



**Nombre de alumno: Mario David Gallardo
Alfaro**

**Nombre del profesor: Violeta Mabridis
Merida**

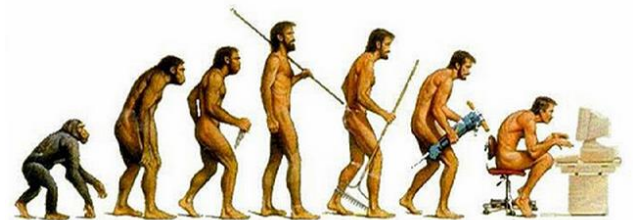
Nombre del trabajo: Ensayo

Asignatura: Psicología Evolutiva

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 7° cuatrimestre

Grupo: A



INTRODUCCIÓN

Desde el origen del ser humano en la historia, éste ha experimentado un gran número de cambios, los cuales ocurren a lo largo de toda su vida, desde que nace hasta que muere, sin embargo, alguna vez se habrá preguntado, ¿Qué cambios me han ocurrido para llegar a ser quién soy hoy? Tal vez sí o tal vez no, es por ello que el propósito de la elaboración de este ensayo es el de dar a conocer los cambios que se experimentan sobre todo en la edad adulta temprana, y la vejez abarcando los aspectos biológicos, psicológicos y sociales, para que, con ello, tengamos una idea de cómo cada uno de estos aspectos interfiere en nuestra personalidad, identidad y estilo de vida. La edad adulta temprana es la primera etapa de la adultez, abarca un periodo desde los 20 hasta los 40 años de edad, y la vejez o jubilación a partir de los 60 en adelante. Durante la adultez inicial es cuando las personas toman las decisiones más importantes de su vida, ya que en esta etapa ya no pueden seguir dependiendo en su totalidad de la ayuda de los padres, o seres queridos, esto no quiere decir que no se recurra a ellos en busca de apoyo, simple y sencillamente, tiene que comprender que sus decisiones son propias e individuales y, de igual forma, deben comprender cómo es que cada acción que realicen y cada decisión que sea tomada, o no, también se verá relacionada y reflejada en sus cambios tanto biológicos, como psicológicos y sociales. Y La vejez, la etapa de la vida en la que se debilitan las funciones biológicas y se presentan cambios físicos y psicológicos.

DESARROLLO

La edad adulta temprana es una etapa que no recibió tanto interés de investigación o documentación como lo obtuvo la infancia o la vejez hasta la llegada de la década de los años 70, sin embargo, hoy en día es sumamente importante el estudio y la comprensión de los factores y fenómenos que están presentes en ella, ya que esta etapa representa no solo la transición de la adolescencia hacia la adultez, sin perder por completo la libertad de experimentación, sino también involucra la maduración de la persona al permitirle convertirse, de enfrentar exitosamente todos los desafíos que esta edad ofrece, en un adulto completo, añadiendo responsabilidades y compromisos a la mezcla.

En cuestión a los cambios biológicos que el sujeto experimenta de manera normativa durante esta etapa, podemos remarcar que el ser humano se encuentra en pleno apogeo del desarrollo, ya que es cuando más energía y vitalidad tiene, así como el cuerpo y sus sistemas terminan por desarrollarse plenamente y es, sobre todo, la etapa en la cual el individuo posee de una mejor y más abundante salud física, de manera generalizada, sin tener en cuenta los factores hereditarios o ambientales que podrían intervenir en este aspecto del desarrollo. Para llevar una vida saludable o cumplir con estos aspectos marcados, es importante realizar actividad física, comer bien, dormir de manera adecuada, sin embargo, no muchas veces es posible, ya que aspectos como los sociales interfieren en este periodo de vida, comienzan las presiones por tener un buen trabajo, ganar lo suficiente para vivir, los pensamientos a cerca de su reproducción, la forma en cómo ve y obtendrá la felicidad, ya sea con familia o estando solo, estas pequeñas acciones podemos verlas reflejadas en la siguiente cita “Cuando yo tenía catorce años, mi padre era tan ignorante que no podía soportarle. Pero cuando cumplí los veintiunos, me parecía increíble lo mucho que mi padre había aprendido en siete años.” (Mark Twain), aquí podemos ver

