

Sociedad de Hipnoterapia Clínica.

LA TERAPIA EVOLUTIVA

La psicología evolutiva estudia la forma en que las personas cambian a lo largo de su vida, comprende el estudio del ciclo vital, observa de que manera cambian continuamente las acciones del individuo y cómo este reacciona en un ambiente que también cambia constantemente.

Describe, explica predice el comportamiento, realizando sugerencias para modificarlo, con el propósito de ayudar a desarrollar el máximo potencial del sujeto. (Bates, Reese, Lipsitt, 1980)

Existen tres trayectorias dentro del desarrollo del ser humano en las que se basa la psicología evolutiva como método de estudio, estas son:

Desarrollo físico: Cambios corporales como la estatura, peso desarrollo cerebral y el desarrollo de las habilidades motoras.

Desarrollo cognitivo: cambios en el proceso de pensamiento que afectan el aprendizaje, las habilidades lingüísticas y la memoria.

Desarrollo psicosocial: Cambios en los aspectos sociales y emocionales de la personalidad.

El concepto de desarrollo es entendido como un proceso a lo largo de toda la vida. Hasta la gente muy mayor continua evolucionando, llegando a experimentar un crecimiento importante en su personalidad, incluso al final de la vida.

La psicología evolutiva explora el impacto de la época en que crecemos, ya que cada generación ejerce un efecto sobre nuestra vida, planteándose interrogantes como ¿Cuáles son los motivos subyacentes a nuestra conducta? ¿Cómo están interrelacionados los distintos hilos de nuestra vida? ¿Cómo funcionamos?

En este trabajo se presenta una síntesis de los principales aspectos que estudia la psicología evolutiva, desde la etapa prenatal y la experiencia del nacimiento, examinando el desarrollo a lo largo de la infancia, la adolescencia y la madurez, hasta el final de nuestra vida. Para efectos de estudio la vida se divide en 8 períodos, que van de acuerdo con la edad, estos son: la etapa prenatal, infancia y etapa de los primeros pasos, la primera infancia, preadolescencia, adolescencia, adultez temprana, intermedia y tardía, abarcaremos de forma general los principales rasgos de estos períodos del ciclo vital, en que se basa el estudio de la psicología evolutiva.

Etapa prenatal (desde la concepción hasta el nacimiento)

En primer lugar, por tanto, para entender por dónde empieza todo, es importante estudiar los orígenes de la vida, para conocer las influencias más tempranas que probablemente se encuentran al preguntarnos qué poseemos al nacer y qué adquirimos.

Existen diversos estudios sobre el desarrollo prenatal, en donde se investigan condiciones específicas en los individuos y las experiencias de sus madres durante el embarazo, de este forma se puede indicar con precisión una causa específica para cada condición específica, entendiendo que los factores hereditarios y ambientales tienen una fuerte influencia sobre el desarrollo desde una temprana etapa, después de la concepción. En general la herencia nos predispone y nos limita frente a ciertos comportamientos, pero el ambiente determina su expresión.

Previamente a la etapa de los primeros pasos tenemos el desarrollo prenatal en donde distinguimos tres subetapas:

Etapa Germinal: (desde la fertilización hasta las dos semanas) El cigoto entra en un periodo de división celular rápida, resultando un organismo de complejidad creciente que posee rudimentarios órganos corporales y órganos que le protegen y le nutren como el cordón umbilical, que conecta el embrión a la placenta, órgano que porta el oxígeno y la alimentación al feto y elimina los desperdicios corporales, y el saco amniótico.

Etapa Embrionaria: (2 a 8 semanas) el embrión crece rápidamente, y se desarrollan los sistemas más importantes del cuerpo (respiratorio, digestivo y nervioso). A causa de este crecimiento rápido, es el momento más vulnerable para que el feto sea ambientalmente influenciado.

Etapa Fetal: (de las 8 semanas hasta el momento de nacer) empieza con la aparición de las primeras células óseas y esta caracterizada por un rápido crecimiento y forma o aspecto corporal.

Infancia y etapa de los primeros pasos (desde el nacimiento hasta los 3 años)

El nacimiento:

Constituye una difícil lucha, a través de un medio hostil, hacer frente a las demandas para realizar trabajos básicos que hasta ahora habían hecho por nosotros (comer, respirar, defecar), adaptarse al clima variable, seguir adelante entre la multitud de extraños, aprendiendo a distinguir a los amigos de los enemigos, manifestar las necesidades, y que estas sean atendidas, hacer la cosa más conveniente en el momento justo o sea tomar la decisión adecuada. Eso es la transición que ha tenido lugar al salir del seno materno para pasar a un mundo desconocido.

