



ADULTEZ INTERMEDIA

SEGUNDA UNIDAD

CARACTERÍSTICAS

CONCEPTO:



La **adultez intermedia**, también conocida como **mediana edad**, es el periodo comprendido entre la **adultez joven** y la **tercera edad**, abarca desde los **40** hasta los **65 años**.

CARACTERÍSTICAS

Para Carl G. Jung hay dos tareas necesarias en esta etapa:

- 1) *Renunciar a la imagen de juventud.*
- 2) *Reconocer la mortalidad.*

En la cual la persona ya ha dejado atrás la presión por elegir y comenzar una carrera profesional, por escoger un estilo de vida, a una pareja, la decisión de tener hijos y la crianza de ellos; ahora el individuo se enfoca en el mantenimiento de su trabajo, tal vez sus hijos ya sean más independientes o incluso ya has salido de su casa.



CARACTERÍSTICAS

Según Erik Erikson, en esta etapa el individuo enfrenta:

1.- La *generatividad* contra el *estancamiento*.

Definiendo la *generatividad* como la preocupación por establecer y orientar a la siguiente generación dejando un legado para las generaciones que le siguen.

Saber que ya ha pasado la primera mitad de la vida representa un escenario perturbador para algunas personas, pero también es una oportunidad perfecta para hacer una mirada introspectiva, analizando las decisiones que se han tomado, los caminos que se han recorrido y las cosas que aún faltan por hacer.



DESARROLLO FÍSICO

EN LA ADULTEZ INTERMEDIA

CAMBIOS FÍSICOS



PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS

Entre las edades de 40 y 65 años, los signos del envejecimiento son totalmente aparentes en la inmensa mayoría de los casos. Para cuando una persona alcanza el final de esta etapa, habrá muchos síntomas que muestren que se está aproximando a la tercera edad.

Así, por ejemplo, los órganos sensoriales tendrán menos agudeza; en muchos casos, será necesario el empleo de ayudas a la visión y al oído, como gafas para la vista cansada o aparatos para aumentar el volumen de los sonidos.

PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS

La apariencia externa también cambiará para mostrar los síntomas del envejecimiento. Por ejemplo, la piel aparecerá menos tersa, y pueden surgir arrugas o manchas asociadas a la edad. El pelo estará encanecido en la mayoría de los casos, y para muchos varones, aparecerá también la alopecia.

En el ámbito de la energía, las personas de mediana edad suelen mostrarse menos vigorosas que aquellos en la adultez joven. Es normal que los individuos en esta etapa comiencen a notar dolor en las articulaciones, menor fuerza en las extremidades, y mayores niveles de cansancio acumulado.

OTRAS CARACTERÍSTICAS FÍSICAS

Funcionamiento Sensorial y Psicomotor.

En general, los cambios que se presentan en la capacidad psicomotora y sensorial son bastante pequeños, y la mayoría los compensa con éxito.

Fuerza, coordinación y tiempo de reacción.

Las personas que son activas desde tempranas épocas de la vida tienen mayor vigor y resistencia después de los 60 años, las que llevan vida sedentaria pierden la tonicidad y la energía muscular, y se vuelven menos inclinadas a realizar ejercicios físicos. Un estilo de vida sedentario está más correlacionado con las muertes causadas por ataques al corazón.

El tiempo de reacción simple disminuye (como la velocidad para pulsar una tecla con el dedo índice) como promedio del 20%, entre los 20 y los 60 años.

Las habilidades motoras complejas (como las que se necesitan para conducir un automóvil), que se incrementan en la niñez y la juventud, declinan de modo gradual después de que la persona alcanza el desarrollo completo.

Cambios fisiológicos



Cada persona tiene su propio ritmo de envejecimiento y el deterioro del sistema corporal es gradual.

Los cambios más comunes son la disminución de la capacidad de bombeo de sangre, la reducción en el funcionamiento renal, menos secreción de enzimas en el sistema gastrointestinal, lo cual origina indigestión y estreñimiento, debilitamiento del diafragma y, en los hombres, el agrandamiento de la próstata, lo cual puede causar problemas sexuales y renales.

Es posible que tengan menos energía que en su juventud y que experimenten fatiga y dolores ocasionales o crónicos.