cómo es que cuando pasamos por la etapa de la adolescencia los pensamientos y razonamientos de nuestros padres no son iguales que los nuestros, ya que estamos restringidos a un comportamiento normativo preestablecido para esta etapa de la vida, sin embargo, con el paso del tiempo y mientras empezamos a madurar, aprendemos a comprenderlos, porque ahora a nosotros nos toca llegar a ese grado de madurez. Ahora bien, en cuanto a los aspectos psicológicos, podemos encontrar que también, gracias al inicio del desapego a la familia de origen, el ser humano encuentra la oportunidad de desarrollar una personalidad individual, y fortalecer o reemplazar las bases del ser que comenzó a formar durante la adolescencia, que se fortalece con las responsabilidades y compromisos que cada uno adopta y acepta. Por otro lado, si este desapego es demasiado brusco o amplio, puede que en algunas personas cause trastornos psicopatológicos adicionales, por ejemplo, la depresión o que no logre simple y sencillamente formar relaciones interpersonales exitosas y estables o que al intentar formarlas exista un rechazo por parte de su entorno social, “[...] la antítesis psicosocial de la intimidad es el aislamiento, [...] y no ser reconocido” (Erikson, E.1982) como bien lo dice Erikson, ahora bien, a pesar de que, como un aspecto psicosocial importante sea la relación interpersonal, no debe olvidarse que el ser humano es independiente y que esa independencia no es del todo mala, puesto que así también se logra valorar la calidad que tiene como persona y la calidez de los demás, ya que sí este proceso es forzado llegará a un punto donde el estrés sea un problema. Dentro de estos aspectos también podemos resaltar que existe una continua búsqueda por la verdadera identidad y personalidad de uno mismo a través de las de las propias de las personas que nos rodean, llegando incluso a realizar una exhaustiva búsqueda del amor e intimidad, que, de ser exitosa, permite al individuo compartir y celebrar cualquier logro que se alcance en esta etapa, y de lo contrario, provocará un trastorno en la confianza del sujeto, haciéndolo confiar ciegamente en su compatibilidad con sus semejantes o, finalmente, orillándolo a una conducta de “promiscuidad”. Asimismo, el estrés es un problema que no solo existe durante la edad temprana adulta sino durante toda la vida y cuyos efectos y síntomas trascienden el campo psicológico del desarrollo humano hasta llegar a los aspectos biológicos y sociales del individuo, pero no es algo imposible de evitar, cuando se sabe el papel que como ser humano pensante y racional debes desempeñar, o cuando se tiene una salud mental adecuada, claro, cuando éstas no se saben manejar desencadenan muchos más problemas como lo son la violencia, en el caso de aquellos que ya estén casados y hayan formado una familia, se puede culminar en el divorcio. Es por ello que, como parte de una buena salud y bienestar mental, es importante valorar las emociones, los sentimientos, habilidades y destrezas, ser conscientes de nuestras limitaciones, obstáculos para así establecer objetivos realistas que no caigan en lo mediocre ni abarquen lo inalcanzable. En cuanto a las aspiraciones personales del ser humano, se ha observado que los hombres tienden a establecer propósitos y objetivos más fijos y permanentes, que, en su mayoría son cumplidos, que en el caso de las mujeres, quienes tienen tendencia a establecer propósitos más abstractos y, en el cual un porcentaje muy reducido es el que logra cumplir con sus aspiraciones, ya que se ha demostrado que, la mayor parte del tiempo, ésta puede posponerlas debido a diversas situaciones, como son el quedar embarazada, contraer matrimonio o simplemente porque le es más difícil posicionarse en un lugar que le permita superarse, ya sea académicamente o laboralmente, o por cuestiones económicas y socio culturales. Se ha demostrado que las mujeres, especialmente aquellas de edad universitaria, son más propensas a sufrir episodios y trastornos de estrés (Brougham et al., 2009) y depresión (Wasserman, 2006) mayor en una