Existen diferentes formas en que el parto pueda realizarse en diferentes ambientes, con ayuda, lo cual según algunos estudios tiene algún tipo de influencia psicológica sobre el desarrollo posterior del bebé.

Método Leboyer: Es posible que muchos de los problemas que los seres humanos experimentamos a lo largo de la vida inseguridad, infelicidad, ira, hostilidad- surjan de la forma de traumática inicial por la que llegamos al mundo, de cómo se nos separa de la oscuridad y de las cálidas aguas protectoras de la madre hacia el frío y hostil exterior. F. Leboyer (1975) ha introducido una serie de procedimientos por parto para hacer que sea más placentero para el bebé. Su nacimiento tiene lugar en una habitación suavemente iluminada para recibir luego un baño templado y un masaje, en lugar de recibir palmadas por parte del médico para iniciar la respiración, práctica que Leboyer considera innecesaria e inhumana. Un estudio en 1980 comparando el método Leboyer con el método convencional, no encontró ninguna ventaja en el primero ni tampoco un mayor riesgo o peligro.

Parto con fármacos: Utilización de anestesia local o general o analgésicos para relajarse y atenuar el dolor, sin embargo este tipo de medicación se introduce por la placenta y pasa la sangre y a los tejidos del feto lo que incide en el desarrollo del niño al menos durante el primer año de vida.

Los hijos de las madres sin medicación presentan facilidad para sentarse, ponerse de pie y moverse, mientras que los hijos de las madres que recibieron anestesia llegaron a ello con mayor dificultad.

Parto sin fármacos: Programa de psicoprofiláctica o preparación al parto desarrollado en los años 50 por el doctor Fernand Lamaze, basado en las clásicas técnicas conductistas de Ivan Pavlov, en la que la mujer aprende a sustituir las antiguas respuestas de miedo y dolor por una nueva forma de respirar y de responder muscularmente a sus contracciones uterinas, en colaboración del padre u otro ser cercano que de masajes en la espalda a la madre y la ayuda de diversas maneras.

Las implicancias psicológicas de ésta técnica de parto parecen tener cierta importancia; tener bebés más sanos, la participación activa de ambos padres parece reforzar los lazos familiares entre padre, madre e hijo y la participación activa de la madre, asumiendo un rol más importante en el parto de sus hijos, lo que ayuda a estimular una preocupación mayor por la salud de la familia, tomando una responsabilidad sobre la propia salud.

Aunque los bebés recién nacidos (neonatos) dependen de los adultos, son competentes de muchas formas. Los infantes pueden usar sus sentidos desde el nacimiento y son capaces de aprender, forman lazos de unión con sus padres, hermanos y hermanas, y con otras personas que les proporcionan cuidados, quienes también se apegan a ellos. Durante la etapa de los primeros pasos, que va más o menos de los 18 meses hasta los 3 años de edad, los niños progresan en el lenguaje y en las habilidades motrices y logran una independencia considerable. Aunque en esta edad los niños normalmente pasan la mayor parte del tiempo con adulto, muestran mucho interés en los demás niños.

La primera infancia (de los 3 a los 6 años).

Durante la primera infancia los otros niños llegan a ser más importantes en la vida de los pequeños; lo mismo sucede con el lenguaje, que les permite comunicarse mejor con sus compañeros de juego y con los adultos; están más capacitados para pedir y conseguir lo que quieren, para cuidarse y para ejercer autocontrol; en su lenguaje, en su juego y en sus dibujos despliegan más imaginación e inventiva.

Preadolescencia (de los 6 a los 12 años).

Los grandes avances que hacen los niños en edad escolar en habilidad de pensar lógicamente les permiten sacar provecho de la educación formal.

