

## **Tema 2. La naturaleza de la madurez y los procesos psicológicos de los cuarenta a los sesenta años.**

**Objetivo general:** al término del curso los alumnos comprenderán y tomarán conciencia de las diferentes etapas de desarrollo por las que pasamos los seres humanos y reconocerán los retos y exigencias de cada una de ellas.

### **Objetivos particulares**

- Aprenderán y reconocerán las dificultades de la juventud de los cuarenta años hasta los cincuenta y nueve.
- Se darán cuenta de las preocupaciones de los adultos al final de este período.
- Identificarán los aspectos vitales de las personas y los fundamentos y componentes de la toma de decisiones en esta etapa de la vida.
  - Retos de los cuarenta a los cincuenta años.
  - Retos y dificultades de los cincuenta a los sesenta años.

### **Subtema: adultez media o edad madura:**

Debido al impacto de los cambios socioculturales, las personas que han llegado a la adultez media han sufrido grandes cambios en su vida en relación con las décadas pasadas; las dificultades para superar las distintas crisis de tipo normativo podrían llevar a desajustes en las áreas personal, laboral y social de considerable importancia.

### **Conceptos:**

**Crisis de la mitad de la vida:** crisis de la personalidad que se produciría entre los treinta y cinco y los cuarenta y cinco años, en la cual se produce una evaluación de la vida en base a la comparación entre las metas fijadas y los logros.

**Establecimiento afortunado:** tipo de establecimiento laboral en que se encuentra una ocupación que entrega satisfacción y tranquilidad, que puede proyectarse al área social y familiar. Cada cambio es gradual y esperado. (Super, 1962)

**Establecimiento desafortunado:** tipo de establecimiento que se produciría cuando la persona no ingresa en una ocupación adecuada, lo que produciría frustración y aislamiento en la adultez media. (Super, 1962)

**Generatividad:** en la teoría de las etapas psicosociales de Erikson, consisten en el deseo de ser más productivo y creativo en beneficio de la sociedad que se produce en el adulto medio; ya no se valora la propia persona en función de los estándares de la industria, sino en cuanto se puede aportar a la sociedad. También se puede producir un cambio en la profesión, ya sea como cambio de carrera o de rubro; esto puede traer complicaciones en la seguridad, especialmente en lo financiero. (Sheehy, 1984)

**Inteligencia cristalizada:** capacidad de utilizar de manera práctica los conocimientos adquiridos gracias a la experiencia.

**Inteligencia fluida:** capacidad del individuo para utilizar y procesar información nueva y abstracta.

**Menopausia:** Es el cese definitivo de la menstruación que ocurre entre los cuarenta y tres, y los cincuenta años, que termina con la capacidad reproductiva de la mujer (Hofmann, 1996)

**Patrón clásico de envejecimiento:** disminución de los puntajes de capacidad intelectual presente en los adultos de mediana edad producto de la disminución de la inteligencia fluida (Hofmann, 1996)

### **1.- Aspectos físicos:**

**Deterioro físico:** la fortaleza y tonicidad muscular, así como el tiempo de reacción, disminuyen en el adulto; esto puede ser compensado conductualmente debido a que estos cambios no son significativos (Hofmann, 1996).

**Sexualidad:** En los hombres no se produce una pérdida significativa en la capacidad reproductiva, pero sí una disminución en la velocidad de respuesta sexual. En las mujeres el principal cambio en esta edad sería la menopausia, la que supone el fin de la capacidad reproductiva, junto a molestias de menor intensidad; no se produciría una pérdida en la respuesta sexual. (Hofmann, 1996)

La adultez media se caracteriza por la liberación de las grandes presiones y la búsqueda de placeres más individuales, junto a una mayor experiencia, que será bien aprovechada si no se mantienen sueños imposibles ni posiciones muy rígidas (Sheehy, 1984). El auto concepto, la confianza en uno mismo y el control del yo suelen aumentar en esta época y la salud mental dependerá del buen ajuste entre las expectativas y la realidad. (Hofmann, 1996)

**Relación con padres mayores:** El adulto medio comúnmente debe cuidar a dos generaciones: sus padres y sus hijos. Esto puede generar, en muchos de estos y especialmente en las mujeres, una situación de "presión en el ciclo de vida" (Hoffmann, 1996)

