RAMO: CICLO VITAL DEL INDIVIDUO

UNIDAD I

INTRODUCCIÓN AL DESARROLLO HUMANO

CLASE 01

1. INTRODUCCION A LA PSICOLOGIA DEL DESARROLLO

El desarrollo del ciclo vital de los seres vivos, se ha transformado en un aspecto central del estudio de los científicos durante el último siglo, convirtiéndose en un trabajo dinámico que está siempre en constante evolución, pues cada día se descubren más aspectos que están asociados al desarrollo de las personas.

Antes de que el individuo nazca, ya cuenta con una extraordinaria gama de atributos que son aportados por los factores hereditarios de ambos padres, y que el sujeto desarrollará a medida que crece. Además debemos considerar que mientras se desarrolla en el útero materno está expuesto a diversos eventos ambientales, como lo son por ejemplo, las emociones que pueda experimentar la madre, las cuales también afectarán el desarrollo del feto. De esta forma, tanto los aspectos genéticos como ambientales aportarán a la historia de este nuevo ser. He ahí la importancia de considerar una serie de factores a la hora de estudiar el desarrollo de los individuos.

Podemos definir “desarrollo” como el patrón evolutivo de todo individuo, el cual comenzará en el momento de la concepción, para luego continuar a lo largo de toda la vida. Podríamos considerar que la palabra desarrollo hace alusión a “crecimiento”, no obstante, también debemos estar conscientes que cuando esta palabra se emplea al ciclo vital, implica además “decadencia”, como ocurre en el caso de la vejez y posterior muerte del individuo. Por lo tanto, para abarcar correctamente el ciclo vital del individuo se debe estudiar el desarrollo desde el punto de partida, es decir, donde comienza la vida, hasta el punto final que es donde termina. Para ayudarnos a comprender de mejor forma este fenómeno, existe una disciplina que se preocupa de su estudio; la psicología del desarrollo.

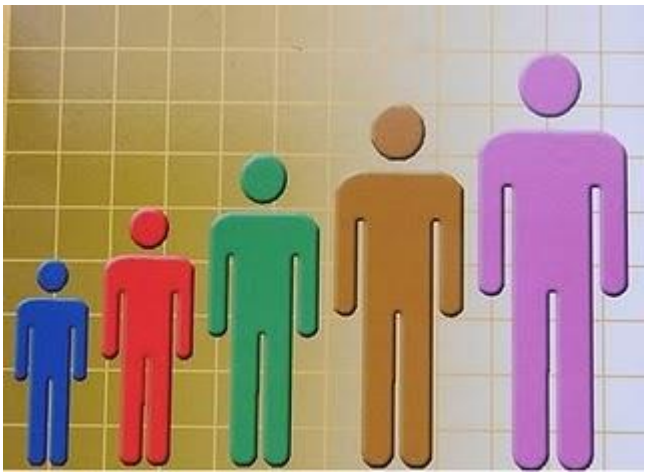
Entenderemos por psicología del desarrollo aquella rama de la psicología que se preocupa de estudiar los diversos cambios psicológicos y sociales por los que atraviesan los seres humanos desde el momento de la concepción hasta su muerte, abarcando y explorando diversos aspectos que son propios de las diferentes etapas evolutivas de una persona.

Continuando con lo descrito en un comienzo, el interés científico en el desarrollo de los individuos, sobre todo de los niños, tiene una larga historia, sin embargo, el interés por las personas adultas emprendió su desarrollo seriamente durante la segunda mitad del siglo XX. Anteriormente, el número de personas que vivían hasta los sesenta o setenta años era pequeño en comparación con el resto de la población, y el desarrollo se consideraba como algo que sucedía únicamente durante la niñez. Aunque el desarrollo en la infancia es importante, para tener una visión completa del desarrollo necesitamos considerar también los cambios que acompañan el desarrollo durante la edad adulta y también durante la vejez, es

por esta razón, que la psicología del desarrollo cobra una trascendencia vital en el estudio de los individuos.

El acercamiento tradicional al estudio del desarrollo hace hincapié en los grandes cambios que se producen desde el nacimiento a la adolescencia (especialmente durante la infancia), los pequeños o nulos cambios durante la madurez y el declive durante la vejez. Por el contrario, el acercamiento del ciclo vital pone énfasis no sólo en los cambios del desarrollo durante la infancia, sino que también durante la edad adulta y la vejez.

Los cambios recientes en las expectativas de vida humana han variado la visión del desarrollo del ciclo vital. Sólo en el siglo XX, la expectativa de vida ha aumentado 30 años, gracias a las mejoras llevadas a cabo en el ámbito de la sanidad, la nutrición y la medicina. En la actualidad, en los países desarrollados la infancia y la adolescencia representan sólo una cuarta parte del ciclo vital, puesto que las restantes tres cuartas partes, comprenden desde la adolescencia hasta la vejez.



El “desarrollo” se define como el patrón evolutivo de todo individuo, el cual comenzará en el momento de la concepción, para luego continuar a lo largo de toda la vida.

1.1 Principios del desarrollo

Durante mucho tiempo se creyó que el desarrollo era algo que solo ocurría en los niños. Aunque es cierto que el crecimiento y desarrollo durante esta etapa son espectaculares, un gran número de cambios se producen también en las etapas de la adolescencia, adultez e incluso vejez del individuo.

La idea de que el desarrollo se extiende durante toda la vida es primordial para la perspectiva del ciclo vital, no obstante, además debe considerarse como un fenómeno que posee ciertas características que le son propias, como por ejemplo:

a) El desarrollo es duradero

En la perspectiva del ciclo vital, la juventud no significa el final del desarrollo; el desarrollo no está dominado por ningún periodo de edad. Los investigadores estudian cada vez más las experiencias y las orientaciones psicológicas de los adultos en diferentes puntos de sus vidas.

b) El desarrollo es multidimensional

El proceso del desarrollo está compuesto por dimensiones biológicas, cognitivas y socioemocionales. Incluso dentro de una dimensión, como por ejemplo la inteligencia, en donde se pueden observar distintos componentes como la inteligencia emocional y la inteligencia abstracta, por nombrar algunas.

c) El desarrollo es multidireccional

A lo largo de la vida, algunas dimensiones pueden aumentar y otras disminuir, por ejemplo, en el caso del lenguaje, éste se desarrolla a temprana edad y se consolida y perfecciona a medida que el tiempo transcurre. Sin embargo, esta capacidad se verá disminuida a la hora de aprender un segundo idioma, más aún, si ya no se está en la niñez temprana. En el caso del desarrollo socioemocional, durante la adolescencia los individuos comienzan a tener más contacto con personas del sexo opuesto. Pero, una vez que comienzan a experimentar relaciones amorosas y sexuales, suelen alejarse de sus amistades, priorizando la relación de pareja. Por otra parte, en el desarrollo cognitivo, los ancianos pueden poseer una gran sabiduría, producto de los años que han vivido, y de las cosas que han aprendido, lo que le facilitan la toma de decisiones. No obstante, ellos tienen un pobre desempeño en actividades que requieran velocidad en el procesamiento de información.

d) El desarrollo es plástico

Uno de los principales aspectos que se investigan sobre el desarrollo es la capacidad de plasticidad. Por plasticidad entenderemos la capacidad de cambio que pueden adquirir los individuos durante su desarrollo. Los científicos han descubierto que las personas pueden readaptarse a diversas situaciones durante su vida, y sus capacidades pueden mejorar notablemente con entrenamiento, como es el caso de las capacidades cognitivas, las cuales se pueden reforzar mediante la educación. Sin embargo, esta capacidad de cambio, disminuye a medida que la edad transcurre. De esta forma, será más factible desarrollar habilidades intelectuales en un joven que en un anciano, debido a que la plasticidad posee un límite y varía en distintos momentos del desarrollo.

e) El desarrollo es multidisciplinar

El ciclo vital de los individuos, es materia de estudio por parte de un gran número de disciplinas que intentan descifrar los secretos del desarrollo humano, es así como psicólogos,

antropólogos, sociólogos y diversos profesionales de las neurociencias comparten su interés por su estudio.

f) El desarrollo es contextual

El individuo continuamente responde y actúa dentro de un contexto, que incluye la composición biológica de la persona, el entorno físico, los procesos cognitivos, los contextos históricos sociales y culturales. De esta manera, el individuo es un ser cambiante inserto en un mundo en constante evolución, que influencia el desarrollo mediante diversos acontecimientos, donde los principales son:

- Acontecimientos normativos: son influencias de carácter biológicas y ambientales, que se caracterizan por ser eventos que se esperan que ocurran durante la vida. Estas influencias incluyen cambios biológicos como la pubertad que ocurre durante la adolescencia, y la menopausia durante el final de la adultez. Además, incluye procesos ambientales y socioculturales como la entrada a la educación formal durante la niñez, el matrimonio durante la adultez, o la jubilación entrando a la vejez.

- Acontecimientos no normativos: se trata de eventos poco frecuentes, que no se espera que ocurran durante el desarrollo, o que adelantan su llegada, provocando un fuerte impacto en la vida de las personas. Estos sucesos pueden incluir la muerte de un progenitor cuando el individuo todavía es niño, un embarazo durante la adolescencia, una tragedia, etc. Aunque también pueden ser acontecimientos positivos, como ganarse la lotería u obtener una oportunidad laboral inesperada.

Por lo tanto, los acontecimientos normativos y no normativos son eventos que pueden suceder en diversos contextos y culturas, pero que sin lugar a dudas, provocan cambios en el desarrollo del individuo.

g) El desarrollo incluye crecimiento, mantenimiento y regulación

El dominio de la vida implica tres objetivos del desarrollo humano, el crecimiento, la mantención y la regulación. Estos objetivos son propios del ciclo vital del individuo y se manifiestan a lo largo de toda la vida. Cuando el individuo nace y durante los primeros años de vida, el crecimiento se expresa principalmente en la forma física haciéndose bastante notorio. Sin embargo, aunque no nos demos cuenta, el mantenimiento y la regulación del organismo ocurren día a día. Situación similar ocurre durante la adultez, donde el crecimiento, ya no es tan visible, aunque el mantenimiento y la regulación continúan funcionado, minimizando el deterioro y generando el equilibrio adecuado que requiere el desarrollo.

1.2 Maduración versus desarrollo

En algunas ocasiones al estudiar el ciclo vital de los individuos se cae en el error de confundir ciertos procesos de éste, como es el caso del desarrollo con la maduración, cuando en realidad la maduración es un proceso que complementa al desarrollo.

El desarrollo no es una secuencia causal de fenómenos, por el contrario, supone que tanto en el principio como en el final del proceso se hallan elementos idénticos a pesar de las distintas etapas por las que los individuos atraviesan. De esta manera, no necesariamente debemos considerar al desarrollo como un progreso, debido a que no siempre lo es así, por ejemplo, en el caso de la vejez y la muerte corresponden a etapas del desarrollo, pero no son progresivas. Además, el desarrollo tampoco implica una mayor eficacia a medida que se avanza en las etapas, sobre todo si lo miramos desde la filogenética, la cual postula que cada especie realizará su propio desarrollo dependiendo de sus propias capacidades biológicas, al medio ambiente y a sus estructuras.

Por lo tanto, comprenderemos el desarrollo como el conjunto de transformaciones de cualquier ser viviente, el cual tendrá una dirección definida que será temporal y sistemática. De esta forma, incluiremos dentro del desarrollo determinados procesos que forman parte de éste, como lo son el crecimiento, la maduración y el aprendizaje.

a) Crecimiento

Por crecimiento entenderemos el aumento del volumen de aquellos elementos que se relacionan con el aspecto físico y la progresión biológica del sujeto. Algunas características que son importantes resaltar sobre el crecimiento son las siguientes:

- En primer lugar, se debe señalar que no existe un crecimiento uniforme, debido a que las diversas partes del individuo se desarrollan con un ritmo variado, creciendo en diferentes tiempos. Asimismo, el crecimiento corresponde a un proceso asincrónico, que se genera habitualmente por brotes, implicando una discontinuidad en su ritmo.

- El crecimiento se realiza en base a determinadas direcciones genéticas que ya vienen establecidas, estas direcciones son el crecimiento céfalo – caudal, que establece que el desarrollo físico se realiza desde la cabeza hacia las extremidades, y una segunda dirección es la próximo – distal, que establece el desarrollo de las partes que se encuentran ubicadas con mayor cercanía al eje corporal, en desmedro de las que se encuentran más alejadas. Ejemplo hombro – codo – muñeca.

Por crecimiento entenderemos el aumento del volumen, sobre todo en lo relacionado con el aspecto físico y la progresión biológica del sujeto.

b) Maduración

La maduración se ha transformado en un concepto bastante controvertido dentro de la psicología del desarrollo, incluso existen ciertos autores que han propuesto eliminar dicho concepto. No obstante, por su valor histórico y la importancia que significa emplear el término correctamente, se le ha seguido considerando. La maduración posee un valor adaptativo. Según varias investigaciones realizadas, comenzando por Freud, y continuando con sus seguidores, la maduración está relacionada con la constante transformación de los individuos, desde su modo de acción hasta los objetivos que se propone alcanzar. De esta forma, a través de la maduración de los individuos es que se pueden observar durante el desarrollo determinadas conductas infantiles básicas y primitivas, que posteriormente se transforman en conductas de socialización, autoestima y sexualidad madura por parte del sujeto.

La maduración corresponde al desarrollo del proceso filogenéticamente establecido en la especie desde su forma embriológica. Este predeterminismo genético es de primordial trascendencia en los que será la evolución posterior del individuo. De esta forma, La maduración se refiere primordialmente a la capacidad plástica del potencial genético de la especie humana proporcionando los mecanismos psicofísicos precisos para generar una correcta adaptación al medio ambiente.