El grupo de iguales juega un papel central en sus vidas, pero la familia continúa siendo importante. Los niños absorben los muchos detalles de sus culturas particulares y sus vidas diarias varían enormemente de una cultura a otra

Perspectivas teóricas

Existen distintas perspectivas teóricas relacionadas con la infancia que se han estudiado a través de la historia. Las principales que analizaremos serán la de Freud (etapa psicosexual), Erikson (etapa psicosocial) y Piaget (etapa cognitiva)

Freud: Teoría psicosexual

De acuerdo con el pensamiento freudiano, los niños y los adolescentes atraviesan por una secuencia invariable del desarrollo psicosexual, en las cuales la gratificación o placer cambia de una zona del cuerpo a otra -de la boca al ano y luego a los genitales. En cada etapa la conducta, que es fuente básica de gratificación cambia de alimento a eliminación y, luego a actividad sexual..

Oral: (del nacimiento a los 12 o 18 meses). La principal fuente de placer de los bebés está orientada hacia las actividades de la boca, como chupar o comer.

Anal: (de los 12 o 18 meses hasta los 3 años). El niño deriva gratificación sensual de la retención y expulsión de las heces. La zona de gratificación es la región anal.

Fálica: (de los 3 a los 6 años). Es el tiempo del "romance familiar"; el complejo de Edipo en los niños y el de Electra en las niñas; la zona de gratificación se cambia a la región genital.

Latencia: (de los 6 años a la pubertad). Es un período de relativa calma sexual. Los niños y las niñas tienden a evitar el sexo opuesto, pero no son totalmente asexuales, pues existe cierto interés en la masturbación y las bromas orientadas al sexo.

Genital: (de la pubertad a la edad adulta). Tiene lugar por los cambios hormonales que acompañan a la pubertad, y marca la entrada a una sexualidad madura, en la cual la principal tarea psicosexual de la persona es entra en relaciones heterosexuales con alguien ajeno a la familia.

Erikson: Teoría psicosocial

La teoría del desarrollo psicosocial de Erikson rastrea el desarrollo de la personalidad a través de toda la vida y hace énfasis en las influencias sociales y culturales del yo en cada una de las ocho edades. Cada etapa del desarrollo psicosocial giran en torno al mismo punto, una crisis de la personalidad que implica un conflicto mayor diferente cada vez uno que es particularmente crítico en el momento, aunque continúe siendo un problema hasta cierto punto durante toda la vida-. Las etapas relacionadas son las 4 primeras que se mencionan a continuación.

Confianza básica versus desconfianza: (desde el nacimiento a las 12 o 18 meses). El bebé desarrolla el sentido de si se puede confiar en el mundo. Virtud: la esperanza.

Autonomía versus vergüenza: (de los 12 o 18 meses a los 3 años). El niño desarrolla un balance de independencia sobre la duda y la vergüenza. Virtud: la voluntad.

Iniciativa versus culpabilidad: (de los 3 a los 6 años). El niño desarrolla la iniciativa cuando ensaya nuevas cosas y no se deja abrumar por el fracaso. Virtud: el propósito.

Laboriosidad versus inferioridad: (de los 6 a los 12 años). El niño debe aprender destrezas de la cultura a la cual pertenece o enfrentarse a sentimientos de inferioridad. Virtud: la destreza.

Piaget: Teoría cognitiva

Piaget creía que la gente tenía una tendencia innata a adaptarse a las exigencias de su medio ambiente, tendencia que vio como la esencia de la conducta inteligente.

Basados en los fundamentos de sus capacidades motrices y sensoriales, los niños construyen activamente su conocimiento del mundo. Las estructuras mentales llegan a ser más complejas a medida que los niños adquieren experiencia y progresan a través de una serie de etapas de desarrollo cognitivo.

Sensoriomotriz: (del nacimiento a los 2 años). El infante cambia de un ser que responde básicamente a través de reflejos a uno que puede organizar las actividades en relación con el medio ambiente a través de los sentidos y de las actividades motrices.

Preoperacional: (de los 2 a los 7 años). El niño desarrolla un sistema representativo y usa símbolos tales como las palabras para representar a las personas los lugares y los hechos.

Operaciones concretas: (de los 7 a los 12 años). El niño puede resolver problemas lógicamente si se enfocan en el aquí y el ahora.

Operaciones formales: (de los 12 a la edad adulta). La persona puede pensar en términos abstractos y enfrentar situaciones hipotéticas.

Adolescencia

La adolescencia es el período que nos sitúa entre la infancia que dejamos atrás y el período en el que ya se comienza a vislumbrar vagamente el nuevo adulto en que se va a convertir.