Menopausia

- La menopausia es un evento biológico en el que la mujer deja de ovular y menstruar, y ya no puede dar a luz más hijos.
- En general se considera que la mujer ha llegado a la menopausia un año después del último periodo menstrual.- Efectos físicos de la menopausia.
- El periodo (2 a 5 años) durante el cual se presentan los cambios biológicos de la menopausia en el cuerpo de la mujer se conoce como climaterio.
- En este periodo, el cuerpo femenino reduce la producción de estrógeno, generando como consecuencia menstruación irregular, con mayor o menor sangrado durante más o menos tiempo entre los ciclos.

Menopausia

Algunas mujeres experimentan otros cambios físicos, entre los cuales se incluyen un calor que atraviesa el cuerpo por un instante conocido como “bochorno”, adelgazamiento del revestimiento vaginal y afecciones urinarias causadas por la contracción de los tejidos.

La disminución de la producción de estrógeno origina osteoporosis (enfermedad en la que los huesos comienzan a volverse porosos como una esponja y a ser más susceptibles a las fracturas) en una minoría de mujeres (una de cada cuatro) después de la menopausia.

Las mujeres menopáusicas también informan que sufren otras molestias como dolor en las articulaciones, insomnio, mareos, estreñimiento, amnesias pasajeras, irritabilidad y ansiedad, las cuales no parecen estar relacionadas con los cambios hormonales.

Climaterio masculino

- Aunque los hombres pueden engendrar hijos hasta edad avanzada, al llegar a la edad adulta intermedia algunos experimentan una reducción de fertilidad y la frecuencia del orgasmo, y un aumento de la impotencia.
- Además, en la edad adulta intermedia parecen tener fluctuaciones cíclicas en la producción de hormonas.
- El climaterio masculino (algunas veces mal denominado menopausia masculina) es un periodo de cambios fisiológicos, emocionales y psicológicos que involucran el sistema reproductor del hombre y otros sistemas corporales.
- En general, comienza diez años después del climaterio femenino y sus efectos físicos varían. Una pequeña minoría de hombres en edad adulta intermedia experimenta depresión, fatiga, deseo sexual bajo, impotencia y molestias físicas vagamente definidas.

Apariencia

- A pesar de que los dos sexos están sometidos al culto que nuestra sociedad rinde a la juventud, las mujeres llevan la peor parte debido al doble estándar de envejecimiento.
- El cabello cano, la piel áspera y las “patas de gallo” se consideran atractivos en los hombres, así como indicadores de experiencia, maestría y poder, pero en las mujeres se ven como señales de que está “entrada en años”.
- La apariencia femenina ideal es “sin arrugas, esbelta, lampiña, tersa y sin músculos desarrollados, ósea la apariencia de los muy jóvenes, características de lo débil, lo vulnerable”.



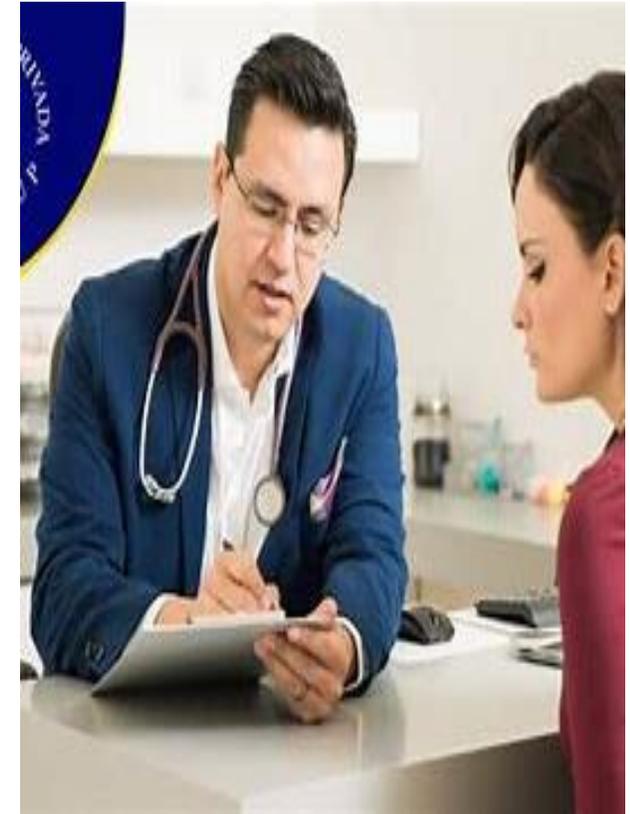
Problemas de salud

Los padecimientos crónicos más comunes de esta etapa son el asma, la bronquitis, la diabetes, los desórdenes nerviosos y mentales; la artritis y el reumatismo, que deterioran la visión y el oído, y contribuyen al mal funcionamiento de los sistemas circulatorio, digestivo y genitourinario.