Allport, además indica que la maduración es también diferenciación e integración. Por diferenciación entenderemos la especialización de las capacidades y estructuras psicofísicas del individuo, para enfrentar de mejor manera las etapas cada vez más complejas del desarrollo, organizándose de acuerdo a las necesidades que va manifestando en su interacción con ambiente. A su vez, la integración obedece a la subordinación de todas las partes que componen el organismo. De esta manera, los distintos niveles que conforman al individuo se organizarían de manera jerárquica, desde los reflejos condicionados a los hábitos, que serían sistemas integrados por reflejos condicionados, posteriormente los rasgos, que son las disposiciones flexibles como sentimientos, actitudes, intereses, valores, etc. llegando a la integración máxima, que sería la personalidad del individuo.

c) Aprendizaje

Para completar el desarrollo de un individuo, debemos considerar otro elemento que aporta a este proceso; el aprendizaje. Como hemos revisado anteriormente, hoy en día es prácticamente aceptado por todos que el desarrollo del individuo es el resultado de su interacción con el medio, y que su personalidad es el producto de la integración entre sus características genético – biológicas y el ambiente.

El desarrollo es posible si existe aprendizaje, y el aprendizaje es posible si existe maduración. Por lo tanto, si no existe una correcta adaptación al entrono, no sería posible hablar de desarrollo, mucho menos de aprendizaje ni maduración. Las diversas teorías del aprendizaje permiten ampliar y delimitar el proceso de desarrollo conformándolo en base a los elementos definidas anteriormente; crecimiento, maduración y aprendizaje, tal como se muestra a continuación:

- Desarrollo
  - Crecimiento
  - Maduración
    - Diferenciación
    - Integración
  - Desarrollo

1.3 Interacción genética - ambiente

Como mencionábamos al comienzo de esta unidad, tanto los componentes hereditarios aportados por ambos padres, como el contexto ambiental en el cual se desenvuelve el individuo influirán en su desarrollo. Por lo tanto, debemos tener claro que la herencia y el medio ambiente interactúan generando desarrollo. Pero, ¿Cómo se produce esta interacción? ¿Cómo influye el ambiente sobre los componentes hereditarios y viceversa?

a) Comportamiento genético

El comportamiento genético es el área de estudio que se preocupa de revelar cómo influyen la herencia y el medio ambiente en el desarrollo de los individuos, en las diferencias y en las distintas características individuales que presentan las personas.

Si pensáramos en todas las personas que conocemos, observaríamos que todas poseen diferencias en sus formas de comportarse y de expresarse frente al resto. Algunos individuos pueden ser bastantes extrovertidos a la hora de relacionarse, y otros introvertidos, sin expresar demasiado. El componente genéticos lo que intenta determinar es quien es el responsable de estas diferencias, si los genes, el ambiente, o la composición de ambos.

Para determinar esta relación, los científicos han desarrollado estrategias de seguimientos que facilitan el estudio de los factores genéticos y ambientales asociados al

desarrollo. Para esto se realizan estudios de gemelos y niños adoptados, con el propósito de realizar observaciones de comportamientos y diferencias individuales entre ellos.

En los estudios de gemelos se estudian los comportamientos similares de gemelos idénticos, en comparación con los comportamientos similares en gemelos no idénticos. Los gemelos idénticos reciben el nombre de gemelos monocigóticos, mientras que los gemelos no idénticos, reciben el nombre de gemelos dizigóticos. Los primeros se desarrollan a partir de un óvulo fertilizado por un espermatozoide, el cual se divide en dos réplicas genéticamente idénticas, en donde cada una de ellas se convertirá en una persona. Los segundos, se originan a partir de dos óvulos que han sido liberados, los cuales han sido fecundados por dos espermatozoides, generando dos personas diferentes, incluso pueden presentar distinto sexo, y aunque han compartido un mismo útero materno, no son más idénticos que los hermanos o hermanas no gemelos.

En un estudio desarrollado por Rose, et.al. (1988). Se estudiaron 7.000 parejas de gemelos idénticos y no idénticos, donde se observó la extroversión y la neurosis (inestabilidad psicológica) de ellos. Los resultados concluyeron que en ambas características de la personalidad, la similitud era mucho mayor en los gemelos idénticos que en los no idénticos, lo que sugiere un importante papel de la herencia en las características de la personalidad estudiadas. Sin embargo, existen factores que complican las interpretaciones de los estudios con gemelos, uno de estos factores corresponde al entorno, debido a que tal vez, los entornos en que se desarrollan los gemelos idénticos se parecen más que los entornos de los gemelos no idénticos. Además, es común que sean los mismos padres los que enfaticen las características similares de los gemelos idénticos, considerándoseles como un conjunto en donde ambos niños juegan y se desarrollan juntos, se les viste de la misma forma, se les compran los mismos juguetes etc. lo que no sucede con los gemelos no idénticos. De esta forma, las similitudes que fueron observadas en los gemelos idénticos podrían estar influenciadas más por el entorno en el que se desarrollan que por los factores genéticos determinados en el estudio.

Otros tipos de estudios se relacionan con la adopción de niños, en donde los investigadores intentan descubrir si el comportamiento y las características psicológicas de los niños están más influenciados por los factores ambientales, que en este caso son aportados por los padres adoptivos, quienes les entregan un hogar y cariño. O por el contrario, quizás sean más parecidos a sus padres biológicos, quienes le han aportado los factores genéticos.

Estos tipos de estudios, con gemelos idénticos y no idénticos, y con niños adoptados, buscan encontrar las correlaciones que existen entre los componentes hereditarios y el ambiente en el que se desarrollan los individuos, tarea que es bastante compleja, y en donde no siempre se pueden establecer resultados concretos.

Realice Eiercicio N°1

b) Correlaciones entre herencia y ambiente.

Los problemas que encuentran los científicos para dilucidar los resultados de los estudios con gemelos idénticos versus no idénticos y los estudios con niños en adopción, reflejan lo complejo que puede resultar determinar la interacción existente entre la herencia y el ambiente.

Algunas de estas interacciones son correlaciones herencia – medio, lo que significa que los genes de los individuos influyen en el entorno al que ellos están expuestos. En cierto sentido, los sujetos heredan el ambiente que está relacionado con la propensión genética.

Existen tres formas de correlación entre la herencia y el medio ambiente en el cual se desarrollan los individuos:

- Correlaciones pasivas genotipo - ambiente: ocurren cuando los padres biológicos del niño (relacionados genéticamente con él) otorgan a éste un ambiente que facilita la expresión de ciertas conductas. Por ejemplo, si los padres poseen buenos hábitos para la lectura y proporcionan a su hijo libros, lo más probable que ocurra, es que producto de las predisposiciones hacia la lectura que hereda de sus padres, sumado al ambiente lleno de libros, también desarrolle aptitudes para la lectura al igual que sus padres.

- Correlaciones evocativas genotipo – ambiente: se producen cuando las características de un individuo provoca determinados tipos de ambientes. Por ejemplo, cuando un niño es atento y cooperador con el resto, provocará en las personas que los rodean, respuestas agradables e instructivas, lo que no ocurriría con niños distraídos y poco dispuestos a colaborar.

- Correlaciones activas (selección del nicho ecológico) genotipo – ambiente: ocurre cuando los individuos buscan ambientes que para ellos son agradables, estimulantes y compatibles con determinadas características propias del sujeto. la selección del nicho ecológico significa buscar un determinado entorno que se adapte a ciertas habilidades individuales. Por ejemplo, cuando los niños son extrovertidos, lo más probable es que busquen entornos sociales en los que puedan compartir e interactuar con las demás personas, no así un niño más tímido que preferirá un lugar con menos personas. Asimismo, los niños con gustos por la música frecuentaran entornos musicales donde puedan desarrollar su talento.

La jerarquía de estas tres correlaciones entre genotipo y ambiente variará a medida que los individuos se desarrollan, así por ejemplo, cuando se encuentran en la etapa de la niñez es más probable que se exprese la correlación pasiva genotipo – ambiente, debido a

que el entorno que los niños experimentan es proporcionado en su gran mayoría por los adultos. De la misma forma, cuando el niño se encuentre en la adolescencia, primarán las correlaciones activas (selección del nicho ecológico) y los individuos seleccionarán el ambiente deseado, dependiendo de sus intereses personales, ampliando sus experiencias más allá de la influencia familiar, desarrollando su propio entorno.

Para determinar la relación herencia - ambiente, los científicos han desarrollado estrategias de seguimientos que facilitan el estudio de los factores genéticos y ambientales asociados al desarrollo de gemelos idénticos.

Correlaciones herencia – ambiente (cuadro resumen):

Correlación herencia – ambiente	Descripción	Ejemplo
Pasiva	Los niños heredan tendencias genéticas de sus padres y estos además le proporcionan un entorno que coincide con sus propias tendencias genéticas.	Los padres con inclinación por la música pueden tener niños con inclinación por la música, y además les proporcionan un ambiente musical.
Evocativa	Las tendencias genéticas del niño obtienen estimulación del entorno que apoya unos rasgos particulares. Así, los genes evocan el apoyo del entorno.	Un niño extrovertido y feliz provoca sonrisas y respuestas amigables de otros.
Activo (nicho ecológico)	Los niños buscan activamente su “nicho ecológico” en el entorno, el cual refleja sus intereses y talentos en concordancia con su genotipo.	Las bibliotecas, los campos deportivos y las tiendas con instrumentos musicales son ejemplos de lugares ambientales que los niños buscan si tienen un interés intelectual por los libros, los deportes o la música.

c) Experiencias compartidas y no compartidas en el ambiente.

Los investigadores en genética del comportamiento piensan que otra manera de estudiar el papel que juega en el entorno la interacción herencia - ambiente es considerando

las experiencias que adquieren los niños compartiendo con otros niños dentro de un mismo hogar, al igual que en aquellas experiencias en las que no comparten, como se explica a continuación:

- Experiencias compartidas en el ambiente: son aquellas experiencias que poseen en común los hermanos, como por ejemplo, el hecho de vivir bajo un mismo techo, la personalidad de sus padres, la condición socioeconómica a la que pertenecen, el vecindario en el que viven, etc.

- Experiencias no compartidas en el ambiente: son las experiencias únicas del individuo que se pueden producir tanto dentro o fuera del núcleo familiar, por ejemplo, no siempre los hermanos interactúan de la misma forma con sus padres y viceversa, tampoco comparten siempre con el mismo grupo de amigos, ni poseen los mismos compañeros de escuela.

Los investigadores han descubierto que la educación escolar y el ambiente que puedan compartir los individuos, tiene poca importancia en las variaciones que se pueden observar en la personalidad o en los intereses de éstos. Es más, aun cuando dos niños viven juntos en un mismo hogar, con los mismos padres, sus personalidades parecen ser muy diferentes. Inclusive, los genetistas del comportamiento argumentan que la herencia se expresa de mejor manera en los ambientes que no son compartidos por los hermanos, tal como se describía anteriormente con las correlaciones herencia – ambiente. Por ejemplo, un sujeto que ha heredado de sus padres una tendencia genética hacia el deporte, es más propenso a frecuentar lugares relacionados con el deporte, mientras que su hermano quien heredó de sus padres una tendencia hacia la música, visitará frecuentemente entornos relacionados con la música.

d) La perspectiva epigenética

La visión existente de la correlación herencia – ambiente enfatiza en como la herencia dirige el tipo de experiencias del entorno que adquieren los individuos. No obstante, debemos tener presente que los genes por si solos no pueden determinar las características de un individuo, sino que son colaboradores, que conjuntamente con el ambiente, interactúan determinando el desarrollo del individuo.

Gilbert Gottlieb, ha propuesto la perspectiva epigenética, la cual hace hincapié en que el desarrollo es el producto de un interacción continua y bidireccional entre la herencia y el ambiente, es decir, si un bebé hereda genes por parte de ambos progenitores durante la concepción, estos genes durante el desarrollo prenatal se verán expuestos a los estímulos ambientales que reciba la madre, como lo pueden ser el estrés, las toxinas, la nutrición etc. afectando a los genes recibidos, inhibiendo algunos o fortaleciendo otros. Mientras que durante la primera infancia estos mismos agentes ambientales continuarán modificando la actividad genética.

A continuación se muestra una comparación entre la correlación herencia – ambiente y la perspectiva epigenética.

Perspectiva de la correlación herencia - ambiente

Herencia ⟶ Ambiente

Perspectiva epigenética

Herencia ⟷ Ambiente

e) Conclusiones sobre la interacción herencia – ambiente

Como hemos visto anteriormente, la herencia y el ambiente interactúan conjuntamente, operando y cooperando en la generación de diversas características que el individuo expresará durante su desarrollo, como la inteligencia, el temperamento, la altura, el peso, la habilidad para patear un balón de fútbol, etc.

No se puede afirmar que un determinado porcentaje del ambiente y un determinado porcentaje de la experiencia hacen ser a una persona como tal. Tampoco es correcto decir que la expresión genética completa ocurre una vez, durante la concepción o el nacimiento, y que después el individuo se presenta al resto del mundo esperando ver cómo le va. Los genes producen proteínas a lo largo del desarrollo, que se expresarán dependiendo de los distintos ambientes a los que se enfrente la persona. Si estos ambientes son enriquecedores, lo más probable es que esos genes se manifiesten, por el contrario, si aquellos ambientes son duros para el individuo, sus genes para determinada característica no se expresarán.

Realice Ejercicio N° 2

2. FACTORES DEL DESARROLLO: BIOLOGICOS, AMBIENTALES, COGNITIVOS O DEL YO

Como hemos revisado hasta ahora, en el proceso de desarrollo de un individuo intervienen distintos factores, los cuales se pueden resumir en biológicos, ambientales y cognitivos.

a) Factores biológicos

Dentro de los factores biológicos que intervienen en el desarrollo humano, se consideran los siguientes:

- Factores genéticos:

El patrón genético es de suma importancia dentro del desarrollo de las personas, debido a que se relacionan con varias características de este proceso. Por ejemplo, en el proceso de maduración del individuo, los aspectos genéticos están relacionados con pequeños retrasos en la adquisición del lenguaje, así como con un cierto grado de hiperactividad y algunas habilidades cognitivas.

