



**ENSAYO.**

*Nombre Del Alumna: Jhoani López Velázquez*

*Nombre Del Tema: Unidad 1 Desarrollo Conductual En La Etapa De Madurez Y Unidad 2 Los Cambios De Personalidad En La Edad Adulta*

*Parcial: 1er Modulo*

*Nombre De La Materia: Trabajo Social En El Adulto Mayor*

*Nombre Del Profesor: Lic. Ingrid Bustamante Díaz*

*Nombre De La Licenciatura: Trabajo Social Y Gestión Comunitaria*

*8vo Cuatrimestre*

*Pichucalco, Chiapas 16 De Enero De 2022*

## Introducción.

En el siguiente ensayo hablaremos de la madurez emocional y como nos estamos refiriendo al hecho de que una persona en cuestión cuenta con un pensamiento y una conducta, tanto sobre sí misma como sobre el resto del entorno, que indiscutiblemente la alejan de cualquier tipo de actitud que se pueda definir como infantil.

La principal muestra de que una persona es madura son que acepta las críticas y las analiza y estudia para mejorar, que sabe controlar sus ataques de mal genio, que siempre acepta las consecuencias de sus actos sin ampararse o justificarse en excusas, que establece que nada es blanco o negro pues siempre hay un término medio o que ha superado la fase de envidia y celos por los demás.

Hablaremos de la evolución o adaptación de la personalidad del adulto mayor, se pueden citar algunas teorías que nos facilitarán este proceso: la teoría de la desvinculación, la pérdida del rol, la estratificación por edades, la continuidad de la personalidad, la integración de una subcultura y la teoría crítica de la economía política, por hacer mención de unas cuantas, se hablara de jóvenes que tienen una mentalidad madura a pesar de la edad que tienen, logran pensar y tomar decisiones como la de un adulto.

## LOS CAMBIOS Y PROCESOS EVOLUTIVOS EN LA ETAPA ADULTA.

Que sabemos en realidad que son los cambios, como nos ayudan o perjudican hay que hacer hincapié que para muchos los cambios son terribles más en la actualidad, con nuevos problemas sociales, educativos y de salud, como por el ejemplo la pandemia del covid 19, que es un cambio que afecta a nuestro desarrollo, en todos los ámbitos antes mencionados, el desarrollo hace referencia a un proceso en desenvolvimiento, sea que se trate de un asunto de orden físico, moral o intelectual, por lo cual puede aplicarse a una tarea, una persona, una sociedad, un país o cualquier otra cosa. “Podemos hablar de desarrollo cuando nos referimos a la ejecución de una tarea o la realización de una idea. Por ejemplo, el desarrollo de un proyecto, de un entrenamiento, de un concurso o de cualquier tipo de actividad.” (Gutiérrez-Robledo, 2005., pág. 10)

Todos los seres humanos tenemos etapas de desarrollo desde el momento en que somos concebidos, o dicho de otras palabras desde el vientre de nuestras madres, en biología, el desarrollo se refiere a la evolución progresiva de las diferentes etapas vitales de un organismo, sea que se trate de un organismo unicelular o pluricelular, como animales y plantas. En el caso de los seres humanos el desarrollo biológico abarca desde la fecundación hasta el período de la senescencia, es decir, hasta el envejecimiento. “Prenatal: abarca desde la fecundación hasta el nacimiento. Corresponde al desarrollo embrionario, es decir, a las diferentes etapas de desarrollo del embrión durante la gestación, que implican la fecundación, la segmentación e implantación y la evolución progresiva semana a semana.” (Gutiérrez-Robledo, 2005., pág. 11)

Como humanos tenemos varias etapas, no importa si eres hombre o mujer es parte del ciclo de la vida y es muy natural en todos los seres humanos, una acepción muy específica es la que refiere como desarrollo a la etapa en que los niños prepúberes se convierten en púberes o adolescentes. Implica la aparición y desarrollo de las capacidades reproductivas del ser humano; eso es solo por hacer mención de una de ellas ejemplo de ellos es la niñez, adolescencia, adultez y por último la vejez. “Niñez: abarca desde el nacimiento hasta los 11 años de edad aproximadamente. Es la etapa del crecimiento y del aprendizaje social. Adolescencia: desde los 12 hasta los 17 años de edad aproximadamente. Corresponde a la etapa de la pubertad. Adultez: abarca desde los 18 hasta los 50 años aproximadamente. Ocurre cuando la persona alcanza la plenitud de su desarrollo físico y psíquico. Ancianidad, vejez o tercera edad: abarca aproximadamente desde los 50 años en adelante.