Problemas de salud

- La hipertensión (presión sanguínea alta) es el problema principal de la edad adulta intermedia.
- Con frecuencia este trastorno predispone a las personas a sufrir ataques cardíacos o apoplejía (accidentes cerebrovasculares” en que un coágulo disminuye el flujo de sangre al cerebro lo cual, a menudo, deja discapacitadas a las personas).
- A medida que las mujeres llegan a la edad adulta intermedia, aumentan los riesgos de padecer enfermedades coronarias, en especial en la menopausia.



El impacto del estrés en la salud

El estrés es la respuesta fisiológica y psicológica del organismo ante las exigencias que se le hacen.

Los síntomas físicos más comunes del estrés son los dolores de cabeza, de estómago y musculares, o la tensión muscular y la fatiga.

La mayor parte de los síntomas psicológicos son el nerviosismo, la ansiedad, la angustia, la ira, la irritabilidad y la depresión



Desarrollo social

20XX



En la adultez intermedia existe la evolución de las relaciones interpersonales.

En esta etapa, las amistades y relaciones amorosas adquieren una relevancia especial. Las personas tienden a valorar más la calidad de las relaciones que la cantidad, buscando conexiones significativas y profundas con aquellos que los rodean.

Además, es común que se produzcan cambios en el círculo social, ya sea por la aparición de nuevas amistades o por el distanciamiento de otras relaciones menos significativas.





las redes sociales suelen reducirse e incrementar su nivel de intimidad en la mitad de la vida. Sin embargo, las amistades persisten y son una fuente importante de apoyo emocional y bienestar, en especial para las mujeres.

Las amistades suelen girar alrededor del trabajo y la crianza; otras se basan en los contactos en el vecindario o en asociación con organizaciones, religiosas o de voluntariado.

La calidad de las amistades en la mitad de la vida a menudo compensa el escaso tiempo compartido.

En especial durante una crisis, como un divorcio o un problema con un padre que envejece, los adultos recurren a los amigos para recibir apoyo emocional, orientación práctica, consuelo, compañía y conversación.



