

DESARROLLO FÍSICO

AUTORA: CAROL FERNÁNDEZ JAIMES



San Marcos

ÍNDICE

Introducción	3
Desarrollo físico	4
Desarrollo motor.....	7
Desarrollo social.....	9
Inteligencia.....	12
Lenguaje	14
Memoria.....	16
Personalidad	18
Personalidad única a través del tiempo	22
Conclusión.....	23

La etapa más extensa del ciclo vital de los seres humanos va desde el final de la juventud, es decir, 25 años, hasta los 60, cuando se convierten en adultos mayores o tardíos . La etapa dura 35 años . En términos psicológicos las experiencias son diversas y complejas .

A continuación, algunas de las vivencias que pueden tener hombres y mujeres en 35 años:

Experiencias del ciclo vital

Tener hijos .	Tener decepciones amorosas .
Casarse .	Perder a los padres .
Divorciarse .	Muerte de los amigos .
Volver a casarse .	Muerte de los hijos .
Volver a divorciarse .	Desarrollar una enfermedad crónica (hipertensión, diabetes, etc.) .
Terminar una carrera profesional .	Cambiar de casa .
Comenzar otra carrera profesional .	Ser engañado por personas cercanas .
Abrir un negocio .	Perder el trabajo .
Comprar una casa .	Cambiar de país .
Cambiar el carro . Esto puede pasar varias veces .	Cambiar de ciudad .
Fracasar en el negocio .	Comprar una finca .
Tener éxito en el negocio .	Perder la pareja .
Educar a los hijos .	Morir antes de llegar a ser un adulto mayor .

Tabla 1 .
Fuente: propia .

Se estudian los tres conceptos psicológicos para el análisis de la conducta, los procesos de la inteligencia, el lenguaje y la memoria, que se desarrollan a lo largo de la vida, diferentes para cada persona, porque aun cuando se compartan ambientes similares, siempre se tendrán experiencias distintas . Las características de la personalidad de cada individuo hacen que su estudio en la adultez sea acorde con dichas particularidades .

Desarrollo
físico



En la adultez, entre los 25 a los 35 años, para las mujeres es el momento oportuno para la maternidad . En términos físicos el cuerpo está ya completamente desarrollado y los cambios que trae un embarazo son favorecidos por la salud y la resistencia a estos . Los recursos emocionales están asociados con una mayor tolerancia a la frustración y a los factores protectores frente a la depresión, por los cambios que, en general, se dan: el desgaste físico para las mujeres, el cuerpo cambia después de un parto y una de las consecuencias es la pérdida de calcio, el sobrepeso, el desarrollo de preeclampsia, que es la hipertensión arterial y que puede permanecer como producto del parto . Algunos aspectos del desarrollo humano están directamente relacionados con el crecimiento holístico .



f uente: (c f y d k i n a n t r o p o m e t r i c u d g /
<http://cfydkin antropometricudg2013a .blogspot .com .co/2015/10/>

Continuando con el desarrollo físico de las mujeres, no se puede decir que solo el embarazo las cambia, después de los cuarenta años empiezan a perder calcio, algunas pueden ser diagnosticadas con cáncer, en especial cáncer de seno y de cuello uterino . De allí la importancia de considerar, en el ámbito de la Psicología de la Salud, la promoción y prevención, porque consideran múltiples variables como la formación de redes de apoyo familiar, el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento y la psicoeducación, entre otras .


Las enfermedades tienen múltiples etiologías, pero, ¿qué pasa con aquellas adquiridas, entre otras causas, por la presión social? se habla de la anorexia y la bulimia, Kail y Cavanaugh (2011) plantean que hoy muchas mujeres, e incluso algunos hombres, sufren de estas enfermedades . Las consecuencias de comportamientos inadecuados en los hábitos alimenticios y el atasco alteran la salud física y emocional .



¡Importante!

Los hombres y mujeres, después de los 30 años e incluso antes, deben incorporar el ejercicio y los oportunos hábitos alimenticios, considerando que el tejido adiposo aumenta y los músculos se van perdiendo, al llegar a la adultez es más difícil perder la grasa que se adquiere y recuperar los músculos . Los médicos recomiendan estos cuidados porque las enfermedades crónicas como la hipertensión y la diabetes, que se producen por descuido, pueden estar asociadas y ya no es posible considerar la prevención, en términos de un modelo de salud biopsicosocial .

La afectación física puede ser de igual manera mental, llevando a trastornos psicológicos que afectarán la calidad de vida . Los psicólogos, en cualquier campo de acción, deben recomendar el autocuidado de sus consultantes por salud física y emocional . Se debe prevenir el estrés, producto de una vida agitada, en función de la familia, el trabajo y las responsabilidades . La calidad de vida hasta los 35 años se verá reflejada en las etapas posteriores .



La actividad física protege la salud mental, disminuye el riesgo de tener obesidad, cáncer, enfermedades cardíacas y trastornos psicológicos como la depresión y la ansiedad, según Kail y Cavanaugh (2011) .