Corresponde al período de envejecimiento del organismo.” (Envejecimiento y derechos humanos: situación y perspectivas de protección., (2010), pág. 12)

El análisis conceptual del constructo madurez personal exige el estudio de otros conceptos, como los de autorrealización o auto actualización y el de salud mental positiva, a los que se ha asociado claramente la idea de una persona madura. Como han indicado Zacarés y Serra, podemos hallar tres posibles acepciones de la autorrealización como motivación y necesidad, como completitud o consumación del curso de la vida humana y como proceso de convertirse en persona. “El constructo «autorrealización» parece no reflejar la continuidad dimensional de la personalidad del sujeto a lo largo de la vida y, además, se trata de una noción fundamentalmente «individualista», esto es, con propensión a efectuar una interpretación de la persona aislada del proceso colectivo e histórico en el que construye su autonomía.” (Envejecimiento y derechos humanos: situación y perspectivas de protección., (2010), pág. 13)

Las competencias no son puros conocimientos que pueden aplicarse a una tarea específica, en ellas también se incluye una experiencia y un dominio real de esa tarea. Los rasgos de personalidad presentan un vínculo con las competencias, pero éstas constituyen unas características diferentes del sujeto, fruto de la experiencia y de saberes articulados, de alguna manera automatizados. Las competencias pueden concebirse como acciones intencionales y se refieren no sólo a las tareas o habilidades que se ejecutan, sino también a la comprensión de las situaciones problemáticas que los individuos han de afrontar. “La alta relación del concepto de «competencia» con repertorios de comportamientos que unas personas dominan mejor que otras, a menudo y dependiendo del campo en el que los apliquemos, supone ligar las competencias a criterios de rendimiento, logro o eficacia.” (Gutiérrez-Robledo, 2005., pág. 16)

La personalidad se configura mediante los aprendizajes que realiza el sujeto; pero, al mismo tiempo, las diferencias individuales contribuyen significativamente a las experiencias de éxito y fracaso educativo, las competencias han girado en torno a la efectividad manifiesta de la adaptación; a la capacidad para una adaptación efectiva, a modo de un rasgo estable y duradero frecuentemente asimilado a la habilidad necesaria para afrontar el estrés asociado a distintos sucesos evolutivos y vitales a lo largo de la vida, “ Las percepciones y evaluaciones del sujeto acerca de su propia efectividad o eficacia; y a los conocimientos y habilidades requeridos para la adaptación eficaz en ambientes y tareas de mayor o menor complejidad. Estas orientaciones conceptuales de las competencias se reflejarían en su interacción dinámica, sobresaliendo la componente evaluativa del concepto.” (La salud de los mexicanos., 2005., pág. 17)

La evaluación de la competencia se halla vinculada tanto a los valores y creencias individuales como sociales acerca de lo que supone una adaptación o ejecución eficaz de la tarea, de este modo, se ha creado una tipología competencial según el dominio al que hagamos referencia social, cognitivo, laboral, la competencia como aplicación a la efectividad manifestada conductualmente, dado que la competencia como efectividad manifiesta es situacionalmente más específica y está unida a las exigencias concretas de la tarea diferentes demandas contextuales reclaman diversos patrones de ejecución. “Profundizando en este sentido de la competencia, no parece muy adecuado entenderla como motivo o sistema motivacional capaz de revelar en algunas personas, a diferencia de otras, tendencias a la eficacia y a la influencia y dominio en su ambiente. Tampoco se trata de considerar la competencia como actitud auto valorativa” (Envejecimiento y derechos humanos: situación y perspectivas de protección., (2010), pág. 17)