**Los abuelos:** A esta edad la gente comienza a convertirse en abuelo. Los abuelos influyen sobre sus nietos como cuidadores, compañeros de juego, historiadores familiares, consejeros, modelo de rol y como intermediarios entre nietos e hijos. (Hofmann, 1996)

### **Laboral:**

En esta edad se llega a la llamada etapa de mantenimiento (Super, 1962) en la que disminuye la tendencia a aventurarse laboralmente, prefiriéndose la seguridad

que otorgan las áreas conocidas y en las que mejor se ha desempeñado. Puede ser un período de satisfacción o frustración, dependiendo de la existencia de un establecimiento afortunado o desafortunado. En ambos casos existe un conflicto de valores entre seguir esforzándose y la opción de descansar y disfrutar de lo que se ha logrado, trabajando sólo para conservarlo.

Las mujeres, por su parte, tienden a cultivar los talentos que quedaron a medio terminar (Sheehy, 1984); muchas de ellas se comprometen fuertemente en lo laboral, especialmente las que recién se incorporan al mundo laboral o las que sus hijos ya se han marchado de casa. (Hofmann, 1996).

### **Aspectos cognitivos:**

En la adultez media disminuirían los puntajes de capacidad Intelectual, en el "llamado patrón clásico de envejecimiento"; de todos modos, la inteligencia se mantendría estable, ya que disminuirían ciertas capacidades básicas que podrían compensarse conductualmente, habría un aumento en la motivación y la compensación de pérdidas por rapidez debido a la especialización selectiva. El estilo de vida determinaría el mayor o menor deterioro de la cognición (situaciones de estrés, enfermedades cardiovasculares y nivel de ejercicio, por ejemplo).

### **Adulto intermedio o Adultez media<sup>1</sup>:**

La adultez media va de los cuarenta a los sesenta años, algunos le llaman la segunda adultez. Erikson la denomina la etapa de la **crisis de productividad vs estancamiento**.

Los primeros treinta años anuncian lo que Levinson ha llamado formalización, entonces en esta etapa muy importante del ciclo vital, ya que esta es considerada de gran productividad, especialmente en la esfera intelectual y artística, y es en definitiva el período en el que se consigue la plena autorrealización.

Se podría pensar que, después de pasar por una etapa llena de productividad, vida sexual, y dinero, al pasar a los cuarenta años - la edad intermedia - se llega a la época de torpezas, barrigas, dolores y arrepentimientos por la juventud perdida, pero muchas personas en este periodo la consideran la mejor época de su vida. La edad intermedia es una época de hacer inventarios.

La gente reevalúa sus aspiraciones anteriores sobre la carrera elegida y qué tan bien se ha realizado. Durante la transición de la adultez temprana y la intermedia algunas veces se modifican metas o se incursiona en actividades totalmente diferentes de las esperadas. En vez de pensar en el período de su vida desde el punto de vista de los años que ya ha vivido, la gente empieza a pensar en el tiempo que le queda por vivir.

**Desarrollo físico:** ¿Qué cambios físicos experimentan los hombres y las mujeres durante los años intermedios, y cómo los manejan?

**Funcionamiento sensorial y psicomotor:** hasta alrededor de los cincuenta años, el declive de las capacidades físicas está generalmente tan graduado que se nota difícilmente. Hay preocupación por los cambios en sus capacidades reproductoras y sexuales - menopausia y período crítico masculino- y en la disminución de la agilidad al caminar, pero suele haber alguna angustia por la disminución del atractivo físico.

A los cuarenta y cinco años la altura es estable, luego comienza a declinar. Pérdida gradual de la fuerza muscular, la agudeza visual y la coordinación. Una pérdida gradual después de los cincuenta y cinco años de la audición es mayor para los hombres que para las mujeres, la mayor parte de la pérdida de la audición durante estos años no es percibida, puesto que está limitada a los niveles de sonido que son poco importantes para el comportamiento cotidiano.

El gusto, el olfato y la sensibilidad al dolor y a la temperatura generalmente no muestran ninguna disminución hasta cerca de los cuarenta y cinco años a los cincuenta años.

Uno de los cambios fundamentales de la edad intermedia - la disminución de las capacidades reproductoras- afecta a los hombres y mujeres de manera diferente. La capacidad de las mujeres para dar a luz hijos se termina durante este período; la menopausia ocurre cuando una mujer deja biológicamente de ovular y de menstruar y ya no puede concebir hijos. Esto ocurre alrededor de los 50 años, En promedio los hombres, a pesar de que pueden continuar engendrando hijos, empiezan a experimentar una disminución de la fertilidad, en la frecuencia de las eyaculaciones y un aumento de la impotencia.

