

UNIDAD II

La adultez temprana





Para mucha gente, la esencia de los adultos jóvenes está encerrada en estas palabras:

“El tiempo -no hay nunca suficiente tiempo para hacer todo lo que yo quiero y todo lo que yo debería hacer-”. Habla un estudiante de último año de universidad que trata de entrar en todos los cursos necesarios para prepararse a la escuela de médicos. También expresan los sentimientos de una mujer joven que recientemente ha sido contratada como abogada, que trabaja 80 horas a la semana mientras trata de encontrar tiempo para su vida personal, la que incluye ver a su novio y correr cinco millas al día. Expresan el dilema de un hombre joven que ha llegado a la administración de nivel medio y cuyo jefe cuestiona su compromiso con la carrera cuando él deja el trabajo lo suficientemente temprano para comer con sus niños. Y reflejan las presiones de una madre soltera que, abrumada por el estrés de criar un bebé, sola y arreglárselas para que todo le alcance, siente que esto la conduce a fumar mucho y a comer muy poco.

La gente en estas situaciones y otras establece prioridades cada día de su vida. Toma decisiones importantes que afectan su salud, sus carreras y sus relaciones personales. Todavía están madurando de muchas maneras muy importantes. Es irónico, por consiguiente, que en un tiempo los caracterizaron los años del final de la adolescencia al comienzo de la vejez como un periodo relativamente estable sin novedad.

Realmente, los años adultos tienen un gran potencial, de desarrollo intelectual, emocional y aun físico. Los avances importantes ocurren durante temprana edad adulta (la que estará definida arbitrariamente como el espacio entre las edades de los 20 y los 40).

Algunos de estos avances suceden como resultado de los papeles nuevos y significativos que mucha gente

asume en la edad adulta: como trabajador, esposo y padre. Estos afectan la manera como la gente piensa y actúa; y el modo como piensa y actúa afecta la manera como realiza estos papeles -o si no los realiza-.

Las interacciones entre los diversos aspectos del desarrollo -físico, intelectual, social y emocional- están golpeando durante este período, y los examinamos en este capítulo. Vemos, por ejemplo, cómo la personalidad afecta la salud cuando examinamos los factores que llevan a algunas personas a fumar, a beber o a hacer ejercicio o que aumentan el riesgo de un ataque al corazón. Miramos tales problemas intelectuales como la medida de la inteligencia de los adultos, si son etapas adultas o de desarrollo cognoscitivo, y si son hombres y mujeres que siguen diferentes rutas a la madurez moral. Miramos también la experiencia de la universidad y el desarrollo intelectual y de personalidad que sucede en ésta.

■ CARACTERÍSTICAS GENERALES



Características generales del adulto joven.

1. Desarrollo físico del adulto joven

El adulto joven típico es un espécimen físicamente bueno. Fuerza, energía y resistencia están en el punto máximo. Desde la mitad de los 20 años cuando la mayor parte del cuerpo está completamente desarrollado hasta alrededor de los 50, el declive de las capacidades físicas está generalmente tan graduado que se nota con dificultad.

Hoy día los que tienen veinte años tienden a ser más altos que sus padres por la tendencia secular del crecimiento. Entre los años 30 a los 45, la altura es estable; luego comienza a declinar (Tanner, 1978).

El punto máximo de la fuerza muscular ocurre algún día entre los 25 y los 30 años de edad, es seguida por una pérdida gradual de 10 % entre las edades de los 30 a los 60. La mayor parte del debilitamiento ocurre en la espalda y en los músculos de las piernas; un poquito menos en los músculos de los brazos (Bronley, 1974). La destreza manual es más eficiente en los adultos jóvenes; la agilidad de los dedos y los movimientos de las manos empiezan a disminuir después de la mitad de los 30 años.

Los sentidos están también más agudos durante la vida adulta joven. La agudeza visual es la más penetrante alrededor de los 20 años y empieza a declinar alrededor de los 40, cuando una tendencia a ser presbita hace a mucha gente recurrir a los lentes para leer. Una pérdida gradual de la audición empieza típicamente antes de los 25 años; después de los 25, la pérdida llega a ser más real, especialmente en la habilidad para oír sonidos de tono más alto. El gusto, el olfato y la sensibilidad al dolor y a la temperatura generalmente no muestran ninguna disminución hasta cerca de los 45 a los 50 años.

➤ Desarrollo físico en la edad adulta temprana:

- En general el adulto joven está en buenas condiciones físicas, (adecuadas capacidades físicas y sensoriales).
- Factores del estilo de vida como dieta, obesidad, ejercicio, hábitos de fumar y consumo de alcohol, drogas y fármacos pueden favorecer o no una adecuada salud en ésta época de la vida.
- La disfunción sexual, enfermedades de transmisión sexual (incluyendo SIDA), problemas menstruales, infertilidad, son preocupaciones del ámbito sexual y reproductivo en esta edad.
- Los accidentes son la principal causa de muerte en personas de 25 a 44 años, seguido por cáncer, enfermedades cardiovasculares, suicidios, sida y homicidios.

EL ESTADO Y LOS PROBLEMAS DE SALUD

Los adultos jóvenes son la gente más sana de la población. Más de 9 de cada 10 personas entre los 17 y los 44 opinan que su salud es excelente, muy buena o buena (Departamento de Salud y de Servicios Sociales de E.U. USDHHS, 1986). La gente de este grupo de edad informa que tiene mucho menos resfriados e infecciones respiratorias que cuando niños; y que cuando tiene resfriados, generalmente se deshace de ellos fácilmente. Tiende a deshacerse de las alergias de la niñez y tiene menos accidentes que los niños. Muchos adultos jóvenes nunca están seriamente enfermos o incapacitados. Menos de 1 % están limitados en su habilidad de moverse y hacer cosas por dolencias crónicas o deterioro.

Cerca de la mitad de todas las dolencias agudas experimentadas en la vida adulta joven son respiratorias, y otro 20% son heridas. Las dolencias crónicas más frecuentes, especialmente en familias de bajos ingresos, son problemas de la espalda o de la columna, deterioro de la audición, artritis e hipertensión. Las razones más frecuentes para la hospitalización en estos años son los

alumbamientos, accidentes y enfermedades del sistema digestivo y genitourinario (USDHHS, 1985).



En el caso de México, de los 29.9 millones de **jóvenes** que viven en **México** 37% tienen de 15 a 19 años de edad, 34% de 20 a 24 y 29% tienen una edad de 25 a 29. De acuerdo con las **estadísticas** de defunciones, en 2013 fallecieron 34 mil 509 **jóvenes**, lo que representa 5.6% de las defunciones totales. Y las principales causas de muerte en jóvenes, según un informe de la Organización Mundial de la Salud; hace dos años, eran los accidentes de tráfico, el VIH-Sida y el suicidio, sin embargo esto ha cambiado y hoy la principal causa de muerte en jóvenes, es la violencia.

“Leonor Calderón, representante del Fondo de Población de Naciones Unidas (Unfpa), indicó las diversas problemáticas que viven los jóvenes actualmente; entre los más apremiantes citó: la violencia, el desempleo, la pobreza y la inequidad en educación.” (Newsweek en español, 2015.)

Adulto joven (20- 40) años

- Comienza a disminuir visión los 40 años y la audición a partir de los 25 años
- Salud
Pueden aquejarse de condiciones respiratorias y heridas. Las dolencias crónicas son: problema de la espalda, de la columna, artritis e hipertensión.



Algunos problemas de salud que se presentan en la etapa del adulto joven

Dado el estado saludable de la mayoría de los adultos jóvenes, no es de sorprender que los accidentes (principalmente de automóvil) sean la causa principal de muerte en la gente entre los 25 y los 34. La siguiente es cáncer, seguida de enfermedades del corazón, suicidio y homicidio. Entre las edades de 35 y 44, sin embargo, el cáncer y la enfermedad del corazón son los asesinos más grandes. La edad de los 35 representa un cambio decisivo -la primera vez desde la infancia cuando la causa principal de la muerte es la enfermedad física.

La raza y el sexo establecen una diferencia significativa en las tasas y las causas de mortalidad en la edad adulta joven. La gente negra tiene dos veces más probabilidad que la blanca de morir en esta época, principalmente por los porcentajes más altos de homicidios. Los hombres en el grupo de edad de los 25 a los 44 tienen dos veces más probabilidad de morir que las mujeres a esta edad.

Los hombres tienen más probabilidad de morir en accidentes automovilísticos y las mujeres por cáncer (USDHHS, 1986).

Desarrollo Sistemático

- Los Sistemas en esta edad una notable capacidad compensatoria, así el adjunto joven es capaz de conservar la salud en forma casi continua, por esta razón presentan poca o ninguna preocupación por su salud.
- A pesar de que en esta etapa las características físicas alcanzan su plenitud, se debet considerar que alrededor de los 30 años empiezan a declinar algunas capacidades.



LAS INFLUENCIAS SOBRE LA SALUD

La buena salud no es solamente una cuestión de suerte; a menudo refleja la manera como vive la gente. Los seres humanos no son víctimas pasivas o beneficiarias de su herencia; pueden hacer mucho para mejorar su propia salud.

Los centros de control de la enfermedad (1980) calculan que 50% de las muertes de las 10 causas principales en los Estados Unidos están ligadas a factores sobre los cuales la gente tiene algún control. Aparte de tales conductas obviamente riesgosas o autodestructivas como el conducir atrevidamente, no usar cinturones de seguridad, el asociarse con gente peligrosa y el suicidio, algunas de las cosas que la gente hace día a día puede ya sea aumentar o debilitar su vigor y extender o acortar sus vidas.

La salud, como está definida por la Organización Mundial de la Salud, es “un estado de bienestar completo, físico, mental y social y no es solamente la au-

sencia de enfermedad y achaques” (Danish, 1983). La gente puede buscar tal estado de bienestar siguiendo ciertas actividades (como comer bien y hacer ejercicio regularmente) y abstenerse de otras (como fumar o tomar en exceso).

Un estudio de 7000 adultos, de los 20 a los 70 años, encontró que el observar siete hábitos básicos relacionados con la dieta, el dormir, hacer ejercicio, no fumar y no tomar está directamente relacionado con la salud. Estos hábitos son: tomar el desayuno, ingerir comidas regulares y no comer golosinas, comer moderadamente, dormir regularmente de 7 a 8 horas por la noche, no fumar y tomar alcohol moderadamente, o no tomarlo. La gente que sigue estos siete hábitos es la más saludable de todas; los que se aproximan a los más saludables son los que siguen seis, luego los que siguen cinco y así sucesivamente (Belloc & Breslow, 1972). Otra investigación muestra que los alcohólicos, los que abusan de la droga y la gente que es sexualmente promiscua se exponen a riesgos que aumentan la incidencia de enfermedades infecciosas (Pankey, 1983).

El enlace entre la conducta y la salud señala la relación entre los aspectos físicos intelectuales y emocionales del desarrollo. Lo que la gente hace influye en cómo se siente. Aun cuando la gente sabe la verdad acerca de los buenos hábitos de salud, su personalidad, su ambiente social y su estado emocional a menudo pesan más que el estar enterado de lo que deberían hacer, y los lleva a una conducta que no es saludable.

Miremos algunas de las conductas que están fuerte y directamente ligadas con la salud (véanse los secretos prácticos en la sección 2.1), y algunos factores que influyen indirectamente en la salud: nivel socioeconómico, sexo y estilo de vida.



Dieta balanceada.

INFLUENCIAS DIRECTAS

DIETA

El dicho popular “tú eres lo que comes” resume la gran importancia de la dieta para la salud física y mental. Los tres primeros de los siete hábitos de la salud apenas citados están relacionados con la dieta. Lo que la gente come determina en medida considerable cómo es su apariencia, cómo se siente físicamente y qué probabilidad tiene de sufrir de varias enfermedades.

Dolencias como la diabetes y la gota, por ejemplo, son más comunes entre la gente que come alimentos abundantes.

Una extensa investigación en el mundo entero ha señalado una fuerte relación entre los hábitos dietéticos y los riesgos de ciertas clases de cáncer. Las mujeres nipo-norteamericanas en los Estados Unidos, por ejemplo, tienen porcentajes más altos de cáncer de pecho que las mujeres en el Japón. Por otra parte, la gente en el Japón tiene porcentajes más altos de cáncer de estómago y de esófago que los norteamericanos descendientes de japoneses. Se sospecha que el cáncer de pecho se relaciona con una dieta alta en grasa y que el de estómago y esófago está asociado con encurtidos, ahumados y pescado salado (Gorbach, Zimmerman, & Woods, 1984).

Estos descubrimientos y otras asociaciones aparentes entre la dieta y la incidencia del cáncer llevaron a la Sociedad Americana del Cáncer (1984) a publicar un conjunto de normas nutricionales para reducir el riesgo de cáncer. Se estimula la moderación al tomar alcohol, como también, el control de peso, puesto que la gente con sobrepeso tiene porcentajes más altos de cáncer.



Cuidado del peso y la alimentación

EL PESO

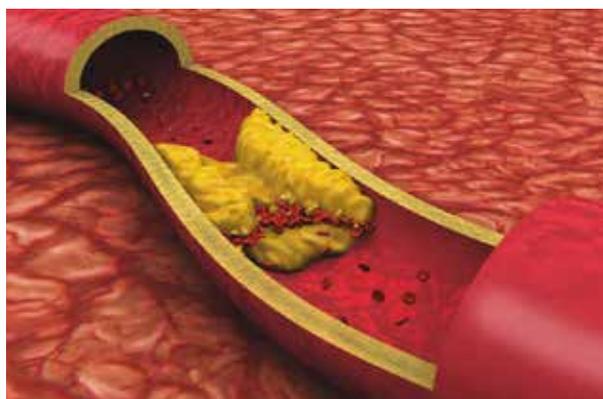
En una sociedad que valora la esbeltez y juzga a la gente por su atractivo físico, el tener sobrepeso puede ser un problema psicológico severo. Tiene también efectos físicos adversos e implica riesgos de presión alta, enfermedad del corazón y ciertos cánceres.

La gente que pesa 10% más de lo “ideal” para su estatura y su estructura es considerada con sobrepeso, mientras el término obeso está generalmente reservado para aquellos que están por lo menos 20% por encima de su peso deseado.

La obesidad es un riesgo de salud tan serio que los institutos nacionales de salud (1985) claman para que los 34 millones de norteamericanos que tienen obesidad significativa médicamente reciban la misma clase de atención clínica dada a la gente con desórdenes amenazantes de la vida. Los niveles más bajos de sobrepeso pueden también perjudicar la salud, especialmente si hay otros factores de riesgo, como diabetes o hipertensión.

La gente que es normalmente delgada o que deliberadamente pierde peso, tiene un mejor pronóstico que la gente pesada y la gente que pierde peso involuntariamente como resultado de estar enfermo. (Rhoads & Kagan, 1983).

El esfuerzo por perder peso es una preocupación tan constante en algunas personas que cada año algún nuevo libro de dieta llega a convertirse en “best-seller”. Infortunadamente, aunque mucha gente con sobrepeso sí pierde peso con dietas de moda, la mayoría lo gana otra vez casi inmediatamente después de reasumir sus acostumbrados patrones de comida. El método de pérdida de peso más efectivo es comer menos de la cantidad de alimento que usualmente ingiere, usar técnicas de modificación de conducta tales como cambiar los patrones de comida y hacer más ejercicio. Los adultos jóvenes (de menos de 40 años) generalmente controlan su peso mejor que los adultos de más edad.



El colesterol en las arterias.

COLESTEROL

La evidencia de que los altos niveles en la corriente sanguínea de una sustancia grasosa llamada *colesterol* es un riesgo de enfermedad del corazón ha ido en aumento. El colesterol crea depósitos de grasa en los vasos de sangre por todo el cuerpo, algunas veces estrechándolos hasta el punto en el que la sangre que se suministra al corazón puede ser interceptada, lo que conduce a un ataque cardíaco.

La relación entre el colesterol y las enfermedades del corazón, lo que se sospechó por algún tiempo, ha sido establecida definitivamente ahora. En un estudio de gran escala, casi 4000 hombres de mediana edad con niveles altos de colesterol fueron observados por siete años. Todos los hombres siguieron dietas de bajo colesterol, y algunos recibieron una droga para reducirlo. El descubrimiento más estimulante de este estudio fue que, al reducir los niveles de colesterol, se puede bajar el riesgo de enfermedad del corazón y de muerte.

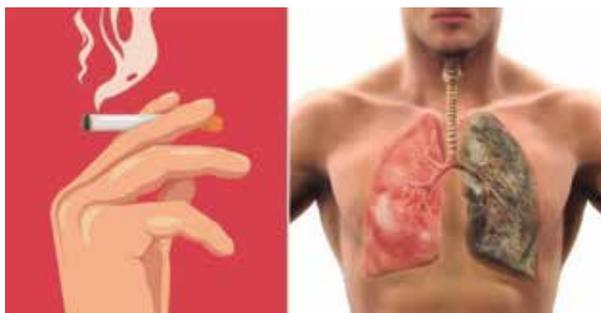
Puesto que el determinante más importante de los niveles de colesterol parece ser la clase y la cantidad de alimentos que la gente come, la Asociación Americana del Corazón (1984) ha propuesto recomendaciones dietéticas para cada uno de la edad de dos años en adelante. Esta dieta enfatiza en el pescado y en el pollo más que en la carne roja; leche baja en grasa o descremada; yogur y requesón bajos en grasa más que los quesos fuertes; margarina y aceite más que mantequilla; y productos reducidos de grasas, aceite en general y yemas de huevo (no más de dos a cuatro por semana).



PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO HUMANO II

EL EJERCICIO

Ha habido un ligero declive en el número de adultos que hacen ejercicio vigoroso y frecuente, lo cual puede significar que la bonanza del ejercicio ha llegado a la cúspide. Todavía uno de tres adultos hace ejercicio vigoroso tres o más veces a la semana, y más de las tres cuartas partes hacen alguna clase de ejercicio regular -una cifra que no ha cambiado significativamente en años recientes. Sea que trote o salte, baile o nade, monte en bicicleta o brinque, la gente que hace ejercicio está cosechando muchos beneficios. Mantiene el peso deseable del cuerpo, desarrolla músculos, hace más fuertes el corazón y los pulmones, baja la presión arterial, se protege contra los ataques del corazón, el cáncer y la osteoporosis (adelgazamiento de los huesos que tiende a afectar a las mujeres de más edad, lo que causa fracturas), alivia la ansiedad y la depresión y, posiblemente, alarga su vida.



Los efectos nocivos del humo en los pulmones.

FUMAR

La gente que fuma se expone a incrementar el riesgo de cáncer, enfermedades del corazón y un buen número de otros desórdenes que es probable que acorten sus vidas. El fumar está relacionado con cáncer de pulmones, como también con el de laringe, boca, esófago, vejiga, riñones, páncreas y cerviz; problemas gastrointestinales, tales como úlceras; ataques al corazón y enfermedades respiratorias como bronquitis y enfisema (USDHHS, 1987).

Aun la gente que no fuma, a menudo sufre por el fumar pasivo; eso es, los que fuman alrededor de ellos. Los niños de madres fumadoras muestran la función del pulmón disminuida; los que no fuman y están casados con personas que fuman mucho y los hijos de mujeres que fuman, enfrentan un riesgo especial de cáncer del pulmón (Correa, Pickle, Fontham, Un, & Haenszel, 1983).

Los efectos de fumar se conocen bien desde hace muchos años y, afortunadamente, mucha gente ha captado el mensaje. Actualmente, sólo uno entre tres de los 25 a los 44 años fuma, el porcentaje más bajo desde que

las cifras han sido recogidas, desde el punto de que las mujeres ahora fuman tanto como los hombres.

Por lo menos 90% de la gente que deja de fumar lo hace por sí misma; otra gente que quiere romper el hábito acude a programas específicos para obtener ayuda. Los programas más prometedores combinan una variedad de técnicas, que incluyen terapias cognitivas, de conducta y aversivos. El uso de la goma de mascar de nicotina, junto con información sobre los inconvenientes de fumar, ha tenido éxito.



El fumar va acompañado, por lo general, con el consumo de alcohol.

EL ALCOHOL

Los Estados Unidos son una sociedad que bebe. La propaganda en los medios noticiosos une el whiskey con la buena vida, y la cerveza y el vino con la diversión. Se considera el beber como la norma; dos terceras partes de los adultos dicen que algunas veces beben (Prevention Research Center, 1986). La mayoría de los adultos expresan hospitalidad al ofrecer un vaso de vino, una cerveza o un coctel, y se presiona a menudo a una persona que no bebe, para que dé explicaciones.

De acuerdo con sus propios informes, 8 de cada 10 adultos que toman alcohol beben poco o moderadamente, consumen tres bebidas o menos en un día (Prevention Research Center, 1986). Es posible que la bebida moderada proteja contra la enfermedad del corazón, pero en esta época se afirma que ese efecto es todavía controvertido (Haskell et al., 1984).

Lo que no es controvertido es el efecto dañino que el alcohol tiene sobre millones de tomadores y de la gente alrededor de ellos. Para 1 de 10 adultos, el alcohol puede plantear problemas significativos. El excesivo uso a largo plazo puede llegar a enfermedades físicas tan graves como cirrosis del hígado, cáncer y problemas del corazón. Además del daño del hígado, los tomadores tienen probabilidades de sufrir de otros desórdenes gastrointestinales (lo que incluye las úlceras, las en-

fermedades del corazón, el daño del sistema nervioso y otros problemas médicos) (“Alcoholismo”, 1978). Y, cuando una mujer embarazada toma, puede tener como resultado el daño del feto.

El abuso del alcohol es causa principal de muertes por accidentes automovilísticos y, a pesar de que más de 70% de los que manejan nunca lo hacen después de tomar, 28% lo hacen por lo menos algunas veces (Prevention Research Center, 1986). El alcohol está también comprometido con las muertes por ahogamiento, suicidio, incendio, caídas y es un factor en muchos casos de violencia familiar (NIAAA, 1981).