cantidad considerable con respecto a los hombres, así como patologías de la psique adicionales a aquellos que resultan colaterales a estas condiciones, sin embargo, hablando más allá del género que define a una persona, cada individuo posee ciertas características y habilidades, así como condiciones provistas por la genética familiar y el ambiente social que lo rodea, que le permiten lidiar con las problemáticas que se presenten a lo largo de su desarrollo y el estrés que éstas puedan provocar, como lo es en la forma de eventos inesperados o trágicos. Algunos de estos mecanismos de adaptación pueden involucrar conductas de riesgo para el individuo y los que lo rodean, como son las adicciones y las conductas antisociales y violentas, pero otras, menos frecuentemente alcanzadas, solo sirven como combustible al desarrollo biopsicosocial exponencial humano característico de la etapa adulta temprana. En cuanto a los aspectos sociales, es posible que el individuo se sienta presionado u obligado a seguir un modelo de conducta específico para los jóvenes adultos: completar los estudios universitarios, conseguir un trabajo estable y una pareja para formar una familia, retirarse, expandir la familia y finalmente, morir, sin embargo, en la actualidad éste modelo típico de las generaciones anteriores a los conocidos “Millenials” o “Milenarios”, protagonistas en la etapa adulta temprana, ha decaído significativamente, ya que otros factores, como la diversidad de la expresión en el espectro sexual, cultural y religioso, han sido ampliamente modificados para satisfacer las demandas sociales y emocionales personales de cada sujeto, por lo que el orden de esta conducta típica ha sido modificado o simplemente anulado. En esta etapa también encontramos la transición a la educación superior, en la mayoría de los casos, que no solo impulsa el desarrollo cognoscitivo del individuo, sino también el socioafectivo, ya que al ser un centro de encuentro con gente perteneciente a la misma etapa del ciclo vital, se forman vínculos de amistad o amorosos de gran intensidad, ya que la psique demanda relacionarse con personas que compartan los mismos objetivos, deseos, pasiones, obstáculos e incluso complejos que uno mismo. Posteriormente a la educación superior, podemos encontrar la incorporación a las fuerzas laborales de la sociedad, que puede resultar en una crisis de cuestionamiento: “¿El campo al que dedico mi trabajo me brinda satisfacción, seguridad y placer?” relacionado también con el aspecto monetario del salario que se recibe por este. Normalmente, esta crisis sucede al mismo tiempo que el cuestionamiento sobre seguir el impulso natural por procrear y formar una familia, que, de no ser resueltos de manera dinámica a su aparición, pueden empujar al sujeto que las sufre hacia conductas destructivas y autodestructivas en búsqueda de un falso sentimiento de pertenencia, conformidad y confort. Por lo tanto, el desarrollo social resulta tan importante como el biológico o el psicológico, ya que permitirá al individuo a encontrar un sentido de identidad, a formar una personalidad que encaje en la sociedad que lo rodea y las aspiraciones personales con las que cuenta y a establecer un rol funcional en esta misma, que le brinde seguridad y felicidad.

CONCLUSION

La etapa de la edad adulta temprana es un gran proceso de transición sumamente importante ya que esta se encargará de poner al individuo en una serie de toma de decisiones las cuales muchas de estas se convertirán en algo permanente o algo que marcara su vida futura. Lo que especialmente marca el cambio de vida del sujeto, no es tanto la edad, sino la época y la sociedad en la que le ha tocado vivir. En esta etapa tanto la salud mental como física deben estar en la cúspide de su desarrollo, esto provocará que los sujetos lleguen a sentirse plenos, a pesar de esto algunos de ellos debido a experiencias

de la etapa anterior pueden presentar problemas como estrés o cambios de humor. Los factores conductuales contribuyen de manera importante a alcanzar un estado de salud y de bienestar. Para que el sujeto se encuentre cómodo es necesario que equilibre sus habilidades con las necesidades del entorno. De la persona adulta se esperan unas actitudes, acciones y comportamientos propios de su rol: marido, padre, trabajador, que varían en función de los acontecimientos, las fluctuaciones económicas y culturales, aspectos ambientales y de salud.