DESARROLLO SEXUAL

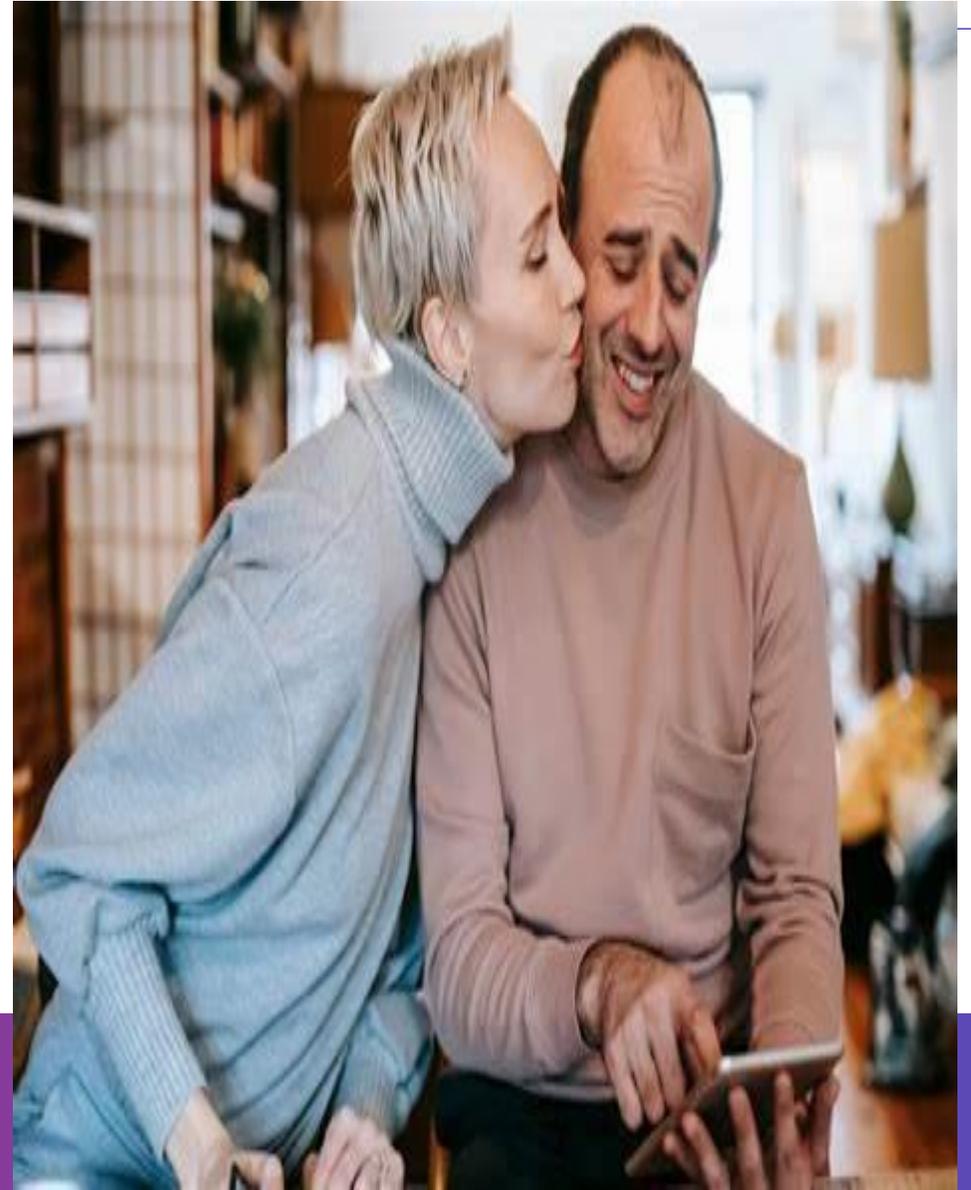
EN LA ADULTEZ MEDIA

Título de presentación

Sexualidad

El deseo sexual sigue siendo intenso, pero no es tan alto como el que se da durante la adultez temprana.

A medida que van ganando años y se acercan a la tercera edad, las personas sienten cada vez menos deseo sexual, aunque no quiere decir esto que se llegue a perder por completo.



El sexo se sigue disfrutando, pero su intensidad y frecuencia es menor y se vive de otra manera.

Hombres y mujeres tienen una mayor confianza en sí mismos, por sus experiencias vitales y mayor madurez, se disfruta la propia sexualidad de una forma menos pasional pero más profunda durante la mediana edad.



No obstante, cabe decir que puede haber ciertos problemas asociados a la mediana edad que entorpecen el disfrute del sexo, o directamente imposibilitan que haya relaciones sexuales con la pareja.

Uno de estos problemas es la pérdida de intimidad, relacionada con una excesiva carga laboral, monotonía de una relación, preocupación por problemas de negocios o económicos, cansancio mental o físico, depresión, incapacidad de darle importancia al sexo, miedo de no alcanzar la erección, falta de pareja, falta de momentos de soledad para la pareja a causa de tener que cuidar de los hijos o altos niveles de estrés.



Por otro lado, cabe mencionar que también pueden darse otras problemáticas más de tipo fisiológico que impiden disfrutar de una vida sexual plena.

Entre ellas podemos encontrar la falta de erecciones, dificultades para lubricar de manera natural o, incluso, pérdida de libido prematura.



PATERNIDAD/ MATERNIDAD

La paternidad es un proceso de dejar ir que por lo regular se aproxima o alcanza su punto culminante durante la edad media de los padres (Marks et al., 2004).

Es cierto que, debido a las tendencias contemporáneas a postergar el matrimonio y la paternidad, algunas personas de edad media enfrentan problemas como encontrar una buena guardería o programa preescolar y examinar el contenido de las caricaturas de la mañana del sábado.