A pesar del daño que el alcohol puede hacer a la salud física y psicológica, mucha gente que tiene problemas por tomar, no lo admite. Mientras la gente no reconozca un problema, ella misma no puede hacer nada por él. El acercamiento más efectivo al alcoholismo hasta ahora ha sido el grupo orientado de Alcohólicos Anónimos, el cual enfatiza el reconocimiento del problema, la total abstinencia y el apoyo emocional de otros alcohólicos.



Diferentes manifestaciones del estrés.

EL ESTRÉS

El *estrés* es la reacción fisiológica y psicológica del organismo a las demandas hechas sobre él; un *evento estresante* es aquel capaz de causar estrés. El que un hecho se torne estresante o no depende de la manera como lo interprete una persona.

El estrés es, por supuesto, una parte inevitable de la vida de cada uno. Algo de estrés es esencial, y algo es realmente vigorizante. Como dijo un investigador del estrés: “La falta completa de estrés es la muerte” (Selye, 1980, p. 128). Pero el estrés o más bien la manera como la gente lo maneja- está llegando a considerarse cada día

más como factor de agravación de enfermedades tales como la hipertensión, del corazón, el ataque y las úlceras.

El estrés, o el darse cuenta del estrés, parece estar en aumento. Sesenta por ciento de los adultos -y la mayoría de los grupos de adultos menores de 65 años- informan que se sienten bajo un gran estrés por lo menos una vez a la semana, y 27% lo sienten tres días a la semana o más (Prevention Research Center, 1986). Setenta por ciento dicen que tratan conscientemente de reducir el estrés. Los graduados de universidad y la gente con altos ingresos son los que tienen más probabilidad de sentir el estrés frecuente -y toman medidas para controlarlo-.

Los síntomas físicos más comunes informados del estrés incluyen dolores de cabeza, dolores en los músculos o tensión, dolores de estómago y fatiga. Los síntomas psicológicos más comunes incluyen nerviosismo, ansiedad, tensión, cólera, irritación y depresión.

SITUACIONES DE LA VIDA Y LA ENFERMEDAD

Cuando dos psiquiatras observaron situaciones de la vida que precedieron la enfermedad entre 5000 pacientes de hospital, encontraron fuerte evidencia en que a más cambios que hubieran tenido lugar en la vida de una persona, más grande era la probabilidad de enfermedad dentro de los próximos uno o dos años (T.H. Homes & Rahe, 1976). Lo sorprendente era que algunos de los eventos estresantes que los pacientes informaron parecían positivos - tales como matrimonio, una casa nueva o un logro personal sobresaliente-. Aún eventos felices requieren ajustes para cambiar. El cambio induce el estrés, y algunos reaccionan a él enfermándose.

A pesar de que la documentación de la relación entre el estrés y la enfermedad es importante, hay algunas dificultades con las conclusiones de Holmes y Rahe. El problema más grande, quizá, está en la opinión de que los seres humanos tienen una tendencia a *reaccionar* más que a *actuar*. Y el impacto de los acontecimientos tiene efectos diferentes en cada persona y esto depende del lugar que ocupa en la situación de estrés. También se debe aclarar que para unos representa un factor de enfermedad mientras que para otros es un estímulo para progresar.

IMPORTANCIA DEL CONTROL

Una respuesta a estas preguntas puede consistir en el elemento de control. Cuando la gente siente que puede controlar los acontecimientos, es menos probable que se enferme. En la investigación con seres humanos y animales se han encontrado vínculos entre los factores estresantes percibidos como incontrolables y varias clases de enfermedad, incluyendo el cáncer.

PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO HUMANO II

La falta de control puede también explicar otro descubrimiento basado en un estudio de 100 californianos en edad media, de clase media que las irritaciones de la vida diaria pueden predecir mejor los problemas físicos y psicológicos que los acontecimientos importantes en la vida de la gente- (R. S. Lazarus, 1981). Esto podría ser

porque la mayoría de la gente siente que *debería* ser capaz de controlar las pequeñas cosas de la vida, tales como evitar el tráfico congestionado, salvaguardar posesiones para que no se pierdan o se las roben y llevarse bien con otra gente. Cuando estas “obligaciones” no se realizan la gente se siente culpable.

■ SECCIÓN 2.1. QUE PUEDE HACER USTED PARA MEJORAR SU SALUD

| | |
|---|--|
| Una investigación citada en este capítulo muestra cómo el hecho de sentirse bien y tener una vida larga a menudo depende de lo que usted haga. La evidencia continúa incrementándose sin señalar el hecho de que la gente tiene mucho control sobre su salud y longevidad. Si sigue las recomendaciones registradas a continuación, usted estará tornando parte para mejorar su salud y su larga vida | |
| • Coma para ser saludable. | Desayune, ingiera comidas regulares y no consuma golosinas. Coma moderadamente para mantener el peso normal. Ingiera una dieta baja en colesterol para ayudar a prevenir las enfermedades del corazón: pescado y pollo (sin piel) mejor que carnes rojas casi nada de carnes con mucha grasa y ahumadas tales como tocino y salchichas, leche, baja en grasas o sin crema y yogur, no más de dos o cuatro yemas de huevo a la semana; menos mantequilla y otras grasas y quesos bajos de grasa como el requesón, la mozzarella baja en grasa en lugar de quesos fuertes y cremosos. Coma alimentos asociados con porcentajes disminuidos de cáncer: frutas ricas en fibra verduras y cereales de grano entero; cítricos, frutas y verduras verde oscuras y amarillas, las cuales contienen mucha vitamina A, vitamina C o ambas; y verduras de la familia del repollo (como coliflor, el brócoli y coles de Bruselas). |
| • Haga ejercicio regularmente. | Encuentre un programa de ejercicio con el cual disfrute suficientemente para que se aferre a él. Si es posible, busque a alguien con quien pueda hacer ejercicio. No importa si usted corre, monta en bicicleta, nada, camina con energía o practica danza aeróbica; lo que importa es hacer uno de estos por lo menos 20 minutos con una frecuencia de tres veces a la semana. Necesita que su pulso suba de 70% a 85% de su tasa teórica máxima (calculada restando su edad de 220). Si usted es menor de 16 o mayor de 35, deberá ver al médico antes de embarcarse en un régimen de ejercicio. En cualquier caso, aumente gradualmente, y aun cuando usted esté en un programa completamente desarrollado asegúrese de hacer un calentamiento gradual al principio de cada sesión y, luego, refrescarse |
| • Use el cinturón de seguridad | Es muy probable que en alguna ocasión de su vida tenga un accidente de automóvil. La posibilidad de morir en un choque aumenta 25 veces si es lanzado fuera de su carro. Su cinturón dobla sus oportunidades de sobrevivir a un choque (Engelberg, 1984) |
| • No fume | Si no ha fumado nunca, no empiece. Si usted fuma ahora, deje de fumar inmediatamente. Mientras más temprano deje de fumar será lo mejor para su salud y la salud de cualquiera de los niños suyos que pueda tener y criar en el futuro. Si necesita ayuda para dejar de fumar, puede ir a uno de los grupos o a profesionales que ofrecen apoyo o masticar una goma especialmente elaborada con este propósito. |
| • Tome alcohol con moderación o no tome nada. | Si no toma, no hay razón para empezar. Si es un bebedor social moderado que consume no más de dos o tres copas diarias (de whiskey, cerveza o vino) y si el tomar no le ha causado problemas, tal vez no hay necesidad de que usted pare. Si está tomando mucho, y la bebida lo ha envuelto en problemas en el trabajo, en la casa o con la ley, su vida y las de otros pueden depender de dejar el alcohol del todo. Hasta ahora la manera más efectiva de hacer esto parece ser a través de la organización de Alcohólicos Anónimos, la cual tiene filiales en todo el mundo. |
| • Evite las drogas. | Las drogas, especialmente si se usan mucho, pueden perjudicar su salud, afectar su mente, debilitar su motivación para el trabajo y amargar sus relaciones como también meterlo en problemas con la ley las mujeres embarazadas que usan drogas ponen en peligro la vida de sus hijos. |
| • Aprenda cómo manejar la tensión | Si usted muestra conducta “tipo A” haga un esfuerzo deliberado por cambiar sus patrones de conducta. Como la hostilidad parece ser un aspecto dañoso de la conducta tipo A, busque un programa de consejería que le pueda enseñar a modificar una actitud hostil. Lleve una vida sexual saludable. |
| • Evite la promiscuidad | La cual ha sido ligada al cáncer cervical y a adquirir el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (sida). Protéjase de enfermedades sexualmente transmisibles. |

INFLUENCIAS INDIRECTAS

Claramente, lo que la gente haga o se abstenga de hacer y el modo como responda a los cambios de vida y los retos puede afectar directamente su salud. Ciertas influencias indirectas -educación, condición económica, sexo y estado marital- están también relacionadas con la salud y la conducta protectora de la salud.

FACTORES SOCIOECONÓMICOS.

La condición financiera de la familia es una influencia importante sobre la condición física de los niños; así, no es sorprendente que el ingreso afecte la salud de los adultos también. La educación es también un factor importante.

Los adultos que no han ido a la universidad tienen un riesgo más alto de desarrollar enfermedades crónicas como hipertensión (presión arterial alta) y enfermedad cardiovascular (corazón). Cuanto menos educación haya tenido la gente, sus probabilidades de contraer tales enfermedades son mayores, o de ser seriamente afectados por ellas e, incluso, morir de ellas. Estos descubrimientos -que siguen vigentes aun cuando factores como la edad, el sexo, la raza y el fumar o no fumar sean controlados- vienen de un estudio de una muestra nacional representativa de 5652 personas que trabajan entre las edades de 18 y 64 (Pincus, Callahan & Burkhauser, 1987).

Esto no quiere decir, por supuesto, que la educación formal sea la *causa* de la buena salud, sino que solamente es una indicadora de otros factores que pueden serlo. Estos factores pueden influir recursos económicos, dieta y otros hábitos de salud, y la habilidad en solucionar problemas (incluyendo los concernientes a la salud personal). La gente con más educación tiende a provenir de familias con más dinero y así puede proporcionar mejor comida y cuidado preventivo de la salud y más eficiente tratamiento médico. Además, la gente con más dinero y mejor educada tiende a tener hábitos personales sensatos y a estar enterada de la importancia de un modo de vida saludable. Tiende a hacer más ejercicio y a comer más nutritivamente. Finalmente, la gente con más escolaridad puede tener más desarrollada la confianza en sí misma y haber aprendido a manejar el estrés más efectivamente.

EL SEXO Y EL ESTILO DE VIDA

¿Quiénes son más saludables: los *hombres* o las *mujeres*? Las mujeres tienen los porcentajes más bajos de muerte durante toda la vida adulta. Sin embargo, informan estar enfermas más a menudo que los hombres y usan los servicios de salud más frecuentemente.

¿En qué se basan estas diferencias? Se han señalado varias razones, entre ellas unas biológicas. La fortaleza de la mujer en cualquier etapa de la vida se ha atribuido a la protección genética proporcionada por la presencia de dos cromosomas X Y, en las mujeres maduras, a los efectos benéficos de las hormonas femeninas. Al mismo tiempo, la menstruación y el embarazo tienden a hacer que las mujeres estén conscientes del cuerpo y su funcionamiento, y las normas culturales estimulan el manejo médico de estos procesos. Las mujeres van al médico durante el embarazo, mientras están tratando de quedar embarazadas y para pruebas rutinarias como la citología, lo que detecta el cáncer de la cerviz; y tienen más probabilidad de ser hospitalizadas que los hombres, la mayoría a menudo.

Las diferencias de conducta y actitud entre los sexos parecen también ser importantes. Las visitas más frecuentes de las mujeres a sus médicos reflejan la sensibilidad más grande de sus cuerpos. Saben más sobre la salud, piensan más y hacen más para evitar la enfermedad, están más conscientes de los síntomas y de la susceptibilidad, y tienen más probabilidad de expresar sus miedos y sus preocupaciones médicas.

El estereotipo del papel del sexo puede tener que ver en ello: los hombres pueden creer que la enfermedad no es masculina y tienen menos probabilidad de admitir cuando no se sienten bien.

Así, el hecho de que las mujeres digan más a menudo que los hombres que están enfermas, no significa que las mujeres tengan una salud general peor, no necesariamente significa que se estén imaginando males o que sientan preocupaciones patológicas por la enfermedad. Puede ser más bien que el mejor cuidado que las mujeres tienen de ellas mismas las ayuda a vivir más tiempo que los hombres.

Otro factor parece ser los estilos de vida tradicionalmente diferentes de la mayoría de hombres y mujeres como se corrobora en el hecho de que el estilo de vida de las mujeres ha llegado a ser como el de los hombres, su vulnerabilidad ha llegado a ser más parecida a la de los hombres, también-. Hoy, más mujeres que antes, están muriendo de cáncer de pulmón y de ataques al corazón, probablemente porque están fumando más y bebiendo más y bajo más estrés.

Puesto que más hombres que mujeres trabajan por un salario en el empleo puede ser un factor en la frecuencia más baja de enfermedad reportada. En realidad, las mujeres empleadas informan menos la enfermedad que las amas de casa posiblemente porque las empleadas necesitan proteger su trabajo, su salario y su imagen como trabajadoras saludables (Nathanson & Lorenz, 1982).

PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO HUMANO II

El matrimonio también entra en el cuadro. Parece ser saludable tanto para las mujeres como para los hombres. Es también posible que la gente casada solamente parezca más saludable que los otros puesto que las responsabilidades familiares les impiden tomar más tiempo libre en el trabajo.

El impacto de tales opciones como el matrimonio y el empleo sobre la salud física ilustra, una vez más, la relación entre los diversos campos del desarrollo humano. Será interesante ver los cambios que ocurren, como los nuevos papeles de las mujeres y los hombres que se acercan más el uno al otro. En resumen, las mujeres son conscientes de la salud, no solamente por ellas mismas sino por sus familias -sus esposos, sus niños, y (a la larga) sus parientes de más edad.

En realidad, de acuerdo con C. Lewis y Lewis, las mujeres -más que los médicos-- pueden ser “las que determinan principalmente el estado de la salud de todos los miembros de la sociedad” (1977). Como estos autores preguntan: “Si las mujeres llegan a ser iguales (a los hombres), ¿quién los cuidará?”

Los papeles cambiantes de los hombres y las mujeres no necesitan tener como consecuencia solamente el que las mujeres adquieran más de las enfermedades que primero recayeron más pesadamente sobre los hombres. Puede significar que los hombres asuman más hábitos “femeninos”, inclusive la conciencia aumentada de la salud y lo que hay que hacer para preservarla y restaurarla.

2. El desarrollo cognitivo del adulto joven



PERSPECTIVAS SOBRE LA COGNICIÓN ADULTA.

Los teóricos e investigadores del desarrollo humano han estudiado la cognición adulta desde varias perspectivas. Abordaremos tres perspectivas importantes de la cognición en la adultez temprana.

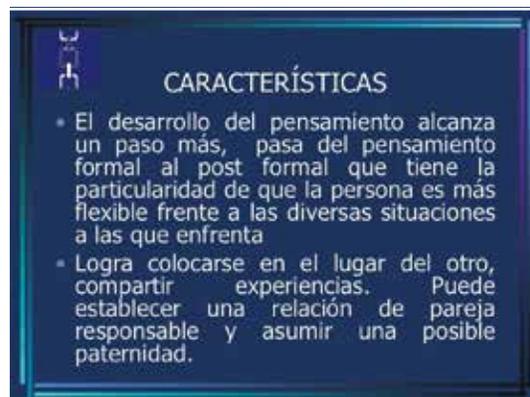
MÁS ALLÁ DE PIAGET: NUEVAS FORMAS DE PENSAMIENTO EN LA ADULTEZ

Piaget creía que el pináculo del logro cognoscitivo era el pensamiento de las ideas formales. En esta etapa, se suponía que los adultos podían desarrollar un pensamiento completamente abstracto y probar las hipótesis formales. Sin embargo, algunos científicos del desarrollo sostienen que los cambios en la cognición se extienden más allá de esta etapa. Una línea de teoría e investigación neopiagetiana 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.

El pensamiento reflexivo. El pensamiento reflexivo fue definido por primera vez por el filósofo y educador estadounidense John Dewey (1910-1991) como “la consideración activa, persistente y cuidadosa” de la información o las creencias a la luz de la evidencia que las apoya y de las conclusiones a las que dan lugar. Los pensadores reflexivos cuestionan de manera continua los hechos supuestos, sacan inferencias y establecen

conexiones. En otras palabras, utilizan de forma espontánea y frecuente el pensamiento crítico. Se basan en la etapa piagetiana de operaciones formales para crear sistemas intelectuales complejos que concilian ideas o consideraciones aparentemente contradictorias, por ejemplo, para integrar varias teorías de la física moderna o del desarrollo humano en una sola teoría de mayor alcance que explique muchos tipos diferentes de conducta (Fischer y Pruyne, 2003).

La capacidad para el pensamiento reflexivo parece surgir entre los 20 y 25 años. Solo entonces el cerebro forma nuevas neuronas, sinapsis y conexiones dendríticas, y las regiones de la corteza cerebral que manejan el pensamiento del nivel superior quedan completamente mielinizadas. Un medio rico y estimulante puede disminuir el desarrollo de conexiones corticales más gruesas y densas. Si bien casi todos los adultos desarrollan la capacidad para convertirse en pensadores reflexivos, pocos alcanzan la capacidad óptima en esta habilidad y menos aún pueden aplicarla de manera sistemática a diversos tipos de problemas. Para muchos de ellos, la educación universitaria estimula el progreso hacia el pensamiento reflexivo (Fischer y Pruyne, 2003).



Pensamiento posformal. Desde la década de 1970, la investigación y el trabajo teórico sugieren que el pensamiento maduro es más rico y más complejo de lo que sugiere la descripción de Piaget y que va más allá del pensamiento abstracto. Esta etapa superior de la cognición adulta se conoce como pensamiento

posformal y, por lo general, comienza en la adultez emergente. Al igual que el pensamiento reflexivo, a menudo, la exposición a la educación superior se considera un catalizador para el desarrollo de esta capacidad (Labouvie-Vief, 2006).

El pensamiento posformal se caracteriza por la capacidad para lidiar con las incoherencias, las contradicciones y los compromisos. La vida es desordenada y compleja, y algunas personas son mejores para lidiar con su incertidumbre inherente. De este modo, el pensamiento posformal es tanto un estilo de personalidad como un modo de pensamiento.

Otra característica del pensamiento posformal es la flexibilidad. Se apoya en diferentes aspectos de la cognición cuando resulta necesario. En ciertos momentos, el pensamiento lógico formal es la herramienta adecuada para resolver un problema. Los problemas que Piaget analizaba tendían a ser así: implicaban un fenómeno físico y requerían observación y análisis desapasionados y objetivos. Sin embargo, en otras ocasiones, en especial, en circunstancias ambiguas, el pensamiento posformal recurre a la intuición y a la emoción, así como a la lógica, para ayudar a las personas a afrontar situaciones tales como dilemas sociales, que, con frecuencia son menos estructurados y están plasmados de emoción (Berg y Klaczinski, 1996; Sinnott, 2003)

El pensamiento posformal es relativista también. El pensamiento inmaduro considera las cosas en blanco y negro; hay una respuesta correcta y una incorrecta. En contraste, el pensamiento relativista reconoce que puede haber más de una forma de concebir un problema y que el mundo está compuesto de grises. Esto permite a los adultos trascender un único sistema lógico (como un sistema político y la ideología) y reconciliar ideas contradictorias y elegir entre ellas (como aquellas de los israelíes y los palestinos) cuando estas ideas pueden ser igualmente válidas (Sinnott, 2003). El pensamiento relativista a menudo se desarrolla en respuesta a sucesos e interacciones que establecen formas diferentes de ver las cosas y cuestionan una visión simple y polarizada del mundo.

La investigación ha encontrado una progresión hacia el pensamiento posformal a lo largo de la adultez temprana y media. En un estudio, se pidió a los participantes que juzgaran que había ocasionado los resultados de una serie de situaciones hipotéticas, como un conflicto marital. Los adolescentes y adultos tempranos tendían a culpabilizar a individuos a individuos, mientras que las personas de edad media eran más propensas a atribuir la conducta a la interacción entre los individuos y el entorno (Blanchard-Fields y Norris, 1994)” (Papalia, 2017)



SCHAIIE: UN MODELO DEL CICLO VITAL DEL DESARROLLO COGNOSCITIVO

El modelo del ciclo vital del desarrollo cognoscitivo propuesto por K Warner Schaie, examina el desarrollo de los usos del intelecto dentro de un contexto social. Sus siete etapas giran en torno a metas motivacionales que aparecen en varias fases de la vida. Esas metas pasan de la adquisición de información y habilidades (¿Qué necesito saber?) a la integración práctica de conocimientos y habilidades (¿Cómo debo usar mis conocimientos?) para una búsqueda de significado y propósito (¿Por qué debería saber?) las siete etapas son las siguientes:

1.- Etapa adquisitiva (niñez y adolescencia). Los niños y adolescentes adquieren información y habilidades en aras del conocimiento mismo y como preparación para participar en la sociedad. Por ejemplo, un niño lee acerca de los dinosaurios solo por interés.

2.- Etapa de logro (de los 19 o 21 a los 30 o 31). Los adultos tempranos ya no adquieren el conocimiento en aras del conocimiento mismo; lo utilizan para alcanzar metas, como una carrera y una familia. Por ejemplo, un adulto joven toma una clase en la universidad para prepararse para una carrera en un área en particular.

3.- Etapa de responsabilidad (de los 39 a los 61). La gente de edad media usa la mente para resolver problemas prácticos asociados con su responsabilidad con otros, como los miembros de la familia o los empleados. Por ejemplo, un adulto encuentra una forma más eficaz de hacer una tarea en el trabajo.

4.- Etapa ejecutiva (de los treinta o cuarenta a la edad media). Las personas que transitan por esta etapa, que puede superponerse con las etapas de logro y responsabilidad, se responsabilizan de los sistemas sociales (como las organizaciones gubernamentales o de negocios) o los movimientos sociales. Se ocupan de relaciones complejas en niveles múltiples. Por ejemplo, un adulto puede actuar como mediador en un desacuerdo entre dos compañeros

de trabajo, de modo que no haya inconveniente en la oficina.

