética la salud en la edad adulta intermedia, comentando la menopausia, el período crítico masculino y los cambios físicos que se presentan en los dos sexos. También miraremos rápidamente la manera como los procesos de pensamiento de las personas adultas difieren de

los de la gente más joven. Finalmente, examinaremos las satisfacciones que la gente de edad intermedia obtiene de su trabajo, así como los efectos del agotamiento (desgaste), el desempleo y el reto de cambiar carreras en mitad de la vida. Como consecuencia de todo esto, exploraremos la famosa “crisis de mitad de vida” y miraremos las relaciones que los adultos de edad intermedia tienen con la gente importante en sus vidas sus cónyuges, amigos y las generaciones a ambos lados de ellos - sus hijos y sus padres -.

Antes de internarnos a los contenidos, pregúntese...

¿Qué cambios físicos experimentan los hombres y las mujeres durante los años intermedios, y cómo los manejan?

¿Cómo es el funcionamiento intelectual en la edad adulta intermedia?

¿Por qué algunas personas continúan su educación o cambian de carrera en la mitad de la vida?

¿Qué beneficios obtiene de su trabajo la gente de edad intermedia?

“Salud, dinero y amor - y el tiempo para gastarlo -. Este brindis español inspiró a los autores de un libro sobre la edad intermedia, para usarlo como título de un capítulo, al encontrarlo como el “resumen ideal de lo que la edad intermedia puede ofrecer”.

Se podría pensar que, después de pasar por una etapa llena de productividad, vida sexual, y dinero, al pasar a los 40 años - la edad intermedia (40 a 65 años)- se llega a la época de torpezas, barrigas, dolores y arrepentimientos por la juventud perdida, pero muchas personas en este periodo la consideran la mejor época de su vida.

En general, la gente de edad intermedia de hoy en día está en buena condición física, financiera y psicológica. Es probable que esté en sus años de máximas ganancias y , puesto que usualmente sus hijos están completamente crecidos o casi crecidos, muchos están en la posición financiera más segura de sus vidas. Los adelantos médicos y el conocimiento del cuidado preventivo y la buena condición están manteniendo de manera general en buena salud física y la generación actual de gente de edad intermedia. Y una de las mayores fuerzas de la edad intermedia proviene de haber vivido lo suficiente para adquirir experiencia social y profesional valiosa, y tener oportunidades de utilizar esa experiencia.

Esta “época primordial” de la vida tiene sus tensiones, por supuesto. El adulto de la edad intermedia se da cuenta de que su cuerpo no es lo que una vez fue. En una sociedad orientada hacia la juventud y la buena condición, las arrugas, los hundimientos y los dolores musculares agudos son señales no bienvenidas pues indican la proximidad de la vejez. Las aparentes señales de envejecimiento pueden herir a la gente que está buscando trabajo o que se encuentra dentro de una institución donde la mayoría de la población es gente “joven”. Esto es significativo porque el trabajo que hace la gente ejerce una gran influencia en la forma como se siente ante esta época de la vida.

La edad intermedia es una época de hacer inventarios. La gente reevalua sus aspiraciones anteriores sobre la carrera elegida y qué tan bien se ha realizado. Durante la transición de la adultez temprana y la intermedia algunas veces se modifican metas o se incursiona en actividades totalmente diferentes de las esperadas.

La reevaluación - que se extiende a las relaciones íntimas y otros aspectos del estilo de vida- sucede debido a un cambio en la orientación en el tiempo de las personas. En vez de pensar en el período de su vida desde el punto de vista de los años que ya ha vivido, la gente empieza a pensar en el tiempo que le queda por vivir. Comienza a darse cuenta de que posiblemente no puede hacer todo lo que quiere y está ansiosa - muchas veces desesperadamente- de sacar el máximo provecho de sus años restantes.

Esta comprensión incita a mucha gente a cambiar de actividad profesional, a otra de dejar su cónyuge y a algunas más a jubilarse.

En esta parte del material trataremos en forma sintética algunos de los problemas físicos e intelectuales de la edad intermedia. Nos centramos en la salud, en el funcionamiento sensorial y psicomotor, y en formas características en las que la gente piensa y aprende en la mitad de la vida. Revisaremos algunas características de el proceso educativo del adulto y el papel del trabajo, considerando sus satisfacciones y el estrés y el reto estimulante de un cambio de actividad profesional. Exploramos los problemas sociales y emocionales y las relaciones íntimas de esta época de la vida.

