

ADULTEZ TEMPRANA

Período de desarrollo que abarca aproximadamente de los 20 a los 40 años. Es una etapa clave en la vida del individuo, marcado por importantes cambios y desarrollos en diversas áreas



ASPECTOS FÍSICOS

- **Crecimiento y Desarrollo:** La mayoría alcanzan su máximo desarrollo físico.
- **Salud:** Generalmente, los adultos jóvenes gozan de buena salud, pero comienzan a ser más conscientes de su bienestar físico.
- **Condición Física:** La actividad física y la condición pueden variar; algunos mantienen un estilo de vida activo, mientras que otros pueden comenzar a experimentar cambios relacionados con un estilo de vida sedentario.

ASPECTOS COGNOSCITIVOS

- **Madurez Cognitiva:** Capacidad de razonamiento y pensamiento crítico
- **Educación y Aprendizaje:** Muchos adultos jóvenes están en la universidad o están involucrados en programas de formación profesional.
- **Toma de Decisiones:** Se enfocan más en decisiones complejas y de largo plazo, como elegir una carrera o una pareja.



ASPECTOS PSICOSOCIALES

- **Relaciones Interpersonales:** La formación de relaciones íntimas significativas.
- **Desarrollo de la Identidad:** Trabajan en la consolidación de su identidad, explorando su papel en la sociedad y definiendo sus valores.
- **Responsabilidades:** Incluye asumir responsabilidades como la independencia financiera, la carrera profesional y, en algunos casos, la paternidad.

La adultez temprana es una etapa de gran transformación que sienta las bases para el desarrollo futuro en aspectos tanto personales como profesionales.

Entender los cambios que ocurren durante este periodo es crucial para apoyar a los individuos en su camino hacia la madurez.



DESARROLLO HUMANO



ASPECTOS FISICOS

- Cambios Fisiológicos:
 - Alteraciones en la vista
 - Apariencia física
 - Salud: Mayor riesgo de enfermedades
- Desempeño Físico:
 - Cambios en la fuerza y resistencia.
 - Necesidad de adoptar estilos de vida saludables (ejercicio, dieta).



ASPECTOS COGNOSCITIVOS

- Función Cognitiva:
 - Mantenimiento de habilidades cognitivas, aunque puede haber declives en funciones específicas como la memoria a corto plazo.
 - Desarrollo de habilidades de resolución de problemas.
- Sabiduría y experiencia:
 - Aumento de la sabiduría debido a la experiencia acumulada.
 - Capacidad para tomar decisiones más informadas y reflexivas.

ADULTEZ MEDIA

Generalmente se sitúa entre los 40 y 65 años de edad.

Es una etapa de la vida que puede ser tanto desafiante como gratificante, y el enfoque en la salud mental y emocional es importante para manejar las transiciones que pueden surgir.



ASPECTOS PSICOSOCIALES

- **Relaciones Interpersonales:**
 - Cambios en las dinámicas familiares (roles, relaciones con hijos).
 - Ampliación de las redes sociales y amistades, pero puede haber pérdida de seres queridos.



- **Desarrollo Personal:**
 - Reevaluación de la vida y establecimiento de nuevas metas (crisis de la mediana edad).
 - Enfoque en la autorrealización y el legado (contribuir a la comunidad y a la próxima generación).



ADULTEZ TARDÍA

Etapa de la vida que abarca aproximadamente desde los 65 años hasta el final de la vida



ASPECTOS FÍSICOS

- Cambios en el Cuerpo:
 - Pérdida de masa muscular y aumento de grasa corporal.
 - Disminución de la densidad ósea,
 - Cambios en la piel, arrugas y pérdida de elasticidad.
- Salud:
 - Mayor prevalencia de enfermedades crónicas
 - Importancia de chequeos médicos
- Movilidad:
 - Posible reducción en la capacidad física y en la resistencia.
 - Aumento de la importancia del ejercicio y la actividad física regular.



ASPECTOS COGNOSCITIVOS

- Cambios en la Cognición:
 - La memoria puede verse afectada, especialmente la memoria a corto plazo.
- Inteligencia:
 - Sabiduría y conocimiento acumulado, potencial para mejorar la inteligencia cristalizada.
- Riesgo de Deterioro Cognitivo:
 - Aumento en la incidencia de enfermedades como Alzheimer y demencia.
 - Importancia de mantener la mente activa (juegos, lectura, aprendizaje).



ASPECTOS PSICOSOCIALES

- Relaciones Sociales:
 - Cambios en la estructura familiar, como la pérdida de cónyuges o el "nido vacío".
 - La importancia del apoyo social y las relaciones intergeneracionales.
- Salud Mental:
 - Aumento potencial de la soledad y la depresión.
 - La necesidad de mantener una red de apoyo social y actividades comunitarias.
- Reflexión y Sentido de Vida:
 - Enfoque en logros pasados, legado y propósito.
 - Consideraciones sobre la muerte y el duelo, así como la búsqueda de significado.