Sin embargo, la mayor parte de los padres que se encuentran al inicio de la edad media deben afrontar un conjunto diferente de problemas que surgen de convivir con hijos que pronto dejarán el hogar.

Una vez que éstos se convierten en adultos y que tienen sus propios hijos, la familia intergeneracional se multiplica en cantidad y en conexiones.

Los padres de edad media, por lo regular las mujeres, suelen ser los guardianes familiares que conservan los vínculos entre las diversas ramas de la familia extensa (Putney y Bengtson, 2001).

En la actualidad, las familias son diversas y complejas. Cada vez son más los padres de edad media que tienen que lidiar con el hecho de que un hijo adulto siga viviendo en el hogar familiar o que lo deje sólo para regresar. Sin embargo, una cosa no ha cambiado: el bienestar de los padres suele depender de cómo les vaya a sus hijos.





20XX

DESARROLLO PERSONAL

Tareas de Desarrollo

Lachman (2004) ofrece una visión general integral de los desafíos que enfrentan los adultos de mediana edad. Estos incluyen:

1. Perder a los padres y experimentar duelo asociado.
2. Lanzar a los niños a sus propias vidas.
3. Adaptarse a la vida hogareña sin hijos (a menudo referido como el nido vacío).
4. Tratar con niños adultos que regresan a vivir en casa (conocidos como niños boomerang en Estados Unidos).
5. Convertirse en abuelos.
6. Preparándose para la edad adulta tardía.
7. Actuar como cuidadores de padres o cónyuges mayores.

CRISIS DE LA MEDIANA EDAD

Es frecuente que al superarse la barrera psicológica de los 40 años se entre en un período de incertidumbre identitaria, conocida como la crisis de la mediana edad.

Esta crisis se caracteriza por un fuerte estrés producido por el hecho de que la persona se da cuenta de que no ha conseguido cumplir algunos de sus objetivos vitales y ya está a mitad de su vida.

La crisis de los 40

Hace que algunas personas deseen revivir sus mejores años de juventud.

Esto se evidencia en un cambio de estilo y de comportamiento en general, llevando nuevas prendas de vestir, apuntarse a actividades de riesgo o tratar de congeniar con personas más jóvenes e, incluso, intentar hacerse amigo de las amistades de los hijos.

Si bien estos comportamientos no se deben ver como patológicos, si que se pueden interpretar como síntomas asociados a un proceso en búsqueda de una nueva identidad.

DESARROLLO LABORAL



20XX

En la adultez intermedia, muchas personas se encuentran en la cúspide de sus carreras profesionales.

Han acumulado experiencia y habilidades a lo largo de los años, lo que les permite alcanzar puestos de mayor responsabilidad y liderazgo en sus trabajos.

Este es un momento en el que se buscan nuevas oportunidades laborales, se reevalúan metas profesionales y se buscan nuevas formas de desarrollo y crecimiento dentro del ámbito laboral.

La satisfacción laboral no es universal en los adultos y en algunos casos puede llegar al agotamiento crónico o Burnout.

Este ocurre cuando los trabajadores experimentan insatisfacción, desilusión, frustración y hastío de su ocupación.

Lo que ocasiona que el éxito se viva menos atractivo.

Algunos aspectos que pueden generar interés en el trabajo son: vocación, sueldo, prestaciones, condiciones, seguridad social, posibilidad de crecimiento y clima laboral.

El desempleo es una dura realidad de la vida y las repercusiones de encontrar trabajo son tanto psicológicas, como económicas.

Lo que puede ser devastador psicológica, moral, emocional y físicamente.

El desempleo puede hacer que una persona se sienta ansiosa, deprimida e irritable. Su seguridad cae en picada y es incapaz de concentrarse.

Los adultos de mediana edad cuando pierden un trabajo duran mayor tiempo en conseguir uno nuevo en comparación con los jóvenes, y a medida que envejecen tienen menos oportunidades.