DESARROLLO FISICO

Desde la temprana edad adulta hasta los años intermedios, en general suceden cambios biológicos tan gradualmente, que con dificultad se perciben - hasta, hasta que un día, un hombre de 45 años, se da cuenta que no puede leer sin lentes , o una mujer de 55 años admite que no es tan rápida como solía realizar sus actividades domesticas.

El funcionamiento físico y la salud son usualmente buenos en estos años, a pesar de que no están en el nivel máximo del de la edad adulta temprana. La mayoría de la gente acepta los cambios en sus capacidades reproductoras y sexuales - menopausia y período crítico masculino- y en la disminución de la agilidad al caminar, pero suele haber alguna angustia por la disminución del atractivo físico.

CAMBIOS FISICOS

Funcionamiento sensorial y psicomotor

Vista, oído, gusto y olfato. A medida que los cristalinios del ojo se vuelven menos elásticos con la edad, su foco no se ajusta tan fácilmente; en consecuencia, mucha gente desarrolla presbicia - hipermetropía asociada a la vejez- y necesita anteojos para leer; seguramente usted ha notado que estas personas, para leer, comienzan a estirar el brazo y luego lo contraen para afocar mortalmente el objetivo; “¿te sobra vista o te falta brazo?”- suelen decir sarcásticamente sus conocidos -. También se experimenta una leve pérdida en la nitidez de la visión y necesitan cerca de un tercio más de luminosidad para compensar la pérdida de luz que llega a la retina. La miopía, sin embargo, tiende a nivelarse en estos años.

Hay también una pérdida gradual de la audición, especialmente en lo que respecta a los sonidos en las frecuencias más altas, esta condición es conocida como presbiacusia. Después de los 55 años, la pérdida de la audición es mayor

para los hombres que para las mujeres, la mayor parte de la pérdida de la audición durante estos años no es percibida, puesto que está limitada a los niveles de sonido que son poco importantes para el comportamiento cotidiano. La sensibilidad del sentido del gusto empieza a disminuir alrededor de los 50 años, particularmente la habilidad de discriminar "los matices más finos del gusto", los alimentos que pueden ser muy sabrosos a un joven pueden parecer insípidos a una persona de edad intermedia, a menos que se le agreguen condimentos. La sensibilidad al olfato parece sostenerse bien, es uno de los últimos sentidos que se disminuye.

Fuerza, coordinación y tiempo de reacción

A pesar de que hay una disminución gradual en fuerza y coordinación durante los años intermedios, la pérdida es tan pequeña que la mayoría de la gente escasamente la nota. Diez por ciento de reducción en la fuerza física desde su máximo en los 20 años no significa mucho para la gente que, rara vez, si alguna vez lo hace, emplea toda su fuerza en sus vidas cotidianas. Cuanto menos se esfuerce la gente, menos puede hacer. La gente que lleva una vida sedentaria pierde la tonicidad muscular y se vuelve aún menos inclinada a esforzarse físicamente. La gente que hace el esfuerzo de conservarse activa durante la edad adulta obtiene los beneficios de más fibra y elasticidad después de los 60 años.

El tiempo de reacción simple disminuye a cerca de 20%, en promedio, entre los 20 y los 60 años y decae después de estos últimos. Las habilidades motrices complejas, se incrementan durante la infancia y la juventud pero disminuyen gradualmente después de que la gente ha alcanzado su completo desarrollo. Los trabajadores industriales hábiles, en sus 40 y 50 años son usualmente más productivos que nunca, en parte debido a que, generalmente, son más escrupulosos y cuidadosos. Además, es menos probable que los trabajadores de edad intermedia tengan lesiones que los incapaciten en el trabajo - resultado, sin duda, de la experiencia y el buen juicio, que hace más que compensar cualquier reducción de la coordinación y las habilidades motrices -.

Cambios en la capacidad reproductora y sexual

Uno de los cambios fundamentales de la edad intermedia - la disminución de las capacidades reproductoras- afecta a los hombres y mujeres de manera diferente. La capacidad de las mujeres para dar a luz hijos se termina durante este período; los hombres, a pesar de que pueden continuar engendrando hijos, empiezan a experimentar una disminución de la fertilidad y en algunos casos, de la potencia.

Menopausia.

La menopausia ocurre cuando una mujer deja biológicamente de ovular y de menstruar y ya no puede concebir hijos. Esto ocurre alrededor de los 50 años, en promedio, pero puede suceder muy normalmente unos 2 a 5 años antes o después, durante los cuales el cuerpo de la mujer experimenta los diversos cambios fisiológicos. La etapa inmediata anterior a la menopausia se conoce técnicamente como el período climatérico.