Podemos decir que la noción de competencia centrada en los conocimientos y habilidades requeridos para la adaptación eficaz en contextos y tareas más o menos complejos, puede admitirse si la encuadramos en la idea más completa de competencia como categoría específica de notas individuales del sujeto. “Al concepto de competencia en tanto que posee un componente de generalidad la idea de ésta como capacidad para una adaptación efectiva, a modo de un rasgo estable y duradero, frecuentemente asimilado a aquella habilidad precisa para afrontar las dificultades asociadas a los diversos acontecimientos y situaciones que la persona experimenta en su vida” (Envejecimiento y derechos humanos: situación y perspectivas de protección., (2010), pág. 18)

En la etapa adulta temprana, establecer nuevas relaciones y concluir las en el momento adecuado, sin dolor, apego o culpa, al igual que hacerse responsable de las consecuencias al término hijos, pensión, trabajo, es muestra inequívoca de una personalidad madura, estable y en movimiento. Vivir en sociedad es una condición necesaria para el desarrollo integral del ser humano, aprender de las experiencias que aporte, es la principal tarea de todo ser humano. “La madurez alcanzada gracias al desarrollo cognoscitivo y moral, faculta al adulto joven para experimentar relaciones sociales basadas cada vez más en el compromiso y responsabilidad. Estas relaciones parten de una aceptación y reconocimiento en primer lugar de un “yo” sano y diferenciado, capaz de abrir sus fronteras en búsqueda de nuevas y diferentes experiencias.” (Gutiérrez-Robledo, 2005., pág. 18)

Un cambio habitual durante la madurez es la tendencia a expresar aspectos de la personalidad que se habían reprimido durante la adolescencia o juventud; en el caso de las mujeres pueden cambiar su modelo estereotipado, pasando a ser más enérgicas, competitivas e independientes. “Existen rasgos de personalidad que se mantienen relativamente estables, pues son rasgos básicos característicos de todas las etapas de la vida, de tal forma que quien es simpático en la adolescencia, probablemente sea

agradable a los 40 años o si alguien es de carácter abierto a los 20 años, probablemente sea abierto 10 años después.” (Gutiérrez-Robledo, 2005., pág. 19)

Hay que mencionar que hay personas que son independientes y autosuficientes en la sociedad y en todos los ámbitos como tal, estos desarrollan una confianza plena en ellos mismo teniendo en cuenta que la edad no importa para ellos, la introspección nos explica que hay personas o jóvenes que son más conscientes y maduros, que las personas adultas, sin embargo ser joven también te hace tomar malas decisiones muchas veces por el tipo de ámbito en el cual vive, muchas veces lo haces fuertes o débiles. “Algunos varones se permiten ser pasivos y dependientes; esto como consecuencia del aumento de confianza en sí mismos y de la placidez propia de la edad. Otra característica es la introspección, ya que mientras los jóvenes tienden más a la acción, las personas adultas hacia el acto de pensar sobre sí mismas, analizando lo que han hecho, por qué lo han realizado y lo que les falta por llevar a cabo.” (Gutiérrez-Robledo, 2005., pág. 19)

Habla de Amor es hablar de un tema muy extenso y que cada persona o individuo lo visualiza de distinta manera o forma, el amor es una actividad, no es un afecto pasivo, es un estar continuado, no solo un súbito arranque. En el sentido más general, puede describirse el carácter activo de amor afirmando que amar es fundamentalmente dar, no recibir la etapa que corresponde a la edad adulta temprana es intimidad contra aislamiento, en ella, los jóvenes adultos deben lograr la capacidad de intimar y establecer compromisos con los demás. “El compromiso crítico de esta etapa es el de la reciprocidad verdadera en la pareja amorosa y la virtud que se alcanza es el amor. El amor es devoción mutua que subyuga para siempre el antagonismo inherente de las funciones divididas.” (Gutiérrez-Robledo, 2005., pág. 20)

Como habíamos mencionado el amor lo es todo y es la nada en el universo, cada uno ve el amor desde su interés o perspectiva sentimental, visual o económica, ya que este sentimiento desarrolla varias sensaciones, las cuales se pueden expresarse con ira, odio, interés, pero también se demuestra con miradas, besos, palabras, y en su máximo clímax que es el sexo para algunos, y para otros es dejar ir a la persona que amas para que sea feliz a cambio de tu propia felicidad, a cambio de la suya. “El escritor Sternberg propone tres elementos en el amor: intimidad, pasión y compromiso, de cuya combinación resultan ocho tipos de relaciones, a saber: ausencia de amor; gusto por el otro; apasionamiento; amor vacío, romántico, de compañía, ilusorio y finalmente un equilibrio de los tres elementos.” (Gutiérrez-Robledo, 2005., pág. 20)