De igual manera, algunos adultos pueden plantearse el cambio de profesión, por diferentes motivos:

- **Poco desafío.**
- **Trabajo rutinario.**
- **Cambios laborales.**
- **Factores familiares o sociales.**
- **Crisis personales desde la elección de carrera.**
- **Pensar que es la ultima oportunidad.**
- **Mujeres que ingresan al área laboral después de la crianza de sus hijos, divorcio o sueños no cumplidos.**
- **Estimulante de experiencias.**

Migración

— Los efectos psicológicos de la **migración en adultos** son diversos y, muchas veces, tienen que ver con la motivación para dejar atrás el país de origen. Este fenómeno es impulsado por el deseo intrínseco de optar a mejores oportunidades laborales, pero también por factores sociales, como la violencia, las guerras y la falta arraigada de progreso.



DESARROLLO ECONÓMICO

En esta etapa la economía varía dependiendo de las posibilidades laborales, escolares y económicas en las cuales se haya basado su trabajo en la adultez temprana.

Por lo tanto, hay una polaridad entre una vida económica mayormente tranquila y la carencia de recursos, ya que algunos adultos pueden tener limitadas oportunidades laborales.

Sueldo mínimo en México

A partir del 1 de Enero del. 2024 es de
\$248.93.

Sueldo mensual: \$7.468



DESARROLLO PSICOLÓGICO

- Se sienten seguros, estables y confiados, dado que han adquirido experiencias y conocimiento personal, lo que les permite crear y guiar su vida mejor que en cualquier etapa.
- Para algunos adultos, esta etapa implica un periodo de transición gradual tanto positivas, como negativa (crecimiento vs envejecimiento).
- Por un lado, cuestionan de la vida que han llevado por ejemplo si lograron cumplir sus metas, si ha valido la pena lo que han vivido, si desean cumplir un nuevo objetivo, o si desean cambiar algo en su vida.
- Normalmente se sienten eficientes competentes y en la cima de sus facultades.
- Puede sentir cierto temor a estancarse o perder oportunidades.

- El estrés es un factor importante.
- En este sentido los adultos en la edad media enfrentan estrés de la vida cotidiana y también por sus condiciones de vida.
- El conocimiento sobre sí mismos es fundamental para la confianza y el manejo emocional.

- Hacer actividades que les gusten permite liberarse de responsabilidades, relajarse y aventurarse a vivir experiencias nuevas.
- La mayoría de los logros se disfrutaban con orgullo y felicidad.
- Es normal, no sentir prisa por vivir experiencias, ya que una gran mayoría de ellas ya se han vivido y se aceptan con mayor facilidad las limitaciones.



DESARROLLO EMOCIONAL

- La hormona cortisol suele estar en aumento, por lo que se pueden presentar mayores episodios de estrés.
- Así mismo, hola algunas hormonas tiroideas se ven alteradas y esto genera cambios a nivel emocional.
- Es normal que raíz de los cambios en esta etapa el estrés y la angustia sean emociones mayormente percibidas.

- La hormona cortisol suele estar en aumento, por lo que se pueden presentar mayores episodios de estrés.
- Así mismo, hola algunas hormonas tiroideas se ven alteradas y esto genera cambios a nivel emocional.
- Es normal que raíz de los cambios en esta etapa el estrés y la angustia sean emociones mayormente percibidas.
- Con las etapas se van superando las experiencias que en algún momento afectaron, incluso se logra una mirada más positiva.

Desarrollo de la inteligencia emocional:

- Autoconocimiento
- Atención al presente
- Empatía
- Adaptabilidad
- Habilidades sociales
- Resolver conflictos

TEMAS DE ENTREVISTA

DESARROLLO FÍSICO

ENFERMEDADES

CAMBIOS CORPORALES ASOCIADOS AL ENVEJECIMIENTO

VISIÓN/ OÍDO/ FUERZA/ PSICOMOTRICIDAD/ COORDINACIÓN/ TIEMPO DE REACCIÓN.

MENOPAUSIA/ ANDROPAUSIA

PROBLEMAS O MALESTARES DE SALUD

IMAGEN/ APARIENCIA

MANEJO DEL ESTRÉS

VÍNCULOS SOCIALES

VÍNCULOS DE PAREJA

MATERNIDAD/ PATERNIDAD

SEXUALIDAD FISIOLÓGICO, PSICOLÓGICO O DE CONTEXTO

TAREAS DEL DESARROLLO

CRISIS DE LOS 40

DESARROLLO LABORAL

DESARROLLO ECONÓMICO

DESARROLLO PSICOLÓGICO

DESARROLLO EMOCIONAL