Figura 2 .
Fuente: Shutterstock/207769303

Pasados los 40 años las personas empiezan a ver con más frecuencia arrugas provocadas por los cambios en la estructura de la piel, sus tejidos conectivos y de soporte, así como por los efectos acumulados del daño que ocasionan los rayos del sol y el hábito de fumar, acorde con Carolyn Aldwin y Diane Gilmer (2004) . Las arrugas generan un estallido emocional en las personas, en especial en las mujeres, son la señal de la desaparición de la juventud y, con esto, se cierra el desarrollo físico .

Desarrollo motor



Figura 3 .
Fuente: Shutterstock/772046383

Con respecto al desarrollo motor en la adultez, es menos lo que se debe tener en cuenta . Lo primordial es el cuidado de la salud, previendo que traerá consecuencias en la adultez tardía: las malas posturas, la inasistencia a los chequeos médicos, el no prestar atención a los golpes o a las lesiones por caídas o accidentes de tránsito, pueden ser causales de dolor o molestias crónicas que afectarán la calidad de vida .

En términos de la motricidad, como se vio en el anterior eje, las personas van ganando experiencia y esto hace que su motricidad se alinee con las necesidades que tengan (habilidades, destrezas) y con el paso de los años, pueden realizar una manipulación óptima de sus herramientas para tener mejor desempeño en sus trabajos . Pasa lo mismo con las personas que hacen tareas repetitivas, los músculos se afinan para cumplir su tarea .



¡Datos!

1. En el caso de un deportista de alto rendimiento, con el paso del tiempo, tendrá mayor agilidad y destreza en el deporte que realice, pero los factores biológicos cambiarán su metabolismo y requerirá de la continuidad en sus hábitos para conservar su salud física.
2. En el desarrollo motor lo más importante es el autocuidado y aquí se reitera una premisa: lo que se hace durante la juventud traerá consecuencias positivas o negativas para la persona en sus últimos años de vida .

Desarrollo social



Lectura recomendada

Antes de continuar con el desarrollo social, lea:

Características demográficas y sociales del cuidador en adultos mayores

Doris Cardona et ál .

El imaginario social hace referencia a las creencias aceptadas acerca del comportamiento de los individuos que componen una sociedad . Por ejemplo, es socialmente esperado que un adolescente termine su bachillerato antes de los 18 años, si no ha terminado dará una inadecuada impresión como estudiante joven .



Figura 4 .
Fuente: Shutterstock/50479296

En la adultez no hay reglas sobre cómo se debe socializar, pero sí hay algunos imaginarios sociales fundamentales para el desarrollo de los seres humanos .



Ejemplo

Imagine a una persona que no sale de su casa, que no tiene amigos ni relaciones de ningún tipo, ¿cómo cree que es el estado de ánimo de esta persona? Posiblemente tendrá depresión o ansiedad .

Durante el paso a la adultez posiblemente los padres de una persona mueran por su edad, también las familias pueden separarse, los hermanos se alejen entre sí y los matrimonios se acaben . En este sentido, **los amigos tienen un papel fundamental, la socialización secundaria permite encontrar reforzadores sociales que son los que mejor ayudan para que los individuos se sientan bien consigo mismos .**

En cuanto a las dificultades para la socialización las personas pueden desarrollarse

muy profundos de tristeza, pueden suicidarse o tener conductas inadecuadas hacia sí mismos, como consumir alcohol en exceso . En este momento de la vida, si los repertorios no fueron adquiridos desde la niñez, será difícil que se aprendan en la adultez . Por esta razón el entrenamiento en las habilidades sociales es fundamental .

Ahora bien, según Philippe Rushton y Trudy Bons (2005) conforme transcurre el tiempo, las actitudes y los valores de los amigos cobran importancia porque se comparten otro tipo de actividades que generan bienestar psicológico y emocional, acordes con las demandas personales de esta etapa . Algunos de los factores que van modificando la socialización en las personas son el matrimonio, el ser padres y el trabajo . La mayoría de estos factores transforman las relaciones de amistad porque al ir creciendo la persona va ajustando su comportamiento a sus prioridades y los hijos o el trabajo serán lo más relevante . De igual manera, la familia nuclear o las personas más cercanas son claves para el logro de las metas y cobran importancia porque es un ciclo con muchas experiencias en el plano íntimo .

