

**Docente: Luis Eduardo Gordillo Reyes**

**Alumno: Enoc Villaney Cruz Méndez**

# ADULTEZ TEMPRANA

## ¿Cuándo inicia?

**(20-40 años)**



Si se usan las definiciones sociológicas, puede considerarse que una persona es adulta cuando se sostiene por sí misma o ha elegido una carrera, cuando se ha casado o iniciado una relación romántica importante, o cuando ha formado una familia.

## Salud y condición física.

La salud puede verse influida por los genes, pero los factores conductuales, la alimentación de los adultos tempranos, si duermen lo suficiente, cuánta actividad física realizan, y si fuman o consumen alcohol o drogas, contribuyen de manera importante a alcanzar un estado de salud y de bienestar.

## Factores conductuales que influyen en la salud...

Dieta y nutrición.  
Obesidad/sobrepeso.  
Trastornos alimentarios.  
Actividad física.  
Estrés y sueño.  
Tabaquismo y alcoholismo.



## Desarrollo cognoscitivo

Una línea de teoría e investigación neo-Piagetiana se concentra en los niveles superiores de pensamiento reflexivo o razonamiento abstracto. Otra se relaciona con el pensamiento posformal, que combina la lógica con la emoción y la experiencia práctica en la solución de problemas ambiguos.

## Pensamiento reflexivo y posformal:

**Pensamiento reflexivo.** Tipo de pensamiento lógico que puede aparecer en la adultez, involucra una continua evaluación activa de la información y las creencias a la luz de la evidencia y las consecuencias.

**Pensamiento posformal.** Tipo maduro de pensamiento que se basa en la experiencia subjetiva, la intuición y la lógica; es útil para lidiar con la ambigüedad, la incertidumbre, la inconsistencia, la contradicción, la imperfección y el compromiso.



## Aspectos psicosociales

La **inteligencia emocional** permite a una persona aprovechar las emociones para lidiar de manera más eficaz con el medio ambiente social. Requiere tener conciencia del tipo de conducta que es apropiado en una determinada situación social.

# ADULTEZ MEDIA

(40-65 años)

En la actualidad, en las sociedades industriales, la adultez media se considera una etapa distinta de la vida, con sus normas y papeles sociales, oportunidades y dificultades.

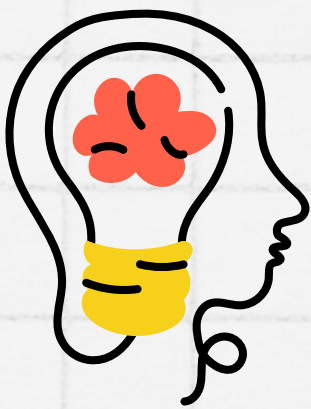


## Cambios físicos:

De la adultez temprana a la edad media, los cambios sensoriales y motrices son casi imperceptibles, hasta que un día, un hombre de 45 años se da cuenta de que no puede leer el directorio telefónico sin anteojos o una mujer de 60 tiene que admitir que sus reflejos ya no son tan rápidos como antes.

## EL CEREBRO EN LA EDAD MEDIA

Al envejecer, el cerebro experimenta deterioros en varias áreas, sobre todo en el caso de tareas que requieren un tiempo de reacción rápido o hacer malabares con múltiples ocupaciones.



## Aspectos cognoscitivos

**Inteligencia cristalizada:** Tipo de inteligencia, propuesto por Horn y Cattell, que comprende la habilidad de recordar y usar la información aprendida; depende en gran medida de la educación y la cultura.

## Desarrollo psicosocial

Carl Jung, sostuvo que el desarrollo saludable a la mitad de la vida requiere de la individuación, esto es, el surgimiento del verdadero yo a través del equilibrio o integración de las partes contradictorias de la personalidad, entre ellas las que antes fueron descuidadas.



Erik Erikson, afirmaba que los años alrededor de los 40 constituían el momento en que la gente ingresa a su séptima etapa normativa, generatividad frente a estancamiento. La generatividad, según la definición de Erikson, es el interés de los adultos maduros por orientar y ayudara la siguiente generación a que logre establecerse.

# Adulthood tardia

## 65 años en adelante

### Envejecimiento primario

Es un proceso gradual e inevitable de deterioro corporal que empieza a una edad temprana y continúa a lo largo de los años, sin que importe lo que la gente haga para aplazarlo.



### Envejecimiento secundario

Procesos de envejecimiento que son resultado de la enfermedad, el abuso y la falta de actividad física; a menudo pueden prevenirse.



### Cambios físicos

La piel envejecida tiende a palidecer y a perder elasticidad, y puede arrugarse a medida que se reducen la grasa y la masa muscular. Tal vez aparezcan venas varicosas en las piernas; el cabello de la cabeza se adelgaza y se torna gris y luego blanco, y el vello corporal comienza a escasear.

### Problemas mentales y conductuales

Depresión  
Demencia  
Enfermedad del Alzheimer  
Enfermedad del Parkinson

### Desarrollo psicosocial

Erik Erikson. En la octava y última etapa del ciclo de vida, **integridad del yo frente a la desesperanza**, los adultos mayores necesitan evaluar y aceptar su vida para poder aceptar la muerte.



### Afrontamiento y salud mental

El afrontamiento se refiere a los pensamientos y conductas adaptativas que se proponen aliviar el estrés que surge de condiciones dañinas, amenazantes o desafiantes. Se trata de un aspecto importante de la salud mental.