Además se deben considerar los aspectos genéticos individuales de las personas, por ejemplo, en algunos casos es probable que ciertos niños se aparten del desarrollo que han experimentado sus hermanos, sin que esto se pueda considerar como algún tipo de anormalidad.

También es importante considerar la importancia que adquiere el género dentro de las características del desarrollo infantil. Tradicionalmente se ha considerado que las mujeres poseen un mayor desarrollo del lenguaje que los hombres, mientras que los hombres presentan un mayor desarrollo motor. Sin embargo, existe cierta controversia con respecto a estas aseveraciones, debido a que existen algunos estudios que demuestran la influencia de ciertos roles que se asignan precozmente a los niños(as) generando una determinada estimulación preferencial hacia esas áreas en desmedro de otras.

- Factores prenatales: durante el desarrollo prenatal del bebé es factible que existan determinadas alteraciones como la gemeralidad y la prematuridad, producto de factores fisiológicos asociados a la madre, como por ejemplo, la edad que presenta al momento del embarazo, o el número de gestaciones que ha presentado, su estado emocional, etc.

- Factores perinatales: durante el momento del parto pueden existir ciertos problemas que provoquen algún tipo de anormalidad. Fenómenos como la asfixia perinatal, pueden provocar determinadas patologías severas durante el posterior desarrollo del individuo.
- Factores postnatales: durante el desarrollo postnatal del individuo se pueden ocasionar determinados factores fisiológicos que condicionan el desarrollo, como problemas en la alimentación, o las inmunizaciones.

b) Factores ambientales

Tan importantes como los factores biológicos, los factores ambientales adquieren una gran relevancia durante el proceso del desarrollo, pues como sabemos, los factores ambientales interactúan con factores de carácter biológicos. Dentro de los factores ambientales podemos considerar los siguientes:

- Estimulación: la estimulación es un factor que puede ser determinante en el proceso del desarrollo, sobre todo en sus primeras etapas, debido a que es en la infancia, cuando se puede estimular un mayor desarrollo en determinadas áreas, como por ejemplo el lenguaje, la socialización y el desarrollo de hábitos, áreas donde la estimulación temprana es sumamente importante.

- Afectividad: por lo general en la anamnesis del desarrollo este factor se omite, quitándole importancia. Sin embargo, es un aspecto importantísimo en el desarrollo de un individuo equilibrado en las diferentes áreas que desarrolle, ya sean sociales, emocionales incluso laborales. La afectividad es una tarea fundamental por parte de los padres, que se desarrolla principalmente durante los primeros años, y que cuando sufre alguna alteración, puede afectar notablemente el desarrollo de las diversas capacidades del sujeto.

La estimulación es un factor que puede ser determinante en el proceso del desarrollo, sobre todo en sus primeras etapas, cuando se desarrolla el lenguaje y la socialización.

- Normas de crianza: los aspectos valóricos, así como las normas y la inclusión de hábitos positivos son importantes para el correcto desarrollo, pues si el aprendizaje de éstos no se realiza durante los primeros años de vida, será muy difícil el lograr inculcarlos posteriormente, afectando el desarrollo personal del sujeto.

- Factores culturales y socioeconómicos: el desarrollo de una persona está fuertemente relacionado con la cultura del grupo humano del cual forma parte. Por ejemplo, si vive en una localidad rural, su forma de comunicarse y las costumbres serán distintas a las de la persona que ha crecido en una localidad urbana. Además, se debe tomar en cuenta la cultura de la propia familia, considerando aspectos como la estimulación temprana, formación de valores y hábitos culturales, grupo religioso, intereses sociales, etc. Es importante considerar este factor, debido a que dependiendo del nivel socio económico, y sobre todo de la cultura en la cual se encuentra inmerso el individuo, será más fácil la adquisición de determinadas capacidades que influyen en el desarrollo.

- Condiciones de la familia: existen ciertas características familiares que influyen sobre el normal desarrollo de las personas. Estas características son las siguientes:

    - Cercanía afectiva: las relaciones basadas en el afecto y la comprensión entre los integrantes de la familia, tanto, entre padres e hijos como entre hermanos, colabora a un correcto desarrollo emocional de las personas.

    - Acuerdo relacional: establecer reglas y normas de convivencia comunes para todos los integrantes de la familia permite el normal desarrollo tanto familiar como personal de los individuos.

    - Equilibrio en la cercanía parental: esta característica se relaciona principalmente en los niños, pues un buen indicador de un correcto desarrollo es el hecho de establecer vínculos afectivos con ambos padres por igual, lo mismo que con los otros miembros de la familia, como hermanos, primos, etc. favoreciendo las buenas relaciones familiares que serán la base de las posteriores relaciones sociales.

    - Jerarquía parento – filial definida: establecer una figura de autoridad a los niños permite construir relaciones adecuadas entre padres e hijos, en donde las normas, valores y hábitos positivos se transformen en la base de un desarrollo sin conflictos.

    - Normas claras y flexibles: relacionado con el punto anterior, enfatiza el hecho de establecer disciplina a los hijos en beneficio de una posterior conducta positiva.

    - Interacción autónoma con iguales: es apropiado que los padres no se entrometan demasiado en los problemas que se puedan suscitar entre iguales (hijos), debido a que una intromisión demasiado excesiva puede generar problemáticas en el desarrollo de los menores.

Ciertas características familiares, como la afectividad, relaciones parentales, jerarquías establecidas, establecimiento de normas influyen en el correcto desarrollo de los niños.

c) Cognitivos o del Yo

Los factores cognitivos implican cambios en el pensamiento, la inteligencia y el lenguaje del individuo. Actividades como observar un dispositivo móvil de colores girando sobre una cuna, desarrolla la cognición del bebé, o construir una frase de dos palabras, en el caso de un niño pequeño, memorizar un poema, imaginar cómo sería convertirse en una estrella de cine, resolver un crucigrama, etc. Todas estas actividades implican un desarrollo cognitivo.

Sin embargo, existen ciertos factores biológicos y culturales que se relacionan con el desarrollo cognitivo de los individuos, como los siguientes:

- Factores biológicos de epigénesis: son aquellos que se relacionan con la interacción existente entre el genotipo del individuo y el ambiente en el cual se desarrolla. Si bien es cierto, esta relación no es tan conocida, juega un papel importante en el proceso de maduración del sistema nervioso del sujeto, lo que está íntimamente relacionado con el desarrollo de las funciones cognitivas de éste.

- Factores individuales de equilibración o de coordinación interna: estos factores hacen alusión a las funciones internas de los individuos que se regulan en esquemas que son cada vez más generales, los cuales se autorregulan y equilibran dependiendo de las circunstancias y potencialidades epigenéticas. Las operaciones de inteligencia se pueden considerar como formas superiores de estas regulaciones.

- Factores sociales de transmisión educativa y cultural: estos factores se relacionan con las diferencias culturales que existen en torno a la educación, las cuales varían en las distintas sociedades.

- Factores sociales de equilibración o de coordinación interindividual: estos factores hacen referencia a las interacciones sociales que se desarrollan entre dos o más personas, ya sea en forma de colaboración, oposición, acuerdo, etc. Estos factores son comunes en todas las culturas y sociedades, y apuntan principalmente al intercambio de conocimientos entre personas de distintas edades (niños y adultos), como de distintos saberes (profesor y alumno) lo cual colabora en el proceso de socialización y aprendizaje de las personas.

Los factores cognitivos implican cambios en el pensamiento, la inteligencia y el lenguaje del individuo.

Realice Ejercicio N° 3

CLASE 03

3. CONCEPCIONES TEÓRICAS DE LA PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO

Existe una gran cantidad de teorías por parte de variados autores los cuales enfatizan diversos puntos de vista para comprender el desarrollo, transformando el estudio de éste en una tarea desafiante. Cuando se piensa que una teoría tiene una explicación correcta sobre el desarrollo del ciclo vital, se formulan nuevas teorías sobre este tema, provocando que las anteriores tengan que reconsiderar o reformular en ocasiones su anteriores postulados.

Recordemos que el desarrollo del ciclo vital es un tema complejo y con múltiples facetas, por lo que no existe una sola teoría que sea capaz de explicar todos los aspectos que la constituyen. Cada teoría aporta con una porción importante de conocimiento al desarrollo del ciclo vital, y aunque en ocasiones, las teorías no coinciden sobre ciertos aspectos, la mayor parte de la información que se plantea es complementaria y no contradictoria, por lo que en su conjunto nos permiten apreciar la riqueza total del desarrollo humano.

3.1 Enfoque psicoanalítico

El psicoanálisis concibe el desarrollo del ciclo vital como un proceso de carácter principalmente inconsciente, donde más allá de la conciencia, elementos como la emoción adquieren una gran relevancia. Los estudiosos de la teoría psicoanalítica establecen que la conducta es una característica superficial del desarrollo y que, para comprender objetivamente el desarrollo se deben analizar los significados simbólicos del comportamiento y el funcionamiento inconsciente de la mente.

De esta manera, el psicoanálisis afirma que las primeras experiencias del niño con los padres (primera infancia) determinan en gran medida el desarrollo del ciclo vital.

a) La teoría de S. Freud

Sigmund Freud (1856- 1939) médico, especializado en neurología. Elaboró sus principios sobre la teoría del psicoanálisis a partir de su labor con enfermos mentales. Transitó gran parte de su vida en Viena (Austria), sin embargo, al final de su carrera se trasladó a Londres, producto de la persecución nazi.

Freud, postuló que la personalidad de una persona se divide en tres estructuras: el "ello", el "yo" y el "súper yo".

- El ello: es la estructura de la personalidad que está conformada por los instintos, pulsiones y deseos del individuo. Estos instintos se podrían denominar como una reserva energética de carácter psíquico. En la teoría psicoanalítica, el "ello" es completamente inconsciente, no posee ningún tipo de contacto con la realidad, y a medida que el individuo experimenta las demandas y las limitaciones de la realidad, emerge una nueva estructura de la personalidad, el "yo".

- El yo: es la estructura de la personalidad que se encarga de mediar entre el "ello" y el "súper yo", relacionándose con las exigencias y límites que la realidad permite, esta estructura no tiene moralidad, y por ende, no tienen en cuenta si algo está bien o mal.

- El súper yo: es la estructura de la personalidad que se encarga de definir lo que está bien o está mal, es decir, la instancia moral de la personalidad que se preocupa de internalizar normas y reglas al sujeto.

De esta manera, estas tres estructuras psíquicas, interactúan conformando la personalidad del sujeto, como se demuestra en el ejemplo siguiente:

Es común que los jóvenes piensen bastante en el tema de las relaciones sexuales, debido a la edad y etapa del ciclo vital en que se encuentran (adolescencia). En este caso, es probable que el "yo" de un individuo actué de la siguiente manera: "practicaré el sexo sólo en algunas ocasiones y asegurándome de tener los resguardos necesarios para no contraer infecciones de transmisión sexual". Como se observa el discurso del "yo" es bastante prudente, y se mantiene dentro de ciertas normas que impone la realidad. Sin embargo, en ese momento aparece el discurso del "ello" el cual dice: "tendré muchas relaciones sexuales, pues el sexo es placentero y debo saciar mis deseos". En este caso el discurso del "ello" es bastante instintivo, y hasta cierto punto irresponsable, debido a que como mencionamos el "ello" no tiene contacto alguno con la realidad, por lo que actúa únicamente de manera inconsciente. En este momento aparece el "súper yo" quien con todo el rigor moral que tiene establecido, indica lo siguiente: "no es correcto practicar sexo irresponsablemente, de

manera que si lo hago, me sentiré muy culpable". En este caso queda manifiesto claramente cómo actúan estas tres estructuras, ahora sigamos analizando los postulados de esta teoría.

A medida que Freud escuchaba, evaluaba y analizaba a sus pacientes se convencía cada vez más de que sus problemas eran el resultado de las experiencias tempranas de su vida, razón por la cual postula cinco etapas del desarrollo, a lo que denominó desarrollo psicosexual, otorgando una gran importancia a los primeros años de vida, y en donde cada etapa del desarrollo conlleva un placer determinado en una parte del cuerpo más que en otra.

De esta forma, establece que la personalidad adulta está determinada por la manera en la que resolvemos conflictos en estos tempranos orígenes del placer, la boca, el ano y después los genitales, y las demandas de la realidad. Cuando estos conflictos no se solucionan, el individuo puede quedar detenido en una fase específica del desarrollo.

La fijación en una etapa se produce cuando un individuo permanece atrapado en una fase anterior del desarrollo, esto puede deberse a que sus necesidades han sido insatisfechas o bien, sobre satisfechas. Por ejemplo, una madre puede separar del pecho materno a su hijo demasiado pronto, o puede ser demasiado estricta en la enseñanza del control de esfínteres, castigando al niño cuando no avisa, o regañarlo por masturbarse etc. de la misma forma, se puede sobre satisfacer la necesidad, por ejemplo agobiando al niño con la demasiada atención.

De esta manera las cinco etapas del desarrollo psicosexual propuestas por Freud, son las Siguientes:

- La fase oral: corresponde a la primera etapa del desarrollo psicosexual freudiano, tiene lugar durante los primeros dieciocho meses de vida del niño, y los puntos de placer se centran principalmente alrededor de la boca, en donde las actividades como morder, masticar y chupar son los orígenes primordiales del placer. Estas acciones reducen la tensión en el bebé.

- La fase anal: es la segunda etapa del desarrollo psicosexual freudiano, y ocurre entre el año y medio y los tres años de edad. El principal punto de placer que experimenta el niño se encuentra en el ano, asociados al control de esfínteres y las funciones de evacuación o retención de los desechos, pues según Freud, el ejercicio de los músculos anales reduce la tensión.

- La fase fálica: corresponde a la tercera etapa del desarrollo psicosexual freudiano, que ocurre entre los tres y los seis años de edad. Su nombre proviene de la palabra latina "phallus", que significa pene. Durante esta etapa, el origen del placer se concentra en los genitales a medida que el niño descubre que la manipulación propia le causa una sensación placentera. Esta etapa es especialmente importante durante el desarrollo

de la personalidad del individuo, debido a que según Freud, durante este período aparece lo que se conoce como el complejo de Edipo.