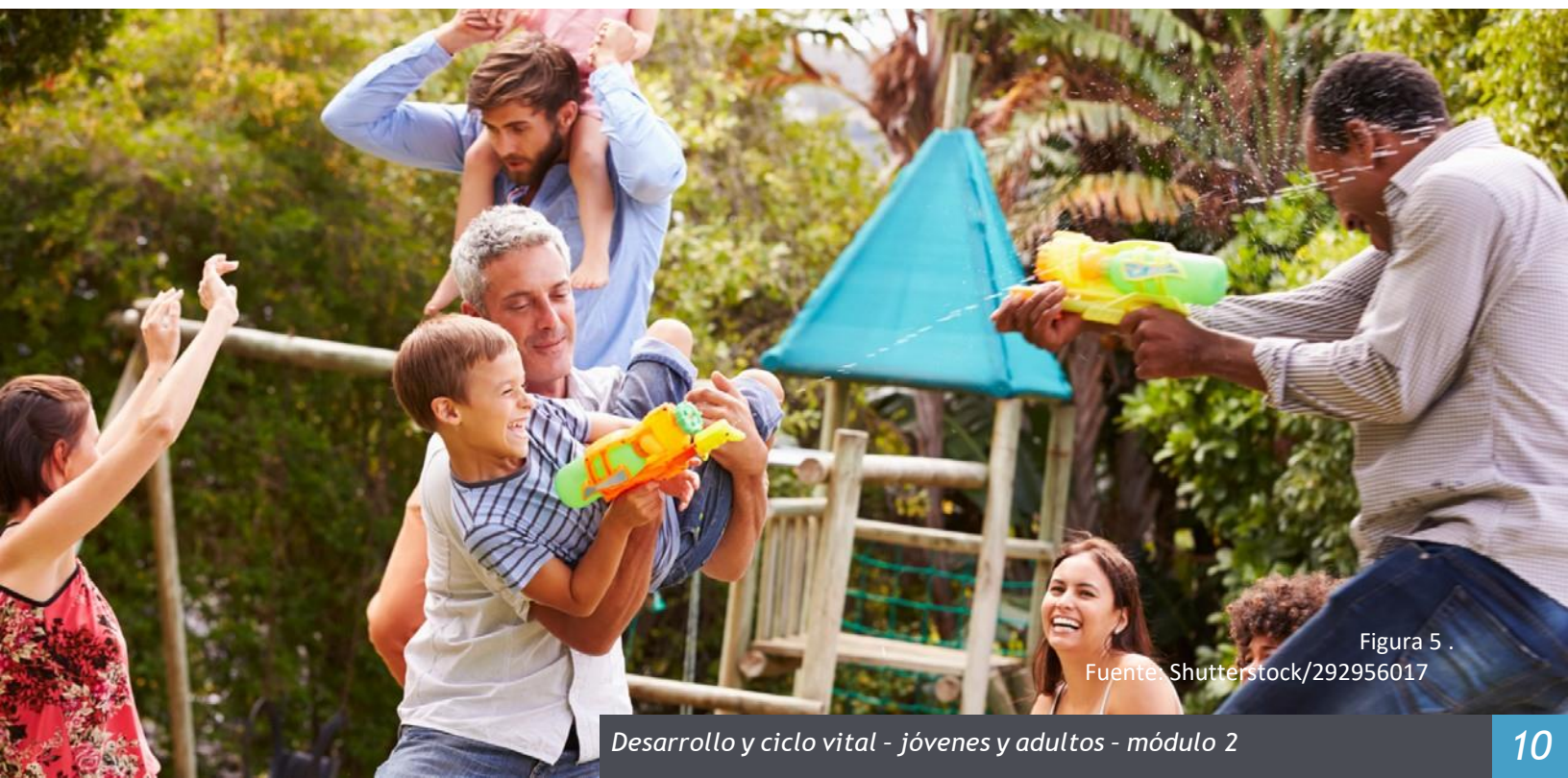


Figura 5 .
Fuente: Shutterstock/292956017

Para los adultos, en términos de socialización, al ser padres de familia se conforman redes de apoyo, comunidades que pertenecen a grupos en las iglesias, algunos deportes, entre otros y que permiten que los niños comiencen a socializar y que los padres se relacionen con otros adultos, compartiendo experiencias de crianza, bajo una postura de altruismo mutuo que beneficie a toda una comunidad .

El ocio productivo y la participación en grupos son parte del desarrollo y suplen la necesidad de la afiliación y el sentido de común unión entre los individuos . Como parte de su conformación existen roles definidos, jerarquías que favorecen la cohesión entre las personas . En este sentido, Patricia Hawley (1999) menciona que en los grupos hay una jerarquía de dominio, encabezada por un líder y los miembros conocen su posición dentro de la jerarquía, esto ayuda a las personas a cumplir con las tareas de los grupos y a sentirse miembros del mismo . Aun cuando en cada ciclo es fundamental estar en grupos, es en la adultez cuando su pertenencia y afiliación cobran un sentido práctico .



¡Importante!

Algo que requiere apoyo y tiempo son los cuidados de los padres cuando son adultos mayores, la dedicación transforma la socialización, no hay un cambio radical, pero se deben asumir otro tipo de roles en la sociedad, como cuidadores .

Para finalizar, hay que evaluar todas las áreas del desarrollo de un modo integral, la postura holística como psicólogos en formación es muy importante, debido a que una persona no se desarrolla primero en un área y luego en otra . De igual manera un área está directamente vinculada con las demás, por lo que no pueden identificarse como factores aislados al momento de evaluar a los sujetos .



Instrucción

Por favor observe el videoresumen en el que se retoman aspectos complementarios con relación al constructo de personalidad . Esto le permitirá integrar los conocimientos previos trabajados en el referente . Lo encuentra disponible en la página principal del eje 2 .