5.- Etapa de reorganización (fin de la edad media, inicio de la adultez tardía). La gente que se jubila reorganiza su vida y sus energías intelectuales alrededor de empresas significativas que toman el lugar del trabajo remunerado. Un adulto jubilado puede, por ejemplo, optar por ser voluntario en un jardín botánico de su ciudad.

6.- Etapa reintegrativa (adultez tardía). Los adultos mayores suelen experimentar cambios biológicos y cognoscitivos, y tienden a ser más selectivos acerca de las tareas a las que dedican sus esfuerzos. Se enfocan en el propósito de lo que hacen y se concentran en tareas que tienen más significado para ellos. Por ejemplo, una persona que siente el efecto de la vejez en sus articulaciones decide caminar, en vez de correr, como parte de su rutina.

7. Etapa de creación del legado (vejez avanzada). Casi al final de la vida, una vez que ha concluido la reintegración (o junto con ella), es posible que las personas mayores dejen instrucciones para la disposición de sus posesiones preciadas, hagan arreglos funerarios, proporcionen historias orales o escriban la historia de su vida como un legado para sus seres queridos. Por ejemplo, un hombre mayor completa una directiva avanzada y la distribuye a sus nietos.

Este enfoque sugiere que la inteligencia es diferente en función de la etapa de la vida de la persona. Por lo tanto, las pruebas psicométricas tradicionales, que utilizan los mismos tipos de tareas para medir la inteligencia en todos los períodos de la vida, pueden ser inapropiadas para ellos. Por ejemplo, las pruebas desarrolladas para medir el conocimiento y las habilidades en niños tal vez no sean adecuadas para medir la competencia cognoscitiva de los adultos, que utilizan el conocimiento y las habilidades para resolver problemas prácticos y para lograr metas que ellos eligieron. Además, no todas las personas atraviesan las mismas etapas dentro de los marcos temporales sugeridos. (Papalia, 2017)



STERNBERG: INSIGHT Y CONOCIMIENTOS PRÁCTICOS

Alix, Bárbara y Courtney solicitaron su ingreso a un programa de posgrado en la Universidad de Yale. Alex había obtenido las calificaciones más altas en la licenciatura, además de una elevada puntuación en el Graduate Record Examination (El GRE es un examen que tiene como finalidad medir tu capacidad de razonamiento verbal, razonamiento cuantitativo, y tus habilidades para pensar y escribir de forma analítica.) y ostentaba excelentes recomendaciones. Las calificaciones de licenciatura de Bárbara eran buenas, pero las que obtuvo en el GRE eran bajas para los estándares de Yale; sin embargo, sus cartas de recomendación elogiaban de manera entusiasta su investigación excepcional y sus ideas creativas. Las calificaciones de Courtney, sus puntuaciones en el GRE y sus cartas de recomendación eran buenas, pero no estaban entre las mejores.

Alix, y Courtney fueron admitidas al programa de posgrado. Bárbara no, pero fue contratada como asociada de investigación y asistió aparte a cursos de posgrado. A Alix le fue muy bien durante alrededor de todo el primer año, pero después su rendimiento decayó. Bárbara asombró al comité de admisiones con la elaboración de un trabajo notable. El desempeño de Courtney fue apenas bueno, pero a ella le resultó más fácil obtener luego un buen trabajo (Trotter, 1986).

Esta historia muestra que tener éxito en la vida implica más que obtener buenas calificaciones en los exámenes. La teoría triárquica de la inteligencia se compone de tres elementos: conocimiento componencial, experiencial y contextual. (Sternberg, 1985, 1987) Las capacidades analíticas de Alix ilustraron su conocimiento componencial, que la ayudó a aprobar los exámenes sin problemas y a obtener buenos resultados en situaciones en que el rigor académico era importante. Obtuvo buenos resultados en las pruebas psicométricas, que predicen en gran medida el éxito académico. Sin embargo, este conocimiento componencial no siempre es suficiente para obtener éxito en la vida. También son importantes los componentes experienciales (la creatividad y el insight* de una persona) y el conocimiento contextual (el aspecto práctico de la inteligencia)

En la escuela de posgrado, donde se espera un pensamiento original, empezó a brillar la mayor inteligencia experiencial de Bárbara, que expuso ideas frescas e innovadoras. Lo mismo pasó con la inteligencia contextual y práctica de Courtney. Ella sabía cómo moverse, elegía temas de investigación de gran actualidad, presentaba los trabajos a las publicaciones adecuadas y sabía dónde y cómo solicitar empleo.

Un aspecto importante de la inteligencia práctica es el conocimiento tácito: la “información interior”, el “conocimiento práctico” o el “sentido común” que no se enseña de manera formal ni se expresa de manera abierta. El conocimiento tácito es conocimiento de sentido común de cómo tener éxito, es decir, cómo obtener un ascenso o evitar la burocracia. No correlaciona bien con medidas de capacidad cognoscitiva general, pero puede ser un mejor predictor del éxito en los negocios (Sternberg, Grigorenko y Oh, 2001)

El conocimiento tácito puede incluir capacidades de autoadministración (saber cómo motivarse y cómo organizar el tiempo y la energía) administración de tareas (saber cómo escribir un trabajo final o una propuesta de subvención) y administración de otros (saber cuándo y cómo recompensar o criticar a los subordinados) (E.A. Smith, 2001) el método de Sternberg para evaluar el conocimiento tácito de adultos consiste en comprar el curso de acción que elige la persona sometida a examen en situaciones hipotéticas relacionadas con el trabajo (tales como la mejor manera de buscar una promoción), con las elecciones de expertos en el campo y con reglas prácticas aceptadas. El conocimiento tácito, medido de esta manera, parece no relacionarse con el CI (cociente intelectual) y predice mejor el desempeño en el trabajo que pruebas psicométricas.

Por supuesto, el conocimiento tácito no es todo lo que se necesita para tener éxito, pues también cuentan otros aspectos de la inteligencia. En estudios realizados con administradores de empresas, las pruebas de conocimiento tácito junto con las pruebas de CI y de personalidad predecían casi la totalidad de la varianza en el desempeño medido por criterios como salario, años de experiencia administrativa y éxito en la empresa (Sternberg et al., 1995) en un estudio, el conocimiento tácito se relacionó con los salarios que obtenían los administradores a una determinada edad y la importancia de sus posiciones, sin que importasen los antecedentes familiares ni la educación. Los administradores más informados no eran los que pasaban muchos años en una empresa o muchos años como administradores, sino los que habían trabajado para más empresas, lo que, tal vez, les había permitido adquirir mayor experiencia (Sternberg et al., 2000). (Papalia, 2017)

*** (Insight** es un término utilizado en Psicología proveniente del inglés que se puede traducir al español como «visión interna» o más genéricamente «percepción» o «entendimiento». Mediante un **insight** el sujeto “capta”, “internaliza” o comprende, una “verdad” revelada.)



INTELIGENCIA EMOCIONAL

Peter Salovey y John Mayer (1990) acuñaron el término **inteligencia emocional (IE)**. El cual se refiere a cuatro competencias relacionadas: las habilidades para percibir, usar entender y manejar o regular, las emociones las propias y las ajenas-, de modo que nos permitan alcanzar metas. 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.

Para medir la inteligencia emocional los psicólogos emplean la Prueba de Inteligencia Emocional de Mayer-Salovey-Caruso (MSCEIT) (Mayer, Salovey y Caruso, 2002), compuesta por una batería de preguntas cuya aplicación dura 40 minutos y que generan una puntuación para cada una de las cuatro habilidades, así como una puntuación total.

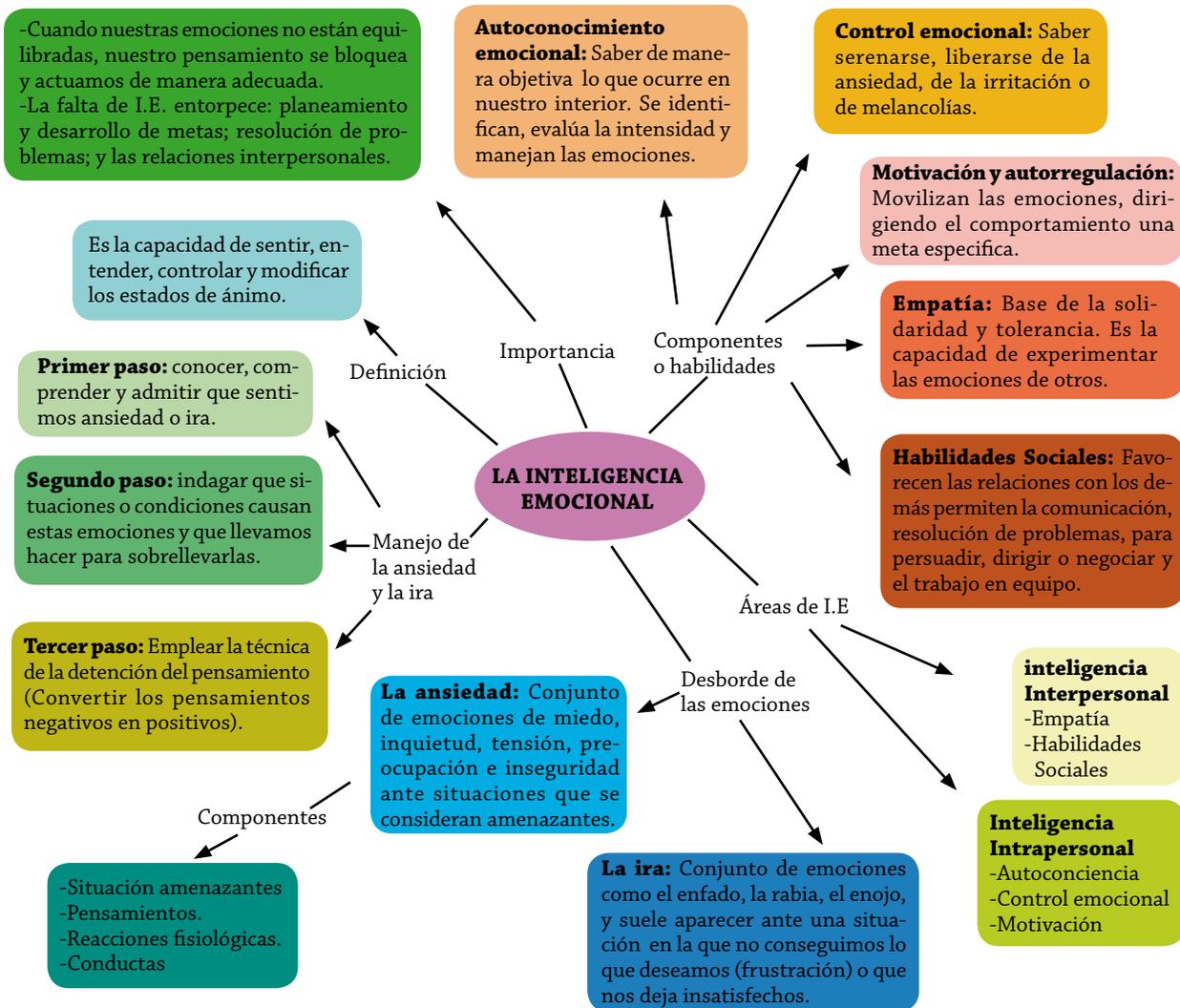
La inteligencia emocional afecta la calidad de las relaciones personales. Algunos estudios han revelado que los universitarios que obtienen más altas puntuaciones en la (MSCEIT) son más propensos a manifestar relaciones positivas con padres y amigos, que los hombres de edad universitaria que obtienen bajas calificaciones en la (MSCEIT) admiten que consumen más drogas y alcohol (Brackett, Mayer y Warner, 2004), y que los amigos cercanos de los estudiantes universitarios que obtienen buenas puntuaciones en la MSCEIT afirman que es más probable que estos ofrezcan apoyo emocional cuando se necesita. Las parejas en edad universitaria en que ambos compañeros obtienen calificaciones altas sostienen relaciones más felices, mientras que las que obtienen calificaciones bajas son más desdichadas (Brackett, Cox, Gaines y Salovey, 2005).

La inteligencia emocional también influye en la eficacia en el trabajo. Entre una muestra de empleados de la empresa de seguros Fortune 500, los que consiguieron puntuaciones más elevadas en el MSCEIT) consiguieron calificaciones más altas de colegas y supervisores en sociabilidad, sensibilidad interpersonal, potencial de

liderazgo y habilidad para manejar el estrés y el conflicto. Las altas puntuaciones también se relacionan con salarios más altos y más ascensos (Lopes, Grewal, Kadis, Gall y Salovey, 2006)

En última instancia, seguir el impulso de las emociones a menudo se reduce a un juicio de valor. ¿Es más inteligente obedecer o desobedecer a la autoridad? ¿Inspirar a los demás o explotarlos? “Las habilidades

emocionales, igual que las intelectuales, son moralmente neutras...Sin una brújula moral que oriente a las personas sobre cómo emplear sus dones, la inteligencia emocional puede ser usada para hacer el bien o el mal” (Gibb, 1995, p.68) Veamos a continuación el desarrollo de esa “brújula moral” (el razonamiento moral) en la adultez. (Papalia, 2017)



RAZONAMIENTO MORAL

Según la teoría de Kohlberg, el desarrollo oral de los niños y los adolescentes acompaña a la maduración cognoscitiva. La gente joven avanza en el juicio moral a medida que se liberan del egocentrismo y adquieren capacidad de pensar de manera abstracta. Sin embargo, en la adultez los juicios morales se tornan más complejos.

Recordemos que Kohlberg dividía el desarrollo moral en tres etapas. En la etapa final, Kohlberg creía que las personas adquirirían la capacidad de un razonamiento ético pleno y que tomaban decisiones morales en función de los principios universales de justicia. Según Kohlberg, la mayoría de las personas no alcanza este nivel, si acaso hasta los veintitantos (Kohlberg, 1973).

PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO HUMANO II

Aseguraba que la adquisición de este tipo de pensamiento era, principalmente, una función de la experiencia. En particular, cuando las personas jóvenes se encuentran con valores que contradicen los propios (como puede suceder en la universidad o en los viajes al extranjero) y se hacen responsables del bienestar de otros (como al tener un hijo), aumenta el desarrollo de capacidades de razonamiento moral.

Algunos respaldan la idea de que la experiencia puede inducir a los adultos a reevaluar sus criterios de lo que es correcto e incorrecto. Por ejemplo, algunos adultos ofrecen de manera espontánea experiencias personales como razón de sus respuestas a los dilemas morales. Por ejemplo, es más probable que las personas que hayan tenido cáncer o cuyos familiares o amigos lo hayan padecido aprueben el hecho de que un hombre robe medicamento costoso para salvar a su esposa agonizante y que explique esta opinión en términos de su propia experiencia.

Otros adultos tienen experiencias individuales que moldean sus creencias acerca de las virtudes y los de-

fectos morales. La probabilidad de hacer trampa en una tarea es menor entre los estudiantes que van a la iglesia que los que no lo hacen. Por otro lado, las personas expuestas a la guerra o que sufren el trastorno de estrés postraumático como resultado de una experiencia de combate (Taylor, 2007) muestran una menor tendencia a alcanzar los niveles más altos de razonamiento moral en el modelo de Kohlberg. En pocas palabras, las experiencias personales pueden afectar la probabilidad de involucrarse en ciertos tipos de razonamiento moral.

Poco antes de su muerte, Kohlberg propuso una séptima etapa de razonamiento moral. Creía que las personas podían lograr “un sentido de unidad con el cosmos, la naturaleza o Dios”, que les permitiera considerar las cuestiones morales “desde el punto de vista del universo como un todo” (Kohlberg y Ryncarz, 1990, pp.191,207) En lugar de concebir a la moralidad como vinculada a la justicia, los adultos en esta etapa pueden reflexionar acerca de la pregunta ¿Por qué ser morales?

EL HOMBRE COMO SER MORAL



- *El único ser moral es el hombre (los animales no son morales porque están determinados por los instintos...)*
- *Todo hombre es inevitablemente moral... En efecto, cada uno debe orientar su vida entre muchas opciones posibles y debe dirigir cada uno de sus actos singulares*
- *La libertad de actuación le obliga a preguntarse por el sentido de su obrar...*

■ CUADRO 2.1. . ESTADIOS DE KOHLEBERG EN EL RAZONAMIENTO MORAL QUE CONSIDERA EL VALOR DE LA HUMANIDAD.

| ESTADIO | SUJETO | PREGUNTA | RESPUESTA | INTERPRETACIÓN |
|-----------|-----------------------|--|--|---|
| Estadio 1 | Tommy a los 10 años | ¿Es mejor salvar la vida de una persona importante o las vidas de una cantidad de personas no importantes? | “Todas las personas que no son importantes, porque un hombre tiene solo una casa, puede ser que una cantidad de muebles, pero todo el grupo de personas tiene una gran cantidad enorme de muebles” | Tommy está confundiendo el valor de la gente con el valor de la propiedad. |
| Estadio 2 | Tommy a los 13 años | ¿Debería un médico “matar por piedad” a una mujer desahuciada que está pidiendo la muerte a causa del dolor? | “Tal vez sería bueno no dejar que sufriera; estaría mejor así. Pero el esposo no querría eso: no es como un animal. Si una mascota muere se puede sobrellevar –no es algo que realmente se necesite-. Bueno se puede conseguir una nueva esposa, pero no es realmente lo mismo”. | Tommy piensa en el valor de la mujer en términos de lo que pueda hacer su esposo. |
| Estadio 3 | Tommy a los 16 años | ¿Debería un médico “matar por piedad” a una mujer desahuciada que está pidiendo la muerte a causa del dolor? | “Podría ser mejor para ella, pero su esposo–es una vida humana– no es como un animal; no tiene exactamente la misma relación que un ser humano tiene con una familia”. | Tommy se identifica con la empatía y el amor, claramente humanos, pero todavía no se da cuenta de que la vida de la mujer tendría valor aun si su esposo no la amara o si no tuviera esposo |
| Estadio 4 | Ricardo a los 16 años | ¿Debería un médico “matar por piedad” a una mujer desahuciada que está pidiendo la muerte a causa del dolor? | “No lo sé. Por un lado es un asesinato; no es el derecho o el privilegio de un hombre decidir quién vivirá y quién morirá. Dios puso la vida en todo el mundo sobre la tierra, y Ud. Está quitando algo de esa persona que vino directamente de Dios; está destruyendo algo que es sagrado; es de una manera parte de Dios. Es casi destruir una parte de Dios cuando usted mata a una persona”. | Ricardo ve la vida como sagrada, porque fue creada por Dios, una autoridad. |
| Estadio 5 | Ricardo a los 20 años | ¿Debería un médico “matar por piedad” a una mujer desahuciada que está pidiendo la muerte a causa del dolor? | “Hay más y más gente en la profesión médica que piensa que es una pena para todo el mundo –la persona, la familia–cuando se sabe que alguien se va a morir. Cuando una persona se conserva viva por un pulmón o un riñón artificial, es más un vegetal que un ser humano. Está en su derecho de escoger. Creo que hay ciertos derechos que acompañan al ser humano.” | Ricardo define ahora el valor de la vida en términos de derechos humanos iguales y universales en un contexto de relatividad, con consideración de la vida y de las consecuencias prácticas. |
| Estadio 6 | Ricardo a los 24 años | ¿Debería un médico “matar por piedad” a una mujer desahuciada que está pidiendo la muerte a causa del dolor? | “Una vida humana tiene prioridad sobre cualquier valor moral o legal, cualquiera que sea. Una vida humana tiene un valor inherente sea o no valorada por un individuo en particular”. | Ricardo ve ahora el valor de la vida humana como absoluta, no como algo derivado o dependiente de la autoridad social o divina. Hay universalidad en su pensamiento, lo cual trasciende de las barreras culturales. |

GÉNERO Y RAZONAMIENTO MORAL

¿Hay diferencias de sexo en el desarrollo moral? La cuestión de las diferencias de sexo en el desarrollo moral ha evocado una de las más candentes controversias en la psicología desarrollista. Muchas críticas han asaltado la idea de Freud de que las mujeres, por su naturaleza biológica, son moralmente inferiores a los hombres. La teoría de Kohlberg, del razonamiento moral, también ha sido atacada por su orientación hacia valores que son en general más importantes para los hombres que para las mujeres. La base para la crítica es la de que algunos estudios de razonamiento

moral en la vida adulta han mostrado diferencias en los niveles alcanzados por hombres y mujeres, y estas diferencias han favorecido consistentemente a los hombres.

Una revisión de la literatura sobre desarrollo moral, sin embargo, no encontró diferencias significativas de sexo en los niveles de razonamiento moral a través del espacio de la vida. Solamente unas pocas diferencias inconsistentes se mostraron en la niñez y en la adolescencia. Pequeñas diferencias encontradas en unos pocos estudios de adultos sí favorecieron a los hombres, pero los descubrimientos no estaban

PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO HUMANO II

claramente relacionados con el sexo puesto que los hombres de los estudios generalmente tenían más educación y un nivel más alto en sus trabajos que las mujeres. El autor de la revisión concluyó que “el razonamiento moral de los hombres y las mujeres es más parecido que diferente” (Walker, 1984).

Una ausencia de diferencias de sexo en el desarrollo moral no significa, sin embargo, que los hombres y las mujeres miren los temas morales de la misma manera. Realmente, hay evidencia de que ellos definen la moralidad de una manera diferente con base en sus decisiones morales sobre diferentes valores. Carol Gilligan, una de las críticas más prominentes del trabajo de Kohlberg, mantiene que su aproximación fracasa por no tomar en consideración las preocupaciones y las perspectivas más importantes de las mujeres. Mientras que nuestra sociedad exige que los hombres sean asertivos y usen un juicio independiente, se espera de las mujeres que se preocupen por el bienestar de otros y que se sacrifiquen para asegurar ese bienestar. El dilema central de la moral de la mujer, entonces, es el conflicto entre ella misma y otros, un conflicto que no surge en el esquema de Kohlberg.