Este nombre proviene de la mitología griega, en la que Edipo, el hijo del rey de Tebas, mata a su padre de forma inconsciente y se casa con su madre. El complejo de Edipo, de acuerdo con la teoría freudiana, es el desarrollo en el niño de un intenso deseo de reemplazar al progenitor del mismo sexo (padre) y de esta forma obtener toda la atención y el amor de la madre.

Sin embargo, el complejo de Edipo se resuelve sobre los 5 o 6 años de edad, cuando los niños son capaces de reconocer que el progenitor del mismo sexo puede castigarles por sus deseos incestuosos. Para disminuir este conflicto, el niño se identifica con el progenitor del mismo sexo, esforzándose para ser como él. Si aun así no se resuelve el conflicto el individuo puede quedarse estancado en la etapa fálica.

- La fase de latencia: corresponde a la cuarta etapa del desarrollo psicosexual freudiano, que ocurre aproximadamente entre los seis años de edad hasta llegar a la pubertad. Durante esta etapa el niño reprime todo su interés en la sexualidad y se dedica a desarrollar habilidades de caracteres sociales e intelectuales. Estas actividades canalizan la mayor parte de la energía del niño en áreas emocionalmente seguras y ayudan a que el niño olvide los conflictos estresantes de la fase fálica.

- La fase genital: es la quinta etapa del desarrollo psicosexual freudiano, y se desarrolla a partir de la pubertad. Ésta es la etapa del renacimiento del instinto sexual. La fuente del placer sexual ahora es alguien que no pertenece a la familia. Freud creía que los conflictos no resueltos con los padres vuelven a surgir durante la adolescencia, y sólo una vez resueltos, los individuos serán capaces de desarrollar una relación amorosa y madura, funcionando de forma independiente como una persona adulta.

La teoría psicoanalítica propuesta por S. Freud ha sufrido revisiones significativas por parte de varios teóricos del psicoanálisis. Muchos de ellos dan menos énfasis a los instintos sexuales y más énfasis a las experiencias culturales como determinantes del desarrollo individual, como por ejemplo Erikson, quien postula el desarrollo psicosocial, (teoría que analizaremos en las próximas unidades). El pensamiento inconsciente sigue siendo el tema central, pero la mayoría de los psicoanalistas contemporáneos creen que el pensamiento consciente es más importante de lo que Freud creía.

El desarrollo psicosexual, otorga una gran importancia a los primeros años de vida, y en donde cada etapa del desarrollo conlleva un placer determinado en una parte del cuerpo más que en otra.

3.2 Teorías del aprendizaje

Los conductistas creen en esencia que sólo podemos estudiar científicamente aquello que puede ser observado y medido directamente. Aproximadamente al mismo tiempo que Freud estaba interpretando el subconsciente de sus pacientes a través de sus experiencias en la niñez temprana, Ivan Pavlov y John B. Watson llevaban a cabo observaciones detalladas del comportamiento controlado en un laboratorio.

En la tradición conductista creció la creencia de que el desarrollo es un comportamiento observable que puede aprenderse a través de las experiencias con el entorno. Las tres versiones del acercamiento conductista que podemos explorar son, el condicionamiento clásico de Pavlov, el condicionamiento operante de Skinner y la teoría cognitivo-social.

a) Condicionamiento clásico de Pavlov

A comienzos del siglo XX el fisiólogo ruso Ivan Pavlov producto del trabajo que realizaba con sus perros, descubrió que éstos salivaban cuando iban a probar su alimento. Esto le llamó profundamente la atención, debido a que además observó que sus perros salivaban también ante varios estímulos visuales y sonoros antes de probar su comida. Por ejemplo, cuando un individuo hacía sonar una campana con la comida, el sonido de la campana desarrolla subsecuentemente la habilidad para provocar la salivación de los perros cuando sonaba sola. A través de este experimento, Pavlov reveló el principio del condicionamiento clásico, en donde un estímulo neutral (en este caso, el sonido de la campana) logra producir una respuesta en el perro, que en un comienzo era provocada por otro estímulo (en este caso, la comida).

En los años veinte, John Watson quiso demostrar que el condicionamiento clásico de Pavlov podía ser aplicado a seres humanos y realizó el experimento que hasta el día de hoy causa gran revuelo, el experimento con el “pequeño Albert”. Albert era un bebé de 11 meses

de edad cuando se realizó el experimento con él, el cual consistía en mostrarle una rata blanca para observar si se asustaba con ella. Sin embargo el pequeño Albert no lo hizo, por lo que se utilizó otro estimulo, el cual se asociaría a la rata blanca. Mientras Albert jugaba con la rata, se oyó un fuerte ruido detrás de él, con el cual el pequeño Albert se asustó y comenzó a llorar. Posteriormente, se realizó el mismo ejercicio en varias oportunidades provocando el emparejamiento entre el fuerte sonido y la rata blanca, con lo que el pequeño Albert comenzó a tener temor a la rata incluso cuando no escuchaba el sonido, pues ambos estímulos ya se habían asociado en la cabeza del pequeño Albert. Hoy en día, éticamente no se podría llevar a cabo un experimento de este tipo, por razones que apuntan a la ética de trabajar con niños.

A continuación se muestra un esquema de cómo funciona el condicionamiento clásico.

Comida **(Ei)** estimulo incondicionado	→	Salivación (**Ri)** respuesta incondicionada
Campana **(En)** estimulo neutro	→	No se produce respuesta **(x)**
Comida + Campana **(Ei + En)** asociación	→	Salivación **(Ri)** respuesta incondicionada
Campana **(Ec)** estimulo condicionado	→	Salivación **(Rc)** respuesta condicionada

Como se observa el esquema consta de tres momentos; en el primer momento, se puede identificar como la comida del perro que sería nuestro (Ei) estímulo incondicionado, debido a que como aun no existe un condicionamiento, provoca por sí solo la salivación del perro, que sería la (Ri) respuesta incondicionada. Un segundo estímulo es la campana, la cual pretendemos asociar a la comida provocando el condicionamiento, sin embargo como esto todavía no sucede, corresponderá al (En) estímulo neutro el cual no produce ninguna respuesta por parte del perro, por lo tanto se le denomina (x).

En el segundo momento, la comida que es nuestro (Ei) estímulo incondicionado se asocia o empareja en repetidas oportunidades con la campana que es nuestro (En) estímulo neutro, provocando la salivación del perro, que es la (Ei) respuesta incondicionada.

En el tercer momento se observa cómo han quedado asociados los estímulos de la comida (Ei) estímulo incondicionado con el estímulo de la campana, que en un comienzo era el (En) estímulo neutro, pero que por causa de la asociación o emparejamiento realizado se ha transformado en el (Ec) estímulo condicionado, provocando por sí solo la salivación del

perro, que ahora pasa a ser la (Rc) respuesta condicionada. De esta manera sólo con hacer sonar la campana se producirá la salivación del perro, sin la necesidad de mostrarle su comida.

El esquema anterior puede explicar muchos de nuestros temores, miedo al dentista después de una experiencia dolorosa, miedo a conducir a consecuencias de un accidente de tráfico, miedo a las alturas por haber sufrido una caída desde una silla alta cuando éramos pequeños y miedo de los perros por haber sufrido un mordisco, todas estas situaciones pueden aprenderse a través del condicionamiento clásico.

b) El condicionamiento operante de Skinner

En el condicionamiento operante de B. F Skinner (1938), las consecuencias de un comportamiento producen cambios en la probabilidad de que ese comportamiento ocurra. Por ejemplo, si a un comportamiento (obtener una buena calificación) se le recompensa será más probable que aquel comportamiento se repita en el tiempo. De la misma forma, si a un comportamiento (no hacer las tareas) le sigue un castigo, será menos probable que ese comportamiento se repita en el tiempo.

El refuerzo es el resultado de un comportamiento que aumenta la posibilidad de que esa conducta se repita en el tiempo. Mientras que el castigo, es el resultado de un comportamiento que disminuye la probabilidad de que dicha conducta se vuelva a repetir. El refuerzo puede ser positivo o negativo. Cuando se trata de un refuerzo positivo, al niño se le da un premio por la conducta realizada, por ejemplo, una moneda, una felicitación, etc. Mientras que cuando se trata de un refuerzo negativo, se quita o retira algún estímulo que al sujeto no le gusta, por ejemplo, si el niño realiza un comportamiento que agrada al padre, éste le quita la responsabilidad de ayudar en las labores domésticas del hogar.

De esta forma, Skinner propone que la conducta de las personas es algo que se puede condicionar hacia la dirección que se desee, por ejemplo, cuando una persona sonríe a un niño después de que éste haya hecho algo, es más probable que el niño repita esta actividad que si la persona le dirige al niño una mirada seria.

Según Skinner estos castigos y recompensas dan forma al desarrollo del individuo. De esta forma, si un niño es tímido, es porque ha aprendido a ser de esta forma por las experiencias vividas en su entorno durante el crecimiento. Pero si con el correr del tiempo estas experiencias ambientales cambian, puede ser que el niño se socialice de una mejor manera.

c) La teoría cognitivo-social de Bandura.

Algunos psicólogos creen que los conductistas tienen razón cuando afirman que el desarrollo es aprendido y está fuertemente influenciado por las experiencias del entorno. Sin embargo, creen que Skinner fue demasiado lejos cuando declaró que la cognición no era

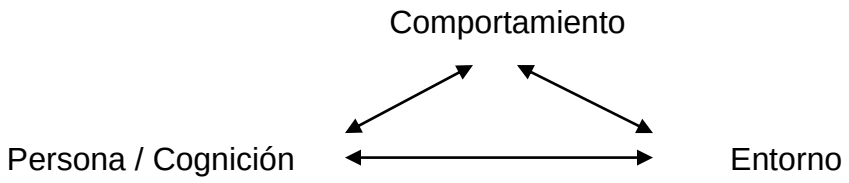
importante para comprender el desarrollo. La teoría cognitivo-social enfatiza que el comportamiento, el entorno y la cognición son factores fundamentales para el desarrollo del individuo.

El psicólogo americano Albert Bandura es el teórico principal de la versión contemporánea de la teoría cognitivo-social. Este autor hace hincapié en que los procesos cognitivos son mediadores importantes de las conexiones entre el ambiente y el comportamiento.

El primer programa de investigación de Bandura se centraba en el aprendizaje observacional (también llamado observación o modelado), aprendizaje que ocurre cuando se observa lo que otros hacen. ¿Qué hay de cognitivo sobre el aprendizaje observacional en la visión de Bandura? El creía que la gente representa cognitivamente el comportamiento de otros y a veces adoptan este comportamiento para ellos mismo. Por ejemplo, un joven puede observar los arrebatos agresivos de su padre y sus relaciones hostiles con otra gente; cuando lo observamos entre sus iguales, el estilo de interrelación es altamente agresivo, mostrando las mismas características que el comportamiento de su padre.

De la misma forma, una niña puede adoptar el carácter dominante y sarcástico de su profesora. Cuando la observamos interrelacionándose con los hermanos pequeños, ella dice: “Eres muy lento ¿Cómo puedes hacer este trabajo tan despacio?”. Los teóricos cognitivo-sociales creen que los niños adquieren muchos de estos comportamientos, pensamientos y sentimientos a través de la observación del comportamiento de otros. Estas observaciones forman una parte importante del desarrollo del pensamiento del ciclo vital.

El modelo más reciente de aprendizajes y desarrollo de Bandura implica el comportamiento de la persona, cognición y el entorno. La confianza de una persona y las estrategias de desarrollo es un ejemplo del factor cognitivo. Tal como se observa en el siguiente esquema.



En el esquema anterior, las flechas ilustran como las relaciones entre el comportamiento, la persona / cognición y el entorno son recíprocas y no unidireccionales.

El comportamiento puede influir en los factores personales y viceversa. Las actividades cognitivas de una persona pueden influir en el entorno, el entorno puede cambiar las cogniciones de una persona y así continuamente.

Observemos cómo el modelo de Bandura puede funcionar en el caso del comportamiento de la consecución de objetivos por parte de un estudiante universitario. A

medida que el alumno estudia de forma diligente y consigue unos buenos resultados, su comportamiento produce pensamientos positivos sobre sus habilidades. Como parte de sus esfuerzos para obtener buenos resultados, plantea y desarrolla una serie de estrategias para hacer su estudio más eficiente. De esta manera, su comportamiento ha influido en su pensamiento y su pensamiento ha influido en su comportamiento. Al comienzo del semestre su universidad dedicó un especial esfuerzo para que los alumnos asistieran a un programa de técnicas de estudio, al que el estudiante decidió asistir. Su éxito, junto al de otros estudiantes que asistieron al programa, ha hecho que la universidad decidiera ampliar el programa al siguiente semestre. En este sentido, el entorno influyó en el comportamiento y el comportamiento cambió el entorno. Y las expectativas de los administradores de la universidad de que el programa de técnicas de estudio podría funcionar lo hicieron posible en el primer lugar. El éxito del programa ha alentado las expectativas de que este tipo de programa pudiera funcionar con los estudiantes universitarios. En este sentido, la cognición cambió el entorno y el entorno cambio la cognición.

El aprendizaje observacional (también llamado observación o modelado), aprendizaje que ocurre cuando se observa lo que otros hacen.

CLASE 04

d) Evaluación de las teorías conductistas y cognitivo-sociales

Estas son algunas de las contribuciones de las teorías conductistas y cognitivo-sociales:

- La trascendencia de utilizar el estudio científico.
- Establecer los determinantes ambientales del comportamiento.
- La importancia de lo que significa aprendizaje por observación (Bandura).
- Los factores personales y cognitivos involucrados en el aprendizaje (teoría cognitiva-social).