Los enamorados perciben con toda claridad la diferenciación de la persona amada interesa porque es portadora de una propia e inconfundible especificidad; en el enamoramiento se tiende a la fusión, lo que expresa Alberoni, me recuerda que el amor puede unir familiar en conflictos y como dice una historia japonesa, el hilo rojo puede estirarse, enredarse, pero jamás romperse ya que cada uno de nosotros estamos unidos con un hilo a la persona que amamos y aun que ese alguien no sea la madre o padre de nuestros hijo, estamos unidos a él o ella. “Para Alberoni, el enamoramiento tiene tal fuerza y magnitud, capaz de unir lo que estaba desunido y formar un nuevo sujeto social: la pareja amante-amado; sin embargo, “para que una pareja tenga posibilidades de desarrollarse es necesario que tanto él como ella se encuentren diferenciados de su grupo familiar, es decir, que sean autónomos y autosuficientes.” (Gutiérrez-Robledo, 2005., pág. 21)

Edmund Leach propone una aproximación a las funciones del matrimonio, y establece una lista abierta: no todos los matrimonios cumplen todas las funciones de la lista, ni todas las funciones que se establecen que a partir del matrimonio el padre legal de los hijos de una mujer o la madre legal de los de un hombre. Determina, también, la legalidad del reconocimiento de los descendientes del otro. “Se entiende como matrimonio a la relación de pareja formalizada por un contrato matrimonial, con un ministro eclesiástico o juez de paz; aunque algunas parejas se unen bajo acuerdos voluntarios, los cuales hacen, igualmente, a la relación formal y duradera. La actividad fundamental del matrimonio es la intimidad, ser con el otro sin perder los límites, el complementarse y completarse” (Gutiérrez-Robledo, 2005., pág. 21)

Suele suponer, para uno o para ambos cónyuges, el acceso al cuerpo y a la sexualidad del otro, el monopolio de la sexualidad del otro y dar a uno o a ambos cónyuges derechos sobre el trabajo del otro, permite compartir y repartir trabajo tanto público como privado, “El diálogo y la buena voluntad ayudan a subsanar las dificultades; cuando esto no ocurre, será porque las diferencias son muy grandes o por que las parejas carecen de recursos y habilidades para resolverlas. Una de las tareas más difíciles durante la etapa de recién casados, es llegar a acuerdos, recurriendo sin duda a los modelos aprendidos durante la vida familiar, de tal forma que se alzaré la voz o manotearé.” (Gutiérrez-Robledo, 2005., pág. 22)

Cuando el dialogo ya no es posible en ambas partes entra un tema difícil para toda la familia en este caso el divorcio o separación, El divorcio es la disolución del matrimonio o sociedad conyugal ante la ley, lo cual implica que existió un matrimonio, contrato y, por tanto, que debe procederse a la extinción de la relación por la vía legal, independientemente de que sea administrativo, necesario o

voluntario. “El divorcio administrativo tiene como principal característica que haya transcurrido al menos un año de haberse celebrado el matrimonio civil, no haber concebido hijos o teniéndolos, que éstos sean mayores de 30 años y no posean alguna incapacidad. Con respecto al divorcio voluntario, los cónyuges están de acuerdo en divorciarse.” (Gutiérrez-Robledo, 2005., pág. 22)

Otro factor en el cual entra el divorcio es cuando una de las partes ya no quiere tener ninguna relación con el que era su conyugue, y esto puede ser por falta de amor, inestabilidad emocional por falta de afecto como besos, caricias, halagos, etc. Las principales causas son las que marca o enumera el Código Civil Federal, en nuestro país una de las principales causas es la infidelidad y la violencia intrafamiliar, ya que en la actualidad todavía existe el machismo en nuestro país. “El divorcio necesario ocurre sin el consentimiento de uno de los cónyuges y generalmente es propiciado por las causales de divorcio enumeradas en el Código Civil Federal. Durante la relación marital, se puede presentar diversas situaciones que la deterioren en una o más áreas, a saber: Emocionales: ausencia de hijos, falta de afecto y amor, expectativas poco realistas o ambiciosas sobre el matrimonio o el cónyuge, inestabilidad emocional, adicciones, violencia intrafamiliar.” (Gutiérrez-Robledo, 2005., pág. 23)