Inteligencia

En la adultez la calidad de vida está asociada con los logros intelectuales que se puedan obtener, pero antes se debe retomar la relación que tiene la inteligencia con la toma de decisiones a través de la experiencia. Como se mencionó en el eje anterior, **en la juventud se deben tomar decisiones que marcarán prácticamente todo el desarrollo cognitivo en la adultez**. También se mencionó que la curva del conocimiento evidencia cómo en algún momento se llega a la cúspide del aprendizaje y allí se mantiene, lo cual no quiere decir que no se aprenda más, significa que, en un punto en la vida, los adultos adquieren conocimientos que les permiten adaptarse a las condiciones ambientales, físicas, económicas y culturales, y su aprendizaje variará de acuerdo con los intereses, las motivaciones y necesidades.



¡Importante!

La inteligencia va de la mano con la creatividad, entre más alto sea el CI de una persona más creativa podrá ser.



Figura 6 .

Fuente: Shutterstock/584819980

En la edad adulta se debe ir más allá de las habilidades académicas o laborales. Un ser humano se debe adaptar a un sinnúmero de demandas del medio social y cultural, como mantener un hogar, criar hijos, cuidar una relación de pareja, tener un trabajo, cuidar a la familia extensa. Para lograrlo es necesario integrar diversas áreas: la cognitiva, emocional y social. Hawley (1999) comenta que la inteligencia cobra un papel muy importante porque debe integrar la creatividad para sobrevivir, en términos darwinistas, para saber adaptarse a los cambios.

La inteligencia, como proceso mental, incluye múltiples factores de toma de decisiones, la resolución de los problemas, la asertividad y adaptación, según afirma Nijole Benokraitis (2008). En casos como el momento de decidir ser padres y quedar en embarazo, las personas evalúan sus áreas de ajuste, los beneficios de la paternidad, el vivir las ventajas de construir una familia y tener compañía, o las dificultades como el aumento de los gastos y la pérdida de la intimidad.

La inteligencia cristalizada, como se mencionó anteriormente, integra la experiencia y este tipo de inteligencia fluctúa de persona a persona. Aunque existan dos personas bajo las mismas condiciones siempre habrá uno que realice las cosas de un modo diferente al otro y esta situación no debe considerar la expresión “más inteligente”. **Los seres humanos usan sus experiencias para responder a los cambios del ambiente, lo importante es que de las experiencias puedan aprender y ajusten su conducta para obtener el bienestar propio.**

Por otra parte, la inteligencia y la creatividad en la adultez tienen un punto exponencial, en gran medida a partir de

las habilidades cognitivas orientadas a la autonomía y al nivel social, por el grado de satisfacción de una persona con su trabajo y con las decisiones que ha tomado. El aprendizaje, la motivación, la inteligencia y la creatividad, como procesos cognoscitivos, se definen a través de las experiencias que permitan evaluar la conducta en un contexto y procurar tener nuevas aproximaciones a experiencias orientadas al logro, para que favorezcan su bienestar.



Es cierto que la inteligencia cristalizada es la suma de todos aquellos conocimientos adquiridos durante la vida, los adultos optimizan su experiencia en procura del mejor desempeño o uso de sus capacidades.



Lectura recomendada

Por favor, realice la lectura complementaria que le permitirá comprender por qué la evaluación del constructo de la inteligencia en el adulto intermedio difiere de la evaluación del joven.

Cociente de inteligencia y evaluación

Rosa Aguilar, Lidia Meléndez y Alan Arroyo

Lenguaje



Figura 7.

Fuente: Shutterstock/414652831

¿Qué pasa con el lenguaje en la adultez? cada área de ajuste cobra valor y significado, esto permite que el individuo cuente con más elementos para su emisión, es decir, la personalidad y el ambiente ajustan el comportamiento de los individuos y, con esto, su modo de relacionarse a través del lenguaje . Así, el lenguaje además de ser un vehículo para el aprendizaje, permite que cada área de ajuste lo tenga como eje del desarrollo humano .

El lenguaje y las áreas de ajuste

Área de ajuste	Importancia del lenguaje
Afectiva	El lenguaje no necesariamente debe ser romántico, tampoco puede ser monocromático, requiere de experiencia para la formación de planes hacia el futuro, para tener una buena comunicación de pareja, con la familia y los amigos . Las dificultades del lenguaje en esta área traen consigo problemas en la expresión de los sentimientos y las emociones, uno de los motivos más frecuentes para el conflicto intrafamiliar .
Laboral	En el trabajo el lenguaje debe ser coherente con las acciones y decisiones que se tomen, por ejemplo, cuando los psicólogos restan cientificidad y profesionalismo a través de la comunicación y el lenguaje, sesgando la conducta humana y asumiendo posturas parciales, sin considerar toda su complejidad .
Familiar	El lenguaje en las relaciones de familia media las dificultades que se puedan tener . A través del lenguaje, la inteligencia y la experiencia, los adultos pueden solucionar los problemas en las relaciones con sus familiares y tomar decisiones .
Personal	Es importante el diálogo consigo mismo, favorece la formulación de las metas, la revisión de los proyectos, se puede configurar un autoreconocimiento, un sentido de realidad .
Social	La socialización, interacción y comunicación son vitales para los seres humanos, desde estas áreas se interactúa con los otros, se conoce a las personas y a las comunidades o grupos sociales .