Estas son algunas de las críticas a las teorías conductistas y cognitivas-sociales:

- No se otorga demasiada importancia la cognición (Pavlov, Skinner).
- Se otorga demasiado énfasis en los determinantes ambientales.
- Atención inadecuada a los cambios del desarrollo.
- Observaciones excesivamente mecánicas sobre el comportamiento y la creatividad de las personas.

De esta manera, se puede indicar que las teorías conductuales y cognitivo-sociales enfatizan la importancia de las experiencias ambientales en el desarrollo humano.

e) Psicología de la Gestalt

La teoría gestáltica se ha preocupado de estudiar la relación que existe entre la conducta de un individuo y la información que éste posee, estableciendo el aprendizaje por insight. Este tipo de aprendizaje ocurre cuando ante un problema se logra comprender el todo de la situación, por ejemplo, alcanzar un objeto que se encuentra en altura. El sujeto conseguirá alcanzar el objeto siempre y cuando logre comprender lo que está a su alrededor, es decir, mediante la reorganización del campo perceptivo, podrá darse cuenta que trepándose sobre algún objeto (por ejemplo una silla) logrará alcanzar el objeto que desea.

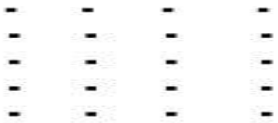
La psicología de la Gestalt debe su nombre al cuerpo de conocimientos teóricos y la metodología de trabajo que desarrollaron autores como Wertheimer, Köhler y Koffka, quienes postulaban como premisa principal de esta teoría que el “todo es más que la suma de sus partes”, destacando la importancia que adquieren las configuración globales de los estímulos, las relaciones internas y el contexto (relación figura – fondo), además de la organización activa.

La experiencia previa de un problema ayuda a resolver conflictos similares o que por lo menos mantienen ciertos rasgos estructurales en común.

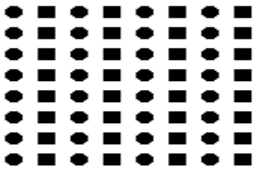
f) Leyes de la organización perceptiva

- Ley de la relación de la figura y fondo: sostiene que cualquier campo perceptual posee una figura y un fondo, distinguiéndose mediante características como la forma, el tamaño, la posición, el color, etc.

- Ley de la Proximidad: los elementos que se encuentran más próximos entre sí, tienden a observarse como una unidad, aislándose del resto aunque sean iguales.

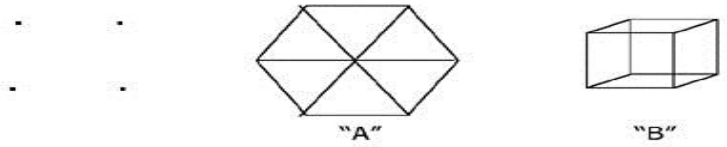


- Ley de la Semejanza: los elementos que son similares tienden a agruparse, diferenciándose de los otros, observándose conjuntamente

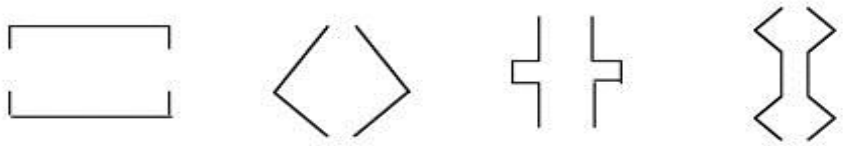


- Ley del Cierre: Los elementos se agrupan en unidades. Las figuras cerradas son más estables, por lo que se observan mejor que las figuras abiertas.

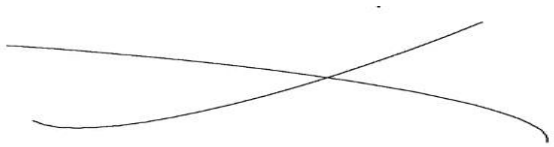
- Ley de la Simplicidad: los elementos que parecen ambiguos se observan de la manera más simple posible. Por ejemplo, los cuatro puntos se observan como un cuadrado.



- Ley de la Simetría: por tratarse de figuras simétricas, el espacio que existe entre los dos bordes tiende a anularse, percibiéndose como una figura completa, aunque las líneas no se encuentren completamente cerradas.



- Ley de la buena continuación o dirección: los elementos se agrupan haciendo mínimo su cambio o discontinuidad. por ejemplo, en la figura se observan dos líneas que se cruzan entre sí, en vez de dos uves que se interceptan por sus vértices.



g) La teoría del procesamiento de la información.

Los computadores son los aspirantes perfectos para el título de "fundadores" de la teoría del procesamiento de la información. A pesar de que son diversos los elementos que incitaron el desarrollo de esta teoría, ninguno ha sido más trascendental que el computador.

Los psicólogos comenzaron a preguntarse si las operaciones lógicas llevadas a cabo por los computadores nos podrían decir cómo funciona la mente humana. Desarrollaron analogías entre el hardware (partes tangibles) de un computador y el cerebro humano; y el software (soporte lógico) de un computador y la cognición. El cerebro físico se describe como el hardware de un computador, la cognición como el software.

Esta línea de pensamiento ayudó a generar la teoría del procesamiento de la información, en donde los procesos del pensamiento y la memoria corresponden a los ejes centrales, debido a que según esta teoría, los individuos desarrollan una capacidad gradualmente mayor para procesar la información, lo que les permite adquirir conocimientos y habilidades más complejas. Al contrario de lo que propone la teoría del desarrollo cognitivo de Piaget, el procesamiento de la información no describe el desarrollo dividiéndolo en fases.

El científico Robert Siegler es un experto en el procesamiento de información de los niños. Este autor cree que el pensamiento es en sí un procesamiento de la información,

debido a que cuando el individuo percibe información, codifica y según como la percibe, codifica, representa, almacena y recupera aquella información. Por ejemplo, convertirse en un mejor lector puede implicar aprender a controlar los temas clave de la materia que estamos leyendo.

h) Teoría etológica.

La teoría etológica afirma que el comportamiento de los individuos está fuertemente influenciado por la biología y se encuentra muy ligado a la evolución, caracterizándose por la presencia de períodos críticos o sensibles. Los etólogos piensan que el acontecimiento de determinadas experiencias en períodos concretos del desarrollo influye en las personas mucho más a futuro del instante en el que se produjo.

Los partidarios de la teoría etológica creen que la mayoría de los psicólogos subestiman la importancia de estos marcos de tiempo especiales en el desarrollo temprano. Además, también subrayan los importantes roles que juegan las bases biológicas y evolutivas en el desarrollo humano.

La etología emergió como una visión importante del trabajo de los zoólogos europeos, especialmente de Konrad Lorenz. Trabajando primordialmente con gansos, estudió los patrones de comportamiento que eran considerados innatos en la genética de las aves. Un ganso recién incubado parecía nacer con el instinto de seguir a su madre. Las observaciones mostraron que el ganso era capaz de comportarse de esta forma en cuanto salía del huevo.

Sin embargo probó que era incorrecto asumir que este comportamiento era innato en el animal. En un notable grupo de experimentos Lorenz separó los huevos puestos por una hembra ganso en dos grupos. Un grupo fue incubado por la hembra ganso y el otro grupo fue puesto en una incubadora. Los gansos del primer grupo se comportaron como era predecible, siguieron a su madre en cuanto nacieron. Sin embargo, los del segundo grupo, que vieron a Lorenz nada más nacer, le seguían a él a todas partes, como si él fuera la madre.

Lorenz llamó a este proceso impronta, para designar aquel aprendizaje rápido e innato dentro de un período de tiempo crítico que implica el apego al primer objeto en movimiento que se ve.

La visión etológica de Lorenz y los Zoólogos europeos forzó a los psicólogos evolutivos americanos a reconocer la importancia de las bases biológicas del comportamiento. Sin embargo, investigación y teoría etológica todavía carecen de algunos ingredientes que la elevarían al nivel de otras teorías.

Concretamente, había poca o ninguna referencia en el punto de vista de la etología clásica sobre la naturaleza de las relaciones sociales en el ciclo vital, algo que toda teoría del desarrollo debería explicar. Además, el concepto de período crítico, un período concreto en

el desarrollo temprano durante el cual ciertos comportamientos emergerían de forma óptima, fue puesto en duda. La teoría etológica clásica era poco consistente en el estudio con humanos. Una reciente revisión de la visión etológica ha mejorado su estatus situándola como una perspectiva del desarrollo viable.

Una de las aplicaciones más importantes de la teoría etológica del desarrollo humano es la teoría del apego de John Bowlby (1969,1989). Bowlby afirmaba que el apego hacia el cuidador durante el primer año de vida tenía importantes consecuencias a lo largo del ciclo vital. En su visión, si este apego es positivo y seguro, el individuo es más propenso a desarrollarse de manera positiva en la niñez y la edad adulta. Si el apego es negativo e inseguro, el desarrollo del ciclo vital será más propenso a no ser óptimo.

Algunas de las contribuciones de la teoría etológica incluyen:

- Una mayor enfoque sobre las bases biológicas y evolutivas del desarrollo.
- La utilización de observaciones minuciosas en entornos naturales.
- Énfasis en los períodos sensibles del desarrollo.

Éstas son algunas de las críticas sobre la teoría etológica.

- Los conceptos sobre los períodos críticos y sensibles pueden ser excesivamente rígidos.
- El énfasis en las bases biológicas es demasiado fuerte.
- Atención inadecuada a la cognición.
- Los estudios realizados sobre esta teoría han producido mejores resultados con animales que con humanos.

3.3 Teorías cognoscitivas constructivistas del desarrollo

Las teorías cognoscitivas constructivistas del desarrollo se caracterizan por manifestar la importancia de los pensamientos y procesos conscientes de las personas.

Dentro de las principales teorías cognoscitivas constructivistas, existen cuatro a las cuales se les entrega una mayor relevancia, las cuales son la teoría del desarrollo cognitivo de Piaget, la teoría sociocultural cognitiva de Vygotsky, el aprendizaje por descubrimiento de Jerome Brunner y el aprendizaje significativo de David Ausubel. A continuación se abordarán con mayor detalle estas teorías, y la importancia que cada una de éstas aporta al proceso del desarrollo humano.

a) La teoría del desarrollo cognitivo de Piaget

Esta teoría indica que los niños desarrollan de una manera activa su propio conocimiento del mundo, atravesando cuatro etapas dentro de su desarrollo cognitivo. Para lo anterior, existen dos procesos fundamentales en esta construcción cognitiva del mundo: la organización y la adaptación del sujeto.

Para dar sentido al mundo, las personas organizan sus experiencias. Por ejemplo, separando las ideas importantes de las que no son demasiado trascendentales, o conectando una idea con otra. Pero no sólo se organizan los conocimientos y experiencias del sujeto, sino que también adicionalmente se fomenta la comprensión de éste.

Piaget pensaba que las personas se adaptan de dos maneras a su entorno, una de estas formas era mediante la asimilación y la otra, mediante la acomodación. La asimilación se produce cuando los individuos incorporan una nueva información a su conocimiento existente, mientras que la acomodación ocurre cuando los individuos ajustan la nueva información. Por ejemplo, si consideramos una situación en la que a una niño de ocho años se le facilita un martillo y unos clavos encomendándole la tarea de colgar un cuadro en la pared. Él nunca ha utilizado un martillo, pero mediante la observación y la experiencia ajena comprende que un martillo es un objeto que se debe sujetar por el mango y que se debe balancear golpeando varias veces la cabeza de los clavos. Al reconocer esta situación el niño adapta su comportamiento a la información que ya poseía (asimilación). Sin embargo, como nunca había utilizado un martillo, no sabía del peso de éste, por lo que lo toma muy cerca del final del mango, golpeado los clavos y doblándolos, razón por la cual, debe rectificar la presión de sus golpes buscando que los clavos queden correctamente insertados en la pared, para posteriormente colgar el cuadro (acomodación).

Además, Piaget también creía que las personas atraviesan cuatros etapas (fases o estadios) durante su desarrollo, las cuales le ayudan a comprender el mundo. Cada una de estas etapas está relacionada con la edad del individuo y la manera en que éste piensa. Pues, según la visión de Piaget, las formas de pensar se diferencian con la edad, comprendiendo el mundo de distinta forma en cada etapa del desarrollo. Por lo tanto, bajo su punto de vista, la cognición del niño es cualitativamente diferente si comparamos una fase con otra.

b) Etapas del desarrollo cognitivo

Las cuatro etapas del desarrollo cognitivo según J. Piaget son las siguientes:

- Estadio sensorio-Motriz: tienen lugar desde el nacimiento hasta aproximadamente los dos años de edad. En esta etapa, los niños construyen su comprensión del mundo a través de la coordinación de sus experiencias sensoriales (como la visión y la audición) en conjunto con las acciones físicas y motrices, de ahí el término sensorio-motriz. Al comienzo de esta etapa, los bebés poseen sólo algunos patrones reflexivos

con los que adaptarse al mundo. Al finalizar esta etapa, alrededor de los dos años, los niños habrán adquirido patrones sensorio-motrices más complejos y comienzan a operar con los símbolos primitivos.

- Estadio preoperacional: ocurre durante el período que comprende entre los dos a siete años de edad aproximadamente, y corresponde a la segunda etapa del desarrollo piagetiano. Los niños empiezan a representar el mundo con sus propias palabras, imágenes y dibujos. El pensamiento simbólico va más allá de simples conexiones de la información sensorial con las acciones físicas. Sin embargo, aunque los niños durante este período logren realizar una presentación simbólica del mundo, carecen todavía de habilidades para llevar a cabo pensamientos operacionales. Por lo tanto, en esta etapa el niño es capaz sólo de interiorizar las acciones mentales que previamente lograba de forma física.

- Estadio de operaciones concretas: se desarrolla desde los siete a los once años de edad. Durante esta etapa los niños pueden llevar a cabo operaciones mentales en las que el razonamiento lógico reemplaza al intuitivo, siempre y cuando el pensamiento pueda aplicarse a ejemplos específicos y concretos. De esta forma, los niños que se encuentran dentro de esta etapa, no logran aprender los pasos necesarios para completar una ecuación de álgebra, debido a que este tipo de ejercicios es demasiado abstracto para el pensamiento del niño en esta fase del desarrollo.