Durante el período climatérico, el cuerpo de la mujer reduce su producción de estrógeno. En consecuencia, experimentan síntomas físicos que pueden incluir bochornos, adelgazamiento del revestimiento vaginal (lo cual puede hacer

dolorosa la relación sexual) o disfunción urinaria. En 1 de cada 4 mujeres posmenopáusicas, la disminución del estrógeno lleva a la osteoporosis, estado en el cual los huesos se vuelven más delgados, susceptibles a fracturas o a la artritis.

Para la mayoría de las mujeres, la menopausia no es una eventualidad de sus vidas, más bien es una época psicológica notoria. Una de las posibles causas es que anteriormente se culpaba a la menopausia de una serie de problemas, especialmente la depresión, aunque estudios recientes muestran que no hay razón para atribuirle enfermedades psiquiátricas a este evento normal.

Es más probable que los problemas psicológicos de la mitad de la vida sean causados por actitudes sociales negativas hacia la tercera edad. En las culturas en que se valora a las mujeres de edad, menos problemas se asocian con la menopausia. La actitud de una sociedad hacia la tercera edad parece influir mucho más en el bienestar de una mujer menopáusica que el nivel de hormonas de su cuerpo.

El climaterio masculino

A pesar de que los padres pueden continuar engendrando hijos hasta muy avanzada edad, algunos hombres de edad intermedia experimentan una disminución de la fertilidad, la frecuencia de las eyaculaciones y un aumento de la impotencia. Además, la mayoría de los hombres de edad intermedia parecen tener fluctuaciones cíclicas en la producción de hormonas. La etapa inmediata previa a la andropausia se caracteriza por cambios fisiológicos, emocionales y psicológicos. Involucra al sistema reproductor y otros sistemas del cuerpo - generalmente comienza alrededor de 10 años después el climaterio femenino - y el patrón de síntomas varía alrededor de 5%. Los hombres de edad intermedia experimentan síntomas tales como depresión, fatiga, insuficiencia sexual y achaques físicos vagamente definidos. Puesto que los investigadores no han encontrado relaciones entre los niveles hormonales y los cambios de temperamento, es probable que las quejas de la mayoría de los hombres están sujetas a la presión ambiental como las de las mujeres. Algunos de los problemas pueden estar relacionados con eventos inquietantes de la vida, tales como la enfermedad del hombre o su esposa, problemas de negocios o de trabajo, la partida de la casa de los hijos o la muerte de los padres.

Apariencia y adaptación sexual

En esta época suele evidenciarse un doble enfoque relacionado con la entrada al envejecimiento. Los cabellos encanecidos, la piel engrosada y las "patas de gallo" que son consideradas como prueba de experiencia, madurez y maestría en los hombres, son miradas como señales indicadoras de que "está entrada en años", en las mujeres. Una vez que estas señales de juventud se han ido, también lo ha hecho (a los ojos de muchos hombres) el valor de una mujer como compañera sexual y romántica, y aún como presunta empleada o socia de negocios.

Pérdida de la capacidad de reserva física

Muchos de los problemas de salud que se originan en la edad intermedia son debidos a la pérdida de la capacidad de reserva física, es decir, la habilidad de los órganos y sistemas del cuerpo para aplicar un esfuerzo extra en épocas de estrés o disfunción.

Los cambios físicos más comunes incluyen:

- Habilidad disminuida para bombear sangre.
- Funcionamiento disminuido de los riñones.
- Secreción disminuida de enzimas en el tracto gastrointestinal, que llevan a la indigestión y al estreñimiento.
- Debilitamiento del diafragma.
- Ensanchamiento de la glándula prostática en el hombre (el órgano que rodea el cuello de la vesícula urinaria), que causa a menudo problemas de vesícula y problemas sexuales.

Algunos de estos cambios son el resultado directo del envejecimiento de los órganos. Sin embargo, los factores de comportamiento y el estilo de vida pueden afectar su regulación y su extensión. La gente envejece a diferentes ritmos, y la decadencia de los sistemas del cuerpo es gradual.

SALUD

Problemas de salud

Las enfermedades más comunes de la edad media son el asma, la bronquitis, la diabetes, los desórdenes nerviosos y mentales (irritación o depresión), la artritis, el reumatismo, los deterioros de la vista y el oído, y el mal funcionamiento o las enfermedades de los sistemas circulatorio, digestivo y genito-urinario. Estas enfermedades, sin embargo, no necesariamente avanzan en la edad intermedia, mientras tres quintas partes de personas de 45 a 64 años de edad tienen estas condiciones crónicas, aunque dos quintas partes entre los 15 y 44 años ya las padecen.