Para determinar cómo se desarrollan moralmente las mujeres, Gilligan examinó su razonamiento considerando un área de su vida en la cual ellas tienen alternativas: el control de la fertilidad. Entrevistó y dio dilemas de Kohlberg a 29 mujeres remitidas para los servicios de consejería de aborto y embarazo. Estas mujeres hablaron sobre si terminarían con sus embarazos permitirían que

continuaran, y cómo llegarían a sus decisiones.

Las mujeres hablaron “en un lenguaje moral distinto cuya evolución señala una secuencia de desarrollo”, escribe Gilligan (1982) Vieron la moralidad en términos de egoísmo versus responsabilidad y como una obligación de ejercer cuidado y evitar herir. Opinaron de la gente que se cuida mutuamente como la más responsable, y aquellos que hieren a alguien más como egoístas e inmorales. Gilligan concluyó que mientras los hombres tienden a pensar más en términos de justicia abstracta y equidad, las mujeres tienden a pensar más sobre su responsabilidad con gente específica. Gilligan identificó una secuencia de desarrollo moral para las mujeres, que aparece en el cuadro 2.2.

Gilligan provee una ilustración dramática de los dos conceptos contrastantes de moralidad: la moralidad de los derechos de Kohlberg por un lado, y su propia moralidad de responsabilidad por el otro. La moralidad abstracta ejemplificada por Kohlberg en el estadio 6 llevó al Abraham bíblico a estar listo a sacrificar la vida de su hijo cuando Dios le pidió una prueba de fe. La moralidad centrada en la persona de Gilligan puede verse también en la Biblia, en la historia de la mujer que probó al rey Salomón que ella era la madre del bebé cuando estuvo de acuerdo en renunciar al infante en favor de otra mujer antes que verlo herido.

El conocer la perspectiva sobre el desarrollo moral de la mujer nos capacita para apreciar la importancia en ambos sexos de relaciones con otra gente y de la necesidad universal de la compasión y del interés. (Papalia, 2017).

■ CUADRO 2.2.. NIVELES DE GILLIGAN DE DESARROLLO MORAL EN LAS MUJERES

| ESTADIO | DESCRIPCIÓN |
|--|--|
| Nivel 1: orientación de la supervivencia del individuo | La mujer se concentra en sí misma –sobre qué es práctico y qué es mejor para ella. |
| Transición 1: del egoísmo a la responsabilidad | La mujer se da cuenta de su relación con otros y piensa acerca de lo que sería una escogencia responsable en términos de otra gente (como el bebé que no ha nacido), así como en sí misma. |
| Nivel 2: bondad y autosacrificio | Esta sabiduría femenina convencional dicta el sacrificar los deseos propios de la mujer por lo que otra gente quiere –y lo que pensará de ella–. Se considera a sí misma responsable de las acciones de otros, mientras que hace a otros responsables de sus escogencias. Ella está en una posición dependiente, en la cual sus esfuerzos indirectos por ejercer control, a menudo se vuelven manipulación, algunas veces a través del uso de la culpa |
| Transición 2: de la bondad a la verdad | Ella evalúa sus decisiones no con base en cómo otros reaccionaran a ellas, sino por sus intenciones y las consecuencias de sus acciones. Desarrolla un nuevo juicio que toma en consideración sus propias necesidades, junto con las de otros. Quiere ser “buena” siendo responsable de otros pero también quiere ser “honesta” siendo responsable de sí misma. La supervivencia vuelve a ser su mayor preocupación. |
| Nivel 3: moralidad de la no violencia | Al elevar el mandato en contra de hacer daño a alguien (inclusive a sí misma) a un principio que gobierna todo el juicio moral y la acción, la mujer establece una “igualdad de moral” entre ella misma y otros y es, entonces, capaz de asumir la responsabilidad de escogencia en los dilemas morales. |



EDUCACIÓN Y TRABAJO

A diferencia de los jóvenes de las generaciones pasadas, que, por lo regular, podían pasar directamente de la escuela al trabajo y a la independencia financiera, muchos adultos emergentes no tienen una trayectoria profesional clara. Algunos alternan entre educación y trabajo; otros persiguen ambos objetivos al mismo tiempo. La mayoría de los que no se inscriben y no terminan la educación posterior a la secundaria, ingresan al mercado laboral, pero muchos regresan después para recibir más formación. Algunos combinan la universidad con el matrimonio y la crianza de los hijos (Fitzpatrick y Turner, 2007). Muchos de ellos que estudian o viven con sus padres son financieramente dependientes. (Schoeni y Ross, 2005).

Las elecciones formativas y vocacionales después de la preparatoria pueden presentar oportunidades de crecimiento cognoscitivo. La exposición a un nuevo ambiente educativo o de trabajo ofrece la oportunidad de afinar habilidades, cuestionar supuestos sostenidos durante mucho tiempo y probar nuevas formas de mirar el mundo. Para un número cada vez mayor de estudiantes de edad no tradicional (mayores de 25 años y más), la universidad o la formación en el trabajo reviven la curiosidad intelectual, mejoran las oportunidades de empleo y perfeccionan las habilidades laborales. (Papalia, 2017)



EL INGRESO A LA UNIVERSIDAD

La universidad puede ser una época de descubrimiento intelectual y crecimiento personal, en especial en habilidades verbales y cuantitativas, pensamiento crítico y razonamiento moral. Los estudiantes cambian en respuesta a 1) el currículo, que ofrece nuevas ideas y formas de pensamiento; 2) otros estudiantes que cuestionan opiniones y valores muy antiguos; 3) la cultura estudiantil, que es diferente de la cultura de la sociedad en general; y 4) los miembros del profesorado, que proporcionan nuevos modelos. En términos de los beneficios inmediatos y a largo plazo, asistir a la universidad cualquier universidad es más importante que a cuál de ellas asista una persona (Montgomery y Coté, 2003).

La experiencia universitaria puede ser un período interesante de crecimiento intelectual y descubrimiento. De hecho, los investigadores han determinado que ir a la universidad puede dar lugar a un cambio fundamental en la manera de pensar de los estudiantes (Fischer y Pruyne, 2003). En un estudio pionero que anticipó la investigación más reciente sobre el pensamiento reflexivo y posformal, William Perry (1970) entrevistó a 67 estudiantes de Harvard y de Radcliffe durante los años de la licenciatura y descubrió patrones respecto a la forma en que abordaban el aprendizaje y el conocimiento. En términos generales, su pensamiento progresaba de la rigidez a la flexibilidad y, en última instancia, a la elección reflexiva de sus propias ideas.

Muchos estudiantes llegan a la universidad con ideas rígidas acerca de cómo funciona el mundo. Tienen la tendencia a creer que existe una respuesta "correcta" que pueden hallar y defenderse. A medida que empiezan a encontrar una gran diversidad de ideas y puntos de vista, se ven forzados a examinar sus aseveraciones sobre la "verdad". Sin embargo, consideran que esta etapa es temporal y esperan encontrar, a la larga, "una respuesta correcta".

A medida que los estudiantes adquieren más experiencia y piensan en profundidad sobre la base de una variedad de conocimiento acumulado, comienzan a aprender que todo el conocimiento y valores son relativos. Reconocen que diferentes sociedades y diferentes individuos tienen distintos sistemas de valores y, por ende, ven el mundo de forma diferente. Si bien saben que su perspectiva tiene valor, tienen dificultades para encontrar significado o valor en este laberinto de sistemas y creencias al que están expuestos. ¿Cómo deciden a qué exponerse? ¿Cómo determinan en qué creer?

En esta instancia, elaboran sus propios juicios y eligen sus propias creencias y valores, así como sus propias opiniones.

DESARROLLO INTELECTUAL Y DE LA PERSONALIDAD EN LA UNIVERSIDAD

La universidad es, a menudo, un período de descubrimiento intelectual y de crecimiento personal. La edad tradicional del estudiante de universidad (quien, por supuesto, no es necesariamente ya el estudiante *típico*) está en transición de la adolescencia a la vida adulta. La universidad ofrece la oportunidad de cuestionar suposiciones sostenidas en la niñez, que pueden de otra manera interferir con el establecimiento de la identidad del adulto.

Los estudiantes cambian en respuesta a la diversidad del conjunto de los estudiantes, que pueden plantear retos a opiniones y valores sostenidos por largo tiempo a la cultura misma del estudiante, que está estructurada de manera diferente por la cultura de la sociedad, a la larga; por el programa, que puede ofrecer discernimientos y nuevas maneras de pensar y por los miembros de la facultad que pueden tomar un interés personal en el estudiante y presentarles nuevos modelos (Madison, 1969).

Un camino de autodescubrimiento puede ser la exploración de nuevas alternativas de carrera más realistas que las ambiciosas de la niñez y la adolescencia. Por ejemplo, un estudiante que ha sido atraído por la aventura de una carrera de astronomía, puede encontrar, después de alguna experiencia en varias disciplinas académicas, que sus inclinaciones reales son hacia el trabajo con gente.

Los retos académicos y sociales que se encuentran en la universidad a menudo llevan al crecimiento moral e intelectual. En un estudio citado ampliamente, basado en entrevistas con 67 estudiantes de Harvard y Radcliffe, los estudiantes progresaron de un pensamiento extremadamente rígido a mayor flexibilidad y, últimamente, a compromisos escogidos libremente (Perry, 1970):

- Primero, los estudiantes ven el mundo en términos polares: cada pregunta tiene una respuesta correcta sabida por una "autoridad", que debe enseñarla.
- A medida que los

estudiantes encuentran una amplia variedad de ideas (de sus estudios y de otros estudiantes), aceptan la coexistencia de diferentes puntos de vista, y también aceptan su propia incertidumbre. Consideran este estadio temporal, sin embargo, y esperan aprender la "única respuesta correcta con el tiempo".

- Luego ven la relatividad de todo conocimiento y de los valores: reconocen que sociedades diferentes, culturas diferentes, individuos diferentes elaboran su propio sistema de valores.
- Finalmente, afirman su identidad a través de los valores y compromisos que ellos escogen para sí mismos.

Recientemente, algunas críticas se han hecho a las universidades norteamericanas que fomentan el pensamiento relativista que promueve la idea de que todos los valores son igualmente válidos y que así fracasan en dar a los estudiantes normas racionales para pesar los méritos de discusiones particulares, filosofías o prácticas culturales.

El debate acerca de los propósitos de la educación universitaria es saludable, porque reafirma la preocupación de la sociedad por el desarrollo intelectual y de la personalidad de los jóvenes adultos. La mayoría de la gente estaría de acuerdo, sin embargo, en que dos propósitos básicos de una educación universitaria son los de ampliar la perspectiva de la gente joven y estimularla para pensar por sí misma.



EL INGRESO AL MUNDO DEL TRABAJO

¿Cómo afecta el estadio de la vida de una persona la manera cómo piensa sobre el trabajo y el desempeño en el empleo? Una parte sustancial de la investigación ha encontrado un número de efectos relacionados con la edad, informados en una reseña de más de 185 estudios (Rhodes, 1983).

CÓMO SE SIENTEN LOS ADULTOS JÓVENES CON SUS TRABAJOS.

A la larga, los trabajadores jóvenes (de menos de 40), quienes están en el proceso de labrar sus carreras, están menos satisfechos con sus trabajos, en general, de lo que estarán más tarde, o al menos hasta los 60. Están menos comprometidos con sus empleos, menos comprometidos con sus empleadores y tienen más probabilidad de cambiar empleo de la que tendrán más tarde en la vida.

¿Qué hace que crezca la satisfacción en el trabajo con la edad? Los investigadores no están seguros. No hay diferencias claras de edad en aspectos específicos de la satisfacción en el empleo (satisfacción con promoción, supervisión y compañeros de trabajo), y se han mezclado hallazgos relativos a la satisfacción con el salario. Es posible que la relación entre la edad y la satisfacción en general con el empleo puedan reflejar la naturaleza del empleo en sí mismo. Cuanto más tiempo trabaja la gente en una ocupación específica, más gratificante puede ser el trabajo (Rhodes, 1983).

¿CÓMO SE DESEMPEÑAN LOS ADULTOS JÓVENES EN EL EMPLEO?

Hallazgos acerca de la relación entre la edad y el desempeño en el trabajo están mezclados. Los estudios sobre ausentismo, por ejemplo, dan resultados conflictivos. Pero si separamos en partes los hallazgos de ausencias que se pueden evitar (las que parecen ser voluntarias de parte del trabajador y no excusadas por el patrón) y las inevitables (las causadas por enfermedad) vemos algunos resultados de la edad. Los trabajadores más jóvenes tienen más ausencias que se

pueden evitar que los más viejos, posiblemente por el nivel más bajo de compromiso con el trabajo. Los trabajadores más viejos tienen más ausencias *inevitables*, probablemente como resultado de mala salud y recuperación más lenta de los accidentes.

Cuando miramos qué tan bien hace su trabajo la gente, el cuadro, de nuevo, está indefinido. Es posible que la consecuencia clave sea la experiencia más que la edad cronológica: cuando la gente más vieja se desempeña mejor, puede ser porque ha estado en el empleo más tiempo, no porque sea más vieja.

Como veremos, muchos trabajadores continúan siendo productivos hasta muy tarde en la vida. En general, las diferencias de edad en el desempeño parecen depender mucho de cómo se mide el desempeño y de las demandas de una clase de trabajos específico. Un empleo que requiere reflejos rápidos, por ejemplo, tiene más probabilidad de que sea desempeñado mejor por una persona joven; uno que dependa de la madurez de juicio puede ser mejor ejecutado por una persona mayor.

O puede ser que la gente más joven, que está buscando el mejor camino en la vida, esté consciente de poder cambiar la dirección de la carrera más fácilmente ahora que más tarde. Puede mirar su empleo con ojo más crítico de lo que lo hará cuando ha hecho un compromiso más serio. De nuevo, debemos tener cautela al interpretar diferencias que muestran los estudios transversales. Por ejemplo, la gente de más edad ha mostrado una creencia más grande en la "ética del trabajo", la idea de que la gente debería trabajar mucho para desarrollar el carácter. Es probable que ésta sea una diferencia de valores entre asociados más que el resultado de cuánto ha vivido la gente. Puede haber más de una diferencia de desarrollo, sin embargo, en las necesidades de la personalidad que están asociadas con el trabajo. Los trabajadores más jóvenes, por ejemplo, están más preocupados por el nivel de interés de su trabajo, por las oportunidades de desarrollar sus habilidades y por las oportunidades de progreso. Los trabajadores de más edad se preocupan más por supervisores y compañeros de trabajo amistosos y por recibir ayuda en su trabajo.

3. Desarrollo psicosocial del adulto joven

DIVERSAS TRAYECTORIAS A LA ADULTEZ

Las trayectorias a la adultez son mucho más diversas que en el pasado. Antes de la década de 1960 en Estados Unidos, lo común era que los jóvenes terminaran la escuela, se fueran de casa de sus padres, consiguieran un trabajo, se casaran y tuvieran hijos, en ese orden. Para la década de 1990, solo uno de cada cuatro adultos tempranos seguía esa secuencia (Mouw, 2005).

En la actualidad, para mucha gente joven, la adultez emergente es una época de experimentación antes de asumir los roles y responsabilidades de los adultos. Un joven, hombre o mujer, puede conseguir un trabajo, un apartamento y disfrutar de la soltería. Un matrimonio joven puede mudarse con los padres mientras terminan la escuela o empiezan de nuevo después de perder el trabajo. Las tareas tradicionales del desarrollo, como encontrar un trabajo estable y desarrollar una relación romántica de largo plazo, pueden ser pospuestas hasta los treinta e incluso más tarde (Roisman, Masten, Coatsworth y Tellegen, 2004).



DESARROLLO DE LA IDENTIDAD EN LA ADULTEZ

La adolescencia es una etapa de grandes cambios, desde el cuerpo y el cerebro en desarrollo al surgimiento de los nuevos roles sociales que se le imponen a los jóvenes mientras avanzan hacia la independencia. Erikson pensaba que la búsqueda de identidad era una tarea de

largo plazo, enfocada principalmente en la adolescencia, la adultez temprana ofrece una moratoria, un tiempo de espera, sin las presiones del desarrollo y con libertad para experimentar diversos papeles y estilos de vida. Sin embargo, representa un momento decisivo en el que se cristalizan de manera gradual los compromisos del papel de adulto. En la actualidad, en los países posindustrializados es cada vez más frecuente que la búsqueda activa de una identidad se extienda a la adultez emergente (Côté, 2006).

RECENTRAMIENTO

Se propuso el término recentramiento para denominar el proceso que fundamenta el cambio a una identidad adulta. Es la principal tarea de la adultez emergente. El recentramiento es un proceso de tres etapas donde el poder, la responsabilidad y la toma de decisiones pasa gradualmente de la familia de origen al adulto temprano independiente (Tanner, 2006):

En la *etapa 1*, al comienzo de la adultez emergente, el individuo todavía se encuentra inserto en la familia de origen, pero empiezan a crecer las expectativas de autoconfianza y autonomía. Por ejemplo, un adulto joven puede vivir en su hogar de origen y asistir a la preparatoria pero se espera que programe y controle sus propias actividades durante las horas que no está en la escuela.

- En la *etapa 2*, durante la adultez emergente, el individuo sigue vinculado con su familia pero ya no está inserto en ella. Por ejemplo, un estudiante universitario puede vivir en una residencia universitaria pero aún depender económicamente de sus padres mientras completa sus estudios. Esta etapa se caracteriza por la presencia de actividades temporales y de exploración en diversas materias escolares, trabajos y con diversas parejas. Hacia el final de esta etapa, el individuo comienza a establecer compromisos serios y a ganar los recursos necesarios para mantenerlos.
- En la *etapa 3*, hacia los 30 años, el individuo pasa a la adultez temprana. Esta fase se distingue por la independencia de la familia de origen (al tiempo

que se conservan los lazos) y la dedicación a una carrera, pareja y, posiblemente, los hijos. En esta etapa, el joven adulto puede estar estableciéndose en una carrera o con una pareja y vivir de manera independiente pero aún mantener lazos cercanos con sus padres o familia de origen.

LA MORATORIA CONTEMPORÁNEA

Una sociedad posindustrial fragmentada ofrece pocas guías a muchos adultos emergentes y menos presión para crecer (Heinz, 2002). No todos están igualmente preparados para la tarea (Côté, 2006). En general, hay un cambio en las metas relacionadas con el proceso de recentración. Muchos adultos jóvenes se alejan de las metas relacionadas con la educación, los viajes y los amigos para orientarse a metas relacionadas con la salud, la familia y el trabajo (Salmela-Aro, Aunola y Nurmi, 2007).

La investigación sobre el estatus de la identidad encontró que solo alrededor de la tercera parte de los jóvenes occidentales parecen pasar por lo que Marcia denominó estatus de *moratoria*, una crisis en que adquieren una mayor consciencia de sí mismos que los lleva a una resolución. De hecho, durante este lapso se observa un retroceso en aproximadamente 15% de ellos y cerca de la mitad no muestra ningún cambio significativo (Kroger, Martinussen y Marcia, 2009).

En lugar de dedicarse a la exploración activa y concienzuda de su identidad, muchos adultos tempranos muestran poca reflexión activa y consciente y más bien adoptan un enfoque pasivo (difuso) o siguen la guía de sus padres (exclusión). No obstante, cerca de tres de cada cuatro se decide por algún tipo de identidad ocupacional cerca de los 30 años. La confusión de la identidad *persiste* en 10 a 20% de ellos, que carecen de lo que Erikson llamó *fidelidad*: la fe en algo mucho mayor que ellos mismos (Côté, 2006).

Exploración de la identidad racial y étnica La exploración de la identidad es diferente entre las minorías étnicas y raciales que entre la mayoría blanca de la población. La identidad étnica puede definirse como la identidad de una persona que es integrante de un grupo étnico particular (Phinney, 2003) y forma parte de la identidad social más amplia del individuo (Tajfel, 1981). Muchos jóvenes de grupos minoritarios, a menudo fuera de las preocupaciones económicas, deben asumir responsabilidades adultas antes que sus pares. Al mismo tiempo, valoran las relaciones familiares estrechas e interdependientes y llegan a sentirse obligados a ayudar económicamente a su familia. A veces sufren presiones para casarse y tener hijos pronto, o ingresar de inmediato a la fuerza de trabajo en lugar de dedicar años a la educación superior. De esta forma, para ellos se acorta

la adultez emergente. Por otro lado, tienen que enfrentar problemas de identidad especiales respecto de su etnicidad, este proceso puede extenderse después de los veinte (Phinney, 2006).

Si viven en contextos diferentes de su cultura de origen, pueden comenzar a cuestionar los valores tradicionales de su grupo étnico. Para alcanzar una identidad étnica segura, es necesario que se sientan parte de un grupo étnico y de una sociedad más amplia y diversa y tener una opinión positiva de las dos culturas, minoritaria y mayoritaria, en que viven. Los jóvenes multirraciales enfrentan la dificultad adicional de tener que averiguar cuál es su lugar en el mundo. Sin embargo, muchos encuentran una solución que los conduce a conseguir una identidad, como se expresa en el párrafo siguiente:

(Cuando era menor, sentía que no había un lugar para mí. Pero llegué a la conclusión de que [...] así es como soy [...] y que mi hogar está en mi interior [...] Ya no siento la compulsión de tener que encajar, porque si uno trata de hacerlo, nunca lo logra. [Alipuria, 2002, p. 143]

Como era de esperarse, la formación de una identidad étnica segura tiene amplias repercusiones. La identidad étnica segura se relaciona con una mayor autoestima (Umaña-Taylor y Updegraff, 2006), y dado que involucra sentimientos positivos acerca de la identidad personal propia y de la cultura más amplia (Phinney, 1989), no sorprende encontrar que se relaciona con mayor aceptación de otros grupos (Phinney, Ferguson y Tate, 1997). Es de suponer entonces, que dichos sentimientos podrían producir interacciones más positivas entre grupos distintos y reducciones en la discriminación (Phinney, Jacoby y Silva, 2007).