El envejecimiento es considerado una etapa en la que al llegar a una cierta edad hay una transformación física y biológica irreversible del organismo, en el cual las funciones del cuerpo se ven alteradas por el paso del tiempo. Para la gran mayoría de las personas adultas y jóvenes envejecer es algo grave e incluso triste porque para ellos es llegar a una etapa en la cual ya no serán productivos, en la que necesitarán depender de alguien. Esto se debe a que la sociedad se ha encargado de crear una gran cantidad de mitos y estereotipos que afectan gravemente la manera de ver a los adultos mayores, considerándolos como una carga social y económica. Sorprendentemente la mayoría de estos adultos se encuentran en situación de abandono, ya que sus familiares no se ocupan de cuidarlos, sino con ello solo continúan violando los derechos del adulto mayor, inclusive sufren de maltratos y discriminación. En este caso ¿Nos estamos preparando para envejecer? Personalmente creo que aún nos falta más conocimiento acerca de este tema, ya que aún tenemos ideas erróneas, porque aún no aceptamos que también nosotros envejeceremos con el paso del tiempo. Considero que como seres humanos decidimos y tenemos la capacidad de no maltratar, discriminar e incluso poder respetar al adulto mayor, ya que nosotros llegaremos a esa etapa y, nos tocará lidiar con lo que nosotros continuamos que es la intolerancia, falta de respeto y aceptación de los adultos mayores. Todo esto se podría erradicar si entendiéramos que nosotros causamos este problema, nos pasamos etiquetando a aquellos que consideramos desagradable sin darnos cuenta que arruinamos nuestro futuro. No nos ponemos a pensar en la gravedad de este problema, pareciera que no somos humanos, ya que ni siquiera sentimos consideración, sensibilización y respeto cuando vemos a un adulto mayor siendo maltrato física y psicológicamente 3 “Envejecimiento y Derechos Humanos: ¿nos estamos preparando para ello?”. El envejecimiento es una etapa natural por la cual el ser humano tendrá que llegar y aceptar que envejecer no es un problema ni una enfermedad, ya que para lograr un envejecimiento pleno y activo es importante tener hábitos saludables e incluso tener información acerca del cuidado durante la vida de un adulto mayor, pero también se debe educar a la población acerca de la vejez exponiendo su cuidado y los derechos que tienen por obligación. Mitos y estereotipo causantes de las ideas erróneas sobre el envejecimiento. A medida que las personas envejecen, la sociedad en general suele asumir algunas suposiciones sobre el envejecimiento que son erróneas. Hoy en día la gran mayoría de las personas creen en la gran cantidad de mitos y estereotipos sobre la vejez que son producto del cómo ven ese proceso desde afuera, y en muchos casos ofrecen una idea errónea sobre lo que representa hacerse mayores. Algunos mitos y estereotipos sobre el envejecimiento son referentes a la idea de que los adultos mayores son incompetentes, improductivos, malhumorados y que toda persona mayor experimentara enfermedades como la pérdida de memoria, la demencia o el Alzheimer que comúnmente crea frases como ¿Qué me queda hacer cuando llegue a la tercera edad?, es entonces cuando decidimos creer en lo que hemos escuchado

por generaciones , todo esto conlleva a tener miedo a llegar a esa etapa y con ello a preocuparnos lo cual nos afectara psicológicamente Sin embargo la especialista en geriatría, Dr. Marcela Martí del Hospital Clínica Bíblica considera que el concepto de la vejez ha ido cambiando, gracias a los avances de la ciencia moderna y aumento en la expectativa de vida, que han hecho que existan muchas personas en el mundo con más de setenta años de edad y con buena salud . 4 no obstante, para lograr un envejecimiento pleno y activo es importante cultivar hábitos saludables desde edades tempranas. Sin embargo, gran parte de la sociedad aún se niegan aceptar que se llegará a envejecer e incluso aceptar que sé es un adulto mayor, puesto que en la actualidad existe una gran cantidad de estereotipos y mitos sobre este tema. Para María José Gálvez, psicóloga clínica de la Sociedad de Geriatría y Gerontología de Chile “las personas mayores son muy diferentes entre sí y existen muchas maneras de envejecer, influenciadas por factores personales, sociales y culturales, por tanto, es importante y razonable pensar que estereotipos tan afianzados como la dependencia, el aislamiento social o la mala memoria puedan afectar negativamente a la propia vivencia del envejecimiento”. Esto conlleva a vivir el envejecimiento solitario y triste en el cual se vuelven más vulnerables, ya que tendrán que depender de su familia o de la propia sociedad para poder sobrevivir. El edadismo como discriminación: El edadismo (o discriminación por motivos de edad) es el conjunto de estereotipos y prejuicios que presuponen que todas las personas de una determinada edad piensan y se comportan de igual manera. Son comportamientos edadistas, por ejemplo, excluir o invisibilizar a las personas mayores, infantilizarlas en trato o presuponerlas frágiles o menos capaces simplemente por tener una determinada edad. Según la OMS el edadismo impacta negativamente en la salud y el bienestar de las personas, en el caso de las personas adultas mayores tienen impactos en, menor esperanza de vida, menor bienestar, mayor aislamiento, incremento de la pobreza y mayor riesgo de sufrir casos de violencia y abuso. Algunas estrategias de transformación que tendríamos que poner en práctica serían el fortalecimiento de las leyes que garanticen los derechos humanos y los de las personas mayores, poner en marcha iniciativas educativas que ayuden a mejorar la empatía y reducir los prejuicios existentes y fomentar la interacción entre 5 personas de distintas generaciones para generar respeto, tolerancia y reconocimiento. Cabe señalar que gran cantidad de adultos de la tercera edad que han sido víctimas de maltrato no reciben justicia e incluso cuando estos casos llegan a la justicia comúnmente son dejados en el olvido. Sin embargo, existen instituciones que se encargan de proteger los derechos del adulto mayor como son el ISSTE, INAPAM, DIF entre otros, estos se encargan de proteger gran parte de los derechos de la población adulta mayor como lo dice la Ley de los Derechos de la Personas Adultas Mayores. Estos son de gran importancia para comenzar a preparar un futuro mejor para el adulto mayor, ya que todo ser humano llegará a esa etapa. La discriminación limita el acceso a los derechos: La discriminación limita el acceso a bienes, intereses y libertades indispensables para tener una vida digna y poder participar en la conformación política de la comunidad a la que se pertenece. Lamentablemente, aunque existan instituciones que brinden apoyo, existen aún casos de adultos mayores que sufren de maltratos físicos y psicológicos, ya que una gran cantidad se encuentran en una situación de abandono por parte de su propia familia pasando necesidades alimenticias y económicas. De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía, en México hay 10.1 millones de personas adultas mayores. En nuestro país, un millón de hogares están habitados por adultos mayores solos. Además, el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM), señala que, los casos de violencia hacia este sector de la