Un importante problema de salud en la edad intermedia es la presión sanguínea alta, también conocida como hipertensión. Este desorden, que es peligroso porque a menudo predispone a la gente a los ataques del corazón, afecta a 1 entre 5 adultos.

Causas de la muerte

Actualmente, cuando la gente tiende a vivir más, la muerte en la edad intermedia parece prematura pero no tan inesperada como en la infancia o en la edad adulta temprana. Ahora es más probable que la muerte provenga de causas naturales que de accidentes o violencia. Las tres principales causas que conducen a la muerte entre los 35 y los 54 años son el cáncer, los ataques al corazón y los accidentes; entre los 55 y 64 años, las causas son el cáncer y enfermedades del corazón.

DESARROLLO INTELECTUAL

La expresión “Loro viejo no aprende a hablar”, no se aplica a la gente de esta edad. La gente de edad intermedia y mayor, puede y realmente continúa aprendiendo nuevos “trucos -”mañas”, dicen algunos -”, y nuevas habilidades, y

puede recordar los que ya conoce bien. De aquí que la expresión más indicada sería “viejo zorro”.

No hay una evidencia de descenso en muchas clases de funcionamiento intelectual antes de los 60 años y hay, inclusive, incremento en algunas áreas como el vocabulario, habilidades e información general - cultura -. La gente de edad intermedia puede aprender esto, a menos que piense que no puede. Además, la gente de edad intermedia muestra una marcada ventaja para solucionar los problemas de la vida cotidiana, la cual procede de su capacidad de sintetizar su conocimiento y su experiencia.

EL PROCESO INTELECTUAL

Inteligencia y cognición

Mientras la inteligencia fluida (habilidad de manejar nuevo material o situaciones) típicamente disminuye durante la edad adulta, la inteligencia cristalizada (habilidad de solucionar problemas con base en el procesamiento automático de información almacenada) a menudo se incrementa durante la edad intermedia. Por ejemplo, las habilidades verbales ascienden, especialmente entre la gente que utiliza sus capacidades intelectuales regularmente, bien sea en el trabajo o a través de la lectura u otro ejercicio mental.

Cambios de cognición en la edad adulta intermedia.

Los adultos están usualmente más preocupados en cómo utilizar el conocimiento para propósitos prácticos que en adquirir conocimiento y habilidades para su propio bien, usan sus habilidades intelectuales para solucionar problemas de la vida real asociados con la familia, negocios o responsabilidades sociales. Este desarrollo cognoscitivo de la edad intermedia se relaciona con la creencia de Erikson (que se tratará más adelante) de que la gente de edad intermedia se interesa en la labor de la generatividad - responsabilidad de establecer y dirigir a la generación venidera -.

Características de los pensadores maduros

Piaget caracterizaba el uso de la lógica formal como el nivel de pensamiento más alto en la persona, pero el pensamiento maduro es más complejo y dirige una llamada de atención hacia otros aspectos. Cuando la gente centra sus energías intelectuales en solucionar problemas reales, aprende a aceptar la contradicción, la imperfección y la concesión como parte de la vida adulta. El *pensamiento maduro*, contiene cierta cantidad de subjetividad y confianza en la intuición, antes que en la lógica pura - característica del pensamiento operacional formal -. Los pensadores maduros tienden a personalizar su razonamiento, utilizando los frutos de su experiencia cuando se les dirige una llamada para encargarse de las situaciones ambiguas. De este modo, la experiencia contribuye a la habilidad superior de los adultos maduros para solucionar problemas prácticos, la cual algunas veces se llama “sabiduría”.

El estudiante adulto

Normalmente, en esta época de la vida, la mayoría de las personas ya cuentan con un nivel de estudios estable; es decir, quienes llegaron hasta la secundaria

en la adolescencia ya no ingresan al bachillerato. Quienes abandonaron los estudios de bachillerato o los de licenciatura raras ocasiones prosiguen el siguiente nivel educativo. No obstante, cada día es más probable encontrar en las aulas a personas de mayor edad de la esperada - de acuerdo al nivel que corresponda -.