FACTORES QUE INFLUYEN EN LOS CAMINOS HACIA LA ADULTEZ

En los caminos hacia la edad adulta influyen factores como el género, capacidades académicas, primeras actitudes hacia la educación, raza y origen étnico, expectativas al final de la adolescencia y clase social. Cada vez es más común que los adultos emergentes de los dos sexos continúen sus estudios y demoren la paternidad (Osgood, Ruth, Eccles, Jacobs y Barber, 2005), decisiones que, normalmente, son determinantes para la prosperidad futura en el trabajo, así como para el bienestar en general. En un estudio longitudinal en el que se siguió a una muestra nacional representativa de alumnos de último año de preparatoria cada año desde 1975, los adultos emergentes con mayor bienestar fueron los que todavía no se habían casado, no tenían hijos, asistían a la universidad y vivían lejos del hogar familiar (Schulenberg, 2005). En otro estudio, los jóvenes que mostraban poca ambición dejaron antes el hogar,

recibieron menos apoyo de sus padres, renunciaron a la educación superior y tuvieron hijos antes. En particular, la paternidad temprana limita las perspectivas del futuro (Boden, Fergusson y Horwood, 2008; Mollenkopf, Waters, Holdaway y Kasinitz, 2005). Algunos adultos emergentes tienen más recursos que otros (económicos y de desarrollo).

Mucho depende del desarrollo del yo: una combinación de la capacidad de entenderse y entender al mundo, de integrar y sintetizar lo que uno percibe y sabe, y de hacerse cargo de planear el curso de la propia vida. Las influencias familiares son importantes. Se encontró que los jóvenes cuyo desarrollo del yo a los 25 años tendía a “estar bloqueado” en un nivel menos maduro muy probablemente habían tenido padres que, a los 14 años, habían inhibido su autonomía, los habían devaluado y mostraban más hostilidad en las conversaciones (Billings, Hauser y Allen, 2008). Como resultado de esas y otras influencias, algunos adultos emergentes tienen un yo más desarrollado que otros y, por tanto, son más capaces de aprender a valerse por sí mismos (Tanner, 2006). (Papalia 2017)

Adulto Joven:
Características Socioemocionales:

Según Erickson el adulto joven enfrentar la intimidad versus el aislamiento en donde la gran tarea es: ser capaz de comprometerse con otro.

Según Schwartz las personas solteras pueden tener 6 estilos de vida:

1. La Profesional
2. La social
3. La activista
4. El pasivo
5. Los asistenciales



DESARROLLO DE LAS RELACIONES ADULTAS CON LOS PADRES

Cuando los jóvenes se van de casa, tienen que completar la negociación sobre la autonomía que comenzó en la adolescencia y volver a definir la relación con sus padres para que ésta sea una relación entre adultos. Los padres que no pueden aceptar este cambio retrasan el desarrollo de sus hijos (Aquilino, 2006).

Influencias en las relaciones con los padres.

Aunque ya no son niños, los adultos emergentes todavía necesitan la aceptación, empatía y apoyo de sus padres, y el apego a ellos no deja de ser un elemento fundamental del bienestar. El apoyo económico de los padres, en especial para la educación, acrecienta la posibilidad de que los adultos emergentes tengan éxito en sus papeles de adultos (Aquilino, 2006).

Estas relaciones son mejores cuando los adultos tempranos están casados, aunque sin hijos; cuando desarrollan una actividad productiva (escuela, trabajo o las faenas del hogar) y no viven en el hogar familiar. Este resultado indica que los padres y sus hijos adultos tempranos se llevan mejor si éstos han seguido una línea de vida normal, pero pospusieron la responsabilidad de ser padres hasta no haber establecido otros papeles adultos (Belsky, Jaffee, Caspi, Moffitt y Silva, 2003).

La relación entre la madre y el padre repercute en la calidad de la que establecen con sus hijos adultos (Aquilino, 2006). El hecho de que el adulto temprano quede “atrapado” entre dos padres en conflicto, retransmitiendo mensajes de un padre al otro y tratando de minimizar los conflictos entre ellos (Amato y Afifi, 2006), puede tener consecuencias negativas. Por ejemplo, un estudio realizado con 426 adolescentes demostró que dichas situaciones resultaban tres años más tarde en niveles más altos de síntomas de internalización y pensamientos depresivos (Buehler y Welsh, 2009).

Incapacidad para independizarse. En la película de 2006, *Soltero en casa (Failure to Launch)*, Matthew McConaughey, interpreta a un treinta-ñero que, para consternación de sus padres, todavía vive con ellos. Esta situación se ha vuelto cada vez más común en Estados Unidos, en especial en familias de altos ingresos (Hill y Holzer, 2007). En general es equivocada la visión estereotipada de que esos adultos tempranos que no se mudan del hogar de sus padres son holgazanes que se niegan a aceptar la responsabilidad (Arnett, 2007b). Más bien, se ven forzados a mantener cierta dependencia debido a las dificultades económicas y a la necesidad de obtener entrenamiento o un grado académico mayor que las generaciones anteriores. Sin embargo, los hijos adultos que viven aún con sus padres pueden tener problemas para redefinir su relación con éstos.

La transición puede ser gradual y tardar muchos años, en especial si el hijo adulto todavía necesita el apoyo económico de sus padres (Aquilino, 2006). La tendencia a que los adultos emergentes vivan en el hogar de sus padres también se nota en algunos países europeos que no conceden beneficios gubernamentales a los jóvenes desempleados; en Italia, más de la mitad de los hombres jóvenes viven con sus padres hasta los 30 años.

Aunque vivir con los padres se ha asociado con menor satisfacción con la vida, cada vez es menos cierto, a medida que esta situación se hace más común. Más de la mitad de las familias europeas tienen una visión positiva de la permanencia de los hijos adultos tempranas en el hogar paterno (Guerrero, 2001). En efecto, es posible que los europeos atestigüen una nueva etapa del desarrollo, *la adultez en casa*, en la que hijos adultos y sus padres se tratan como iguales (Newman y Aptekar, 2007).

CUATRO ENFOQUES DEL DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD

¿Qué es la personalidad? La respuesta depende en parte de cómo la estudiamos y la medimos. Cuatro enfoques del desarrollo psicosocial de la adultez son: modelos de etapas normativas, modelos del momento de los eventos, modelo de rasgos y modelos tipológicos. Estos cuatro puntos de vista plantean diferentes cuestiones sobre la personalidad adulta, estudian aspectos diferentes de su desarrollo y, por lo regular, aplican métodos distintos.



MODELOS DE ETAPAS NORMATIVAS

¿A qué edad deberían casarse las personas? ¿Tener hijos? ¿Elegir una carrera? Todas las culturas tienen distintos principios acerca de cuál es el momento indicado para

eventos importantes de la vida. Los modelos de etapas normativas establecen que los adultos siguen una secuencia básica de cambios psicosociales relacionados con la edad. Los cambios son normativos en el sentido de que parecen comunes de la mayoría de los integrantes de una población en un periodo en particular. Sin embargo, lo que se considera normativo depende de las expectativas de esa cultura acerca del momento en que deben presentarse los eventos de la vida.

Erikson proponía que la resolución exitosa de una crisis psicosocial coloca a las personas en una buena posición para abordar exitosamente la siguiente. La crisis psicosocial durante la adolescencia, según Erikson, es la formación de la identidad. Los adultos tempranos que desarrollaron un sentido sólido del yo durante la adolescencia están listos para fundir su identidad con la de otra persona. Es decir, conocerse a uno mismo y lo que uno quiere, brinda mayores probabilidades de establecer una relación de pareja con una persona que sea compatible y que satisfaga sus necesidades.

¿Por qué se debe luchar por conseguir intimidad? Según Erikson las personas que no pueden establecer compromisos personales profundos con los demás corren el riesgo de aislarse y ensimismarse. Sin embargo, necesitan algún grado de aislamiento para reflexionar sobre su vida. El proceso de formar un sentido de intimidad también es importante. Las relaciones íntimas exigen sacrificios y compromisos. Al tiempo que los adultos tempranos resuelven las exigencias contradictorias de intimidad, competitividad y distancia, desarrollan un sentido ético que Erikson consideraba la nota distintiva del adulto.

La resolución de esta etapa da por resultado la virtud del *amor*: la devoción mutua entre parejas que decidieron compartir su vida, tener hijos y ayudar a éstos a lograr un desarrollo sano. Según Erikson, la decisión de no cumplir el impulso natural de procrear tiene graves consecuencias para el desarrollo. Su teoría ha sido criticada por excluir a los solteros, célibes, homosexuales y personas sin hijos de su concepción de desarrollo sano, además de tomar como norma el patrón masculino de desarrollo de la intimidad después de la identidad.

A pesar de las críticas, las investigaciones relacionadas con las etapas normativas de la vida han tenido un efecto continuo en el campo. Los psicólogos basándose en la obra de Erikson, identificaron tareas del desarrollo que deben completarse para lograr una sana adaptación a cada etapa de la vida (Roisrnan, *et al.*, 2004). Entre las tareas del desarrollo de los adultos tempranos se encuentran: dejar la casa para seguir los estudios, trabajar o prestar servicio militar; cultivar nuevas amistades más íntimas y relaciones románticas, y desarrollar un

yo independiente y seguro (Arnett, 2004; Scharf, Mayseless y Kivenson-Baron, 2004). Quizás el mensaje más importante de los modelos de las etapas normativas es que el desarrollo no termina al llegar a la edad adulta. Las personas continúan cambiando y desarrollándose toda la vida, no solamente en la niñez.

Tanto el Estudio Grant como las primeras investigaciones de Levinson se llevaron a cabo con grupos pequeños de hombres y mujeres nacidos en las décadas de 1920, 1930 Y 1940. En el desarrollo de estos hombres y mujeres influyeron hechos sociales particulares de su cohorte, y también su posición socioeconómica, grupo étnico y género. En la actualidad, los adultos tempranos siguen rutas de desarrollo mucho más diversificadas y, por consiguiente, maduran de forma distinta a la de los hombres y mujeres de esos estudios. Además, los resultados de los estudios normativos no se aplican necesariamente a otras culturas, las cuales pueden tener patrones de desarrollo vital muy diferentes.

De cualquier manera, la investigación de las etapas normativas ha tenido un efecto continuo en el campo. Los psicólogos, apoyados de manera principal en la obra de Erikson, identificaron tareas del desarrollo que deben completarse para lograr una sana adaptación a cada etapa de la vida (Roisman, *et al.*, 2004). Entre las tareas del desarrollo de los adultos tempranos se encuentran dejar la casa para seguir los estudios, trabajar o prestar servicio militar; cultivar amistades nuevas más íntimas y relaciones románticas, y adquirir un sentido de que el yo es independiente y seguro (Arnett, 2004; Scharf, Mayseless y Kivenson-Baron, 2004). Otras tareas del desarrollo en este periodo son terminar la escuela, incorporarse al mundo del trabajo y adquirir independencia económica.

Quizá el mensaje más importante de los modelos de etapas normativas es que el desarrollo no termina al llegar a la edad adulta. Independientemente de que las personas sigan o no los patrones específicos que proponen estos modelos. En la investigación de las etapas normativas se sostiene la idea de que los seres humanos cambiamos y nos desarrollamos durante toda la vida.



MODELO DEL MOMENTO DE LOS EVENTOS

En lugar de contemplar el desarrollo de la personalidad adulta solo como una función de la edad, el modelo del momento de los eventos, elaborado por Bernice Neugarten y otros (Neugarten, Moore y Lowe, 1965; Neugarten y Neugarten, 1987) sostiene que el curso del desarrollo depende del momento en que ocurren ciertos eventos en la vida de las personas. Los eventos normativos de la vida (llamados también *eventos normativos de la edad*) ocurren normalmente en ciertas épocas de la vida, y se concretan en hechos como el matrimonio, la paternidad, el nacimiento de los nietos y el retiro. Según el modelo, las personas son muy conscientes de su momento y del reloj social, las normas de la sociedad y lo que en ésta se considera el momento oportuno para ciertos acontecimientos de la vida.

Si los eventos se presentan a tiempo, el desarrollo avanza de manera uniforme. En caso contrario, sobreviene el estrés como resultado de un evento inesperado (como quedarse sin trabajo), un evento a destiempo (enviudar a los 35 años o ser obligado a retirarse a los 50) o de que 110 se presente un acontecimiento (nunca casarse o no poder tener hijos). Las diferencias de personalidad influyen en la forma de responder a los eventos de la vida y llegan a influir en su oportunidad. Por ejemplo, una persona resiliente experimentará una transición más suave a la edad adulta y las tareas y eventos que la esperan que una persona demasiado ansiosa, que puede aplazar las decisiones sobre sus relaciones o su carrera.

El momento habitual de los eventos de la vida varía entre las culturas y las generaciones. Cohortes más recientes de adultos tempranos concluyen las tareas de este período del desarrollo a edades mayores de lo que antes era normativo, lo que indica un cambio en los años recientes en la operación del reloj social de la cultura estadounidense. (Arnett, 2010).

El aumento en la edad promedio en que los adultos estadounidenses se casan por primera vez (U. S. Census Bureau, 2010 a) y la tendencia a postergar el primer nacimiento (Martin, Hamilton et al; 2010) Son dos ejemplos de eventos cuyo tiempo de aparición ha cambiado. Un cronograma que parezca adecuado para las personas de una cohorte no le parecerá así a la cohorte siguiente.

Desde mediados del siglo XX, en muchas sociedades occidentales los relojes sociales han llegado a ser más graduados por la edad. En la actualidad, las personas aceptan mejor a padres de 40 años y abuelos de la misma edad, jubilados de 50 y trabajadores de 75, personas de 60 en pantalones vaqueros y rectores universitarios de 30 años. El ensanchamiento de las normas etarias socaba la capacidad de pronóstico en que se basa el modelo del momento de los eventos.

El modelo del momento de los eventos hizo una importante contribución a nuestro conocimiento de la personalidad adulta al subrayar el curso individual de la vida y poner en tela de juicio la idea de cambios sucedidos universalmente con la edad. Sin embargo, es posible que su utilidad se reduzca a culturas y épocas en que las normas de conducta son estables y conocidas.

MODELOS DE RASGOS: LOS CINCO FACTORES DE COSTA Y MCCRAE

La mayoría de las personas enumera adjetivos cuando se les pide que se describan; pueden decir que son tímidos o extrovertidos, amistosos o neuróticos, honestos o trabajadores. Todas las descripciones se centran en algo que los psicólogos llaman rasgos. Los rasgos pueden ser considerados como atributos mentales, emocionales, de temperamento o de comportamiento que varían entre las personas. El modelo de rasgos trata de encontrar la estabilidad o el cambio en los rasgos de personalidad. Paul T. Costa y Robert R. McCrae desarrollaron y probaron un modelo de cinco factores o dimensiones, que son la base de cinco grupos de rasgos conocidos como los “cinco grandes”. Éstos son (1) *neuroticismo* (N), (2) *extroversión* (E), (3) *franqueza* (F), (4) *escrupulosidad* (E) y (5) *agradabilidad* (A). (Tabla 2.1.)

Cada rasgo de la personalidad, llamado agrupamiento, tiene distintos rasgos, o facetas, relacionados con él. El *neuroticismo* es un conjunto de seis rasgos o facetas, que indican inestabilidad emocional: ansiedad, hostilidad, depresión, autoconciencia, impulsividad y vulnerabilidad. La *extroversión* tiene también seis facetas: cordialidad, ánimo gregario, asertividad, actividad, búsqueda de excitación y emociones positivas. Las personas *abiertas a la experiencia* están dispuestas a probar nuevas cosas y adoptar nuevas ideas. Las personas *escrupulosas* hacen cosas: son competentes, ordenadas, cumplidas, decididas y disciplinadas. Las personas con *agradabilidad* son fieles, francas, altruistas, obedientes, modestas e influenciables.

Cada factor o dimensión de la personalidad representa un agrupamiento de rasgos o facetas relacionadas.

Cambio y continuidad según el modelo de cinco factores ¿Las personas cambian? En análisis de muestras grandes longitudinales y transversales de hombres y mujeres estadounidenses de todas las edades, Costa y McCrae (1980, 1988, 1994a, 1994b, 2006; Costa *et al.*, 1986; McCrae, 2002; McCrae y Costa, 1984; McCrae, Costa y Busch, 1986) observaron una continuidad notable en las cinco dimensiones entre la adolescencia y los 30 años, con cambios mucho más lentos en adelante. Ahora bien, la *dirección* del cambio varió de acuerdo con los factores de personalidad. En general, la *agradabilidad* y la *escrupulosidad* aumentaron, mientras que *aminoraron* el *neuroticismo*, la *extroversión* y la *apertura a la experiencia* (McCrae *et al.*, 2000). Con la edad, estos patrones de cambio parecen generalizarse entre las culturas y, por ende, según los autores, ser propios de la maduración (McCrae, 2002).

En contradicción parcial, en otros análisis de muchos estudios longitudinales y transversales se encontraron cambios importantes en casi todos los rasgos de personalidad durante la edad adulta (Roberts y Mroczek, 2008; Roberts, Walton y Viechtbauer, 2006a, 2006b). Como los estudios de Costa y McCrae, estos estudios también indicaron que los rasgos cambiaban de manera más notable en la adultez temprana que en cualquier otro periodo. Es cierto que los rasgos cambiaron de manera más marcada en la adultez temprana que en otro periodo, pero en una dirección siempre positiva y en particular con grandes incrementos en el dominio social (asertividad, una faceta de la extroversión), *escrupulosidad* y *estabilidad emocional*. Ahora bien, la personalidad también mostró un claro cambio positivo general después de los 30 años, incluso en la vejez, y los cambios ocurridos tendían a quedarse. Además, hubo pocas pruebas de causas genéticas o de maduración de los cambios producidos en la adultez temprana: “Creemos que las

■ TABLA 2.1. MODELOS DE LOS CINCO FACTORES DE COSTA Y MCCRAE. EN: PAPALIA 2017.

| Neuroticismo | Extroversión | Franqueza | Escrupulosidad | Agradabilidad |
|--|---|--|---|--|
| Tranquilo y ansioso | - Sociable o retraído | -Imaginativo o práctico | - Organizado o desorganizado | - Tierno o rudo - Confiable o |
| Tranquilo y ansioso -Seguro o inseguro -Autosatisfecho o autocompa | - Sociable o retraído -Divertido o sombrío -Afectuoso o reservado | -Imaginativo o práctico - Interesado en variedad o rutinario - Independiente o conformista | - Organizado o desorganizado - Cuidadosos o descuidado - Disciplinado o impulsivo | - Tierno o rudo - Confiable o sospechoso - Práctico o poco cooperativo |

experiencias de la vida [...] centradas en la adultez temprana son la razón más probable de los patrones de desarrollo que vemos” (Roberts *et al.*, 2006a, p. 18).

Desde luego, algunas personas cambian más que otras y no todos los cambios son positivos.

Las personas con carreras prósperas y gratificantes en la adultez temprana muestran aumentos desproporcionados de estabilidad emocional y escrupulosidad, mientras que quienes flojean o son agresivos en el trabajo exhiben deterioro de estos rasgos (Roberts y Mroczek, 2008).

Los “Cinco Grandes” parecen vincularse a varios aspectos de la salud y el bienestar. En un estudio de muestras representativas de adultos de 25 a 65 años en Estados Unidos y Alemania, los “cinco grandes” (en particular neuroticismo) se asociaron con sentimientos subjetivos de salud y bienestar (Staudinger, Fleeson y Baltes, 1999). La escrupulosidad se ha relacionado con conductas higiénicas que contribuyen a una vida larga (Bogg y Roberts, 2004). Los “cinco grandes” rasgos también se han asociado con la satisfacción matrimonial (Gattis, Berns, Simpson y Christensen, 2004), relaciones entre padres e hijos (Kochanska, Friesenborg, *et al.*, 2004), conflictos en el trabajo y familia (Wayne, Musisca y Fleeson, 2004), y trastornos de la personalidad. Las personas con niveles elevados de neuroticismo son presas de ansiedad y depresión; las personas poco extrovertidas son proclives a la agorafobia (miedo a los espacios abiertos) y fobia social (Bienvenu *et al.*, 2001).

EVALUACIÓN DEL MODELO DE LOS CINCO FACTORES

Una de las fortalezas principales del método científico es que las teorías cambian y se actualizan cuando se descubren nuevos datos. El trabajo de Costa y McCrae representó originalmente un poderoso argumento a favor de la continuidad de la personalidad, sobre todo después de los 30 años. Investigaciones más recientes han cuestionado esa conclusión de manera tal que, ahora, Costa y McCrae aceptan que los cambios ocurren durante toda la vida.

MODELOS TIPOLÓGICOS

Jack Block (1971; Block y Block, 2006) fue un pionero del enfoque tipológico. Mediante la investigación tipológica se pretende completar y ampliar la investigación de los rasgos a través del examen de la personalidad como un todo funcional.

Los investigadores han identificado tres tipos de personalidad: *yo resiliente*, *sobrecontrolado* y *subcontrolado*. Las personas con *yo resiliente* están bien adaptadas, son confiadas, independientes, articuladas, atentas,

serviciales, cooperadoras y se concentran en sus labores. Los individuos *sobrecontrolados* son tímidos, callados, ansiosos y dependientes; se guardan lo que piensan, evitan conflictos y tienden más a la depresión. Las personas *subcontroladas* son activas, enérgicas, impulsivas, tercas y se distraen con facilidad. La resiliencia y el control del yo interactúan para determinar si la conducta es adaptada o inadaptada. Por ejemplo, la falta de control puede dar lugar a la creatividad y al ingenio o a conductas antisociales y de externalización. Del mismo modo, el control excesivo contribuye a la concentración y planificación de la persona o puede dar lugar a un estilo de conducta inflexible e inhibida. Las formas más extremas de exceso o falta de control por lo regular se asocian con niveles bajos de resiliencia del yo (Kremen y Block, 1998). Estos tipos de personalidad u otros semejantes se presentan en los dos sexos, entre culturas y entre grupos étnicos, y en niños, adolescentes y adultos.