Cambios fisiológicos:

Este proceso comienza con la pubescencia. En esta etapa de rápido crecimiento maduran las funciones reproductivas, los órganos sexuales y aparecen los caracteres sexuales secundarios (desarrollo de los senos, vello corporal y cambio de voz). Tras dos años esta etapa termina con la pubertad, etapa en la cual los individuos están sexualmente maduros y capaces de reproducirse. En general para las mujeres la pubertad es alrededor de los 12 años, en cambio para los hombres a los 14.

En el caso de las mujeres es trascendental la menarquia (primera menstruación), ya que indica su madurez sexual, aunque no sea fértiles en los primeros ciclos. Estudios realizados revelan que ante este acontecimiento hay diversas actitudes: alegría y excitación o bien con temor, turbación o miedo.

La señal fisiológica equivalente en el hombre es la presencia de esperma en la orina, que ocurre generalmente alrededor de los 15 años. Al no ser tan fácilmente observable no es un momento con la misma significación simbólica que la menstruación.

Desarrollo cognitivo:

La madurez cognitiva es la capacidad de pensar de forma abstracta, hecho que se alcanza ordinariamente en la adolescencia entre los 11 y 20 años, según Piaget. Los adolescentes pueden, entonces, pensar no sólo en función de lo que observamos en una situación concreta. Desde ese momento pueden imaginar una variedad infinita de posibilidades, hipótesis y plantearse problemáticas intelectuales de forma sistemática.

Según Piaget los Adolescentes se encontrarían dentro de sus etapas de clasificación en: operaciones formales, aunque asegura que no todos llegan a esta etapa, ya que es esencial para llegar a ella un cierto nivel de apoyo cultural y de educación.

Desarrollo moral:

Kohlberg lo define como el desarrollo de un sentido individual de la justicia, basado más en las ideas que se tienen sobre la moralidad que en la menra de actuar. Sin embargo Gilligan sostiene que las mujeres definen la moralidad como la capacidad de situarse en el punto de vista de la otra persona y como una inclinación a sacrificarse para asegurar el bienestar del otro.

Desarrollo social y personalidad:

La búsqueda de identidad, resolver " quién soy yo en realidad" es la tarea más importante de la adolescencia, a la que Erikson llama: "Identidad frente a confusión de roles". Este cuestionamiento se repite a lo largo de la vida. Los repentinos cambios sufridos los hacen preguntarse quiénes han sido hasta ahora y en quiénes se están convirtiendo. Para Erikson, enamorarse es un intento por definir la identidad, ya que a través de una relación más íntima el adolescente ofrece su propia personalidad, la ve reflejada en la persona amada y es más capaz de conocerse a sí mismo.

Muchos adolescentes mantienen buenas relaciones con sus padres, por lo que la conocida " rebelión adolescente" es sólo un gran mito.

En cuanto al desarrollo profesional, sobre los 17 años, se supone que los adolescentes están entrando en una fase en la que planifican sus futuras profesiones. Según estudios en la actualidad muchos adolescentes trabajan, pero el trabajo parece no aportar grandes beneficios para su futuro desarrollo ocupacional, social o educativo.

El comportamiento heterosexual prematrimonial se da generalmente en el contexto de una relación afectuosa y amorosa. Muchos observadores creen que esta situación se da porque "la actividad sexual se está convirtiendo en parte de la experiencia del adolescente", pero refiriéndose a promiscuidad. Sin embargo, muchos de éstos adolescentes sexualmente activos no usan métodos anticonceptivos, ya sea porque los desconocen, no saben dónde conseguirlos o temen que sus padres puedan descubrirlos. Esto conlleva a embarazos no deseados. Muchas adolescentes no casadas ponen fin a sus embarazos abortando, aunque muchas otras deciden tener a sus hijos.

Edad Adulta Temprana y Media

Estado físico y de salud en la juventud y madurez:

Son años de buena salud y gran energía, sobre todo entre 20 y 40 años. De los 25 a los 30 años nos encontramos en el punto máximo de nuestra fortaleza muscular y destreza manual. Vemos y oímos de forma más nítida de los 20 a los 25 años, perdiendo gradualmente la agudeza visual y la capacidad de oír los tonos más agudos. El gusto, olfato y sensibilidad al dolor, tacto y temperatura son estables hasta al menos los 45 o 50 años. Estamos en la cúspide de la capacidad reproductora.