Uno de los divorcios que considero más adecuado es del acuerdo mutuo este se da por la falta de afecto de ambas partes, cuando una pareja llega a buenos términos el divorcio para ambos es más rápido, por lo consiguiente hay que pensar en los hijos que muchas veces son los más afectados por las decisiones de los padres, para Kersten dice que el desafecto se divide en tres etapas, la inicial, intermedio y final, se podría decir que es como un duelo, en el cual muchas veces son muy afecta algunas de las partes. “Acuerdo mutuo la falta o disminución de afecto pueden llevar a la pareja a considerar el divorcio como una opción antes que la relación se dañe más e incluso repercuta en los hijos, en caso que los haya. Kersten plantea que el desafecto se presenta en tres etapas: inicial, intermedia y final, y que es en la última donde el deseo de finalizar el matrimonio se percibe como una solución.” (Envejecimiento y derechos humanos: situación y perspectivas de protección., (2010), pág. 23)

El término concubinato es el hecho de vivir con una persona sin haberse casado y tener relaciones sexuales. Anne Marie Ambert, destaca que algunas personas escogen la cohabitación porque no requiere fidelidad sexual, y que los datos indican que la experiencia de una cohabitación de menor compromiso conforma el comportamiento marital posterior. “El término cohabitar formado a partir de los conceptos habitar o habitación, y el prefijo que significa compañía o unión, alude a compartir la vivienda con otro; en una acepción más restringida, popular y general equivale a la



relación sexual, lo que puede dar lugar a la paternidad y filiación legítima, en caso de un posterior matrimonio.” (Gutiérrez-Robledo, 2005., pág. 23)

La sexualidad implica para el adulto joven haber desarrollado, valores como la responsabilidad, el respeto y la equidad con respecto al género, que puede concluir con el matrimonio y la llegada de los hijos. En los casos de matrimonio, la mayor frecuencia en las relaciones sexuales ocurre durante el primer año de vida, además de que resultan más placenteras, pues los prejuicios hacia las relaciones premaritales no existen. “La expresión saludable de la sexualidad permite que la persona experimente un crecimiento en su desarrollo erótico, mayor capacidad de intimar, vivir sin culpas o prejuicios ante la respuesta sexual humana, conocer su cuerpo y cómo se siente éste, hablar sobre las relaciones sexuales sin conflictos, hacer acuerdos y explicitar sus deseos.” (Gutiérrez-Robledo, 2005., pág. 24)

El nacimiento de los hijos es una experiencia que propicia el crecimiento de la pareja, no así, la crianza de los mismos, en razón de que las expresiones de amor y cuidado que se experimentan ocurren desde perspectivas particulares. La paternidad y maternidad, es casi un hecho universal, explicado por diferentes teorías psicológicas, en donde la característica principal y común es el aspecto afectivo. “La expresión de la sexualidad en pareja, lleva consigo la experiencia de otro hecho significativo en la edad adulta temprana, el nacimiento de los hijos; lo que implica un ajuste en la dinámica y estructura familiar, al adoptar el rol de padre y madre, con sus responsabilidades, sentimientos y funciones.” (Gutiérrez-Robledo, 2005., pág. 25)

Los cambios de personalidad en la edad adulta, son varias desde la forma de vestir hasta la toma de decisiones en el día a día; la Transición hacia la edad adulta es una etapa crítica del desarrollo durante la cual los jóvenes dejan la niñez atrás y toman nuevos papeles y responsabilidades. Es un periodo de transiciones sociales, psicológicas, económicas y biológicas, y para muchos jóvenes implica retos emocionales exigentes y elecciones importantes. “La mayoría de las funciones biológicas relacionadas con la edad alcanzan su máximo a los 30 años y empiezan a descender en forma lineal a partir de entonces; este descenso puede ser importante durante situaciones de estrés, pero ejerce un efecto escaso o nulo sobre las actividades cotidianas.” (Gutiérrez-Robledo, 2005., pág. 34)