Hoy en día se puede encontrar uno con estos casos: Una mujer se casó a los 17 años, dio a luz y crió a 3 hijos, y fue a la universidad a los 40 para egresar como profesionista cerca de los 45; Un mecánico automovilístico de 50 años toma un curso nocturno de filosofía sin créditos estudiantiles sólo por el placer de conocer información que considera le hace falta. Un profesionista de la física, de unos 49 años, se inscribe a un seminario sobre recientes avances en la medicina endocrinológica. Estos casos ejemplifican el auge en la educación continua, el aspecto creciente más rápido de la educación norteamericana y europea en la actualidad, y una alternativa en desarrollo en nuestro país.

Por otro lado, podemos observar en nuestras comunidades que personas mayores de 35 años asisten a la escuela para aprender a leer y escribir. Como dato colateral, cabe mencionar que más del 10% de los adultos mexicanos de 17 a 22 años, participan en cursos de educación para adultos utilizando medio tiempo - aún en forma gratuita -. La mitad de estos estudiantes son de 35 años o más.

¿Por qué van los adultos a la escuela o toman cursos?. Casi dos terceras partes de los que toman clases de tiempo parcial lo hacen por razones relacionadas con sus trabajos pues buscan preparación que les ayudará a desempeñar mejor su función; por ejemplo, los profesionales en los campos de rápido desarrollo como el derecho, la medicina, la psicología y la ingeniería necesitan ir al paso de los nuevos adelantos de la ciencia y la tecnología. Mucha gente estudia para prepararse en los que será su *modus vivendus* o para prepararse para diferentes clases de trabajo. Algunas mujeres que han dedicado los años de su edad adulta temprana a los trabajos caseros y a la maternidad regresan a la escuela para ampliar su cultura - incluso para fortalecer su ejecución como responsables de su hogar o su vida matrimonial -. La gente que ve aproximarse la jubilación puede desear ampliar sus cultura y sus habilidades para hacer un uso más productivo e interesante de su nuevo tiempo libre. Y algunos adultos simplemente disfrutan del aprendizaje y desean continuar haciéndolo.

En los casos de analfabetismo suele manifestarse la necesidad de pertenencia - de la que se habló al principio de este documento, en la perspectiva humanística -, en otros casos lo hacen para evitar comparaciones negativas por parte de sus nietos.

Los aprendices maduros tienden a estar más motivados que los aprendices de edad tradicional ya que se han dado cuenta que el aprendizaje no está limitado al salón de clase sino que también ocurre en forma relativamente informal - en casa, en el trabajo y en otra parte diferente a una escuela clásica -. Lo que les puede faltar en habilidades académicas específicas lo compensan en la riqueza y variedad de las lecciones de la vida, las cuales aplican el material que enfrentan cuando regresan a la escuela.

No obstante que la experiencia de la vida ayuda bastante a estos adultos, son a menudo más ansiosos y menos confiados en sí mismos que sus compañeros de clase más jóvenes. Así mismo, tienen una serie de problemas prácticos que la mayoría de los estudiantes más jóvenes no tienen. Pueden tener dificultad para hacer las tareas escolares en sus ocupados horarios y para manejar la marcha del curso, la paternidad y los trabajos. El transporte y la atención de los niños pueden presentar dificultades, y los amigos y la familia no siempre los apoyan. Incluso se puede notar una ambivalencia ¿comento que estoy asistiendo a la escuela o me quedo callado? La respuesta esperada puede ser del agrado del estudiante cuando se le reconozca su “valor”; pero también se pueden escuchar sarcasmos que le hagan sentir incomodo: ¿Y a que horas sales al recreo? ¿Te dejan tarea o prácticas cuando ves el tema de educación sexual? ¡Tan grandecito! ¿Y tu uniforme?!, etc.

Para ayudar a satisfacer las necesidades de los estudiantes adultos, un creciente número de instituciones educativas, se están volviendo más flexibles en la fijación de horarios, proporcionándoles oportunidades a para que se inscriban a horarios en tiempo parcial y para que hagan una gran parte de su trabajo independiente. En algunas instituciones los estudiantes pueden seguir un programa de estudio académico diseñado a la medida, trabajar en la casa y registrarse de vez en cuando con consejeros supervisores, también pueden registrarse en asignaturas que más convengan a sus intereses. Esta opción esta íntimamente relacionada con la educación abierta.

Como parte colateral a esta alternativa se encuentra la educación a distancia, situación que permite al adulto apropiarse de conocimientos específicos de algún tema que se trate en otro lugar del mundo, al mismo tiempo que se encuentre en su país, y con la posibilidad de hacer preguntas - y recibir respuestas- en el momento. Esta alternativa se está desarrollando con excelentes resultados en instituciones públicas (U.N.A.M. y el I.P.N.), así como en la privadas (ITSM).