Un estudio longitudinal en Múnich respalda la hipótesis de la influencia duradera de la personalidad infantil. Maestros y padres evaluaron anualmente a los niños entre los tres y los 12 años y luego entre los 17 y los 23 años. Los niños que habían sido sobrecontrolados entre los cuatro y los seis años, eran tímidos al final de la adolescencia y la adultez emergente. Mientras que los que habían sido subcontrolados al comienzo de la niñez fueron mucho más agresivos. Los rasgos se acentuaron entre los 17 y los 23 años. Además, los dos tipos, subcontrolado y sobrecontrolado, tuvieron más dificultades que los resilientes para asumir los papeles sociales adultos: dejar la casa de los padres, establecer relaciones románticas y conseguir trabajo de medio tiempo (Denissen, Asendorpf y van Aken, 2008).

Desde luego, encontrar una tendencia a la continuidad de actitudes y conductas no significa que la personalidad no cambie ni que ciertas personas estén condenadas a una vida mal adaptada. Los hijos subcontrolados tienen una mejor vida al comienzo de la adultez si encuentran escenarios en los cuales se considere ventajosa su energía y espontaneidad. Los jóvenes sobrecontrolados salen de su enconchamiento si ven que se valora su confiabilidad apacible. Además, si bien los tipos de personalidad establecidos en la niñez pronostican trayectorias o patrones de conducta de largo plazo, ciertos eventos pueden cambiar el curso de la vida (Caspi, 1998). Por ejemplo, para los jóvenes con problemas de adaptación, casarse con una persona que brinde apoyo puede generar resultados más positivos.

LOS DIFERENTES ESTILOS DE VIDA Y DE RELACIONES ÍNTIMAS DE LOS ADULTOS JÓVENES

BASES DE LAS RELACIONES ÍNTIMAS

Erikson consideraba que el desarrollo de relaciones íntimas es una tarea crucial de la adultez temprana. La necesidad de establecer relaciones firmes, estables, cercanas y comprometidas es una motivación importante de la conducta humana. Las personas incrementan (y mantienen) su cercanía debido a las revelaciones mutuas, la sensibilidad a las necesidades de la otra y la aceptación y el respeto recíprocos.

Las relaciones íntimas requieren de autoconciencia, empatía, habilidad para comunicar emociones, resolver conflictos y respetar los compromisos, y, si la relación es potencialmente de naturaleza sexual, de una decisión sexual. Estas habilidades son centrales cuando los adultos tempranos deciden si se casan o establecen relaciones íntimas y si tienen o no hijos (Lambeth y Hallett, 2002). Además, la formación de nuevas relaciones (por ejemplo, con parejas románticas) y la renegociación de las relaciones existentes (por ejemplo, con los padres) tienen implicaciones para la persistencia o cambio de la personalidad. Por ejemplo, las personas con puntuaciones elevadas en neuroticismo tienden a terminar en relaciones en las que se sienten poco seguras y con el paso del tiempo esos sentimientos crónicos de inseguridad las vuelven más neuróticas (Neyer y Lehnart, 2007). En resumen, puede considerarse que existe una influencia recíproca entre la personalidad y las relaciones.



LA AMISTAD

Durante los años de la edad adulta temprana a medida que la gente se enamora o se casa o vive con alguien, se establece en su carrera y cría a sus hijos, a menudo

siente como si no tuviera tiempo suficiente para estar con sus amigos. Los amigos, sin embargo, juegan un papel importante en la edad adulta temprana. De hecho, un estudio de las amistades a través del período de vida encontró que los recién casados tienen más amigos que los adolescentes, los de la edad intermedia o los de avanzada edad (Weiss y Lowenthal, 1975).

CARACTERÍSTICAS DE LA AMISTAD ADULTA

En un esfuerzo por identificar las características de una amistad estrecha y de distinguirlas de las de una relación romántica, un equipo de investigadores preguntó a 150 personas, de las cuales dos terceras partes eran estudiantes de una universidad y una tercera parte miembros de la comunidad (K.E. Davis, 1985). Encontraron que las amistades estaban caracterizadas por confianza, respeto, disfrute de la mutua compañía, comprensión y aceptación mutua, disposición para ayudar y confiar uno en el otro y espontaneidad, o sentirse libre de ser uno mismo.

Los vínculos románticos incluían todo esto, más la pasión sexual y el cuidado extremo, hasta el punto de la abnegación. Sin embargo, la gente del estudio veía a los mejores amigos como más estables que los lazos con un cónyuge o amante.

La mayor parte de los mejores e íntimos amigos de la gente eran de su mismo sexo; 27% inscribieron a los miembros del otro sexo como los mejores amigos.

La disposición para la amistad entre personas de distinto sexo también se hizo evidente en otro estudio, éste sobre norteamericanos y australianos de clase media alta cuyo promedio de edad era de 35 años. De manera general, las mujeres de este estudio tenían amistades más íntimas y emocionales que los hombres y, de nuevo, los amigos más íntimos de la gente eran de su mismo sexo. Sin embargo, los hombres y las mujeres de esta muestra que apoyaban las actitudes no convencionales tenían más en común entre sí que con la gente del mismo sexo que era convencional en sus creencias y comportamientos. El investigador definió la no convencionalidad desde el punto de vista del deseo de influir en el cambio, buscar placer o mayor felicidad y ejercer más control sobre la vida de uno, así como una completa satisfacción con la vida, combinada con la disposición de tomar riesgos. Los hombres y mujeres que encajan en esta descripción tienen más amigos de los dos sexos y se revelan más de sí mismos a sus amigos que los que no encajan. Los amigos de los dos sexos son importantes para ellos, pero también lo es una parte de soledad: no necesitan estar con otras personas todo el tiempo (R. R. Bell, 1981).

AMISTADES DE LA PAREJA

La gente recién casada a menudo encuentra que a uno no le interesan las amistades de los días de soltero del otro, y después tiene que decidir si ver a sus amigos separadamente, si tolerará los amigos mutuos, o si puede lograr algún tipo de arreglo. La gente puede hacer amigos como parejas -un nuevo elemento que hace más compleja la formación de amistades. Muy a menudo, la gente disfruta la amistad de un miembro del matrimonio, pero no la del otro. Aun en una sociedad orientada hacia la pareja, es difícil ver a uno sin el otro. Muchas parejas solucionan este problema permitiendo una clase de “licencia” para las amistades de pareja. Esto es, no esperan el mismo nivel de intimidad que buscarían en una amistad individual. La amistad satisface sus necesidades de involucrarse con otras personas diferentes de sí mismos y sus familias, les permite evitar el aislamiento y verse mutuamente en situaciones externas, y ofrece una fuente extra de estímulo para cada pareja (Leefeldt y Callenbach, 1979).

Los lazos forjados en la edad adulta temprana tanto con los amigos como con la familia, a menudo perduran toda la vida. Estas relaciones continúan influyendo en la gente durante la edad intermedia y la vejez, y los cambios que experimenta en sus años más maduros afectan estas relaciones.



EL AMOR

A casi todos les gustan las historias de amor, entre las cuales se incluyen las propias. Según la teoría triangular del amor de Robert J. Sternberg (1995, 1998b, 2006), la manera en que el amor se desarrolla es, en efecto, una historia. Los amantes son los autores y la historia que crean refleja su personalidad y su concepción del amor.

Pensar en el amor como una historia ayuda a ver la forma en que la gente selecciona e hilvana los elementos de la trama. Según Sternberg (1986, 1998a, 2006), los tres elementos o componentes del amor son intimidad, pasión y compromiso. La *intimidad*, el elemento emocional, incluye autorrevelación, lo que lleva al vínculo, la calidez y la confianza. Por ejemplo, las parejas recientes comparten historias de su niñez o sus esperanzas para el

futuro. La *pasión*, el elemento motivacional, se basa en impulsos internos que traducen la estimulación fisiológica en deseo sexual. La pasión incluye sentimientos de atracción sexual, pensamientos acerca de la pareja o la actividad sexual en sí misma. El *compromiso*, el elemento cognoscitivo, es la decisión de amar y quedarse con el ser amado. Así, por ejemplo, el compromiso podría incluir la decisión de que la relación sea exclusiva o de casarse. El grado en que está presente cada uno de los tres elementos determina qué tipo de amor siente una persona (tabla 2.2).

■ TABLA 2.2. PATRONES DEL AMOR. EN: PAPALIA 2017.

| Tipo | Descripción |
|------------------|---|
| Sin amor | Faltan los tres componentes el amor: intimidad, pasión y compromiso. se refiere a la mayoría de las relaciones entre las personas, que son meras interacciones casuales. |
| Gusto | La intimidad es el único componente presente. Hay cercanía, comprensión, apoyo emocional, afecto, apego y cordialidad. Ninguna pasión ni compromiso. |
| Infatuación | La pasión es el único componente presente. Es el “amor a primera vista”, una fuerte atracción física y estimulación sexual, sin intimidad ni compromiso. El enamoramiento puede surgir o morir de manera rápida, o dadas ciertas circunstancias puede durar por largo tiempo. |
| Amor vacío | El compromiso es el único componente. El amor vacío se encuentra a menudo en las relaciones de largo plazo que perdieron la intimidad y la pasión o en los matrimonios arreglados. |
| Amor romántico | Hay intimidad y pasión. Los amantes románticos se sienten físicamente atraídos uno por el otro y están emocionalmente unidos. Sin embargo, no se comprometen uno con el otro. |
| Amor de compañía | Hay intimidad y compromiso. Es una amistad comprometida de largo plazo que ocurre en matrimonios en los que se apagó la atracción física pero la pareja se siente cercana e hizo el compromiso de permanecer unida. |
| Amor fatuo | Hay pasión y compromiso sin intimidad. Es el amor que lleva a un torbellino de cortejo, en el que una pareja se compromete por pasión, sin darse tiempo para alcanzar la intimidad. Este amor no dura, a pesar del intento inicial de compromiso. |
| Amor consumado | Los tres componentes se encuentran en este amor “completo”, por el que mucha gente se esfuerza, en especial en las relaciones románticas. Es más fácil alcanzarlo que sostenerlo. Cualquiera de los dos puede cambiar de opinión sobre lo que quiere de la relación. Si el otro cambia también, la relación puede persistir con otra forma. Si el otro no cambia, es posible que la relación se disuelva. |

La comunicación es una parte esencial de la intimidad. En un estudio transcultural. 263 parejas de adultos tempranos de Brasil, Italia, Taiwán y Estados Unidos expresaron su comunicación y su satisfacción con sus relaciones románticas. En los cuatro lugares, las parejas que se comunicaban de manera constructiva se sentían más satisfechas con sus relaciones que las otras (Christensen, Eldridge, Catta-Preta, Lim y Santagata, 2006).

El amor ha sido por mucho tiempo el tema favorito de los poetas, novelistas y compositores de canciones. Se ha vuelto cada vez más popular también entre los científicos sociales, quienes han dado ideas sobre algunos hallazgos ilustrativos acerca de “esta cosa llamada amor”.

¿Se atraen los polos opuestos? o ¿tiende la mayoría de las personas a enamorarse de alguien como ellas mismas? Algún elemento de egolatría debe involucrarse en la selección del ser querido, ya que los amantes tienden a parecerse entre sí en muchos aspectos: apariencia física y cualidades atractivas, salud mental y física, inteligencia, popularidad, cordialidad, felicidad marital e individual de sus propios padres y otros factores familiares como la condición socioeconómica, raza, religión, educación e ingresos (Murstein, 1980). Por otro lado, muchos escogen a compañeros que les ofrezcan algo que ellos mismos no tienen. Por ejemplo, una mujer joven muy inteligente que tiene dificultades para congeniar con la gente puede valorar la cordialidad y la amistad en un hombre, aun si él es menos culto que ella.

Las investigaciones sobre el amor han ayudado a disipar algunos de los mitos sobre él. Un estudio de 24 parejas, que oscilaban entre los 13 y los 70 años y a quienes sus conocidos describieron como “muy enamorados” (Neiswender, Birren, y Schaie, 1975), encontró que:

- Los hombres y las mujeres no experimentan el amor de manera diferente. Las mujeres, por ejemplo, no son más emocionales ni los hombres más físicos.
- El amor del matrimonio no es cualitativamente diferente del amor sin matrimonio. Tampoco es más realista y maduro ni menos idealista.
- El amor no es solamente para los jóvenes. A pesar de que las personas de diferentes

edades sí experimentan el amor en cierto modo diferente, la gente mayor ama tanto como la gente joven.

Cuatro aspectos de una relación parecen ser igualmente importantes: (1) emocional (“Me siento a él”), (2) cognoscitivo (“Pienso que ella toma buenas decisiones”), (3) físicos (“Nuestra relación sexual es tan fuerte como tierna”) y (4) (“Ella encuentra fácil confiar en mí”). La intimidad física se vuelve más firmemente importante desde la adolescencia hasta la edad adulta intermedia y después abruptamente menos importante. Los adultos jóvenes y de edad intermedia son los más realistas acerca de los puntos fuertes y débiles de sus seres queridos; tanto los adolescentes como los adultos de más edad tienden a idealizar a sus seres amados. (Por supuesto, debemos tener presente que estos hallazgos provienen de un estudio transversal, el cual midió las diferencias entre parejas de diversas edades más que cambios en parejas particulares).

Cuanto más equitativamente balanceadas estén las contribuciones individuales de una pareja para su relación, más feliz tiende a ser la pareja. Cuando un hombre y una mujer encuentran que su relación tiende a favorecer a uno o al otro, usualmente tratan de hacer su relación más justa (la persona que se siente engañada exige más, o el que no ha contribuido suficientemente da más) o se inducen a sí mismos a creer que las cosas son más justas de lo que parecen, o terminan la relación (Walster y Walster, 1978).

LA EDAD ADULTA TEMPRANA

B. Relaciones sociales y de intimidad.

Amor.

- Amor romántico: ternura o apasionamiento, sentimientos intensos.
- Amor erótico: atracción sexual, sexo y amor son interdependientes; una relación sexual satisfactoria fortalece el amor de pareja.
- Amor dependiente: mutua dependencia, que en casos extremos podría llegar a transformarse en obsesión o comportamiento neurótico.
- Amor filial: basado en compañía o interés común.
- Amor altruista: interés y preocupación genuinos, dar y recibir son mutuos





LA VIDA DE SOLTERO

El porcentaje de hombres y mujeres jóvenes que no se han casado todavía se ha incrementado dramáticamente durante las últimas décadas, en cada categoría de edad desde los 20 hasta los 34 años (cuadro 2.4). Algunas de estas personas con el tiempo se casarán, pero es posible que una creciente proporción nunca lo haga.

Muchos adultos jóvenes pueden posponer o evitar el matrimonio debido a la probabilidad de que terminará en divorcio (Glick 1986b). Tal precaución puede ser sensata, pues, como hemos visto, cuanto más joven se case la gente, menores son las probabilidades de éxito.

La gente que alguna vez pudo haber sentido presión para casarse, ahora parece sentir más libertad para permanecer soltera por más tiempo. Algunos desean la libertad de probar nuevas experiencias y no desean restringir esta libertad asumiendo las obligaciones emocionales y financieras del matrimonio. Puesto que las personas solteras no necesitan considerar cómo afectarán sus acciones a los esposos y a los hijos, son más libres para correr riesgos sociales, económicos y físicos. Pueden decidir más fácilmente andar por el país o por el mundo, correr riesgos en nuevas clases de trabajo, adelantar su educación o participar en actividades creativas. Algunas personas permanecen solteras porque les gusta estar solas.

Más de 60 hombres y mujeres solteros, de 22 a 62 años, revelaron en las entrevistas un número de “mejoramientos” (ventajas de ser solteros) y “presiones”

(aspectos negativos de estar casados) que hacían que mucha gente optara por la vida de soltero. Entre los “mejoramientos” la gente soltera citaba oportunidades de hacer una carrera; autosuficiencia; libertad sexual; estilo de vida emocionante; versatilidad; libertad de cambiar y oportunidades de mantener amistades, variedad de experiencias, pluralidad de papeles y autonomía psicológica y social. Entre los “presiones” estaban las restricciones dentro de una relación monogámica (sentirse atrapado, obstáculos para el desarrollo propio, aburrimiento, infelicidad, ira y participación prescrita en papeles y la necesidad de someterse a las expectativas), comunicación deficiente, frustración sexual, falta de amigos y disponibilidad limitada de nuevas experiencias (Stein, 1976).

Los problemas de los solteros van desde los prácticos como encontrar trabajo, conseguir un lugar para vivir y ser totalmente responsables de sí mismos hasta los intangibles como preguntarse dónde encajan en el mundo social, qué tan bien los aceptan los amigos y la familia, y cómo afecta su estado de soltería su autoestima.

Dos estereotipos comunes de los solteros que son más solitarios que la gente casada y que tienen muchos compañeros sexuales diferentes- no se mantienen bajo investigación. Cuando se entrevistó a 400 divorciados de Ohio, que se habían vuelto a casar, y gente que nunca se había casado y divorciado muchos de los sujetos que nunca se habían casado no expresaron grandes sentimientos de soledad y menos de

20% tenían múltiples compañeros sexuales. Sobre estos dos criterios, la gente divorciada se acercaba más al estereotipo de la que nunca se había casado (Cargan, 1981).

■ CUADRO 2.3. PORCENTAJE DE HOMBRES Y MUJERES QUE NUNCA SE CASARON EN DIVERSAS EDADES. 1970-1986

| HOMBRES | 1970 | 1980 | 1986 |
|------------|------|------|------|
| 20-24 años | 54.7 | 68.8 | 75.5 |
| 25-29 años | 19.1 | 33.1 | 41.4 |
| 30-34 años | 9.4 | 15.9 | 22.2 |
| MUJERES | 1970 | 1980 | 1986 |
| 20-24 años | 35.8 | 50.2 | 57.9 |
| 25-29 años | 10.5 | 20.9 | 28.1 |
| 30-34 años | 6.2 | 9.5 | 14.2 |



RELACIONES MATRIMONIALES

La ubicuidad del matrimonio a través de la historia y alrededor del mundo da testimonio del hecho de que satisface una serie de necesidades fundamentales. El matrimonio es usualmente considerado como la mejor manera de asegurar una crianza disciplinada de los hijos y, de este modo, la continuación de la especie. En la mayoría de las sociedades, el matrimonio tiene también beneficios económicos, al encargarse

de una división ordenada de las tareas y una unidad de consumo y trabajo viable.

Le proporciona una salida asequible y regulada a la actividad sexual. En una sociedad altamente cambiante y fragmentada como la nuestra: el matrimonio proporciona *idealmente* un recurso seguro de amistad, afecto y compañía. Ofrece la oportunidad de desarrollo emocional a través de una relación recíproca que es más mutua que la relación con los padres y más comprometida que las relaciones con hermanos, amigos o enamorados. (La alta tasa de divorcio da testimonio de la dificultad de alcanzar estos ideales, pero la alta tasa de reincidencia muestra que mucha gente continúa intentándolo).

Estudios realizados entre los años 50 y los 70 encontraron que la gente casada era más feliz que otra o que la gente feliz tendía a casarse. En un estudio de 2000 adultos alrededor del país, los hombres y mujeres casados de todas las edades reportaron más satisfacción que los solteros, los divorciados o los viudos. Los más felices de todos eran gente casada entre los 20 y los 30 años, sin niños -especialmente las mujeres-. Las esposas jóvenes dijeron que sentían mucho menos estrés después del matrimonio, mientras que los esposos jóvenes, a pesar de ser felices, dijeron que sentían más estrés (A. Campbell, Converse, y Rodgers, 1975). Aparentemente, el matrimonio era visto todavía como un logro y una fuente de seguridad para una mujer, pero como una responsabilidad para un hombre.

Sin embargo esta imagen parece estar cambiando, según encuestas realizadas por el *National Opinion Research Center* (Glenn, 1987) A pesar de que una mayor proporción de gente casada que de gente que nunca lo ha estado todavía se consideran "muy feliz", la brecha se ha estrechado dramáticamente -entre la gente de 25 a 39 años- de 31 % al comienzo de los años 70 a 8% en 1986. Aparentemente, la gente que nunca se casó (especialmente hombres) es más feliz hoy en día, mientras que las casadas (especialmente mujeres) lo son menos.

Una posible razón es que algunos de los beneficios del matrimonio ya no se limitan al estado matrimonial. La gente soltera puede ahora obtener tanto sexo como compañeros fuera del matrimonio, y el matrimonio ya no es la única (o aun la más confiable) fuente de seguridad para las mujeres. Además, puesto que ahora la mayoría de las mujeres continúan con su empleo, es probable que el matrimonio para ellas traiga *incremento* en vez de *disminución* del estrés.

PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO HUMANO II

■ SECCIÓN 2.3. LAS CINCO ETAPAS POR LAS QUE PASA EL MATRIMONIO.