El modelo de las secuencias del desarrollo de la vida adulta según Levison, la estructura de la vida de una persona es moldeada por el ambiente físico y social del individuo y le permite responder a los cambios que se van dando a lo largo de los años. Está formada por elementos específicos como el trabajo, el matrimonio y la vida familiar, las amistades y las relaciones interpersonales, las creencias

religiosas y las actividades relacionadas con el ocio. “Daniel Levinson, psicólogo norteamericano, propuso una teoría del desarrollo del adulto estructurada en una serie de etapas llamadas eras o estaciones (seasons). Trabajando inicialmente con hombres y posteriormente con mujeres, Levinson postuló que en el centro de todo proceso de desarrollo está la estructura de la vida (life structure).” (Envejecimiento y derechos humanos: situación y perspectivas de protección., (2010), pág. 36)

La estructura de la vida debe darse en la parte más saludable de la persona, a fin de que los siguientes pasos puedan interpretarse como adelanto y progreso en la vida y no como deterioro de la misma. Esta dinámica conlleva alejarse de la perspectiva patologizante que pretende descubrir disfuncionalidades en todo comportamiento que se distancie de la conducta establecida como norma por parte de la sociedad, centrándose en cambio en las llamadas fortalezas destrezas o talentos del individuo. “Para Levinson, no existe una única y universal manera de estructurar la vida, sino que cada persona adulta le otorga su propia impronta, tratando de vivir las posibilidades que se presentan en cada momento. Ahora bien, ninguna estructura individual puede incorporar todas las posibilidades existentes, por lo que cada persona tendrá que pasar por un proceso de elección, de implantación y de evaluación.” (Gutiérrez-Robledo, 2005., pág. 37)

La conducta del adolescente o preadulto puede ir de un extremo del péndulo al otro, comportándose de manera impulsiva en algunas ocasiones y temeroso de tomar decisiones en otras. Esto puede llevarle a interpretar erróneamente algunos elementos que forman parte de las situaciones conflictivas y a tomar decisiones equivocadas en el manejo de las mismas. “El compromiso social y la contribución profesional al bien común debe ser una exigencia moral de todo estudiante a este nivel. Una vez más, convendría evaluar los mecanismos existentes que contribuyen o entorpecen el desarrollo de esta tarea. Obviamente, al describir los componentes de estas tareas, hablamos de indicadores del grado de desarrollo y de madurez en el joven y no necesariamente de hitos establecidos de manera inflexible.” (Envejecimiento y derechos humanos: situación y perspectivas de protección., (2010), pág. 40)

La adultez temprana es determinada por la enorme vitalidad que alcanza la máxima potencialidad y por el mayor número de grado de tensión y estrés. Esta era señal de la culminación del periodo vital en el ámbito biológico. Social y psicológicamente, es el momento propicio para materializar y hacer realidad las ilusiones y deseos de la edad juvenil. “Durante la adultez media, la persona se hace consciente de que no podrá alcanzar todas sus metas y aspiraciones, por lo que tendrá que revisar y modificar su proceder. Es en esta etapa que trabaja más de lleno en su singularidad como individuo y trata de cultivar sus destrezas y sus valores. Las etapas finales se centran en la reflexión sobre los éxitos y los fracasos experimentados y, presumiblemente, en el disfrute de los años que

quedan por vivir.” (Envejecimiento y derechos humanos: situación y perspectivas de protección., (2010), pág. 41)

Existe una antigua frase que un ciego no puede guiar a otro ciego; la imagen que viene a la mente es la de una persona que ayuda a otra a cruzar un puente construido precariamente sobre un abismo profundo. Puede parecer un tanto dramática, pero describe con aptitud gran parte del trabajo de consejería que realizamos en dichos momentos. De nuestra habilidad como guías y como personas en las que otras pueden apoyarse, dependerá en gran parte el éxito de la travesía. “El tiempo de relativa estabilidad propio de cada etapa es acerca de la influencia de los ambientes físicos y sociales en la formación de la estructura de la vida, subrayado por Dannefer, es ciertamente importante ya que de alguna manera ambos aspectos condicionan la toma de perspectivas y de posturas por parte de las personas y ayudan u obstaculizan los períodos de transición, pero será la manera en que se manejen estos últimos lo que decidirá la configuración de los años siguientes.” (Gutiérrez-Robledo, 2005., pág. 43)