sociedad viven en silencio y raramente llegan a la justicia por la desinformación y temor a su agresor el cual puede tener un parentesco con la víctima y solo se detecta el maltrato cuando es muy evidente. Personalmente he presenciado casos de adultos mayores, a los cuales se les prohíben salir, opinar e inclusive son despojados de sus apoyos económicos dejándolos vivir en situaciones de abandono desfavorables, teniendo ellos que tratar de sobrevivir con lo poco que se les otorga ,que comúnmente solo es alimento y un lugar donde poder descansar esto llevándolos al límite de vivir en la propia calle y tener que pedir dinero para sobrevivir en una sociedad la cuál ha olvidado lo que es la sensibilización así a un adulto mayor el cual podríamos ser nosotros en el futuro si no cambiamos la manera en que la sociedad discrimina al adulto mayor . Considero que una solución a este problema sería la distribución de información a través de campañas a los sectores más vulnerables para generar conciencia para no continuar discriminando y así dar a conocer cada uno de los derechos y obligaciones los cuales les permitan crear nuevas alternativas para su cuidado, integración, participación y aprendizaje para ellos.

En conclusión, Lo anterior nos lleva a pensar que cuando discriminamos la vejez, describamos nuestro futuro, etiquetamos, creamos estereotipos durante nuestra vida que nos afectarán con el paso del tiempo. Nosotros mismos creamos el problema de la discriminación por edad, esto podría ser un problema menos, ya que algún día llegaremos a ese momento y nos tocará vivir con esas circunstancias. Es importante erradicar la desigualdad de Derechos Humanos hacia el adulto mayor, solo si las personas se sensibilizarán y crearán conciencia ante este problema y se iniciará un gran cambio para que todos tengan un futuro mejor con el objetivo de garantizar a toda persona que al llegar a la vejez tendrá una buena calidad de vida. Respetemos al adulto mayor y respetemos sus derechos.

BIBLIOGRAFÍA

Herrera Garnica, Gloria Rebeca de Fátima; Desarrollo humano; Pearson, 2013

Suarez Pérez, Claudia Angelina; Desarrollo humano 3: La adolescencia; Trillas,2011

Sandoval Mora, Socorro Armida. (2018). Psicología del Desarrollo Humano II. Universidad Autónoma de Sinaloa. Culiacán, Sinaloa.

Delgado Egido, Begoña. (2009). Desde la infancia a la vejez. Psicología del desarrollo. Mc Graw Hill. España.

Jadue J. Gladys. (2002). Factores psicológicos que predisponen al bajo rendimiento, al fracaso y a la deserción escolar. Estudios psicológicos. Universidad Austral. Valdivia, Chile. Núm. 28, pp.193-204.

Sadler. T.W. (2005). Langman Embriología Médica. Panamericana.

Papalia. Diane. E. (2014). Desarrollo Humano. Mc Graw Hill.

Rodríguez García. Rosalía. (2006). Practica de la geriatría. Mc Graw Hill

Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones de la OMS sobre atención prenatal para una experiencia positiva del embarazo. Suiza: OMS; 2016.

Coon, D y Mitterer J. (2010) Introducción a la Psicología: el acceso a la mente y la conducta México: CENGAGE Learning UNIVERSIDAD DEL SURESTE 117

Rice, P. (1997). Teorías del desarrollo. En: Desarrollo humano. Estudio del ciclo vital (2 ed.). México: Prentice Hall.

Kail, R. y Cavavaugh, J. (2011) Desarrollo humano: una perspectiva del ciclo vital. México: CENGAGE Learning