“La relación matrimonial, a lo largo de su existencia, pasa por unas etapas las cuales están determinadas por las circunstancias que viven en su momento y también por el desarrollo personal de cada uno de los cónyuges. Cada etapa tiene sus bondades como también sus retos. Lo interesante es que este proceso es de alguna forma previsible y por lo tanto puede ayudar a que las parejas se preparen para afrontar cada una de ellas. Aunque no hay reglas generales, sí es cierto que algunos factores tanto externos como internos, determinan unas condiciones especiales; por ejemplo, no es lo mismo estar recién casados y sin hijos, que llevar veinte años de unión y con hijos jóvenes. Por eso, es de gran provecho para las parejas identificar la etapa que viven y las que están por llegar, para así convertir los desafíos en oportunidades de mejora. Las cinco etapas por las que pasa el matrimonio son las siguientes.

| | |
|---|---|
| <p>Primera etapa: Transición y adaptación</p> | <p>Comprende aproximadamente los tres primeros años de casados. Es una etapa fundamental puesto que en ésta se establecen los fundamentos o bases de la relación. Durante este tiempo la pareja se adapta a un nuevo sistema de vida, por eso las claves de esta fase son la comunicación y la negociación. Es importante que los cónyuges realicen un proyecto familiar, en el cual se visualicen a futuro y establezcan las metas que quieran lograr. Los aspectos más importantes para resolver en este período de ajuste son:</p> <ul style="list-style-type: none"> Independizarse de las familias de origen, con el fin de lograr la autonomía que toda pareja necesita para llegar preparada a las siguientes etapas. Puesto que es un aprendizaje en un rol hasta entonces desconocido, se requiere paciencia, confianza, tolerancia y apoyo entre los cónyuges. Es una etapa para establecer las reglas de intimidad, sobre los gustos y preferencias, y aquellos momentos o situaciones que a cada uno le es desagradable. La pareja se prueba en el manejo y administración del dinero, del tiempo, así como en la distribución de tareas del hogar, entre otros. Es momento de decisiones y acuerdos. |
| <p>Segunda etapa: Establecimiento y llegada de los hijos.</p> | <p>Ocurre entre los tres y los diez años de casados aproximadamente. Ya ha finalizado la luna de miel y el proceso de adaptación, ahora hay un mayor conocimiento del cónyuge y es probable que las desavenencias sean más frecuentes; o lo contrario sean menos, producto de la madurez adquirida en la primera etapa de convivencia.</p> <p>En esta fase los cónyuges aterrizan; el amor va acompañado más de la razón que del sentimentalismo. La voluntad juega un papel importante en el binomio compromiso-entendimiento.</p> <p>En esta época la mayoría de las parejas se convierten en padres; hecho que implica retos diferentes y una nueva organización de roles. Los cónyuges deben evitar que la dedicación que requieren los hijos, no desplace la relación de pareja. También hay que velar para que los compromisos del trabajo, y las demandas de la vida diaria, no inicien un gradual distanciamiento.</p> <p>Suele acontecer entre los diez y veinte años de casados, puede coincidir con la pubertad de los hijos y la edad mediana de los cónyuges. Esta última marca un período de reflexión y renovación en la vida del ser humano; por lo que es importante que el matrimonio se encuentre en un estado saludable y que individualmente se afronte de la mejor manera. Así no se convertirá en una amenaza para la estabilidad matrimonial.</p> <p>Del mismo modo, los esposos deben procurar que las dificultades que surjan por la crianza de los hijos, no afecten la unión conyugal. La unidad en la autoridad y el trabajo conjunto, deben ser la prioridad.</p> <p>En esta etapa los cónyuges deben ser bastante creativos, no caer en la rutina (fácil y silenciosa) redescubrirse otra vez como pareja y conectarse nuevamente. Deben recuperar los detalles -si los han perdido-, también compartir hobbies y actividades que ambos disfruten. El tiempo a solas, sin los hijos, es determinante en esta etapa.</p> <p>Se presenta entre los veinte y los treinta y cinco años de unión. “Cuando las parejas han sido capaces de resolver conflictos y crisis en las etapas anteriores, este es un período de estabilización y una oportunidad para lograr un mayor desarrollo y realización personal, y como pareja.” afirma el autor Francisco Castañera en su artículo “Ciclo de vida del matrimonio”.</p> <p>En esta etapa por lo general se da lugar al síndrome del “nido vacío”, lo que sitúa a la pareja en una nueva forma de vida; ahora están el uno para el otro. Para algunas personas, esta puede ser una situación penosa, pues conlleva al desprendimiento de los hijos, y consigo el sentimiento de soledad. No obstante, es algo que los padres terminan asumiendo y lo superan al cabo del tiempo.</p> <p>Lo valioso de esta etapa es la solidez y el conocimiento pleno de la pareja: la capacidad de dialogar, de tolerar mejor las diferencias, de reírse de los mutuos errores, de hacer las críticas de un modo amable, de iniciar juntos alguna actividad. Es la ocasión para reafirmar más la creatividad y encontrar nuevos desafíos a la vida matrimonial.</p> |

| | |
|---|--|
| <p>Tercera etapa: Transformación</p> | <p>Suele acontecer entre los diez y veinte años de casados, puede coincidir con la pubertad de los hijos y la edad mediana de los cónyuges. Esta última marca un período de reflexión y renovación en la vida del ser humano; por lo que es importante que el matrimonio se encuentre en un estado saludable y que individualmente se afronte de la mejor manera. Así no se convertirá en una amenaza para la estabilidad matrimonial.</p> <p>Del mismo modo, los esposos deben procurar que las dificultades que surjan por la crianza de los hijos, no afecten la unión conyugal. La unidad en la autoridad y el trabajo conjunto, deben ser la prioridad.</p> <p>En esta etapa los cónyuges deben ser bastante creativos, no caer en la rutina (fácil y silenciosa) redescubrirse otra vez como pareja y conectarse nuevamente. Deben recuperar los detalles -si los han perdido-, también compartir hobbies y actividades que ambos disfruten. El tiempo a solas, sin los hijos, es determinante en esta etapa.</p> |
| <p>Cuarta etapa: Estabilización y "Nido vacío"</p> | <p>Se presenta entre los veinte y los treinta y cinco años de unión. "Cuando las parejas han sido capaces de resolver conflictos y crisis en las etapas anteriores, este es un período de estabilización y una oportunidad para lograr un mayor desarrollo y realización personal, y como pareja." afirma el autor Francisco Castañera en su artículo "Ciclo de vida del matrimonio".</p> <p>En esta etapa por lo general se da lugar al síndrome del "nido vacío", lo que sitúa a la pareja en una nueva forma de vida; ahora están el uno para el otro. Para algunas personas, esta puede ser una situación penosa, pues conlleva al desprendimiento de los hijos, y consigo el sentimiento de soledad. No obstante, es algo que los padres terminan asumiendo y lo superan al cabo del tiempo.</p> <p>Lo valioso de esta etapa es la solidez y el conocimiento pleno de la pareja: la capacidad de dialogar, de tolerar mejor las diferencias, de reírse de los mutuos errores, de hacer las críticas de un modo amable, de iniciar juntos alguna actividad. Es la ocasión para reafirmar más la creatividad y encontrar nuevos desafíos a la vida matrimonial.</p> |
| <p>Quinta etapa: Envejecer juntos</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Se da a partir de los treinta y cinco años de matrimonio. Algunas personas optan por la jubilación, así surge algo muy positivo y es que se dispone de más tiempo para disfrutar el uno del otro. Se realizan actividades antes imposibles por las ocupaciones laborales, y surge una gran motivación: los nietos. Estos pequeños le dan luz y felicidad al matrimonio en esta etapa. <p>Los cónyuges en este tiempo, tienen mucha necesidad de apoyo y cariño uno del otro. Los conflictos en esta fase son bastante menos frecuentes; la mayoría de las parejas se han estabilizado en líneas de poder e intimidad.</p> |
| <p>Para finalizar, una reflexión en las palabras de Francisco Castañera: "Este recorrido, nos lleva a reflexionar sobre lo importante que es valorar durante todo nuestro matrimonio la calidad y cantidad de nuestra intimidad, el apoyo y el cariño que damos a nuestra pareja, y no esperar a la última etapa cuando el final se encuentra cerca."</p> | |
| <p>http://www.lafamilia.info/amor-y-matrimonio/las-cinco-etapas-por-las-que-pasa-el-matrimonio</p> | |

UNIÓN LIBRE

- Por su propia ideología, evitarse múltiples trámites y ceremonias, inseguridad, comodidad, etc. Muchas parejas optan por la unión libre relegando al matrimonio.
- Muchos adultos jóvenes desean establecer relaciones estrechas románticas y sexuales, pero no están listos para contraer matrimonios y quizás nunca lo estén.
- Con el incremento del divorcio, muchos tienen menos fe en el matrimonio.




¿Por qué deciden vivir juntas las parejas? Por un lado, la tendencia secular biológica hacia la madurez más temprana, combinada con la tendencia social reciente hacia la educación extendida crea un intervalo más largo entre la madurez fisiológica y la social. Mucha gente joven desea relaciones sexuales estrechas

y aún no está lista para casarse. Vivir con alguien les ayuda a muchos adultos jóvenes a conocerse mejor, a entender que están involucrados en una relación íntima y a esclarecer qué desean en un matrimonio y en un compañero. A menudo, la experiencia madura a la persona.

Para mucha gente joven, vivir junta es el equivalente moderno de "estar junta". No es un ensayo de matrimonio, y tampoco parece servir como práctica para el matrimonio. La gente que ha vivido junta no necesariamente tiene mejores matrimonios que la que no lo ha hecho (I.M. Jacques y Chason, 1979). De hecho, un estudio encontró que durante el primer año de matrimonio, la gente que no había vivido junta previamente (una tercera parte de una muestra de 168 personas de la comunidad general) congeniaba mejor que la que sí -posiblemente porque la primera no había estado junta el tiempo suficiente para que surgieran los problemas (R.E.L. Watson, 1983).

Algunos de los problemas de las parejas en cohabitación son similares a los de los recién casados: involucrarse demasiado con la otra persona, el ago-

tamiento de una relación sexual, el sentimiento de la pérdida de identidad, una sobredependencia en el otro y un creciente alejamiento de los otros amigos. Otros problemas son específicos a la naturaleza de la cohabitación: inquietud acerca de la ambigüedad de la situación, celos y deseo de un compromiso. La mayoría de la gente recién casada manifiesta satisfacción con su convenio prematrimonial así haya cohabitado o no; pero cuando verdaderamente tiene remordimientos, es más probable que las mujeres se arrepientan de haber cohabitado, mientras que los hombres se arrepientan de no haberlo hecho (R.E.L. Watson, 1983).



PATERNIDAD O MATERNIDAD Y NO PATERNIDAD O NO MATERNIDAD

DECISIÓN DE CONVERTIRSE EN PADRES

El nacimiento de un bebé marca una gran transición en la vida de los padres. Pasar de una relación íntima que involucra a dos personas, a una que involucra a una tercera indefensa y totalmente dependiente cambia a la gente y los matrimonios. La paternidad o maternidad es una experiencia de desarrollo, ya sea que los niños sean una consecuencia biológica, adoptados o los hijos de un solo cónyuge.

POR QUÉ LA GENTE TIENE HIJOS

El tener hijos ha sido tradicionalmente visto como la "realización de un matrimonio, si no su razón principal" (McCary, 1975). En las sociedades preindustriales las familias necesitaban ser grandes: los niños ayudaban al trabajo de la familia y, con el tiempo, cuidaban de sus envejecidos padres. Y debido a que la tasa de muerte en la infancia era más alta de lo que es hoy en día, menos niños alcanzaban la madurez.

Debido a que las razones económicas y sociales para tener niños eran tan poderosas, la paternidad o la maternidad y especialmente la maternidad- tenían una única salida. Hoy en día, sin embargo, las razones económicas y culturales para la paternidad o maternidad han disminuido o se han invertido. En las sociedades avanzadas, el progreso tecnológico requiere menos trabajadores y la atención médica mejorada asegura la supervivencia de la mayoría de los niños. La superpoblación es un gran problema en algunas partes del mundo. En los países industriales, la seguridad social y otros programas gubernamentales ayudan con atención a la vejez. A más de esto, como veremos, se ha vuelto claro que los niños pueden tener efectos negativos como también positivos en el matrimonio.

Sin embargo, la mayoría de las parejas que tienen niños escogen hacerlo. Un equipo de investigadores estudió a 199 parejas casadas que fluctuaban entre no ser padres y ser padres de cuatro niños. Las motivaciones principales para la procreación fueron el deseo de una relación estrecha con otro ser humano y el deseo de tomar parte en la educación e instrucción de un niño. Los principales factores disuasivos eran los gastos asociados con los niños y las percepciones de los padres de que un niño interferiría con sus metas educativas y vocacionales.

Los teóricos psicoanalíticos sostienen que las mujeres tienen un deseo instintivo profundo de dar a luz y criar infantes; que de este modo reemplazan a sus propias madres; y que sus bebés son un sustituto del pene que nunca tendrán. Los psicólogos del yo como Erikson definen la paternidad o maternidad desde el punto de vista de crecimiento de fuentes de destrezas y personalidad; ven la generatriz o un interés en establecer y guiar a la generación venidera como una necesidad de desarrollo básica. Los sociólogos funcionalistas atribuyen la reproducción a la necesidad de inmortalidad de la gente, la cual logran reemplazándose por sus propios hijos. Aún otra interpretación es que la paternidad o la maternidad son una parte de la naturaleza, común a todo el mundo animal. Y hay todavía presiones culturales para tener hijos, con la hipótesis de que toda la gente normal los desea.

CUÁNDO LA GENTE TIENE HIJOS

De manera general, ahora las parejas tienen pocos hijos, y los tienen a una edad avanzada; muchas parejas gastan los primeros años de matrimonio finalizando su educación y estableciendo sus carreras. Más mujeres en estos días -no menos del doble de hace una generación-- tienen sus primeros hijos después de los 30 años -un patrón que se parece más estrechamente al de sus abuelas que al de sus madres (C.C Rogers y O'Connell, 1984).

Este patrón aparentemente no es un accidente: las encuestas nacionales muestran que las mujeres de hoy creen en una edad ideal tardía para el primer parto. Las mujeres más recientemente casadas, las mejor educadas y las más radicalmente feministas escogen las "edades ideales" tardías (Pebley, 1981). Las mujeres más educadas, en realidad, tienen sus hijos tarde; el

nivel educativo en el momento del matrimonio es el predictor más importante de la edad en que una mujer dará a luz por primera vez (Rindfuss y St. John, 1983). (Véase sección 2.3. sobre las ventajas y desventajas de tener hijos pronta o tardíamente).

La tendencia hacia la maternidad tardía parece ser favorable para los bebés. Cuando se entrevistó y se observó la interacción con sus infantes a 105 nuevas madres que oscilaban entre 26 Y 38 años, las madres mayores reportaron más satisfacción con la maternidad y empleaban más tiempo en ella. Eran también más afectuosas y sensibles con sus bebés y más efectivas para fomentar el comportamiento deseado. Una explicación puede ser que las madres más maduras son más capaces de manejar la transición a la maternidad.

■ SECCIÓN 2.3. ¿CUÁL ES LA MEJOR EDAD PARA TENER HIJOS?

EL TENER HIJOS PRONTO TIENE CIERTAS VENTAJAS:

- Es probable que los padres tengan más energía física.
- Pueden salir adelante mejor con cosas tales como levantarse en mitad de la noche, permanecer levantados toda la noche con un bebé enfermo e ir al paso de las pesadas exigencias de un trabajo y una familia.
- Es probable que la madre tenga menos problemas médicos con el embarazo y el parto. Estadísticamente, es más probable que las mujeres que conciben después de los 35 a 40 años, sufran de toxemia, presión sanguínea alta y problemas de temperamento, y corren un riesgo más alto de dar a luz a un hijo con un defecto de nacimiento.
- Cuando los niños son pequeños, los padres serán compañeros más eficaces. A medida que los niños se vuelven adolescentes y después adultos, los padres estarán más en armonía con ellos psicológicamente.
- Los padres se estarán dando a sí mismos un tiempo si tienen dificultad para concebir.

- Inmediatamente. (Algunas parejas de mayor edad que no conciben inmediatamente escuchan al reloj marcar el paso del tiempo. Cuántas más dificultades tengan, se volverán más ansiosos, y esta misma ansiedad puede resultar en nueva dificultad.)
- La madre habrá tenido menos años para participar en actividades que han sido identificadas como factores de riesgo en la maternidad -tales como tomar, fumar y comer en exceso. Además, es más probable que la hipertensión y problemas circulatorios relacionados, la intolerancia a la glucosa y la diabetes se desarrollen en la edad intermedia.
- No es tan probable que los padres hayan desarrollado expectativas irreales de sus hijos, como lo hacen muchas parejas que han esperado años para tener una familia.

POR OTRA PARTE EL TENER HIJOS TARDE TIENE TAMBIÉN VENTAJAS:

- Los padres habrán tenido una oportunidad de pensar más sobre sus metas -lo que desean en la vida, tanto de sus familias como de sus carreras.
- Los padres serán más maduros y tendrán los beneficios de la experiencia de su vida para traerlos a su paternidad.

- Los padres se encontrarán mejor establecidos en sus carreras y, así, no tendrán que apremiarse demasiado de trabajo en el preciso momento en que es más probable que las necesidades de sus hijos sean mayores.
 - los padres ya se habrán probado a sí mismos que pueden hacerlo en el lugar de trabajo y, de este modo, no sentirán como si sus hijos estuvieran absteniéndolos de alcanzar el éxito en su carrera y serán capaces de descansar y de disfrutar de sus hijos.
 - Es probable que los padres tengan más dinero, lo cual hará más fácil manejar los gastos de los niños, comprar servicios que economizan trabajo y tiempo y obtener más atención para los niños.
 - Los padres estarán en una posición más fuerte para negociar una licencia de maternidad o paternidad, un horario de trabajo de medio tiempo, un arreglo para hacer algún trabajo en casa, o algún otro acuerdo. Conociendo su valor en una organización, es más probable que un empleador haga concesiones a las cuales sujetarse.
- Fuente: Adaptación de Olds, 1986, p.p. 30-31.

LA TRANSICIÓN A LA PATERNIDAD O MATERNIDAD

Tanto los hombres como las mujeres experimentan muchos sentimientos conflictivos, a medida que se preparan para volverse padres. Los que han planeado

deliberadamente el embarazo están usualmente emocionados por el nacimiento venidero pero, generalmente, todavía experimentan ambivalencia. El embarazo los fuerza a pensar en la responsabilidad de cuidar de un niño totalmente dependiente e impone una sensación

ocasionalmente aterradora de estabilidad en el matrimonio. El embarazo tiene también un impacto en la relación sexual de una pareja, intensifica algunas veces la intimidad entre ellos, y otras crea barreras.

En verdad, la paternidad o la maternidad representan una alteración más abrupta y completa en la vida de una persona de lo que representa el matrimonio, tanto en las actividades cotidianas como en la apariencia externa. Los primeros estudios mostraron que el nacimiento o la adopción de un primer niño ocasiona un gran trastorno tanto para los padres como para el vínculo matrimonial (Dyer, 1963). Estudios más recientes, sin embargo, han representado el evento como una época de transición que involucra alguna dificultad pero es, de manera general, una experiencia positiva (Hobbs y Wimbish, 1977).

Durante el primer embarazo, los dos padres enfrentan tareas como desarrollar vínculos emocionales con los niños venideros, llegar a un acuerdo en las relaciones con sus propios padres, resolver sus propias necesidades emocionales de ser cuidados, evaluar el aspecto financiero y de alojamiento del cuidado de un niño, y otras cuestiones prácticas. Estas tareas les ayudan a los dos a desarrollar una apreciación de sí mismos como personas y como padres (Valentine, 1982).

Dos estudios de un total de 139 familias de Pensilvania, en su mayoría de clase media y que funcionaban bien, encontró que la transición a la paternidad o la maternidad puede crear tensión en un matrimonio. El efecto es particularmente notable de uno a tres meses después del nacimiento del primer niño, cuando la "luna de miel" termina. Sin embargo, aparentemente la paternidad o la maternidad no alteran drásticamente la calidad de la relación matrimonial: las parejas que tienen los matrimonios más felices antes de la llegada del bebé tienen aún los matrimonios más felices después (Belsky, Lang y Rovine, 1985).

Con la llegada de los alimentos nocturnos y los pañales sucios, las parejas reportaron que el matrimonio tendía a volverse menos romántico y de más participación. Manifestaron menos afecto, se comunicaban menos y compartían actividades en el tiempo libre con menos frecuencia. Las esposas, que realizaban la mayor parte de las labores del cuidado de los niños y de este modo experimentaban el mayor cambio de estilo de vida, mostraron un mayor descenso en la satisfacción matrimonial que sus esposos -pero después, las mujeres estaban más satisfechas que los hombres-. Los esposos se involucraron más, en cierto modo, en el cuidado de los niños cuando

los infantes tenían de tres a nueve meses; al final de ese tiempo, la satisfacción de los esposos y esposas se aproximó a un nivel casi igual.

Un estudio relacionado encontró que las parejas que experimentaron más estrés eran aquellas cuya experiencia con la paternidad o la maternidad durante los tres primeros meses de vida del bebé no fue tan buena como la esperaban. Este hallazgo confirma el punto de vista de la escuela de pensamiento de programación de eventos -de que la manera como la gente responde a los eventos cruciales de la vida depende de su anticipación a estos eventos-. De nuevo, este efecto era más pronunciado para las mujeres, que pudieron no haberse dado cuenta de hasta qué punto su vida cambiaría debido al agotamiento físico tanto del nacimiento como de la rutina diaria y nocturna del cuidado del bebé (Belsky, 1985).

Otro estudio, de 210 mujeres casadas de clase media en Georgia, encontró que el sexo del niño tiene importancia. Las madres de niños -especialmente las madres de dos niños, un infante y un preescolar- reportaron menos satisfacción matrimonial y cohesión que las madres de niñas o las esposas sin niños, que parecían ser igualmente felices en el matrimonio. Esto puede ser debido a que algunos padres encuentran que los jovencitos son más temperamentales difíciles y revoltosos que las niñas y el conflicto sobre el manejo del comportamiento de un hijo puede arruinar un matrimonio (Abbot y Brody, 1985).

DECISIÓN DE NO SER PADRE O MADRE

¿Cuándo van a tener ustedes un bebé?» Este estribillo es familiar -y molesto- para muchas parejas sin hijos. Algunas parejas eligen no tener hijos; otras (como lo acabamos de ver) desearían, pero no pueden. De 5% a 7% de parejas norteamericanas son parejas sin niños voluntariamente, y el número parece estar elevándose (O.E. Bloom y Pebley, 1982). Las parejas que eligen no tener niños tienden a seguir uno de dos caminos característicos: pueden decidir antes del matrimonio no tener nunca hijos; o más común: puede permanecer posponiendo la concepción hasta que, finalmente, lleguen a un punto en el que deciden que no desean niños en lo absoluto.

¿Qué hace que la gente llegue a esta decisión?