Envejecer y ser viejo depende de la interacción entre el modelo social vigente, la cultura, principios organizacionales que guían a los sistemas sociales, la definición de roles que las personas hacen de sí mismas. Características de la sociedad que repercuten en la forma de envejecer estilo de vida centrado. “El envejecimiento es el “proceso normal que ocurre a todos los seres vivos, desde el nacimiento y se acentúa en los últimos años. Limitación de la adaptabilidad. Proceso no uniforme, diferente de una especie a otra, de un hombre a otro, de un órgano a otro en un mismo individuo: “proceso de integración entre el individuo que envejece y una realidad contextual en permanente cambio”.” (Gutiérrez-Robledo, 2005., pág. 45)

El Desarrollo intelectual en la vida adulta depende de la actividad desarrollada La inteligencia cristalizada continúa desarrollándose: las habilidades verbales, aumentan durante la adultez y senectud. La inteligencia fluida capacidad para resolver problemas nuevos. “Adulto Maduro Características BioPsicoSociales Jubilación. Retiro de compromisos antes hechos. Los signos biológicos de envejecimiento son más notorios. Temática: Integridad v/s Desesperación. Asumir prontitud de la propia muerte. Disminución de las redes sociales. Revisión y evaluación de la vida. Importancia de la seguridad. Pasado más amplio y futuro más limitado. Impulso de autoconciencia.” (Gutiérrez-Robledo, 2005., pág. 46)

No todos tiene un estilo de vida saludable ya que nuestras costumbre o tradiciones no nos enseñaron y muy pocos la adquieren a través del paso, la mayoría de nosotros sufrimos en nuestra vejes por el estilo de vida que llevamos en nuestra juventud, a pesar de eso podemos ayudar a las

nueva generación ensañándoles nuevos y mejores hábitos “Estilos de vida saludables dieta y nutrición Comportamiento de individuos Realizar actividades valoradas Relación con otras personas Apoyo afectivo Nivel educativo Atributos psicológicos: Percepción de autoeficacia Resiliencia (capacidad de enfrentar las situaciones estresantes de modo que tengan el menor impacto posible en la capacidad de desempeñar las actividades diarias). (Gutiérrez-Robledo, 2005., pág. 46)

## Conclusión.

Podemos llegar a la conclusión que el envejecimiento de la población es uno de los mayores triunfos de la humanidad y también uno de nuestros mayores desafíos. Si se quiere hacer del envejecimiento una experiencia positiva, una vida más larga debe ir acompañada de nuevas oportunidades de crecimiento, de autonomía, de experimentación y de calidad en el vivir, podríamos considerar que los tres pilares básicos del envejecimiento activo son la seguridad, la salud y la participación social.

Aunque hay discrepancias respecto a la necesidad de una normativa de alto rango que garantizase los derechos de las personas mayores, si parece de interés el que haya referencias en las diferentes normativas a la no discriminación por motivo de edad, y al reconocimiento del derecho de las personas mayores a una vida digna. Por otra parte, las personas mayores deben participar activamente no solo en el diseño de los programas del envejecimiento activo, sino en todas las políticas locales que les afectan como ciudadanos de pleno derecho.

Los profesionales en trabajo social tenemos una responsabilidad “rompiendo” la imagen negativa de la vejez, pero son los propios mayores los que deben aparecer cada vez más en la esfera pública reivindicando una nueva imagen, ya que las personas mayores una vez fueron jóvenes como nosotros.

## Bibliografía.

Gutiérrez-Robledo, L. M., La salud de los mexicanos: implicaciones para la salud del envejecimiento de la población en México. 2005.

CEPAL (2010). Envejecimiento y derechos humanos: situación y perspectivas de protección. Santiago de Chile: CEPAL-ONU. Disponible en [www.eclac.org/publicaciones](http://www.eclac.org/publicaciones).