Tabla 2 .
Fuente: propia .

Como se muestra en la tabla, el lenguaje es vital y debe comprenderse en el plano de la comunicación y no del habla, por cuanto el lenguaje de señas cumple con la misma función que el verbal .



¡Importante!

El lenguaje en la adultez será el indicador más importante para resignificar los sentidos, comprender el estado de ánimo de las personas, analizar la historia de vida y los relatos o metarelatos de los individuos y las comunidades .

Memoria

En la adultez la memoria favorece para que las personas se desenvuelvan en sus áreas de ajuste a través del aprendizaje . También facilita identificar cuáles han sido las experiencias significativas y de mayor relevancia para los aprendizajes a futuro . Recordar es una función cognitiva, un proceso vital porque es adaptativo, las personas saben qué han hecho, qué han vivido y así ajustan su comportamiento a su presente .



Figura 8 .
Fuente: Shutterstock/289107095

Una persona que, por problemas de salud, un accidente o por cualquier factor genético, tiene afectaciones en su memoria, siente frustración y posiblemente podría tener depresión . Como psicólogos deben saber que la memoria se relaciona con la atención y sin atención no se puede tener buena memoria . Con el desarrollo, en el ciclo vital de la adultez mayor, los seres humanos podrían contar con menores niveles de atención y esto sería una de las principales razones para sus posibles fallos .

¿Cómo deben cuidar la memoria las personas? los ejercicios de concentración y el prestar atención a las actividades diarias (algunas cosas se vuelven automáticas y estas son las que más rápido se olvidan) deben ser parte del cuidado e higiene mental, junto con las diferentes estrategias de nemotécnica . Al final de la adultez se van presentando olvidos involuntarios y resulta significativo escribir, buscar alternativas . ¿Cómo saber que es importante para cada persona? Por ejemplo, la tarea de la evaluación clínica puede ser vital en términos de utilidad: lo que más uso o hago es lo que más recordaré, pero lo que no se usa o a lo que no se le presta atención, terminará siendo olvidado .



Instrucción

Revise por favor la videocápsula de personalidad, para comprender otros aspectos asociados con este constructo psicológico, que permite finalizar el abordaje de estos apartados . La encuentra disponible en la página principal del eje .

Personalidad

Una de las labores más difíciles que ha tenido el docente es definir “personalidad”, y si lo analizamos bien es una de las palabras que más utilizamos en nuestro vocabulario, quién en algún momento de la vida no ha expresado ¡que linda personalidad!, ¡que personalidad más fuerte tiene!, ¡que personalidad más madura!; infinidades de veces.



https://wrmx00.epimg.net/programa/imagenes/2015/04/07/triple_w/1428422940_706732_1428442680_noticia_normal.jpg

Por eso para poder identificar la personalidad en la etapa de la madurez debemos definir la y lo que el ser humano hace es primeramente como es esa persona, como se comporta y a través del tiempo de compartir con ella podemos definir su personalidad.

