

Adultez Temprana



- Los adultos jóvenes por lo general se encuentran en la cima de la salud, la mayoría de las funciones corporales están totalmente desarrolladas, tienen fuerza, energía y resistencia, están en el máximo de su funcionamiento sensorial y motor, la agudeza visual es óptima entre los 20 y 40 años; el gusto, el olfato y la sensibilidad al dolor usualmente permanecen intactos hasta los 45 años, tenemos la pérdida de la audición que usualmente comienza en la adolescencia y se agudiza después de los 25 años.

En la edad adulta temprana se establece el cimiento para el

funcionamiento físico a lo largo del resto del ciclo de la vida.

Estado de Salud

La salud de los adultos jóvenes es entre buena y excelente. Lo más común es el dolor crónico de espalda (relacionado al trabajo). La mayoría de las enfermedades son multifactoriales, e involucran causas genéticas y ambientales. Es importante prestarle atención a la obesidad en esta etapa, ya que puede causar problemas de colesterol, de autoestima, de presión alta, enfermedad cardíaca, apoplejía, diabetes, cálculos biliares y algunos tipos de cáncer.

Algunos de los **vicios** en que pueden caer los adultos tempranos son:

Tabaquismo: Puede ser genético. Puede producir cáncer de pulmón, de estómago, hígado, laringe, boca, esófago, vejiga, riñón, problemas gastrointestinales, enfermedades respiratorias. La goma de mascar, los parches y los atomizadores nasales de nicotina mezclados con orientación psicológica ayudan a personas adictas a reducir el consumo.

Alcohol

La universidad es la época y el lugar principal para beber. El consumo de alcohol se asocia con riesgos como los accidentes automovilísticos, así como hacerse irresponsables al faltar a clases, obtener menores calificaciones, desarrollar problemas de salud, se involucran en actividades sexuales no planeadas e inseguras.

Consumo de drogas

Al igual que en la adolescencia, la marihuana es la droga más popular entre adultos jóvenes. El consumo a largo plazo de la marihuana está asociado con la pérdida significativa de la memoria y atención. El consumo crónico y excesivo de la cocaína también puede deteriorar el funcionamiento cognoscitivo.

Con respecto a los **temas sexuales y reproductivos** encontramos los siguientes:

- **Síndrome premenstrual:** Es un trastorno que produce incomodidad física y tensión emocional una o dos semanas antes del periodo menstrual. Afecta principalmente a las mujeres en sus 30 años o mayores.

Enfermedades de transmisión sexual

- Algunas de estas enfermedades son la sífilis, el herpes genital, la gonorrea, el SIDA. Una manera para reducir el riesgo de infectarse es utilizar el condón, sin embargo, muy pocos lo utilizan.

Infertilidad

La fertilidad de las mujeres empieza a disminuir al final de los 20 años, con decrementos considerable durante los 30. La fertilidad de los hombres es menos afectada por la edad, pero disminuye considerablemente a finales de los 30.

Desarrollo Cognoscitivo



El pensamiento en la edad adulta a menudo parece ser flexible, abierto adaptativo e individualista.

El pensamiento posformal: Se basa en la intuición, en la emoción y la lógica. Se caracteriza por la capacidad para manejar la incertidumbre, la inconsistencia, la contradicción, la imperfección y el compromiso. Es relativista, maneja información en un contexto social.

Algunos **critérios** del pensamiento posformal, propuestos por Sinnott son:

- Herramientas de cambio.
- Casualidad múltiple, soluciones múltiples.
- Pragmatismo.
- Conciencia de la paradoja



Schaie propuso un **modelo de desarrollo cognoscitivo** durante todo el ciclo vital, cuyas etapas son:

- **1- Etapa de adquisición:** (niñez y adolescencia). Los niños y adolescentes adquieren información y habilidades por sí mismos o como preparación para participar en la sociedad.
- 2- Etapa de logros:** (19 ó 20 años a principios de los 30). Los adultos jóvenes usan lo que saben para obtener competencia e independencia.
- 3- Etapa de responsabilidad:** (finales de los 30, inicios de los 60). Las personas de mediana edad están preocupadas por metas de largo alcance y problemas prácticos asociados con la responsabilidad para con otros.

- **4- Etapa ejecutiva:** (30 ó 40 hasta final de la mediana edad). El adulto joven es responsable de sistemas sociales trata con relaciones complejas en varios niveles.
- 5- Etapa reorganizadora:** (fin de la mediana edad, inicio de la edad adulta tardía). Personas jubiladas reorganizan sus vidas alrededor de actividades no relacionadas con el trabajo.
- 6- Etapa reintegradora:** (edad adulta tardía). Los adultos mayores deciden concentrar su limitada energía en tareas que tienen significado para ellos.
- 7- Etapa de creación del legado:** (vejez avanzada). La gente mayor se prepara para morir documentando las historias de su vida, distribuyendo posesiones, etc.

Es una teoría abarcadora, puesto a que toma en cuenta factores contextuales y sociales además de las habilidades humanas.



- **Elemento experiencial:** Aspecto de darse cuenta o creativo de la inteligencia.
- **Elemento contextual:** Aspecto práctico de la inteligencia.
- **Elemento componencial:** Aspecto analítico de la inteligencia.

Un aspecto importante de la inteligencia práctica es el **conocimiento tácito**, adquirido principalmente por uno mismo, es el conocimiento de “sentido común de cómo salir adelante”. Incluye la autodirección, la administración de tareas y la administración de otros.



- La **Inteligencia Emocional** se refiere a la habilidad para reconocer y tratar con los sentimientos propios y los sentimientos de otros. Es vital para las habilidades de trabajar de manera efectiva, en equipo, reconocer y responder de manera apropiada a los sentimientos propios y ajenos, y para motivarse uno mismo y motivar a otros.



Una meta clara incentiva a los trabajadores a dar lo mejor de sí.

Con respecto al **desarrollo del razonamiento moral** en la edad adulta, éste depende principalmente de la experiencia sin exceder los límites establecidos por el desarrollo cognoscitivo. Dentro de este aspecto podemos mencionar dos autores:

- **Kohlberg:** Propuso una séptima etapa del razonamiento moral, en esta etapa los adultos ven los temas morales desde una perspectiva cósmica, deben confrontar valores en conflicto fuera del hogar y responder por el bienestar de otra persona.



- **Carol Gilligan:** Argumentó que su sistema da un lugar más alto a los valores “masculinos” de justicia e imparcialidad que los valores “femeninos” de compasión, responsabilidad e interés. Propuso diferentes niveles de desarrollo moral en las mujeres.



Otra área muy importante para el adulto temprano es la **educación y el trabajo**. Además de promover el desarrollo cognoscitivo, la educación expande las oportunidades de empleo y el poder adquisitivo.

La alfabetización es un requisito fundamental para la participación no sólo en el lugar de trabajo sino en todas las facetas de una sociedad moderna que es dirigida por la información.



gracias