- Estadio de operaciones formales: esta etapa aparece entre los once y quince años de edad, y corresponde a la cuarta y última etapa cognitiva de Piaget. En esta etapa, los jóvenes despliegan imágenes de sucesos que pueden ser ideales, como por ejemplo, imaginar cómo podría ser un novio ideal y a la vez compararse con las atribuciones de aquel modelo. Además comienzan a reflexionar sobre el futuro y lo que podrían llegar a convertirse (padre, profesional, etc.). En cuanto a la resolución de problemas, los sujetos que se encuentran en esta etapa, piensan de manera más sistemática, desarrollando hipótesis sobre los acontecimientos que suceden y el porqué de éstos, para luego evaluar estas hipótesis de manera deductiva.

Las etapas del desarrollo cognitivo de Piaget establecen un aprendizaje ascendente en complejidad y habilidad, tal como lo demuestra la imagen, (estadio preoperacional).

c) Teoría sociocultural cognitiva de Lev Vygotsky

Al igual que Piaget, el psicólogo ruso Lev Vygotsky también creía que los niños construían de forma activa su propio conocimiento. Sin embargo, Vygotsky dio un papel más importante a la interacción social y la cultura dentro del desarrollo cognitivo que Piaget. La teoría de Vygotsky es una teoría del lenguaje y las relaciones sociales.

Vygotsky pensaba que el desarrollo del niño era un fenómeno que no se podía realizar sin considerar las actividades sociales y culturales. Él plantea que el individuo para lograr desarrollar capacidades como la memoria, la atención y el razonamiento, debía aprender a manipular las invenciones de la cultura, como el lenguaje, el sistema matemático y las estrategias de memoria. En una determinada cultura, esto puede consistir en contar usando los dedos o utilizando cuentas.

Su teoría ha incitado un importante interés en cuanto a la idea de que el conocimiento es situado y colaborativo. Para él, el conocimiento no es concebido por la propia persona, sino que se desarrolla mediante la interacción con los demás, con la propia cultura, la familia, la escuela. De esta manera, sugiere que el conocimiento progresa de mejor manera mediante la interacción con las demás personas, sobre todo en aquellas actividades que requieren cooperación.

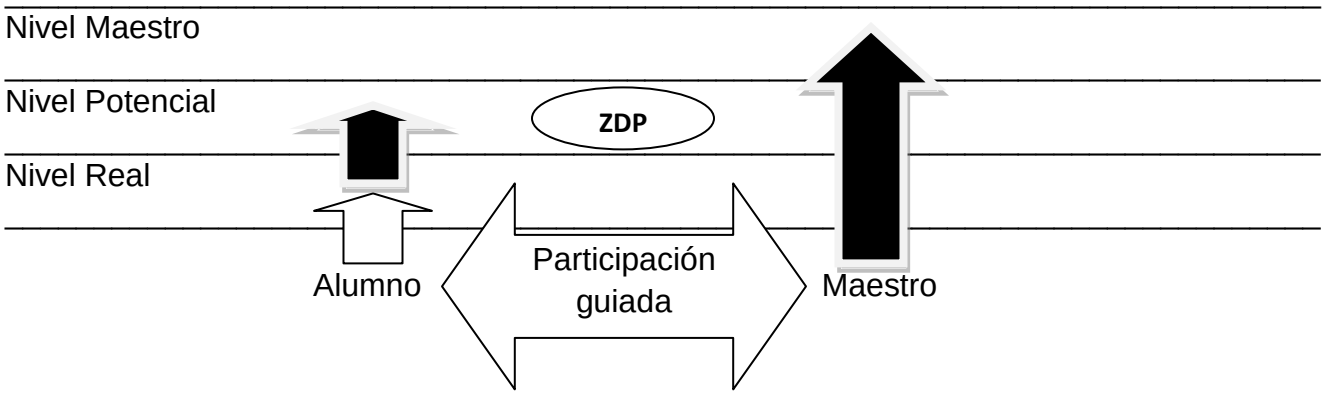
Por esta razón, la interacción del niño con aquellos pares que posean mayores habilidades, así como también con personas adultas, es imprescindible para que logre avanzar en su desarrollo cognitivo. Debido a que mediante esta interacción, los niños con menos habilidades aprenderán a utilizar las herramientas necesarias para desarrollar su aprendizaje y adaptarse a su cultura. Por ejemplo, cuando un alumno es un hábil lector puede ayudar de forma regular a su compañero de clases a aprender a leer, esto no sólo hace que las habilidades lectoras del compañero progresen, sino que también le transmite el mensaje de que leer es una actividad importante dentro de la cultura. La situación antes descrita se conoce como zona de desarrollo proximal (ZDP), este concepto es muy importante dentro de esta teoría, y se refiere a la distancia que existe entre el nivel verdadero del desarrollo, el cual está determinado por la capacidad de las personas de resolver situaciones y problemas de manera independiente, y el nivel de desarrollo posible al cual se puede aspirar, mediante la ayuda de un adulto, tutor o compañeros más hábiles en la solución de problemas.

Este concepto es muy utilizado en el aprendizaje escolar, donde los profesores juegan un rol fundamental, debido a que son ellos los encargados de guiar a los alumnos hacia la zona del desarrollo próximo, convirtiéndose en modelos a quienes ellos observarán para adquirir un mayor conocimiento.

Una buena estrategia que se utiliza en las instituciones educativas y en donde se pone de manifiesto este concepto es mediante el trabajo grupal, en donde los alumnos colectivamente desarrollan la actividad, en la que los alumnos que poseen un mayor conocimiento, comparten con el resto sus habilidades, ayudando a los que saben menos a completar la tarea.

La interacción del niño con aquellos pares que posean mayores habilidades, así como también con personas adultas, es imprescindible para que logre avanzar en su desarrollo cognitivo.

El concepto de la ZDP se puede graficar de la siguiente manera:



En el esquema queda demostrado cómo funciona el concepto de zona de desarrollo proximal. La diferencia entre el nivel real de desarrollo, simbolizado con la flecha blanca, demuestra lo que el alumno logra hacer por sí solo, y la flecha de color negro que se ubica sobre la flecha blanca, es el nivel de desarrollo potencial, el cual se obtiene mediante la participación guiada con el maestro.

d) Jerome Bruner y el aprendizaje por descubrimiento

La teoría del aprendizaje por descubrimiento plantea la importancia de otorgar al alumno un papel principal en el proceso de aprendizaje. De esta forma, éste adquiere una participación activa dentro de su propio conocimiento. Para Bruner, el aprendizaje ocurre cuando el contexto ambiental desafía la inteligencia del alumno, llevándolo a solucionar problemas y a obtener transferencia de lo aprendido.

Bruner mantuvo siempre una crítica constante sobre lo que era el sistema educacional y la manera en cómo éste se organizaba, argumentando que para comprender la forma de aprendizaje de los niños, era necesario estudiarlos dentro de la sala de clases, y no perder el tiempo estudiando ratas o palomas, defendiendo su postura la cual indica que los niños pueden desarrollar un aprendizaje que va mas allá del condicionamiento. El niño desarrolla su aprendizaje lentamente mediante un sistema evolutivo, en el cual primero se dominan los elementos más sencillos, para posteriormente pasar a los más complejos.

Según lo propuesto por su teoría, los individuos conocen el mundo de forma progresiva mediante etapas, las cuales definen el nivel de maduración del desarrollo intelectual, a lo que Bruner denomina como modos psicológicos de adquirir el conocimiento. Estas etapas son las siguientes:

- Modo enactivo: corresponde a la primera forma de inteligencia, la cual se adquiere de forma práctica, mediante el contacto del niño con el entorno, los objetos y los problemas de acción que el medio le entrega.

- Modo icónico: corresponde a la forma de aprendizaje que se encuentra libre de acción, ésta se produce principalmente por medio de imágenes que permiten el reconocimiento de diversos objetos.

- Modo simbólico: se produce cuando acción e imágenes se traducen conjuntamente en un lenguaje definido.

A medida que el sujeto va superando etapas, éstas se van acumulando, por lo tanto, cada etapa superada perdura en forma de aprendizaje, el cual se mantiene durante toda la vida.

Según Bruner, el “aprendizaje por descubrimiento” se fundamenta en la transformación de experiencias y hechos que se presentan al individuo, de tal forma, que el sujeto pueda acceder a un aprendizaje que va más allá de la información que ha recibido en un primer momento. En otras palabras, se trata de reformar o reestructurar los hechos que parecen evidentes, surgiendo ideas nuevas que permiten encontrar respuestas y soluciones a determinados problemas.

En este tipo de aprendizaje, el individuo debe evaluar la totalidad de la información disponible en el entorno, sin limitarse sólo a la información que se le ha entregado.

Bruner enfatiza los beneficios que el aprendizaje por descubrimiento entrega al alumno:

- Mayor utilización del potencial intelectual: este tipo de aprendizaje promueve en el alumno la práctica de organizar de manera adecuada la información que recibe del entorno.

- Motivación Intrínseca: esta forma de aprendizaje fomenta la motivación interna del alumno, debido a que estimula la capacidad que posee para descubrir conocimiento.

- Ayuda a conservar la memoria: a través del aprendizaje por descubrimiento el alumno es capaz de almacenar información la cual puede utilizar cuando lo necesite.

- Otorga experiencia sobre la realidad, lo que permite al alumno aplicar sus conocimientos de conocimientos a diversos problemas y traspasarlos a diferentes situaciones.

- Manejo de estrategias heurísticas, que permite al alumno realizar innovaciones positivas en relación a los problemas que se le presenten.

e) David Ausubel y el aprendizaje significativo

La propuesta central de la teoría de Ausubel, se denomina "aprendizaje significativo". Éste se origina cuando existe una nueva información que se agrega a la organización cognitiva del alumno, esto quiere decir que la nueva información que adquiere el alumno, obtendrá un significado en base a la organización y jerarquía de los conceptos que el alumno ya tiene establecidos en su estructuras cognitivas.

Ausubel propone que los conocimientos no se hallan situados por azar en el intelecto de las personas. En la estructura cognitiva de los individuos existe un conjunto armónico de ideas, conceptos, relaciones, informaciones, etc. las cuales se encuentran vinculadas entre sí. Por lo tanto, cuando el sujeto obtiene una información de carácter desconocida, ésta será asimilada dependiendo de cómo se ajuste a la organización conceptual que ya existe, la cual, no obstante, resultará transformada producto del proceso de asimilación.

Entonces, el aprendizaje significativo está determinado por la existencia de una interacción entre la información nueva que se ha adquirido y aquellos elementos relevantes de la estructura cognitiva del sujeto, mediante la cual la nueva información obtiene un significado y se ajusta a la organización cognitiva de manera orgánica, adquiriendo un lugar adecuado en la jerarquía de conocimientos, ideas y relaciones que la componen, favoreciendo así, a una mejor elaboración y permanencia de la estructura cognitiva existente.

De esta forma, Ausubel sustenta el conjunto de información que se organiza en la mente humana como una estructura conceptual establecida jerárquicamente, en donde las ideas especificas se unen a las generales en una especie de estructura piramidal, en la cual, los principios generales se sitúan en la cima, mientras que en la base de la pirámide, se encontrarían los conceptos individuales o específicos.

Por otra parte, en oposición al concepto antes descrito de aprendizaje significativo, Ausubel plantea el concepto de "aprendizaje mecánico o memorístico", como aquel aprendizaje en el cual las información nueva no adquiere relación con los conceptos relevantes que se encuentran en la estructura cognitiva, originando la acumulación de información arbitraria, que no se relaciona con el conocimiento preexistente, razón por la cual, no consigue transformarse en información significativa. Este tipo de aprendizaje suele ocurrir cuando se debe memorizar una gran cantidad de datos o cuando se estudia a última hora para rendir alguna evaluación escolar.

No obstante, no se trata de realizar una división dicotómica entre estas dos formas de aprendizajes, sino de lograr una noción de los procesos de adquisición del conocimiento, entendiéndolos como un continuo, que puede variar desde un aprendizaje rigurosamente mecánico hasta uno estrictamente significativo, atravesando por todo un conjunto de aprendizajes en el cual la calidad de significación y, por ende, de relación con la estructura cognitiva puede ser variable. De hecho, independiente de la menor calidad que pueda poseer el aprendizaje mecánico o memorístico, puede ser de gran ayuda en ciertas etapas del desarrollo intelectual de un individuo.

El "aprendizaje significativo" se origina cuando existe una nueva información que se agrega a la organización cognitiva del alumno, mediante una actividad lúdica y no memorística.

f) Evaluación de las teorías cognoscitivas constructivistas

Estas son algunas de las contribuciones de las teorías cognoscitivas constructivistas:

- Las teorías cognoscitivas constructivistas presentan una visión positiva del desarrollo, hacen hincapié en el pensamiento consciente del individuo.

- Las teorías cognoscitivas constructivistas enfatizan en la construcción activa del conocimiento por parte del individuo.

- Las teorías de Piaget y Vygotsky recalcan la importancia de examinar los cambios en el desarrollo del pensamiento del niño.

Sin embargo, también se realizan ciertas críticas a las teorías cognitivas, como por ejemplo las siguientes:

- Hay escepticismo sobre la consistencia de las fases de Piaget.
- Las teorías cognoscitivas constructivistas no prestan una atención adecuada a las variaciones del individuo en el desarrollo cognitivo.
- Los teóricos del psicoanálisis argumentan que las teorías cognitivas no dan suficiente crédito al pensamiento inconsciente.

3.4 Teorías de los sistemas ecológicos

La teoría ecológica hace hincapié en la importancia de los factores ambientales para el desarrollo de las personas.

a) Teoría ecológica de Urie Bronfenbrenner

Una teoría ecológica que ha tenido importantes implicaciones en la comprensión del desarrollo del niño ha sido la creada por Urie Bronfenbrenner.