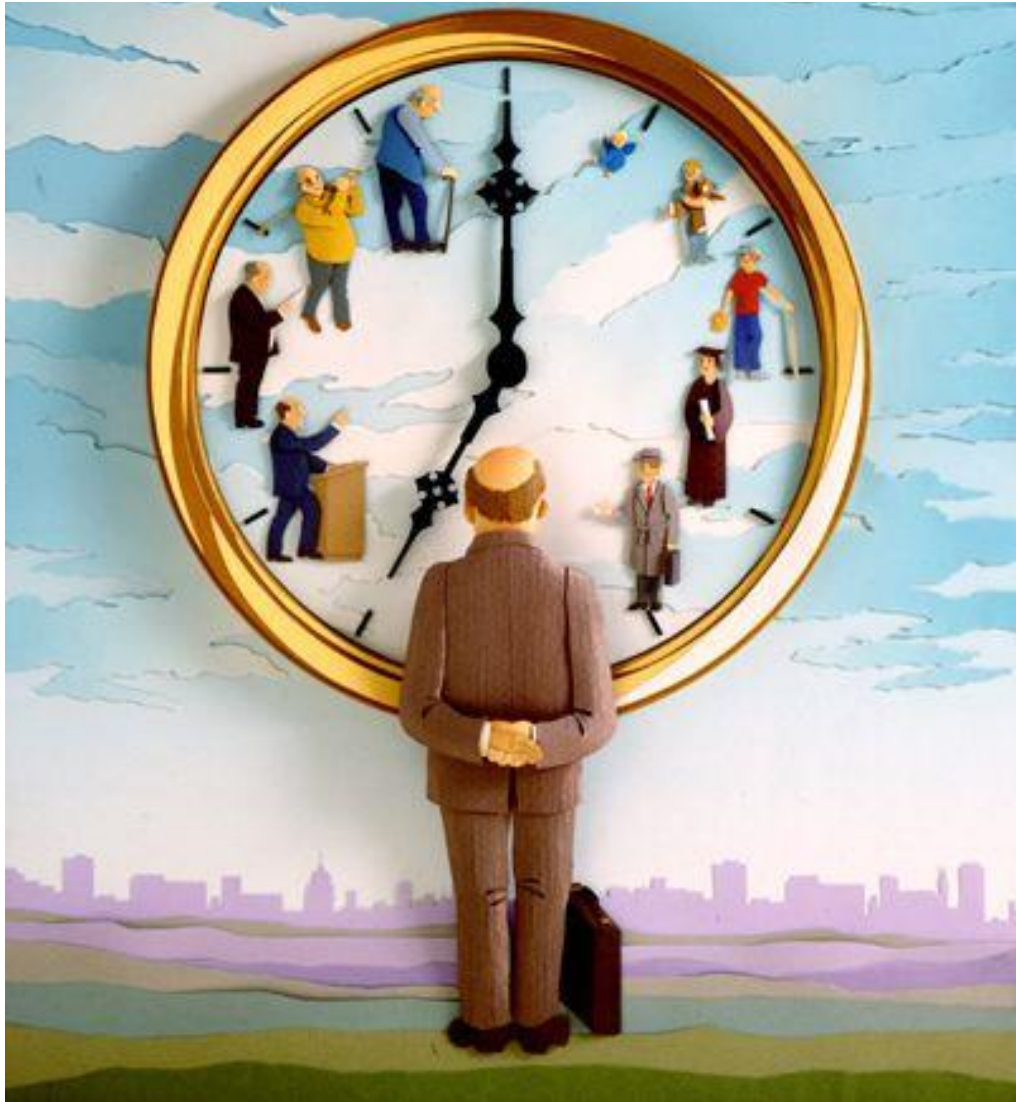
Pero también es importante el término como tal y la connotación científica que se le da: Según los autores Bermúdez, Pérez y Sanjuán (2017) en su libro *Psicología de la personalidad: Teoría e investigación*; la define etimológicamente de la palabra latina persona; que se refiere a

las máscaras que los actores utilizaban en las representaciones teatrales y cada máscara se asociaba a un tipo de carácter, entonces el autor buscando una definición más integral nos indica que personalidad es : *“Organización relativamente estable de aquellas características estructurales y funcionales, innatas y adquiridas bajo las especiales condiciones de su desarrollo, que conforman el equipo peculiar y definitorio de conducta con que cada individuo afronta las distintas situaciones”* (pág. 38)



<https://static.diariofemenino.com/media/16296/dramaterapia.jpg>

Teniendo claro el concepto, la vida humana del individuo pasa por diferentes procesos de evolución maduración y desarrollo, estas etapas son fundamentales para establecer bases sólidas para la etapa de la adultez. No es nada fácil de indicar cuando es el tiempo de una etapa a otra, ya que muchos no superan algunas y se quedan rezagados provocando diferencias importantes entre un individuo a otro.



http://2.bp.blogspot.com/-j-Qpb10i1/Tw8TWTA_oKI/AAAAAAAAE4I/WzPtaofups4/s1600/etapas%25252Bdesarrollo%25252Bhumano.jpg

Así pasa con la personalidad, los seres humanos todos somos distintos, pensamos distinto, sentimos distinto, deseamos distintas cosas y hacemos las cosas totalmente distintas; porque somos un ser único e invaluable.

Por eso la personalidad marca un antes y un después de cuando salimos de la etapa de la juventud a la adultez; ya que son cambios que se dan por el entorno en el cual el ser humano se desarrolla, las vivencias que se le presentan y con las personas con quién se desenvuelve.



<https://lareplica.es/wp-content/uploads/2016/11/%C3%A9tica-social.jpg>

En esta etapa la personalidad cambia según la trayectoria que el individuo le quiera dar; ya que la misma es descrita como una época de evaluación de uno mismo y de la vida que ha llevado, además del sentido de la existencia mirando hacia atrás y analizando que ha hecho que ha dejado de hacer y que puede hacer para lo que le viene.

Según lo anterior esto fomenta y estabiliza los rasgos de personalidad, pero es importante mencionar que en los treinta se enfatizan los cambios y el individuo es menos neurótico, más consciente, menos extrovertido, más organizado, disciplinado y más agradable en el trato con las demás personas y estos cambios en la personalidad se dan por el aumento progresivo de la madurez.

En la madurez las características que distinguen a una persona la hacen única incluyendo pensamientos, sentimientos que están totalmente ligados a su comportamiento por eso es importante mencionar que la personalidad es única en cada ser humano y que la personalidad persiste a través del tiempo.