Las universidades no son los únicos sitios que ofrecen cursos de educación para adultos. Las escuelas públicas, las organizaciones comunales, las empresas comerciales, los sindicatos, las sociedades profesionales y las agencias gubernamentales también lo hacen. En México nos seguimos preocupando, personal e institucionalmente, por elevar nuestros niveles educativos; convencidas están las comunidades que el conocer promueve mejores estilos de vida. En la compleja sociedad de hoy, la educación nunca termina y a pesar de que no todo el aprendizaje tiene lugar en la escuela, más y más gente está encontrando algún tipo de aprendizaje formal importante para su marcha con los retos y oportunidades del mundo del trabajo, así como para el desarrollo de su completa capacidad intelectual o el bienestar social.

TRABAJO

Patrones de trabajo

Durante la edad adulta intermedia, es probable que el trabajador típico se ajuste a una de dos descripciones. El o ella están en la cumbre de una carrera escogida durante la edad adulta temprana, ganando más dinero, ejerciendo más influencia en la comunidad laboral y mereciendo más respeto que en

cualquier otro período de la vida; o en el comienzo de una nueva vocación, posiblemente estimulada por la reevaluación de sí mismo, que tiene lugar durante la mitad de la vida. Una variación en este segundo patrón es la de algunas mujeres que ingresan o reingresan al ámbito laboral que requiere de *mano de obra* o “aceptan” tomar un trabajo muy exigente en tiempo o dedicación, debido al agotamiento de sus reservas económicas o la necesidad de continuar apoyando a sus hijos - sea que estén estudiando o que tengan problemas en su propia familia -.

Las diferencias sexuales en el trabajo

Las posiciones más altas en los negocios, el gobierno y las profesiones están aun dominadas por los hombres, a pesar de que las mujeres han tenido un progreso significativo en éste y otros campos. En general, las mujeres ganan menos que los hombres y enfrentan barreras tanto en conseguir empleos como en los ascensos. A pesar de que la mitad de las mujeres de edad intermedia ahora si realizan trabajos remunerados, comparado con sólo cerca de 20% en los años 20, muchas de estas mujeres apenas han ingresado al destacamento de trabajadores por primera vez en sus vidas adultas o han reingresado a ella después de “haberse retirado” para concentrarse en criar a sus hijos. Tales mujeres a menudo enfrentan no sólo la discriminación de edad y de sexo sino la real desventaja de competir con gente que tiene una ventaja inicial de 20 años. Esta brecha de sexo puede estrecharse a medida que la actual generación de adultos jóvenes, la mayoría de los cuales han estado trabajando ininterrumpidamente durante los años de crianza de sus hijos, lleguen a la edad intermedia.

La gente que sigue el segundo patrón de carrera está obteniendo más atención en estos tiempos como parte de una tendencia hacia una vida con múltiples carreras.

La discriminación sexual, como se vio en la edad adulta temprana- sigue siendo un obstáculo para las mujeres de nuestra sociedad. De hecho, no es extraño escuchar “Mejor búscate alguien que te mantenga”, cuando una mujer adulta intermedia ingresa a trabajar.

Tensiones de trabajo

Cuando los trabajadores están insatisfechos con sus trabajos, es a menudo debido a uno de una serie de factores estresantes:

Falta de ascensos o aumentos de sueldo.

Baja paga.

Trabajo monótono y repetitivo.

No participación en la toma de decisiones

Carga pesada u horas extras de trabajo.

Problemas de supervisión (sobre todo por gente joven).

Descripciones no claras del trabajo.

Un jefe que no estimula.

Incapacidad o renuencia a manifestar frustración o ira.

Dificultad para manejar las responsabilidades de hogar y trabajo.

Insuficientes descansos (aumento de cansancio).

Hostigamiento sexual (para ambos sexos).