En esta etapa se da la menopausia en la mujer; un evento biológico de cualquier mujer, cuando deja de menstruar, normalmente ocurre a la edad promedio de 48-52 años. Período de 2 a 5 años en los que ocurren una serie de cambios fisiológicos que conducen a la menopausia y que técnicamente se denominan climaterio. Durante cierta época se asoció éste período con problemas depresivos, pero estudios demostraron que éstos estados psicológicos eran más bien causados por la presión de la sociedad ante el envejecimiento, y la asociación de la menopausia con ésta.

Por otra parte el climaterio del varón produce ciertos cambios biológicos como: disminución de la fertilidad, de la frecuencia del orgasmo y de un aumento de la impotencia. Aunque muy pocos, algunos varones también presentan síntomas como depresión, fatiga, inadaptación sexual y molestias físicas definibles.

Desarrollo intelectual en la edad adulta:

Las habilidades verbales, un aspecto de inteligencia cristalizada, se incrementan durante la madurez y la senectud. La capacidad de resolver problemas nuevos, como tareas de relaciones especiales, aspecto de la inteligencia fluida, alcanza su punto álgido alrededor de los 20 años y después empieza un lento declinar; sin embargo, la experiencia acumulada que acompaña a la madurez puede evitar cualquier disminución, también en éstas habilidades.

Desarrollo social y de la personalidad en la edad adulta:

En general, a pesar de los cambios que ocurren en nuestras vidas y en nuestras ideas, seguimos siendo las mismas personas. Acostumbramos a llevar con nosotros ciertos rasgos característicos básicos en todas las etapas de la vida. Aunque esto no quiere decir en lo absoluto que no cambiamos, ya que la experiencia acumulada a través de los años realza nuestro desarrollo y nos transforma. Estas dos tendencias, estabilidad y cambio, permanecen entrelazadas toda la vida, mostrando en algunos continuidad y en otros más cambios.

Al reconocer que en esta etapa de la vida varios de los objetivos básicos se han conseguido, mujeres y varones se permiten expresar aspectos de su personalidad durante mucho tiempo ocultos, esto debido a que los rangos reprimidos en la primera mitad de la vida surgen ahora con el aumento de confianza en sí mismo y la placidez que normalmente acompaña a esta edad.

Mientras que los jóvenes emplean más tiempo en acción que en pensamiento, las personas maduras piensan mucho en sí mismos, analizando lo que han hecho en la vida y por qué lo han hecho.

Según Erikson hay una crisis en la juventud y otra en la madurez, esto debido a que sostiene que la búsqueda de la identidad individual se inicia en la adolescencia y continúa en la edad adulta, ocupándose de diferentes cuestiones en función de la etapa de la vida de la que se trate.

El trabajo es muy importante en el desarrollo del adulto, después de todo, lo que hacemos para obtener dinero normalmente ocupa al menos la mitad de las horas diarias de vigilancia. Y lo que hacemos y con qué frecuencia lo hacemos desempeña un papel principal en nuestra autoestima.

Tal vez el creciente aumento de interés por el trabajo es paralelo a los cambios que han tenido lugar en la sociedad; entre ellos el gran número de mujeres que hoy en día están dentro del campo laboral, esto ya que aseguran que el trabajo tiene una gran importancia en su sensación de bienestar. A pesar de ello, según encuestas, el trabajo no es más importante que el matrimonio o los hijos, en la mayoría de los casos.

El tener un hijo puede constituir una experiencia creativa para el desarrollo personal al pasar los padres varias etapas: anticipar cómo será esta experiencia personal, ajustarse a las nuevas demandas, aprender a conocer a sus hijos en cada etapa de su crecimiento y abandonar el rol paternal activo cuando sus hijos maduran. Con el crecimiento de los hijos los padres tienen una segunda oportunidad para revivir las experiencias de su propia infancia y solucionar los temas que no fueron resueltos por sus propios padres. Además, están influidos por sus hijos, que aportan su personalidad única y las demandas de una relación íntima emocionalmente muy intensa.

Muchas mujeres reciben el embarazo con emociones contrapuestas. Al mismo tiempo que se sienten especiales, potentes y creativas, pueden también sentir una pérdida de su identidad individual y preocupación por el futuro. Por otra parte puede serle deprimente ver su cuerpo tan diferente. Además contemplar lo desconocido, a menudo provoca ansiedad. Todos estos sentimientos son normales.