Algunas parejas concluyen a una temprana edad que no tienen lo que se necesita para ser buenos padres y que prefieren más bien tener contacto con los hijos de otra gente a que la responsabilidad sea completamente suya. En algunos casos, la gente tiene obligaciones tan pesadas con sus carreras que no desea tomar tiempo aparte de ellas para levantar una familia. Algunas parejas

ARMIDA SANDOVAL MORA

piensan que el tener hijos puede ser una intrusión en su relación. Algunos disfrutaban la libertad de viajar o de poder hacer lo que decidan en el momento, y no desean las cargas financieras que los niños acarrear.

Los que eligen no tener niños tienden a ser habitantes blancos y educados en la ciudad con ingresos relativamente altos. Tienden a haberse casado relativamente tarde, haber experimentado la disolución matrimonial y

haberse mudado a menudo -algo que probablemente no habrían hecho con hijos. (O.E. Bloom y Pebley, 1982).

A pesar de que hay más aceptación ahora de la que solía haber de parejas que deciden no tener hijos, la desaprobación social aún existe, lo que hace a tales parejas defensivas y llenas de excusas. A pesar de la considerable evidencia de que la ausencia voluntaria de hijos no tiene efectos nocivos para la salud mental (O.E. Bloom y Pebley, 1982)

■ SECCIÓN 2.4. ETAPAS DE LA PATERNIDAD

| LO QUE LOS NIÑOS DE DIFERENTES EDADES NECESITAN DE SUS PADRES | | | | |
|---|---|---|--|--|
| <u>INFANTE Y NIÑO QUE EMPIEZA A CAMINAR</u> | <u>PREESCOLAR</u> | <u>COLEGIAL</u> | <u>ADOLESCENTE</u> | <u>ADULTO JOVEN</u> |
| Atención total: alimentación, vestimenta, baño, protección contra el peligro, etc. Vínculo emocional. Una sensación de seguridad que surge de la confianza de que están siendo cuidados. Los comienzos de un sentimiento de control sobre la vida, producto de la comprensión de los padres. | Cuidado constante, equilibrado con el fomento de la independencia y la autonomía. Ayuda para canalizar la agresión. Ayuda para desarrollar un buen sentido de identidad de sexo. Ayuda para formar una saludable aceptación de sus cuerpos. Estímulo de las capacidades intelectuales, especialmente el lenguaje. | Ayuda para balancear la información proveniente del mundo exterior, con lo aprendido en casa. Ayuda para formar metas por las cuales esforzarse. Ayuda para desarrollar un razonamiento moral. Fomento al logro (académico, atlético, social) Estímulo a los talentos especiales y a las habilidades. Ayuda para lograr una alta autoestima. | Ayuda para manejar el impulso sexual de manera positiva. Ayuda para lograr la independencia de los padres y otras autoridades adultas. Fomento a la formación de un código de valores propio. Animación y ayuda con los objetivos educativos y de carrera. | Fomento a la independencia. Conciencia de que los padres pueden ser consultados como amigos de más edad que compartirán su sabiduría y experiencia sin dirigir la vida de sus hijos, a causa de sus propias necesidades de éxito indirecto. Modelos de rol para lograr la intimidad para integrar los roles de trabajo y los familiares, a fin de hallar satisfacción. |

■ CUADRO 2.4. COMO SE DESARROLLAN LOS ADULTOS EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA PATERNIDAD

| <u>ANTES DEL NACIMIENTO DEL PRIMER HIJO.</u> | <u>PREESCOLAR</u> | <u>COLEGIAL</u> | <u>ADOLESCENTE</u> | <u>ADULTO JOVEN</u> |
|---|--|--|---|--|
| <u>Pensar por qué desean hijos. Planeación de sus vidas como padres.</u> <u>INFANTE Y NIÑO QUE EMPIEZA A CAMINAR</u> <u>Resolución de los conflictos entre las metas individuales (carrera, bienestar y comodidad) y las necesidades de los bebés.</u> <u>Cambio en la imagen de sí mismos de hijos de padres a padres de hijos.</u> <u>Dar de uno mismo física y emocionalmente.</u> <u>Abrir paso a la relación con sus propios padres -estimulando su papel como abuelos- mientras que no se apoyen en ellos para las decisiones paternas o maternas.</u> | Aprender a cambiar el comportamiento paternal a medida que las necesidades de los niños cambian (permitir más independencia, por ejemplo.) Mantener firme el vínculo matrimonial, a pesar de las demandas de tiempo y energía de los niños. Perseguir metas vocacionales más vigorosamente a medida que el niño empieza a irse de la casa. Aprender como consultar libros, medios publicitarios y expertos en educación de niños, sin depender mucho de ellos. Perdonar a sí mismos por no ser padres perfectos. | Desarrollo de un punto de vista realista de las habilidades del niño, separando sus propias necesidades de logro de las del niño. Apreciación del niño por lo que es, no por vivir sus propias fantasías de ser un genio o un atleta. Aprendizaje de cómo ser sensible a las necesidades emocionales de otra gente. Participación en la vida escolar y extracurricular del niño para dar de sí mismos en un sitio público. Recuperación de la frescura de la infancia, viendo las cosas a través de los ojos de su hijo. Reescritura de su propia historia de la infancia, ofreciéndole al niño oportunidades que ellos nunca han tenido. | Reexamen de los valores en respuesta al interrogatorio y análisis de límites de los niños. Aprendizaje de cómo ser flexibles. Aprendizaje de cómo ser firmes para establecer límites necesarios. Ver al adolescente como a un adulto que está surgiendo, con sus propios intereses y no como un espejo de sus padres. Prestar atención a sus metas de carrera propias, mientras no se ignoren las necesidades de los niños. | Disfrute de la relación con los adultos jóvenes que llegan a ser como sus hijos. Aceptación de los niños como gente independiente que necesita tomar sus propias decisiones y aprender de sus errores. Aprendizaje de cómo ofrecer ayuda sin ser impertinente o controlador. Reconstrucción de su matrimonio (o la vida social simple) con una nueva base, sin niños en casa. Pensar nuevamente en objetivos de vida individuales después de que el trabajo de padre o madre está consumado. Adopción de la etapa de ser abuelos sin interferir en la educación que les dan a sus propios hijos los padres. |



DIVORCIO

La disolución del matrimonio es mayormente un fenómeno de la edad adulta temprana. La “comezón de los siete años” es más que folklore; ésta es una época cumbre para el divorcio.

Los Estados Unidos tienen una de las tasas más altas de divorcio, con más de un millón al año (National Center for Health Statistics, 1984a). Pero la tasa de divorcio después de un ascenso de dos décadas, parece haberse nivelado desde 1980 (Glick y Lin, 1986b; Norton y Moorman, 1987). En la actualidad la tasa de divorcios en EE.UU., es del 53%. Y en otros países las estadísticas son las siguientes: “... Las tasas de divorcio más altas son las de los países europeos: España (61%), Portugal (68%), la República Checa (66%) y Hungría (67%). Pero Bélgica se lleva la palma con una tasa del 70%. La tasa de divorcios de Latinoamérica está aumentando en casi todos los países, sin embargo, este aumento es menos exagerado, por ejemplo, que en el continente europeo.

En Latinoamérica, el país con menos divorcios (de todo el mundo) es Chile (3%), mientras que en Ecuador el porcentaje de divorcios llega al 20%, en Guatemala al 5%, en México al 15%, en Panamá al 27%, en Brasil al 21% y en Venezuela al 27%.” (Business Insider 2014)

POR QUÉ HA AUMENTADO EL DIVORCIO

El divorcio es más común hoy en día debido a los cambios sociales. Ahora las mujeres son menos dependientes financieramente de sus maridos. De este modo, es menos probable que permanezcan en malos matrimonios. Hay menos obstáculos legales menos oposición religiosa y menos desdén social asociado a él. En el pasado, algunas parejas permanecían juntas “por el bien de sus hijos”; hoy en día ese no es siempre considerado el camino más sensato. Y puesto que actualmente una menor proporción de parejas *tienen* hijos puede ser más fácil retornar a un estado de soltero. También las tasas de divorcio son las más altas en épocas de prosperidad nacional (Kimmel, 1980); en épocas menos prósperas, las parejas pueden estar más dispuestas a soportar los

matrimonios infelices debido a las ventajas económicas de mantener sólo una familia.

Además la gente espera más del matrimonio ahora. A medida que sus bases económicas y sociales se han vuelto menos significativas su importancia emocional sí se ha vuelto tal. Más gente vive lejos de grandes familias. y desea que los esposos sirvan de padres y mejores amigos así como de amantes. La gente de hoy en día espera que su compañero enriquezca su vida, le ayude a desarrollar su potencial y sea compañero amoroso y sexualmente apasionado. Cuando un matrimonio no alcanza sus expectativas, pocas personas consideran vergonzoso tratar de obtener divorcio.

Por todas estas razones, es menos probable que la gente de matrimonios infelices acepte la situación hoy en día que lo que podría haber sido hace años. Es más probable que reconozca que el matrimonio no mejorará por sí solo y que la situación presente deteriore la personalidad de ambos esposos y sus hijos. Algunas parejas intentan una asesoría matrimonial profesional. Esto puede ayudarlos a resolver sus dificultades y salvar el matrimonio o a decidir que la separación es mejor para todos y manejarla de la mejor manera posible.

REACCIONES ANTE EL DIVORCIO

Aun si un matrimonio ha sido infeliz, terminarlo es siempre doloroso, especialmente cuando los niños están involucrados. Un divorcio trae sentimientos de fracaso, culpa, hostilidad y autorrecreminación. El divorcio tiene muchos aspectos: el emocional (deterioro de la relación matrimonial); el legal; el económico; el común a los dos padres (cuidar de las necesidades de los niños); los comunales (cambios en las relaciones con gente e instituciones externas a la familia); y el psíquico (la necesidad del individuo de obtener de nuevo la autonomía personal). En una relación particular, algunos de estos aspectos son más intensos que otros, pero todos causan estrés.

La disolución de un matrimonio es rara vez un suceso que ocurre de la noche a la mañana. En un estudio longitudinal que siguió a más de 4000 hombres durante cinco años, los más tardíos en separarse obtuvieron puntajes más bajos en medidas de bienestar psicológico que los obtenidos por los que todavía estaban casados cuando el estudio terminó; las diferencias a menudo se revelaban mucho antes de que ocurriera cualquier disolución matrimonial (Erbes y Hedderson, 1984). Por supuesto, no podemos estar seguros de si el bienestar general estaba afectado por el grado de satisfacción con el matrimonio o si la satisfacción en el matrimonio estaba afectada por el estado psicológico, o las dos cosas.

La adaptación de la persona después del divorcio depende ampliamente de los sentimientos hacia sí

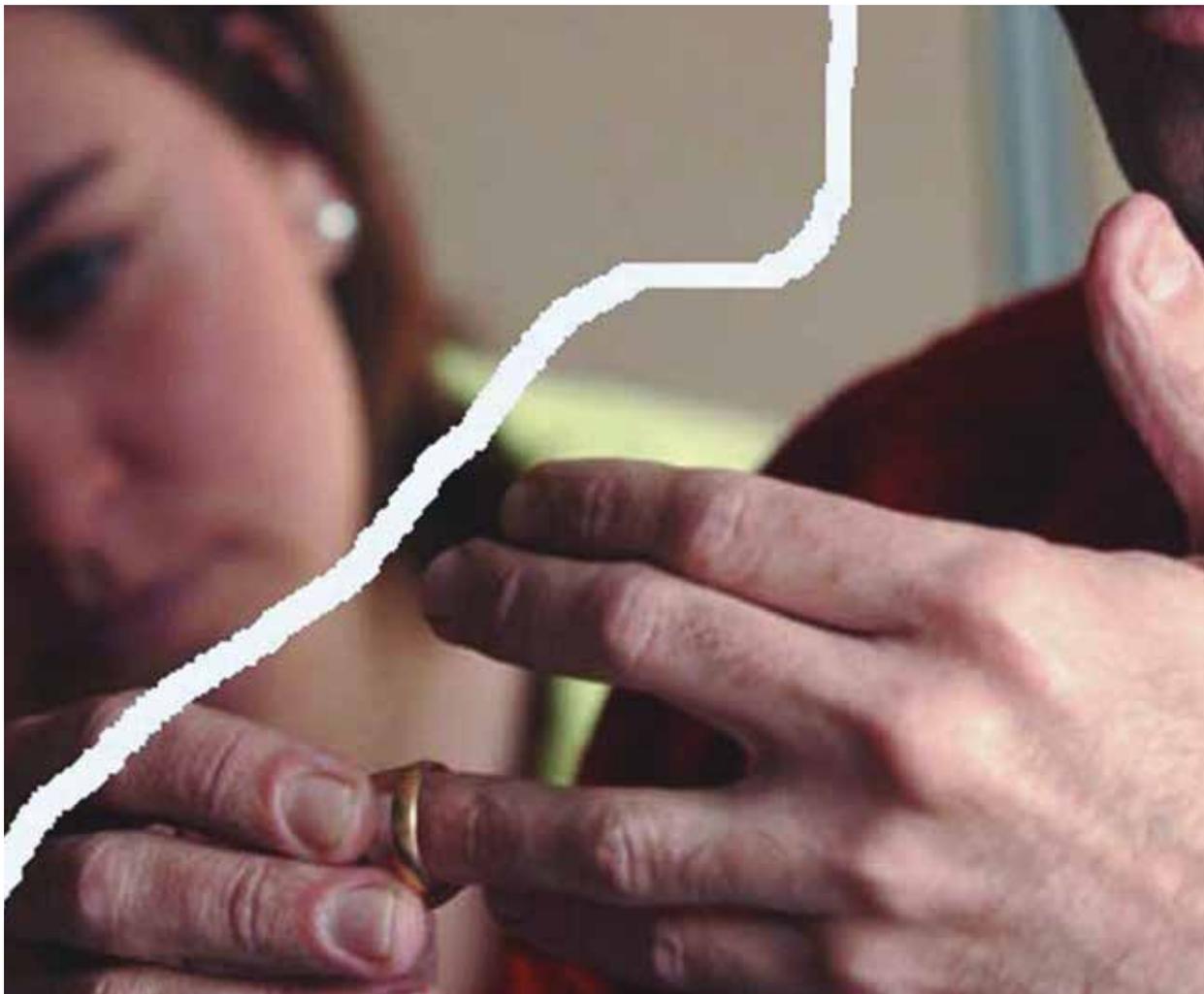
mismo, hacia el compañero y hacia la forma como ha sido manejado el divorcio. La decisión de separarse puede ser una acción positiva que representa desarrollo y madurez, una nueva comprensión de uno mismo y de las necesidades propias, una nueva apreciación de lo que uno debe hacer para que un matrimonio funcione. Pero sin importar qué tan “exitoso” sea el divorcio, siempre hay un período doloroso de adaptación.

LA GENTE DIVORCIADA TIENDE A SER SOLITARIA

Puede estar apartada de parientes políticos de los cuales ha sido muy cercana y de amigos que continúan viendo sólo al anterior compañero o cónyuge. Una persona divorciada enfrenta un sinnúmero de problemas prácticos así como emocionales: cuidar de los niños, pagar las cuentas, hacer nuevos amigos, desarrollar nuevas relaciones románticas y sexuales, adquirir fuentes de

apoyo social y llegar a acuerdos sobre la importancia psicológica del divorcio.

La persona que da el primer paso para terminar el matrimonio a menudo lo hace no sólo con alivio sino también con tristeza, culpa, temor e ira. No obstante, él o ella (más a menudo ella --las mujeres inician el divorcio más frecuentemente que los hombres--) está usualmente en mejor forma emocional los primeros meses de la separación que el otro compañero quien, además de muchos de estos sentimientos, tiene que tratar con el profundo dolor del rechazo y la sensación de impotencia sobre su vida (J.B. Kelly, 1982; Pettit y Bloom, 1984). Ira, depresión y pensamiento y funcionamiento desordenados, a menudo caracterizan el período posterior al divorcio, equilibrado, en cierto modo, por sentimientos de alivio, un vínculo continuado a la esposa separada y el sentimiento esperanzador de tener una nueva oportunidad en la vida (J. B. Kelly, 1982).



PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO HUMANO II

Direcciones de fotografías de la **UNIDAD II** del libro de Psicología del Desarrollo Humano II

1. <http://germanculture.com.ua/beta/wp-content/uploads/2016/01/Germans-and-Multiculturalism.jpg>
2. <http://www.revistapym.com.co/wp-content/uploads/2017/01/jovenesOk-1.png>
2. <https://image.slidesharecdn.com/adultojovent-150226095448-conversion-gate02/95/etapas-del-ciclo-vital-adulto-joven-3-638.jpg?cb=1424944583>
3. <http://slideplayer.es/150524/2/images/4/Desarrollo+f%C3%A9%ADsico+en+la+edad+adulta+temprana%3A.jpg>
4. http://2.bp.blogspot.com/-fhnhfUAPVwo/ULvr51q6hKI/AAAAAAAAAJk/Dzi8s5_hjYA/s1600/desarrollo+fisico.jpg
5. <https://image.slidesharecdn.com/adulto-joven-aduldez-intermedia-y-aduldez-tardia-130907163104-95/adulto-joven-aduldezintermediayaduldez-tardia-3-638.jpg?cb=1378571503>
6. <https://image.slidesharecdn.com/adultojovent-140812120718-phpapp01/95/adulto-joven-5-638.jpg?cb=1407845277>
7. <http://sanitum.com/wp-content/uploads/2017/09/dieta-para-reducir-el-colesterol-blog-alimentacion-salud-sanitum-520x245.jpg>
8. <http://www.centrobellezaysalud.com/img/stock/bascula.jpg>
9. <http://periodicosalud.com/wp-content/uploads/2017/06/Colesterol-malo-%E2%80%93-Que-es-niveles-colesterol-malo-alto-y-bajo.jpg>
10. http://www.webconsultas.com/sites/default/files/ejercicio_para_adultos.jpg
11. http://cdna.labiogua.com/images/articles/58f6351cdc097_crop.jpg
12. https://cdn.soy502.com/sites/default/files/styles/full_node/public/2017/Jun/10/fumar_y_beber.jpg
13. <https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/originals/8d/7e/98/8d7e980535c5724002fff71cc53ccfe8.jpg>
14. http://1.bp.blogspot.com/_Abdo8GkXL54/TM5sPOu0fVI/AAAAAAAAABi4/D0tKzfdAu4Y/w1200-h630-p-k-no-nu/jadoo.jpg
15. <https://image.slidesharecdn.com/caracteristicasdelaprendiz-120222181744-phpapp02/95/caracteristicas-del-aprendiz-18-728.jpg?cb=1329934925>
16. <http://photos.demandstudios.com/getty/article/244/194/200309723-001.jpg>
17. <https://4.bp.blogspot.com/-1uGHaw1sF8/WacqzNo-GSI/AAAAAAAABync/xxJa3z-mbbcgkeUT9943QqOeEDuAhxL9g-CLcBGAs/s1600/FOTO%2B2.jpg>
18. <http://www.formulaenlosnegocios.com.mx/wp-content/uploads/2017/02/inteligencia-emocional-2.jpg>
19. <http://2.bp.blogspot.com/-FrOkJ8H3YPs/VHWwH9pNq9I/AAAAAAAAABPI/0ZxWDSzB-rw/s1600/Inteligencia%2BEmocional%2B-%2B1%C2%BA.jpg>
20. <https://image.slidesharecdn.com/1-desarrollomoral-140212102100-phpapp02/95/desarrollo-moral-3-638.jpg?cb=1392200559>
21. <http://www.higher-education-marketing.com/uploads/Website-must-haves-HEM-blog.jpg>
22. https://orientacion.universia.edu.pe/imgs2011/imagenes/pe0068735-2014_12_11_154134.jpg
23. <http://estonianworld.com/wp-content/uploads/2016/11/people-and-globe.jpg>
24. <http://kurir.mk/en/wp-content/uploads/studenti1-640x403.jpg>
25. <https://image.slidesharecdn.com/adultojovent-151207233551-lva1-app6892/95/adulto-joven-4-638.jpg?cb=1449531450>
26. <http://www.ascseniorcare.com/wp-content/uploads/2014/09/bigstock-Asian-Family-47460445.jpg>
27. <http://lasbodasoriginales.com/wp-content/uploads/2015/12/pedida-de-mano-pareja-coreana.jpg>
28. <https://castle.com/wp-content/uploads/2015/06/reconnect-on-flexible-dates2-759x500.jpg>
30. http://2.bp.blogspot.com/_mG125he9Bcg/TA4ChIzBUoI/AAAAAAAAABA/fOaQuvYIHS4/s320/jovenes.jpg
31. <http://www.lovekarmapassion.com/wp-content/uploads/2017/07/Always-look-for-positive-signs-before-you-kiss-a-girl-lkp.jpeg>
32. <https://image.slidesharecdn.com/mduloi-laaduldeztemprana-130123070353-phpapp02/95/mduloi-la-aduldeztemprana-21-638.jpg?cb=1358924773>
33. https://images.sipse.com/kQt-j097QmK_FO4LcTCzwKux_Y0=/800x497/smart/imgs/082016/060816cf002c255.jpg
34. <http://www.noticiassalud.com/wp-content/uploads/2010/04/matrimonio-heterosexual-234x300.gif>
35. <https://image.slidesharecdn.com/estilosdevidamatri-monialynomatrimonial-130823002929-phpapp01/95/estilos-de-vida-matrimonial-y-no-matrimonial-6-638.jpg?cb=1377219761>
36. http://3.bp.blogspot.com/_zZyY50Ep1hU/SEhYgz8jVCI/AAAAAAAAAPI/MEyC6RniMD0/s320/familia2.jpg
37. <http://www.rionegro.com.ar/documents/1/0/660x660/0c145/660d370/none/12350/XPCO/6304166.jpg>
38. https://uniradioserver.com/media/news_thumbbs/201708/20170814164858_147.jpg
39. <http://cdn.ahchealthenews.com/wp-content/uploads/2014/10/U.S.-college-students-healthier-than-U.K.-counterparts.jpg>