La teoría ecológica es la visión de Bronfenbrenner del sistema ambiental que va desde las interacciones interpersonales cercanas hasta las extensas influencias basadas en la cultura.

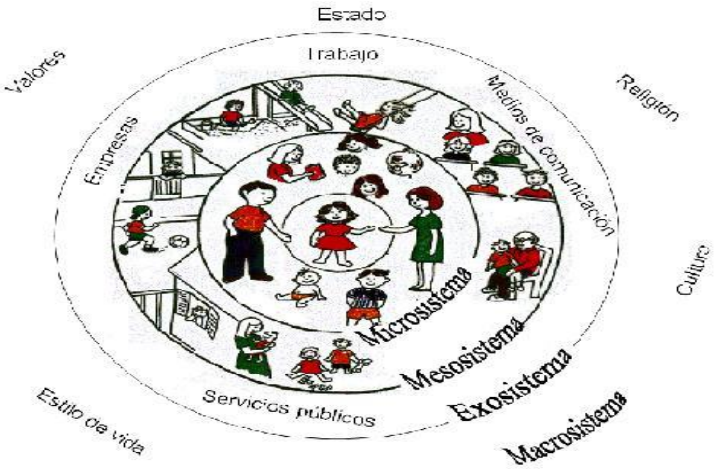
- El microsistema: el escenario en el que el individuo vive. Este contexto incluye la familia, los iguales, el colegio y el vecindario. Es en el microsistema donde se producen las interacciones más directas con los agentes sociales, padres, iguales y profesores, por ejemplo. No se ve al individuo como un receptor pasivo de las experiencias en estos contextos, sino como alguien que ayuda a construir el propio contexto.
- El mesosistema: implica los vínculos entre microsistemas o las conexiones entre los contextos. Algunos ejemplos son las conexiones entre las experiencias familiares y las experiencias escolares, las experiencias escolares y las experiencias laborales y las experiencias familiares y las experiencias con iguales. Por ejemplo, aquello niños que han sufrido rechazo por parte de sus padres tienen más dificultad para desarrollar una relación positiva con sus profesores.
- El exosistema: se activa cuando las experiencias que ocurren en otro entorno social, en el cual la persona no posee un rol activo, influyen en lo que el sujeto siente en el ambiente inmediato. Por ejemplo, las experiencias laborales pueden afectar a las

relaciones de una mujer con su marido y su hijo. La madre puede promocionar, y ese puesto requiera mayores desplazamientos, lo que puede aumentar los conflictos matrimoniales y cambiar los patrones de interacción padre-hijo.

- El macrosistema: la cultura en la que vive el individuo. Cultura se refiere a los patrones de comportamientos, creencias y otras características de un grupo de personas que pasan de una generación a las siguientes. Debemos recordar también que en los estudios interculturales, la comparación de una cultura con otras culturas diferentes, proporciona información sobre la generalidad del desarrollo.

- El cronosistema: los eventos y transformaciones ambientales acontecen durante la vida, al igual que los acontecimientos sociohistóricos. Por ejemplo, cuando se estudian los efectos que produce el divorcio en un niño. Los investigadores han descubierto los efectos negativos y a menudo sitúan su nivel más alto durante el primer año después del divorcio. Dos años después del divorcio, las interacciones familiares son menos caóticas y más estables.

Con respecto a las circunstancias socioculturales, las mujeres de hoy en día son más propensas a tener valor de conseguir una profesión de lo que eran hace 20 o 30 años. Bronfenbrenner ha añadido recientemente influencias biológicas a su teoría y ahora la describe como una teoría bioecológica. No obstante, los contextos ecológicos y ambientales todavía predominan en su teoría.



La teoría ecológica es la visión del sistema ambiental que va desde las interacciones interpersonales cercanas hasta las extensas influencias basadas en la cultura.

b) Evaluación de la teoría ecológica

Las construcciones de la teoría ecológica incluyen:

- Examen sistemático de las macros y microdimensiones de los sistemas ambientales.

- Atención a las conexiones entre los diferentes contextos ambientales (mesosistema).

- Consideración de las influencias socio-históricas en el desarrollo (cronosistema).

Éstas son algunas críticas a la teoría ecológica.

- Incluso tras las discusiones sobre las influencias biológicas de los últimos años, se presta todavía muy poca atención a las bases biológicas del desarrollo.

- La teoría de una atención inadecuada a los procesos cognitivos.

El macrosistema en la teoría de Bronfenbrenner implica comparaciones culturales. La diversidad en el intervalo del desarrollo del ciclo vital examina las variaciones interculturales en la crianza de los hijos.

c) Teoría ecléctica

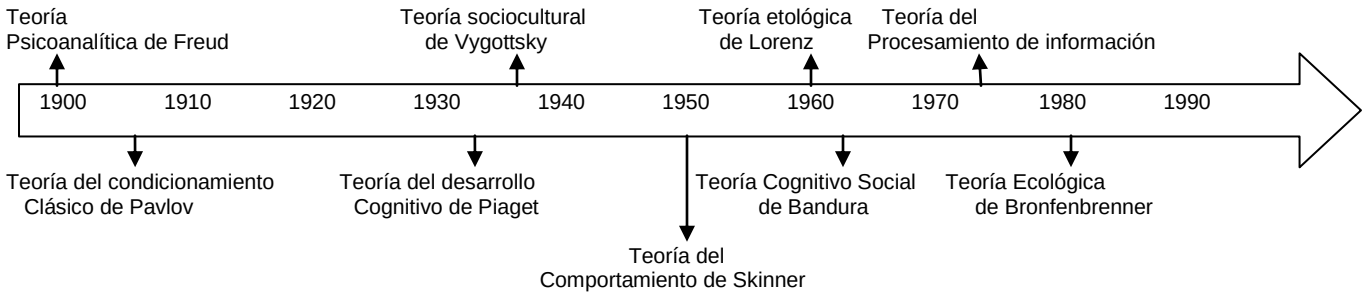
Una orientación teórica ecléctica no sigue la línea de ningún acercamiento teórico, sino que selecciona y utiliza lo que considera mejor de cada teoría. Ninguna de las teorías descritas en esta unidad, por sí sola, es capaz o autosuficiente para lograr explicar la complejidad del desarrollo del ciclo de vida.

Cada una de las teorías ha contribuido de una forma importante a la comprensión del desarrollo, sin embargo, ninguna proporciona una descripción y explicación completa. La teoría psicoanalítica es la mejor que explica los mecanismos inconscientes del individuo. Las teorías de Piaget, Vygotsky, Brunner y Ausubel son las que mejor explican el complejo desarrollo cognoscitivo y constructivista de las personas.

Las teorías conductistas, cognitivo sociales y ecológicas han sido las más exactas a la hora de examinar los determinantes ambientales del desarrollo. Mientras que la teoría etológica nos demuestra la importancia del papel que juega la biología y la trascendencia de los períodos sensibles en el desarrollo humano. Es importante reconocer que, aunque todas las teorías se pueden utilizar como guías útiles, atenerse a los supuestos de una sola teoría para explicar el desarrollo del ciclo vital, sería probablemente un error.

Es por esta razón, que una orientación ecléctica nos ayudará a comprender de mejor manera y tal como se analiza en la actualidad, con diferencias teóricas que establecen diversas suposiciones, haciendo hincapié en los problemas empíricos y utilizando diversas estrategias para descubrir información.

Las teorías que hemos descrito anteriormente, se han desarrollado en diferentes momentos del siglo XX, tal como lo muestra la siguiente línea cronológica que se muestra a continuación.



CLASE 06

4. CARACTERISTICAS DEL DESARROLLO PRENATAL

A continuación se analizarán los cambios que ocurren durante el desarrollo prenatal de un individuo, los cuales están muy ligados a todos los puntos revisados anteriormente.

a) Desarrollo prenatal.

De miles de óvulos y millones de espermatozoides, un único óvulo y un único espermatozoide se unen para crear un ser humano. La concepción tiene lugar cuando una sola célula del esperma del hombre se une con un óvulo en las trompas de Falopio de la mujer en un proceso llamado fertilización. El curso del desarrollo prenatal dura aproximadamente 266 días, comenzando con la fertilización y terminando con el nacimiento. El desarrollo prenatal se divide en tres períodos: germinal, embrionario y fetal, los cuales serán desarrollados a continuación:

- El período germinal: comprende el período de desarrollo prenatal que ocurre durante las dos primeras semanas posteriores a la concepción. Incluye la formación del huevo Zigoto, la continua división celular y la adherencia del huevo zigoto a la pared uterina. Aproximadamente una semana después de la concepción, la diferenciación de las células ya ha comenzado. En esta fase el conjunto de células que ahora tiene el nombre de blastocitos, consiste en una capa interna de las células que se desarrolla en el embrión, y el trofoblasto es la capa exterior de las células que se convertirá en parte de la placenta. La implantación del blastocito en la pared uterina, ocurre unos 10 a 14 días después de la concepción.

- El período embrionario: corresponde al período de desarrollo prenatal que ocurre desde la segunda a la octava semana después de la concepción. Durante el período embrionario, el ritmo de diferenciación de las células se intensifica, se forman sistemas de protección de las células y aparecen los órganos. Una vez que el blastocito se pega a la pared uterina, el grupo de las células es llamado embrión y se

forman tres capas de células. El endodermo del embrión es la capa interna, a partir de la cual se desarrollan los sistemas digestivo y respiratorio. El ectodermo es la capa más externa, que se transforma en el sistema nervioso, los receptores sensoriales (oídos, nariz y ojos,) y parte de la piel (pelo y uñas). El mesodermo es la capa media, que se convierte en el sistema circulatorio, los huesos, los músculos, el sistema excretor y el sistema reproductivo. Cada parte del cuerpo se desarrolla desde estas tres capas. A medida que se forman las tres capas del embrión, los sistemas de apoyo para la vida de éste maduran y se desarrollan rápidamente. Estos sistemas de apoyo incluyen la placenta, el cordón umbilical y el amnios. La placenta es un sistema de apoyo que consiste de un grupo de tejidos en forma de disco en la que los pequeños vasos sanguíneos de la madre y del feto se entrelazan pero no se unen. El cordón umbilical es un sistema de apoyo que contiene dos arterias y una vena, que conectan al feto con la placenta. Moléculas muy pequeñas, oxígeno, agua, componentes alimenticios de la sangre de la madre, al igual que dióxido de carbono y residuos digestivos de la sangre del embrión, pasan de un lado a otro entre la madre y el embrión. Las moléculas grandes no pueden pasar a través de la pared de la placenta, éstas incluyen los glóbulos rojos y las sustancias dañinas, como la mayoría de las bacterias, los desechos de la madre y las hormonas. Los mecanismos que dirigen la transferencia de sustancias a través de la barrera placentaria son complejos y todavía no se conocen completamente.

- El amnios es una bolsa o envoltura que contiene un fluido claro en la que el embrión en desarrollo flota, es otro sistema importante de apoyo para la vida. Al igual que la placenta y el cordón umbilical el amnios se desarrolla a partir del óvulo fertilizado, no desde el propio cuerpo de la madre. El flujo amniótico proporciona un entorno donde la temperatura y la humedad son controladas y está formando a prueba de golpes.

Antes de que la mayoría de las mujeres sepan que están embarazadas, se producen algunos cambios embrionarios importantes. Durante la tercera semana, se forma el tubo neuronal que después se convertirá en la médula espinal y el cerebro. A los 21 días empieza a formarse los ojos a los 24 días las células del corazón comienzan a diferenciarse. Durante la cuarta semana, la primera aparición del sistema urogenital es aparente y emergen los brazos y la base de las piernas. Toman forma las cuatro cavidades del corazón y aparecen los vasos sanguíneos.
Desde la quinta a la octava semana, los brazos y las piernas se diferencian más; en este tiempo, la cara comienza a formarse, pero todavía no es muy reconocible. Se desarrolla el tracto digestivo y los rasgos faciales se fusionan. A la octava semana, el organismo en el desarrollo pesa aproximadamente 10 gramos y mide sólo 25 mm.

La organogénesis es el proceso por el cual la formación de un órgano se produce durante los dos primeros meses del desarrollo prenatal. Cuando los órganos están siendo formados, son especialmente vulnerables a los cambios ambientales que son dañinos durante la organogénesis.

- El período fetal: corresponde al período prenatal del desarrollo que comienza dos meses después de la concepción y dura una medida de siete meses. El crecimiento y el desarrollo continúan su curso intenso durante este tiempo. Tres meses después de la concepción, el feto mide 7,5 cm y pesa aproximadamente 30 gramos. Ahora es activo, mueve los brazos y las piernas, abre y cierra la boca y mueve la cabeza. Se pueden distinguir la cara, la frente, los párpados, la nariz y las mejillas, al igual que la parte superior e inferior de los brazos, las manos y los miembros inferiores. Se puede identificar el sexo del bebé. Al final del cuarto mes, el feto ha crecido hasta los 15 cm y pesa de 100 a 200 gramos. En este momento, se produce un fuerte crecimiento de la parte inferior del cuerpo. Los reflejos prenatales son más fuertes, la madre puede sentir los movimientos de los brazos y las piernas por primera vez. Al final del quinto mes, el feto mide unos 30 cm y su peso se acerca a los 500 gramos. Las estructuras de los pies se han formado, las uñas de los pies y de las manos. El feto es más activo, mostrando su preferencia por una posición particular dentro del útero. Al final del sexto mes, el feto mide aproximadamente 35 cm y ha aumentado otros 255 gramos de peso. Los ojos y los párpados están formados por completo y una fina capa de pelo cubre la cabeza. Existe algún reflejo intenso y una respiración irregular. Al final del séptimo mes, el feto mide unos 40 cm y ha ganado otros 500 gramos de peso, pensando ahora aproximadamente un kilo y medio. Durante el octavo y el noveno mes, el feto aumenta su longitud y gana bastante peso, aproximadamente otros dos kilos. Al nacer, la media de bebés americano pesa unos 3 kilos y medio y miden unos 50 cm. Es estos dos últimos meses, se desarrollaron los tejidos grasos y el funcionamiento de varios sistemas orgánicos, por ejemplo, corazón y riñón, se refuerza.