En esta época suele evidenciarse un doble enfoque relacionado con la entrada al envejecimiento. Los cabellos encanecidos, la piel engrosada y las “patas de gallo” que son consideradas como prueba de experiencia, madurez y maestría en los hombres, son miradas como señales indicadoras de que “está entrada en años”, en las mujeres.

Una vez que estas señales de juventud se han ido, también lo ha hecho (a los ojos de muchos hombres) el valor de una mujer como compañera sexual y romántica, y aún como presunta empleada o socia de negocios.

**Salud:** las enfermedades más comunes de la edad media son el asma, la bronquitis, la diabetes, los desórdenes nerviosos y mentales (irritación o depresión), la artritis, el reumatismo, los deterioros de la vista y el oído, y el mal

funcionamiento o las enfermedades de los sistemas circulatorio, digestivo y la más común es la hipertensión.

**Desarrollo intelectual:** qué necesita saber - adquisición de habilidades en la niñez y en la adolescencia, a través de cómo debería usar lo que yo sé. - integración de estas habilidades dentro de un marco práctico, a por qué debería saber. - búsqueda del significado y el propósito de vida que culmina en la sabiduría de la vejez.

No hay una evidencia de descenso en muchas clases de funcionamiento intelectual antes de los sesenta años y hay, inclusive, incremento en desempleo, el factor estresante más grande de todos.

Los trabajadores que forjan su identidad personal por medio de su trabajo (incluso su vida), los hombres que definen la hombría como la manutención de una familia y la gente que define su valor desde el punto de vista del valor - en dinero - de su trabajo, pierden más que su salario cuando son liquidados, pues pierden un pedazo de sí mismos y con él **su autoestima**.

Las mujeres están tan propensas como los hombres a sentirse económica, psicológica y físicamente afligidas por la pérdida de un trabajo. Debido a los estereotipos culturales, la pérdida de empleo en el hombre puede llevar, junto con las demás características físicas, a estados depresivos de alto riesgo para su equilibrio mental.

**Estilos de vida saludables:** esta edad es la oportunidad del cambio positivo. La manera como comen los adultos, como beben o si fuman o no, y qué clase de ejercicio hacen, cómo manejan las tensiones, todas estas opciones del estilo de vida, pueden tener un impacto primordial en el funcionamiento físico.

El estilo de vida se va conformando desde los primeros años de nuestra vida y se fortalece cuando llegamos a la edad adulta (de hecho, una de las características que distinguen al adulto es la adjudicación de una responsabilidad reconocida por la sociedad).

Sin embargo, si es posible modificar parcial o totalmente este estilo cuando se llega a la adultez intermedia. Estos cambios son posibles cuando se cuenta con un acervo de habilidades y conocimientos para afrontar los siguientes retos que nos presentará la vida.

¿Dónde obtenemos estos recursos? Por un lado, la educación juega un papel muy importante el auto aprendizaje, la interacción con otras personas que tienen otro tipo de información y experiencia, el individuo cuenta con un equipo de herramientas que pueden ser aplicadas en términos más positivos. La experiencia de la vida juega otro importante papel ya que la información “teórica” obtenida en

las aulas no tiene valor si no ha sido llevado a la práctica - combinada con las propias limitaciones de la vida real.

“El que no oye consejos, jamás llega a viejo”. Los medios de comunicación masiva muestran prototipos inalcanzables para la mayoría de la gente en nuestro país, apoyan a que el individuo compare su estado actual de estilo de vida con las posibles alternativas que el mundo ofrece.

**Alimentación:** una de las primeras sugerencias es lo concerniente a la frecuencia y cantidad de la alimentación, se debe consumir varias comidas pequeñas por día, cinco veces es lo ideal, siendo el almuerzo la comida principal del día y el refrigerio de la tarde y la cena sean livianos.