Sobre las reacciones del padre se sabe mucho menos, pero también experimenta emociones contrapuestas. Puede sentirse viril y poderoso, excitado por la perspectiva de la sucesión de linaje genético, y al mismo tiempo sentirse poco apto para ser un buen padre, preocupado por la nueva responsabilidad que supone tener un hijo y por los cambios físicos y emocionales de su mujer.

PROCESO TÍPICO DEL DESARROLLO EN EDAD ADULTA:

LA TRANSICIÓN A LA EDAD ADULTA (17-22 AÑOS)

Jóvenes se sienten alejados de la familia y con gran necesidad de independizarse. Ligero sentido de su propia autonomía y sienten cercana la vida adulta.

ENTRADA EN EL MUNDO ADULTO (22-28 AÑOS)

Se sienten adultos. Poseen estilo de vida propio. Independientes de padres y tratan de lograr objetivos inmediatos sin medir consecuencias.

LA TRANSICIÓN DE LOS 30 (28-34 AÑOS)

Surgen preguntas como: ¿es la vida que llevo la que tengo que llevar? ¿es éste mi único camino?. A esta edad, por ejemplo, las mujeres que trabajan se plantean si van a tener un hijo.

ARRAIGO (33-43 AÑOS)

Se comprometen en todos los aspectos de la vida, establecen objetivos específicos de acuerdo a una programación. Llega etapa que Levinson denomina "convertirse en hombre por derecho propio", cuando los hombres se evaden de quienes han ejercido la autoridad en sus vidas y trabajos para alcanzar "status" por derecho propio.

LA TRANSICIÓN DE LA MADUREZ (40-45 AÑOS)

Se cuestionan todos los aspectos de la vida y se dan cuenta de que el tiempo es limitado. Saben que la primera mitad de la vida pasó y que hay muchas cosas que no lograrán hacer antes de envejecer y morir. Esta etapa puede ser positiva o negativa en función a las diferentes personalidades.

Edad Adulta Tardía

Estado físico y de salud de los ancianos:

A pesar de la creencia tan difundida, ser anciano no significa estar enfermo e incapacitado. Muchas personas mayores tienen un buen estado de salud, buena o excelente.

Las afecciones crónicas son los problemas de salud más comunes en personas de 65 años, las más comunes son: artritis, reumatismo, problemas cardíacos, hipertensión, deterioro de las extremidades inferiores, caderas, espalda y espina dorsal. Por otra parte las afecciones agudas, como los resfriados y gripes, son menos comunes en la vejez.

Con la edad, la agudeza de los sentidos decae, pero también en esto existen grandes diferencias individuales. Las personas de más de 65 años son propensas a tener problemas de visión en la oscuridad, aunque son más comunes los problemas de audición, los que muchas veces pueden contribuir a la sensación de soledad y aislamiento. Por otra parte se pierde la sensibilidad en el gusto y en el olfato, además del sentido vestibular, que los ayuda a mantener la postura y el equilibrio.

Los ancianos pueden realizar casi las mismas habilidades psicomotoras que realizaban cuando eran jóvenes, pero las hacen más despacio.

La demencia se da en 1 de cada 10 personas mayores de 65 años, y está definida como la combinación del deterioro físico y mental, que conocemos como senilidad. Cuando una persona pierde capacidad, con síntomas como la pérdida de memoria, problemas de atención, disminución general de la capacidad intelectual y dificultades en responder a otras personas, existe normalmente algún tipo de explicación fisiológica. La mayor parte de los casos de demencia son causados por la enfermedad de Alzheimer, muchos otros casos tienen su causa en una serie de pequeñas embolias.

Estado intelectual.

Las personas mayores acostumbran hacer más aptas que las más jóvenes en ciertos usos de la inteligencia, aunque no obtiene tan buenos resultados como los individuos más jóvenes al enfrentarse a un nuevo problema cuya solución requiere habilidades geométricas o relaciones espaciales, normalmente son superiores a la hora de recordar, combinar y deducir conclusiones de la información obtenida a través de los años.

Desarrollo social y de la personalidad.

Los años que siguen a los 65 son años normales de desarrollo durante los cuales la persona puede experimentar tanto crecimiento como crisis. Sin embargo, nuestra sociedad parece estar predispuestas para impedir que las personas mayores experimenten positivamente sus últimos años. Rechazamos sus ideas como desfasadas e irrelevantes en vez de valorar los conocimientos adquiridos a través de la experiencia y de la relación con el pasado. Aun así, es sorprendente que muchas de las personas mayores envejezcan con éxito. Existe más de una forma para envejecer satisfactoriamente, y el camino que cada uno toma depende de su personalidad, de su pasado y de sus circunstancias presentes. Dos teorías importantes que sostienen puntos de vista extremos son: la teoría de la actividad (cuánto más activo permanezca, más realizado se verá en la vejez) y la teoría de la desvinculación (usted será más feliz si se aparta fácilmente de la vida).