El curso del desarrollo prenatal dura aproximadamente 266 días, comenzando con la fertilización y terminando con el nacimiento. El desarrollo prenatal se divide en tres períodos germinal, embrionario y fetal.

Se han descrito una cantidad de cambios en el período germinal, embrionario y fetal. Otra forma de dividir el desarrollo prenatal es en períodos iguales de tres meses, llamados trimestres, tal como se muestra en el siguiente cuadro resumen.

Primer trimestre

Concepción – 4 semanas	8 Semanas	12 Semanas
Mide menos de 0.25 cm. Comienza el desarrollo de la medula espinal, el sistema nervioso, El sistema gastrointestinal, el corazón y los pulmones. El saco amniótico envuelve los tejidos preliminares de todo el cuerpo. Se le llama “zigoto”.	Mide menos de 2.5 cm. Se está formando la cara con ojos rudimentarios, orejas, boca y las raíces de los dientes. Los brazos y las piernas se mueven. Se está formando el cerebro.	Mide unos 7.5 cm y pesa unos 28 gramos. Puede mover los brazos, las piernas, los dedos de la manos y de los pies. Aparecen las huellas. Puede sonreír, fruncir el ceño, chupar y tragar. El sexo puede distinguirse. Puede orinar. Se le llama “feto”.
Segundo trimestre		
16 semanas	20 semanas	24 semanas
Mide unos 15 cm y pesa de 112 a 196 gramos. El latido es fuerte. La piel es fina y transparente. Un pelo aterciopelado (lanugo) cubre el cuerpo. Se forman las uñas de los pies y de la manos. Tiene movimientos coordinados, es capaz de girar dentro del líquido amniótico.	Mide unos 30 cm y pesa 450 gramos. El latido del corazón es apreciable con un estetoscopio. Se chupa el dedo. Tiene hipo. Comienza a salir el pelo, las pestañas y las cejas.	Mide unos 35 cm y pesa de 500 a 680 gramos. La piel está arrugada y cubierta de una capa protectora (vernix caseosa) Los ojos están abiertos. El meconio se recoge en el intestino. Se agarra fuertemente.
Tercer trimestre		
28 Semanas	32 Semanas	36 a 38 Semanas
Mide unos 40 cm y pesa unos 1.500 gramos. Está añadiendo grasa corporal. Es muy activo. Movimientos de respiración rudimentaria.	Mide unos 45 cm y pesa de 1.800 a 2.260 gramos. Tiene periodos de sueño y de vigilia. Responde a los sonidos. Puede asumir la postura de parto. Los huesos de la cabeza son suaves y flexibles. El hierro se está almacenando en el hígado.	Mide 50 cm y pesa de 2.700 a 3.350 gramos. La piel está menos arrugada. La vernix caseosa es gruesa. El lanugo ha desaparecido casi por completo. Está menos activo. Está obteniendo inmunización de la madre.

b) Teratología y los riesgos para el desarrollo prenatal.

Algunas futuras madres creen que todo lo que hacen y sienten tienen un efecto directo sobre su bebé. Otras se comportan despreocupadamente, asumiendo que sus experiencias tendrán un efecto mínimo. La verdad reside a medio camino entre estos dos extremos. Aún viviendo en un entorno protegido y cómodo, el feto no está totalmente inmune al inmenso mundo que rodea a la madre. El entorno puede afectar al niño en muchos aspectos diferentes. Miles de bebés nacidos con alguna deformidad o con retraso mental cada año son el resultado de eventos que ocurrieron en la vida de la madre, incluso dos meses antes de la concepción.

Un teratógeno es un agente físico o químico que puede generar algún defecto de nacimiento. Dentro de los agentes teratógenos se pueden incluir drogas, contaminantes del ambiente, padecimientos infecciosos, carencias nutricionales, estrés durante el embarazo, grupo sanguíneo incompatible y edad avanzada de los padres. Existe una gran cantidad de teratógenos por lo que prácticamente todos los fetos están expuestos al menos a alguno de ellos. Por esta razón, es difícil determinar cuál es el que causa el defecto. Además, puede que los efectos de una teratógeno no se muestren de forma inmediata. Sólo aproximadamente la mitad de todos los defectos potenciales aparecen en el nacimiento.

La dosis, el tiempo de exposición a un agente específico y la susceptibilidad genética influyen en la severidad del daño y en el tipo de efectos que produce.

- Dosis. El efectos de la dosis es obvio, cuando mayor es la cantidad de un agente, como puede ser una droga, mayor es el efecto.

- Tiempo de exposición. Los teratógenos causan un mayor daño en ciertos momentos del desarrollo que en otros. Los daños durante el período germinal pueden incluso hacer que la implantación no ocurra. El período embrionario es más vulnerable que el período fetal, debido a que durante el período fetal, es más probable que pare el crecimiento o se produzca problemas en el funcionamiento de los órganos. La preposición de la organogénesis es evidente. Los teratólogos señalan que la vulnerabilidad del cerebro está en su momento más álgido de los 15 a los 25 días después de la concepción, los ojos de los 24 a 40 días, el corazón de los 20 a 40 días y las extremidades de los 24 a los 36 días.

- Susceptibilidad genética. El tipo o severidad de las anomalías causada por un teratógeno están relacionados con el genotipo de la mujer embarazada y el genotipo del feto. Por ejemplo, la variación en el metabolismo maternal de un fármaco particular puede influir en el grado por el cual los efectos de los fármacos (o drogas) son transferidas al feto. Las diferencias en las membranas de la placenta y el transporte placentario también afecta la exposición fetal. La susceptibilidad genética del feto a un teratógeno particular también puede afectar la medida en la que el feto es vulnerable.

c) Factores maternales.

Existen otros factores que pueden alterar el desarrollo prenatal del bebé, que se relacionan con los padres de éste, como enfermedades infecciosas, nutrición, estados emocionales, estrés y edad.

- Enfermedades infecciosas: las enfermedades maternas y las infecciones pueden producir defectos si cruzan la barrera de la placenta o pueden causar daños durante el proceso del parto. La rubéola es una enfermedad materna que puede causar defectos prenatales. Los mayores daños ocurren cuando las madres contraen la rubéola en la tercera o cuando cuarta semana de embarazo, aunque la infección durante el segundo mes también es dañina. Una epidemia de rubéola en 1964- 1965 tuvo como resultado 30.000 muertes prenatales de recién nacidos, y más de 20.000 bebés afectados con malformaciones, incluyendo retraso mental, ceguera, sordera y problemas cardíacos. Los esfuerzos preventivos aseguran que la rubéola es ahora obligatoria en los niños y las mujeres que plantean tener hijos deberían hacerse un análisis de sangre antes de quedarse embarazada para determinar si son inmunes o no a la enfermedad.

  La sífilis (enfermedad de transmisión sexual) es más dañina en el desarrollo prenatal tardío, a partir de los cuatro meses de concepción. En el lugar de afectar a la organogénesis, como la rubéola, la sífilis daña los órganos después de formados. Los daños incluyen lesiones oculares, que pueden causar ceguera y lesiones en la piel. Cuando la sífilis se presenta en el nacimiento, se pueden desarrollar otros problemas, implicando el sistema nervioso central y el tracto gastrointestinal. En la mayoría de los países exigen que las mujeres embarazadas se hagan un análisis de sangre para detectar la presencia de sífilis.

  Otra infección que ha recibido una gran atención recientemente es el Herpes genital. Los recién nacidos contraen este virus durante el nacimiento por el canal del parto de una madre con herpes genital. Aproximadamente un tercio de los bebés nacidos a través de un canal infectado mueren, otro cuarto sufre daño cerebral. Si se detecta un caso activo de herpes genital en una mujer embarazada próxima a dar a luz, se puede realizar una cesárea (en la que el niño sale a través de una incisión en el abdomen de la madre) para prevenir que el virus infecte al recién nacido.

  El sida es una enfermedad de transmisión sexual que está causado por el virus de inmunodeficiencia humana (VIH), que destruye el sistema inmunológico del cuerpo. A principios de los años noventa, antes de que hubiera tratamiento preventivos, de 1.000 a 2.000 bebés nacían con la infección del VIH en los Estados Unidos. Hoy en día se ha reducido drásticamente la transmisión del virus por parte de las madres al feto/recién nacido. Sólo un tercio aproximadamente de los recién nacidos que nacían con la enfermedad a principios de los noventa, nacen hoy con la enfermedad. Esta disminución se ha producido por el aumento de asesoramiento y los test voluntarios de VIH a mujeres embarazadas y el uso de zidovudine (AZT) por lo mujeres infectadas durante el embarazo y el parto y por el bebé después del parto.

Una madre puede infectar a su hijo de tres formas: 1) durante la gestación a través de la placenta, 2) durante el parto por el contacto con la sangre o los fluidos de la madre y 3) después del parto amamantando al recién nacido.

Los bebés nacidos de madres infectadas con el VIH pueden ser: 1) infectados y sintomáticos (muestran síntomas de enfermedad), 2) infectados pero asintomáticos (no muestran síntomas de la enfermedad) o 3) no infectados en absoluto. Un bebé que es infectado y asintomático puede desarrollar los síntomas de VIH hasta los 15 meses.

- Nutrición: el desarrollo del feto depende completamente de su madre para la nutrición, que proviene de la sangre materna. El estatus nutricional está determinado por la ingesta total de calorías de la madre, también por los niveles apropiados de proteínas, vitaminas y minerales. La nutrición de la madre influye en su habilidad para la reproducción. En circunstancias extremas de malnutrición las mujeres dejan de menstruar, por lo tanto impide la concepción. Los niños de madres mal nutridas son más propensos a sufrir malformaciones.

  Los investigadores también han descubierto que el sobrepeso antes y durante el embarazo puede ser un factor de riesgo para el feto y para el niño. En dos estudios recientemente se afirma que las mujeres obesas tienen un riesgo significativo de muerte fetal tarde en el embarazo aunque el riesgo de parto prematuro es menor entre las mujeres.

  Un aspecto de la nutrición maternal que es importante para el normal desarrollo prenatal es el ácido fólico, un complejo de vitamina B. La carencia de ácido fólico está relacionada con defectos en el tubo neuronal, como la espina bífida en el recién nacido. Es recomendable que las mujeres embarazadas consuman un mínimo de 400 microgramos de ácido fólico al día (aproximadamente dos veces más de la media que una mujer consume al día). El jugo de naranja es uno de los alimentos ricos en ácidos fólico.

- Estados emocionales y estrés: abundan las historias sobre cómo el estado emocional de la mujer embarazada afecta al feto. Durante mucho tiempo se ha pensado que las malas experiencias, como una gran tormenta o una muerte en la familia, dejaban marcas de nacimiento en el niño o que podía afectar de forma más seria. De hecho, el estrés de la madre puede trasmitir al feto, debido a que cuando una mujer embarazada experimenta temores intensos, ansiedad y otras emociones, tienen lugar cambios fisiológicos que pueden afectar también al feto. Por ejemplo, producir adrenalina en respuestas al miedo restringe el flujo de sangre al área uterina y puede privar al feto de una oxigenación adecuada.

Los investigadores han descubierto relaciones entre la salud fetal y varios estados en la madre, aunque los mecanismos que los relacionan todavía no son muy seguros. Las mujeres que sufren de estrés son 4 veces más propensas a tener a sus hijos de forma prematura, debido a que el estrés maternal puede aumentar el nivel de liberación de la hormona corticotropina (CRH) a comienzos del embarazo. La CRH se ha relacionado con el parto prematuro. El estrés de la madre puede también influir de forma indirecta en el feto aumentado las posibilidades de que la madre tenga un comportamiento poco saludable, como el consumo de drogas y el poco cuidado prenatal.

El estado emocional de la madre durante el embarazo también puede influir en el proceso del parto. Una madre angustiada puede tener contracciones irregulares y un parto más difícil, que causan irregularidades en el suministro del oxígeno del bebé o producir irregularidades después del parto. Los bebés nacidos después de un parto prolongado pueden adaptarse más lentamente al mundo y de forma más irritable.

El estado emocional positivo también parece marcar una diferencia para el feto. Las mujeres embarazadas que son optimistas tienen resultados menos adversos que aquellos que son pesimistas. Las optimistas creen que tienen un mayor control sobre el resultado de su embarazo.

- Edad maternal: Cuando se considera la edad de la madre en términos de posibles efectos dañinos en el feto y el bebé, dos edades centran el interés: la adolescencia y después de los 35 años. Aproximadamente uno de cada cinco nacimientos es de una adolescente; en algunas áreas urbanas, la cantidad es uno de cada dos. Los bebés nacidos de madre adolescentes a menudo son prematuros. Las tasas de mortalidad de bebés nacidos de madres adolescentes es el doble que el de madres de 20 años. Aunque esta tasa alta probablemente refleja la inmadurez del sistema reproductivo de las madres, una mala nutrición, una falta de cuidado prenatal y un estatus socioeconómico bajo. El cuidado prenatal disminuye la probabilidad de que el bebé de una madre adolescente tenga problemas físicos. Sin embargo, los adolescentes son el grupo de edad que recibe menos asistencias de las clínicas, de los pediatras y de los servicios sanitarios.

  Los problemas principales para el feto cuando la madre tiene 35 años incluyen un mayor riesgo de bajo peso al nacer y síndrome Down. El riesgo de síndrome Down está relacionado con la edad de la madre. Un estudio reciente ha descubierto que los partos de bebés con bajo peso al nacer aumentaban en un 11 por 100 y el parto prematuro aumentaba un 14 por 100, mientras que en mujeres de 16 a 34 años la posibilidad de que tengan un hijo con síndrome Down es baja. Mientras las mujeres permanezcan activas, realicen ejercicios de forma regular y tengan cuidado con la nutrición, sus sistemas reproductivos pueden permanecer más sanos a edades mayores que en el pasado.

d) