



Universidad del sureste

MATERIA :

PSICOLOGIA EVOLUTIVA

REQUERIDO POR:

LIC. VIOLETA M. MERIDA
VELAZQUEZ

REALIZAPO POR:

S.T.L ERIKA NOEMI ALEMAN
RODRIGUEZ



TRABAJO:

ENSAYO

GRUPO DE SEPTIMO CUATRIMESTRE PSICOLOGIA. CAMPUS
FRONTERA COMALAPA CHIAPAS

Título:

La adultez: un recorrido por las etapas de desarrollo físico, cognitivo y social

Introducción:

El ciclo de la vida humana comprende diversas etapas marcadas por transformaciones físicas, cognitivas y emocionales que reflejan el continuo proceso de desarrollo. La adultez, dividida en adultez inicial, adultez madura y vejez, constituye un período crucial en el que las personas enfrentan nuevos retos, desarrollan habilidades, forjan relaciones significativas y reflexionan sobre sus vidas. Este ensayo analiza estas etapas desde una perspectiva integral, abordando los cambios característicos de cada una y explorando las aportaciones teóricas de Erik Erikson y otros estudios relevantes. Profundizaremos en cómo estas transformaciones impactan la vida cotidiana y cómo pueden ser enfrentadas para garantizar una vida plena y significativa.

Desarrollo:

1. Adultez inicial o juventud (20-40 años)

La adultez inicial representa un período de plenitud física y cognitiva en el que las personas suelen alcanzar el máximo de su rendimiento. Durante esta etapa, los adultos jóvenes experimentan una notable estabilidad física y emocional, mientras se enfrentan a decisiones importantes que definirán el curso de sus vidas.

Aspectos físicos:

En esta etapa, la salud física se encuentra en su apogeo. Las habilidades motoras, el tiempo de reacción y la resistencia están en sus niveles más altos, lo que permite a las personas disfrutar de una vida activa y vigorosa. Sin embargo, los hábitos adquiridos durante este período, como el consumo de tabaco, la dieta y la práctica de ejercicio, pueden tener repercusiones significativas en etapas posteriores.

Por ejemplo, un adulto joven que adopta un estilo de vida sedentario podría experimentar problemas cardiovasculares en la adultez madura. Por el contrario, quienes mantienen un régimen de actividad física y una dieta

equilibrada disfrutan de una mayor calidad de vida y un envejecimiento saludable.

Desarrollo emocional y social:

Según Erik Erikson, la adultez inicial está marcada por el conflicto de intimidad frente al aislamiento. En esta etapa, las personas buscan establecer vínculos profundos y relaciones significativas. Un resultado positivo implica la formación de relaciones íntimas basadas en la confianza y el compromiso. Por otro lado, quienes no logran superar este desafío pueden experimentar aislamiento y dificultades para conectar con los demás.

Un ejemplo típico es el establecimiento de relaciones de pareja. Aunque muchas culturas valoran el matrimonio y la formación de familias, cada vez más personas optan por estilos de vida independientes. Esta decisión puede estar influenciada por factores culturales, económicos o personales, como el deseo de priorizar el desarrollo profesional.

Perspectiva cognitiva:

El desarrollo cognitivo en la adultez inicial se caracteriza por el pensamiento dialéctico, una habilidad que permite integrar puntos de vista opuestos para encontrar soluciones creativas. Esta capacidad es especialmente útil en el ámbito profesional y en la resolución de conflictos personales.

2. Adultez madura (40-65 años)

La adultez madura es una etapa de transición en la que se manifiestan cambios físicos y emocionales significativos. Aunque se perciben signos de envejecimiento, esta etapa también ofrece oportunidades para el crecimiento personal y el desarrollo de un legado.

Cambios físicos:

En este período, las personas experimentan una disminución gradual de la fuerza, la elasticidad de la piel y la fertilidad. Las mujeres atraviesan la menopausia, lo que representa un cambio hormonal significativo, mientras que los hombres también enfrentan cambios relacionados con la producción de testosterona.

Aunque estos cambios son inevitables, los avances en medicina y un enfoque en la salud preventiva han permitido que muchas personas disfruten de una vida activa durante esta etapa. Por ejemplo, programas de ejercicio

diseñados para adultos mayores han demostrado ser efectivos en la prevención de enfermedades como la osteoporosis.

Desarrollo emocional:

Erik Erikson define esta etapa con el conflicto de generatividad frente al estancamiento. La generatividad implica un compromiso activo con el bienestar de las generaciones futuras, a través de la crianza, el mentorazgo o la contribución a la sociedad. Por el contrario, el estancamiento puede llevar a sentimientos de inutilidad o falta de propósito.

Un ejemplo de generatividad puede observarse en individuos que deciden dedicar tiempo al voluntariado o al apoyo comunitario, lo que les permite encontrar un sentido de trascendencia.

Crecimiento profesional y personal:

Durante la adultez madura, muchas personas alcanzan el pico de su desarrollo profesional. Sin embargo, este período también puede estar marcado por el "síndrome del nido vacío", cuando los hijos se independizan. Este cambio puede ser emocionalmente desafiante, pero también brinda oportunidades para redescubrir intereses personales y reforzar la relación de pareja.

Vejez (65 años en adelante)

La vejez es una etapa que, aunque desafiante, también está llena de oportunidades para el crecimiento personal, la reflexión y la transmisión de conocimiento a las generaciones más jóvenes.

Transformaciones físicas:

Durante la vejez, los cambios físicos son más pronunciados. Las capacidades sensoriales, como la vista y el oído, disminuyen, y la movilidad puede verse limitada. Sin embargo, un enfoque proactivo en la salud puede mitigar muchos de estos efectos. Por ejemplo, una alimentación balanceada y actividades como el yoga o el tai chi pueden mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

Desarrollo emocional:

Erikson describe esta etapa con el conflicto de integridad frente a desesperación. Lograr integridad significa aceptar la vida vivida con

satisfacción y encontrar paz en las experiencias pasadas. En contraste, la desesperación puede surgir de arrepentimientos no resueltos o el miedo a la muerte.

Un ejemplo de integridad se observa en las personas que aprovechan la vejez para escribir sus memorias o compartir su sabiduría con las generaciones más jóvenes, encontrando significado en sus experiencias.

Crecimiento intelectual y social:

Aunque algunas habilidades cognitivas, como la memoria a corto plazo, pueden disminuir, otras, como la experiencia acumulada, se mantienen e incluso se fortalecen. Muchas personas mayores encuentran en el aprendizaje continuo una fuente de motivación y satisfacción personal.

Conclusión:

El desarrollo humano a lo largo de la adultez es un proceso dinámico que involucra cambios físicos, cognitivos y emocionales. La adultez inicial ofrece oportunidades para el descubrimiento personal y la formación de relaciones significativas; la adultez madura permite consolidar logros y contribuir a la sociedad; y la vejez representa un tiempo de reflexión y legado. Comprender y aceptar estas etapas nos ayuda a enfrentar los desafíos de cada una y a valorar la riqueza de la experiencia humana en toda su complejidad.

Fuentes:

1. Erikson, E. H. (1993). *Identidad, juventud y crisis*. México: Siglo XXI Editores.
2. Papalia, D. E., & Martorell, G. (2012). *Psicología del desarrollo*. México: McGraw-Hill.