La jubilación impacta de diversas formas dependiendo de cada persona en particular. No es sorprendente que los jubilados que gozan de una buena salud y que no tienen problemas económicos se encuentren satisfechos con el retiro que los que no se sienten lo suficientemente bien para emplear todo su tiempo libre o los que pierden sus ingresos económicos.

La crisis final de la vida según Erikson: Integridad del yo frente a desesperación. Implica amor al yo humano, que depende de la aceptación de la vida que uno ha llevado sin remordimientos importantes por lo que podía haber hecho o por lo que debía haber hecho de forma diferente. La persona que no puede aceptar la forma en que ha vivido puede caer en la desesperación al saber que no hay tiempo para empezar otra vida, que no hay tiempo para hacer de nuevo las cosas bien.

Aceptación de la propia muerte: Elizabeth Kübler-Ross describió un proceso de cinco etapas en la aceptación de la muerte inminente, pero estas no deben ser consideradas como un criterio de "buena muerte". Ciertas personas se enfrentan mejor a la muerte negándola, otras encuentran alivio encolerizándose contra ella y otras pasan por alto una o más etapas en el camino de la aceptación.

Como nos comportamos ante la muerte de una persona querida: la aflicción consta de tres etapas. Durante las primeras semanas tras la muerte, los supervivientes reaccionan con conmoción e incredulidad. Cuando la captación de la pérdida penetra en ellos, la insensibilidad inicial da paso a una gran tristeza. A partir de las tres semanas de la muerte y hasta aproximadamente un año, las personas afectadas reviven la muerte en su mente en la búsqueda obsesiva de su significado. Al principio del segundo año tras el fallecimiento, los deudos se vuelven más activos socialmente, salen más, ven a gente y reanudan sus intereses. En este momento sienten que han superado una prueba terrible.

Viudez: Como otras crisis en la vida, la viudez afecta a las personas de diferentes maneras en función de su personalidad, la calidad de su relación matrimonial y otros elementos de su vida como trabajo y amistades.

Conclusión

Que el ciclo de la vida es lo más importante que tiene el ser humano, ya que a medida que va avanzando junto al tiempo ocurren una serie de cambios morfológicos, psicológicos, fisiológicos que van acompañándonos de una u otra manera, por lo que siempre están presentes. La vida es un período largo o corto de tiempo que incluye todo los eventos más importantes de la vida del ser humano que va desde la concepción hasta la muerte.

El ciclo vital humano está dividido en ocho edades o etapas, las que describe considerando al mismo tiempo los tres aspectos del hombre: biológico, psicológico y social, vale decir, considerándolo como unidad bio-psico-social. Veamos ahora estas ocho edades.

El ser humano desde que se sabe que va a nacer tiene una serie de cambios estructurados para cada etapa, ya sea por lo bio-psico-social sólo algunos cambios podrán ser modificados dependiendo de la etapa por la que el individuo está pasando. Junto con esta serie de cambios también pueden ocurrir eventos de crisis, los cuales algunos pueden marcar por siempre la vida del individuo, es por eso que cada etapa se debe vivir de acuerdo a una serie de episodios ya predestinados, ya que las etapas son conocidas y definidas por el mismo ser humano, es por eso que se nos permite definir los problemas más frecuentes que acarrearán esta serie de etapas de acuerdo a dichos cambios.

Además podemos concluir que hay grandes expositores de la psicología involucrados con lo que es el ciclo vital como por ejemplo: Erik Erickson. El que proclama que a lo largo de su ciclo vital, el ser humano va

desarrollando ciertos modos de actuar que irán modelando y caracterizando las diferentes etapas evolutivas. Estos modos de acción son agrupados en tres grandes tipos: modos orgánicos, modos posturales y modos sociales.

A l final de este trabajo podemos darnos cuenta que la vida no sólo es algo que se adquiere a través de la reproducción sino que lo abstracto y el pensamiento tiene mucho que ver y nos influye de una u otra manera diariamente en nuestra vida.estas