**Actividad física:** es la clave para un envejecimiento saludable. Es más, las personas mayores que son activas físicamente tienen una menor probabilidad de desarrollar problemas como obesidad, presión arterial elevada, osteoporosis, diabetes, depresión, cáncer de colon. Pero además de lo anterior, hay muchas pruebas científicas que demuestran los beneficios de una actividad física regular, entre los cuales podemos destacar:

- Mejora el estado de ánimo y ayuda a reducir el estrés.
- Aumenta el grado de energía y mejora la productividad de la persona.
- Ayuda a lograr y mantener un peso adecuado de una persona.
- Da mayor flexibilidad y mejora la capacidad para realizar las actividades de la vida diaria.
- Reduce la probabilidad de tener una enfermedad cardiaca o si la tiene de tener complicaciones.
- En las personas con la enfermedad de la diabetes, ellos logran manejar más adecuadamente la glucosa y complementa el tratamiento médico.
- El tipo de actividad física que se debe realizar depende de la persona, pero en general el desarrollar una actividad como caminar, bailar, nadar, trotar entre otros.

### **Conclusión:**

Si bien el declive físico afecta a todas las áreas del adulto medio, no se debe sobreestimar sus efectos, porque las consecuencias están determinadas por la actitud con que las personas las enfrentan y los cambios no serían demasiado significativos; las deficiencias serían compensadas con habilidades adquiridas con la experiencia.

Sin embargo, es crítica la situación de negligencia que se puede observar sobre este respecto en los adultos en la edad media; es imperativo hacer consciencia de

la responsabilidad que le compete a cada adulto sobre el cuidado de su propia salud y del ambiente que le rodea.

En nuestra época se han derribado muchos mitos sobre los cambios que se viven en la adultez media, lo que ha permitido enfrentarlos con mayor naturalidad. Se puede decir que la brecha entre los jóvenes y los adultos se ha estrechado.

Si bien hay cambios negativos en general constituiría una edad plena, tranquila, de estabilidad en la cual es probable recibir satisfacciones y gratificación si se logra adquirir en el transcurso del desarrollo, las habilidades de adaptación y flexibilidad necesarias para adaptarse a las diferentes exigencias de cada etapa del desarrollo.

### **Retos y dificultades de los cincuenta a los sesenta años:**

**Andropausia: "El ocaso masculino" Andropausia o viropausia:** fin de la virilidad.

Se produce en los hombres de entre cuarenta y cincuenta años. Algo en su interior les corroe su vitalidad, capacidad sexual y, en general, su estado anímico. Entre los cuarenta y los setenta años se pierden diez kilogramos de masa muscular y 5,5 cm. de estatura.

### **Así pasan los años:**

**Función cerebral:** entre los cincuenta y los setenta años, empiezan a atrofiarse las neuronas en el área del cerebro importantes para el aprendizaje, memoria, planificación y otras funciones cerebrales.

**Ojos:** a partir de los cincuenta años, las córneas sufren un engrosamiento que degenera la visión nocturna y capacidad de enfocar objetos.

**Oídos:** a los cincuenta años, el engrosamiento del tímpano y la atrofia del canal auditivo hacen más difícil el escuchar sonidos nítidos y de alta frecuencia.

**Riñones:** el flujo renal se reduce, como mínimo en un 10% por década.

**Corazón:** cumplidos los veinte años, empieza a mostrarse cada vez más lento a la hora de acelerarse antes de un ejercicio.

**Huesos y músculos:** la pérdida de masa muscular produce una reducción de la fuerza física, ocurriendo algo similar con la masa ósea, lo que lleva a la aparición de osteoporosis y el aplastamiento de vértebras.

**Grasa corporal:** entre los veinticinco y los setenta y cinco años se duplica y ocurre principalmente en los músculos de los órganos.

**Alopecia:** el número de folículos pilosos disminuye con la edad y el pelo crece de forma menos vigorosa.

**Pulmones:** las paredes del tórax pierden robustez, lo que incrementa el trabajo de músculos respiratorios.

**Resistencia aeróbica:** A medida que el organismo pierde la habilidad de distribuir el oxígeno por las células, la capacidad para desarrollar un trabajo físico declina, y los setenta años se reduce a más de la mitad.

### **La resiliencia:**

En esta etapa surge la necesidad de desarrollar resiliencia, a fin de hacerle frente a las dificultades de la vida y poderse **adaptar a las desgracias y a los contratiempos.**

¿Cómo reacciona ante las dificultades? ¿tiende a estabilizar su ambiente o se desanima?

Cuando las personas tienen capacidad para recuperarse, aprovechan la fuerza interior que les ayuda a recuperarse de un revés o un problema, como la pérdida de un trabajo, una enfermedad, un desastre o la muerte de un ser querido.