Personalidad única a través del tiempo

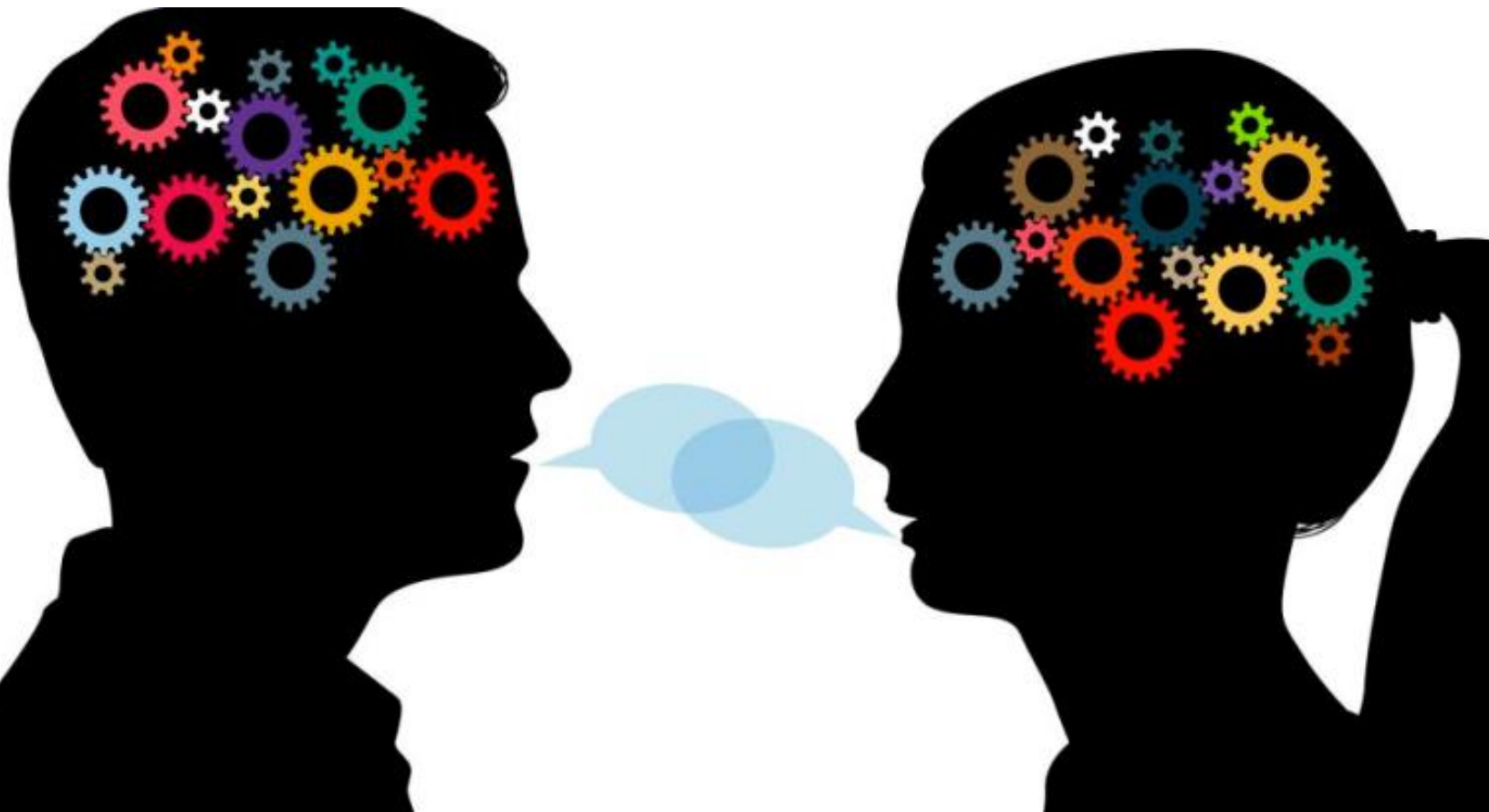


<https://3.bp.blogspot.com/-sMzOoNyLW5Y/WeXe8M4jDII/AAAAAAAAAw0/6FC7gB9pCT0vTIU1Wgpy9yJt3WMO2qkkwCLcBGAs/w1200-h630-p-k-no-nu/Personalidad.jpg>

A partir de las necesidades que el ser humano desarrolle a través del tiempo como comunicación, socialización, formación y satisfacción de creencias, todo este movimiento permite ir construyendo experiencias que le dan un sello como ser individual.

Por esta razón cada ser humano tiene su personalidad única, porque cada uno de ellos la ha formado a través de las experiencias de vida vividas ya que son únicas, propias, permanentes y van tomando forma según lo que el individuo desea o le parece.

La personalidad en esta etapa es un proceso de comunicación con otras personas con las cuales interactúa, cambian, se transforman, amplían horizontes, se enriquecen y se valoran todas esas experiencias. En el proceso de comunicarse existen confrontaciones saludables, que retan la imaginación y fortalecen el desarrollo de la personalidad autónoma.



https://valenciaplaza.com/public/Image/2015/10/Capturadepantalla2015-10-29alas17.03.30_NoticiaAmpliada.png

En conclusión, la personalidad en esta etapa no se puede ver como una estructura estática, siempre estará en constante cambio según el tiempo avance, al contrario, la personalidad del individuo se forma permanentemente con todas las experiencias de vida que se van acumulando es como una construcción histórico social cognitiva la cual va observando la evolución del hombre, en la familia, en la comunidad, en su trabajo, en sus estudios; y así formar su personalidad.