Estos factores están relacionados con una serie de enfermedades físicas y emocionales, a pesar de que los vínculos específicos son difíciles de establecer. El estrés puede provocar agotamiento emocional y un sentimiento de que uno ya no puede realizar nada en el trabajo. Es especialmente común entre la gente de profesiones humanísticas como la medicina, la enseñanza, el trabajo social o la psicología que el estrés ataca a esos profesionales que han sido los más dedicados y que se sienten frustrados, ahora, por la inhabilidad de ayudar a la gente tanto como quisiera o como lo hicieron antes. La sensación de impotencia física o mental y la falta de control es usualmente una respuesta al estrés que se convierte en algo cotidiano. Los síntomas, que vienen gradualmente, pueden incluir fatiga, insomnio, dolores de cabeza, gripes persistentes, problemas estomacales, abuso de alcohol o tabaco (incluso de medicamentos que deben ser controlados por el médico) y dificultades para congeniar con la gente. El profesional agotado puede dejar un trabajo repentinamente, alejarse de la familia y los amigos, y hundirse en la depresión. Algunas medidas que parecen ayudar a los trabajadores agotados incluyen la reducción de horas de trabajo y la toma de descansos, incluyendo los fines de semana largos y las vacaciones; otras alternativas más comunes pueden ser la práctica de ejercicio, escuchar música o hacer meditación. Pero lo más importante es que los adultos, jóvenes o intermedios- comprendan que esto (todo lo que se ha comentado en este material) es un proceso "normal" (cuando menos es muy probable que le suceda a mucha gente) dentro del desarrollo del individuo y que la aceptación de estas y otras etapas críticas del hombre se circunscriben a un contexto bio psico social.

Desempleo

El factor estresante más grande de todos - motivo por el que se toca por separado de la lista anterior- relacionado con trabajo, es la repentina o inesperada pérdida de un trabajo. Los trabajadores que derivan su identidad de su trabajo (incluso su vida), los hombres que definen la hombría como la manutención de una familia y la gente que define su valor desde el punto de vista del valor - en dinero - de su trabajo, pierden más que su salario cuando son liquidados. Pierden un pedazo de sí mismos y con él su autoestima. Las mujeres están tan propensas como los hombres a sentirse económica, psicológica y físicamente afligidas por la pérdida de un trabajo. Debido a los estereotipos culturales, la pérdida de empleo en el hombre puede llevar, junto con las demás características físicas, a estados depresivos de alto riesgo para su equilibrio mental.

Cambio de carreras en la mitad de la vida.

Las historias de cambios de vida profesional o *modus vivendus* en la mitad de la vida se incrementan en estos tiempos. Con las expectativas de hoy en día de una vida más larga, mucha gente de edad intermedia - al darse cuenta de que no desea continuar haciendo lo mismo los próximos 20 años- se orientan en direcciones totalmente nuevas. Otros se ven forzados por el desempleo - por causas tecnológicas o económicas- a buscar "nuevos mundos". Un trabajador de edad intermedia puede sentirse presionado por los trabajadores más jóvenes que están ascendiendo en la escala de puestos y podría, más bien, cambiar por completo de trabajo que tratar con la competencia. Otra persona

de edad intermedia puede pensar “estoy cuesta abajo” o “he llegado tan lejos como he podido en esta compañía”, y puede buscar el reto de un trabajo que ofrezca más oportunidad de progreso o desarrollo personal.

Algunos eventos comunes de la edad intermedia afectan en general la estructura de vida de las personas y, en particular, estilos de vida. El vacío del hogar, cuando el hijo más joven se va de casa puede llevar a una reorientación que va desde los asuntos familiares hasta las consideraciones sobre la carrera. El entusiasmo de una mujer por su primer trabajo fuera de casa puede inspirar a su marido a buscar una nueva línea de trabajo que proporcionará similar conmoción. El divorcio o la viudez pueden forzar a una mujer a trabajar por necesidad más que por elección y, posiblemente, a tratar de encontrar un trabajo mejor remunerado.

La gente que después de años de trabajo ha pagado la hipoteca o ha hecho profesional al último hijo, puede sentirse libre para tomar empleo con cargas de trabajo más livianas, cambiarse a puestos que traigan menos dinero pero más satisfacción o a meterse en negocios aventurados, arriesgados pero emocionantes. Otra gente repentinamente se da cuenta de que está mal preparada para la jubilación y se centra en acumular una reserva mientras aún es hábil para las ganancias substanciales.

¿Cómo les va a los que cambian de modo de vida?

La respuesta puede depender en parte de si el cambio es libre o forzado. La gente que escoge hacer un cambio libremente puede apresurarse a un despido o a una jubilación forzada como una oportunidad de desarrollo y probablemente disfrute más de su vida mientras contribuye con su valiosa experiencia a nuevas organizaciones y negocios.

A quienes se ven forzados a cambiar de modo de vida les puede resultar positivo o indiferente después de haber afrontado con una posición más crítica a su autovaloración.