Si las personas carecen de capacidad de recuperación, podrían detenerse en los problemas, sentirse víctimas, abrumados o recurrir a mecanismos de afrontamiento poco saludables, como el abuso de sustancias o caer en otro tipo de adicciones, como la ludopatía, condición frecuente entre las personas mayores.

La capacidad de recuperación no hace que los problemas desaparezcan, pero la en cambio, puede brindarles el poder ver más allá de su situación actual, buscar soluciones alternativas a su obstáculo y tratar de encontrar placer en la vida y manejar mejor el estrés.

Si las personas no son tan resistentes como les gustaría ser, pueden desarrollar habilidades para ser más resistentes.

**Adaptándose a la adversidad:** la resiliencia es la capacidad de esquivar los golpes de la vida o al menos el poder soportarlos con entereza. Cuando el estrés, la adversidad o el trauma atacan, las personas aún experimentan ira, dolor y desasosiego, pero pueden seguir funcionando física y psicológicamente.

Sin embargo, la resiliencia no tiene la finalidad de resistir, ser estoico o hacerlo solo, pues, se trata de encontrar soluciones a través de la ayuda de otros, para obtener apoyo que es un componente clave para ser resistente.

**Resiliencia y salud mental:** la capacidad de recuperación puede ayudar a las personas a protegerse de diversas afecciones de salud mental, como la depresión y la ansiedad. La capacidad de recuperación también puede ayudar a compensar

los factores que aumentan el riesgo de estas afecciones, como ser acosados o padecer de traumatismos previos.

Si tiene una persona padece de una afección de salud mental existente, ser resiliente puede mejorar su capacidad de afrontamiento.

**Recomendaciones para ser resiliente:** para ser más resiliente considere la posibilidad de:

- **Mantenerse conectado socialmente:** las relaciones sólidas y positivas con sus seres queridos y amigos puede proporcionarle el apoyo y la aceptación necesarios tanto en los buenos como en los malos momentos. Se recomienda que establezca otras conexiones importantes al ofrecerse como voluntario o unirse a una comunidad de fe o de espiritualidad.
- **Haga que cada día sea más significativo.** Realice algo que le brinde una sensación de logro y propósito todos los días, estableciendo metas para mirar hacia el futuro con un verdadero sentido de vida.
- **Aprenda de la experiencia.** Piense en cómo ha enfrentado las dificultades en el pasado y considere las habilidades y estrategias que lo ayudaron en los momentos difíciles, e incluso podría escribir sobre experiencias pasadas en un diario para ayudarlo a identificar patrones de comportamiento positivos y negativos, y guiar así su comportamiento futuro.
- **Manténgase esperanzado.** No puede cambiar el pasado, pero siempre puede mirar hacia el futuro. Acepte incluso anticipar el cambio y hacer que sea más fácil adaptarse y ver nuevos obstáculos con menos ansiedad.
- **Cuídese.** Atienda sus propias necesidades y sentimientos, y participe en actividades y pasatiempos que disfrute. Incluya actividad físicas en su rutina diaria y duerma lo suficiente. Coma una dieta saludable, practique técnicas de manejo del estrés y relajación, como la yoga, la meditación, meditación imágenes guiadas, respiración profunda u oración.
- **Ser proactivo.** No ignore sus problemas y si en cambio, descubra lo que hay que hacer, haga un plan y tome medidas, incluso un plan “B”, en caso de las cosas fallen. Reconozca que puede llevar tiempo recuperarse de un revés importante, un evento traumático o una pérdida, sepa que su situación puede mejorar si trabaja en ello.

Volverse más resistente requiere tiempo y práctica. Si no siente que está progresando, o no sabe por dónde empezar, considere hablar con un proveedor de salud mental. Con orientación, puede mejorar su capacidad de recuperación y su bienestar mental.

**Glosario:**

**Grupo etario:** La palabra etario proviene en su etimología del latín “aetas” cuyo significado es “edad”, siendo un neologismo, que incorporó la Real Academia Española en el año 2001. O sea que podemos definir a la palabra etario como “lo relacionado con la edad de los seres humanos”. Se entiende por edad el tiempo transcurrido entre el nacimiento y el tiempo presente, que en general se mide en años, a partir de los primeros doce meses de vida.

---

<sup>i</sup> <https://www.ucn.edu.co/virtualmente/escuela-familia/Documents/Documentos/2013/octubre/SintesisAdultoIntermedio.pdf>