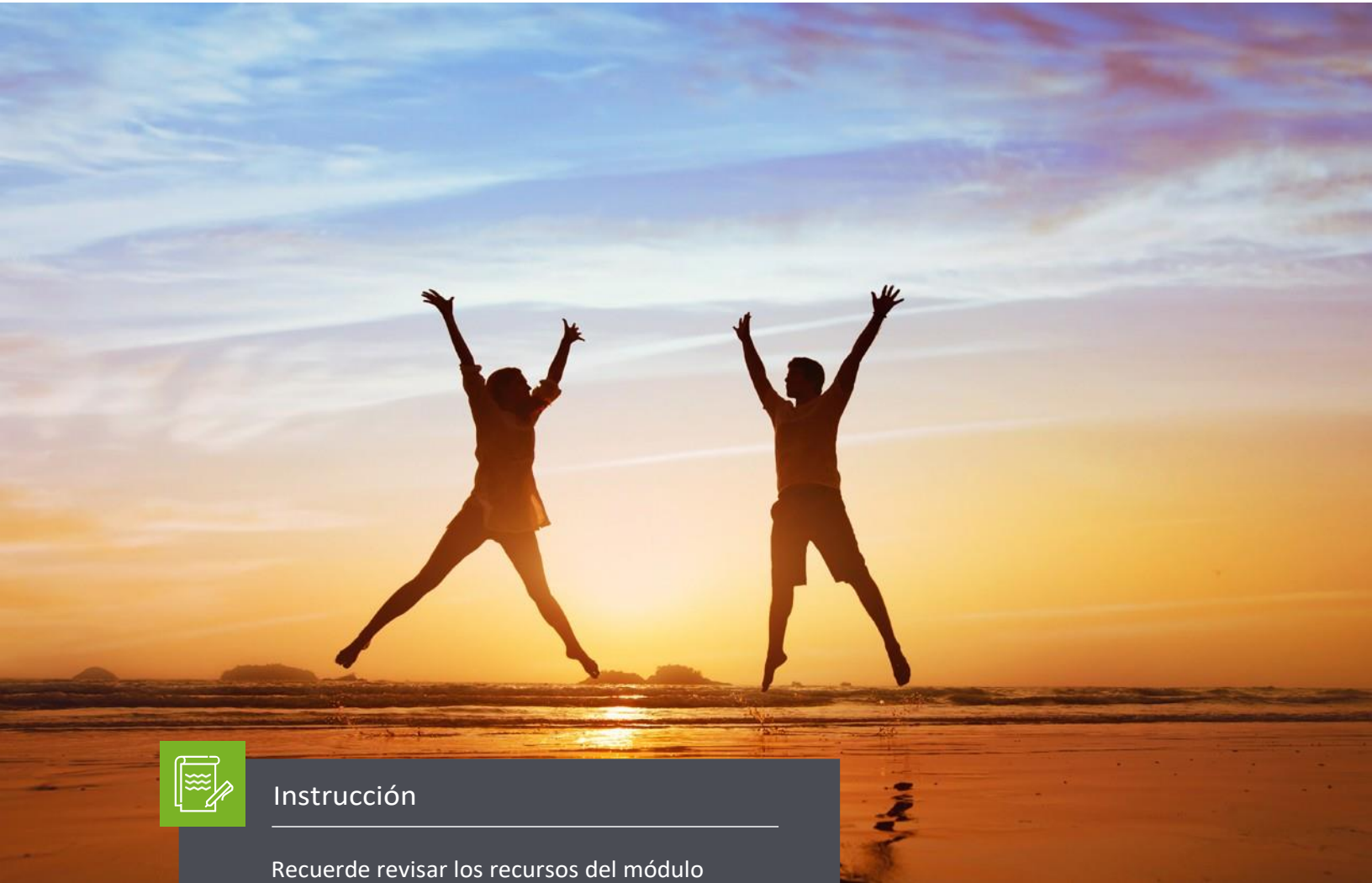
Conclusión

La adultez intermedia, como el ciclo vital más extenso en el desarrollo humano, tiene en la esfera cognitiva y social una expresión del significado de la compensación y transición, del hacer al pensar, del aprendizaje a la experiencia .

Cada cambio propio de este ciclo evidencia cómo la toma de decisiones y la resolución de los problemas define en las áreas de ajuste determinantes en la vida profesional y afectiva, en la salud física y mental .

En este sentido, cobran relevancia los conceptos de prevención y cuidado porque el bienestar físico y emocional permite optimizar los recursos personales, en procura del

logro de las metas en cada área de ajuste y de una adultez tardía con calidad de vida .



Instrucción

Recuerde revisar los recursos del módulo

Figura 9 .
Fuente: Shutterstock/543644374



www.usanmarcos.ac.cr

San José, Costa Rica