LA EDUCACIÓN PARA LA VIDA

Como se ha observado hasta aquí, el estilo de vida - íntimamente relacionado con la salud, las relaciones sociales, el trabajo, la vida sexual y la moralidad -, no se elige de una lista de alternativas que nos presente la vida, tampoco esta supeditada al destino azaroso. El estilo de vida se va conformando desde los primeros años de nuestra vida y se fortalece cuando llegamos a la edad adulta (de hecho, una de las características que distinguen al adulto es la adjudicación de una responsabilidad reconocida por la sociedad). Sin embargo, si es posible modificar parcial o totalmente este estilo cuando se llega a la adultez intermedia. Estos cambios son posibles cuando se cuenta con un acervo de habilidades y conocimientos para afrontar los siguientes retos que nos presentará la vida. ¿Dónde obtenemos estos recursos? Por un lado, la educación juega un papel muy importante en este proceso ya que, a su vez, para incursionar en estudios especializados, se requiere de una preparación educativa básica - hoy en día se requieren conocimientos a nivel licenciatura -. La experiencia de la vida juega otro importante papel ya que la información “teórica” obtenida en las aulas no tiene valor si no ha sido llevado a la práctica combinada con las propias limitaciones de la vida real -. Aunque los prototipos

de estilo de vida que nos muestran los medios masivos de comunicación son inalcanzables para la mayoría de la gente en nuestro país, apoyan a que el individuo compare su estado actual de estilo de vida con las posibles alternativas que el mundo ofrece. Las relaciones sociales nos permiten - como cuando se está entre los 4 y 8 años de edad- comparar con nuestro entorno inmediato lo que somos, tenemos y aspiramos.

LA PROSPECTIVA Y LA CREATIVIDAD EN APOYO AL MANTENIMIENTO DE ESTILO DE VIDA

La **prospectiva**, en forma sencilla, es la mirada hacia el futuro; no sólo en términos idealistas sino como la probabilidad -controlada- de los acontecimientos que se presentarán como producto de la propia intervención del individuo. ¿Cómo podrá intervenir el adulto en los acontecimientos futuros? Con la experiencia personal que los últimos años le han brindado, la información compilada a través de las instituciones educativas, el auto aprendizaje, la interacción con otras personas que tienen otro tipo de información y experiencia, el individuo cuenta con un equipo de herramientas que pueden ser aplicadas en términos más positivos; pero si todos los adultos cuentan con estas "herramientas" ¿Por qué no todos los adultos mejoran su estilo de vida en la etapa intermedia? Más aún, ¿Por qué un buen número de senectos sufren su última etapa? La **creatividad** viene aquí a señalarse como un principio fundamental para la generación de nuevas alternativas de acción. No se necesita ser un Albert Einstein o un Salvador Dalí para generar ideas revolucionarias en la ciencia o las artes. En nuestro contexto cotidiano basta con aprovechar las experiencias cotidianas y romper con los estereotipos que la misma cultura nos ha impuesto, es buscar diferentes caminos para llegar al mismo fin - con la posibilidad de seleccionar las mejores y no las mas cortas-. No todo mundo ejerce su creatividad o no todas la aplican en forma prospectiva, se limitan a aplicar esquemas ya conocidos para resolver problemas que le vienen en el presente. Cada día es más común encontrar a jóvenes adultos hablando de prospectiva con este enfoque y es ya una realidad en personas y grandes instituciones la ejercitación combinada de esto y la creatividad, situación con la que cambian más fácilmente de estilo de vida. La continua reciprocidad de estos dos elementos parece apoyar en el mantenimiento de los estilos de vida que convienen más a las personas, estableciéndose -además- un equilibrio entre las posibilidades y las limitaciones.

BIBLIOGRAFIA

Aebli Hans. **Una didáctica fundada en la psicología de Jean Piaget**. Buenos Aires: Editorial KAPELUSZ. 1979.

De Bartolomeis F. **La psicología del adolescente y la educación**. México: Ediciones ROCA. 1985.

Diccionario Enciclopédico. ESPASA. España: ESPASA-CALPE. 1979.

Enciclopedia de la Psicología y la Pedagogía. España: Editorial SEDMAY-LIDIS. 1978.

Hernández R. G. **Paradigmas de la Psicología Educativa.** Modulo del Desarrollo de la tecnología educativa (Bases sociopedagógicas). Instituto Latinoamericano de Comunicación Educativa.1989.

Papalia D. E. & Wendkos O.S. **Desarrollo Humano** México: Mc Graw Hill, 4^a edición, 1992.

U.N.A.M. , Facultad de Psicología. **Desarrollo Psicológico, prácticas:** Enfoques del desarrollo psicológico. México, 1989.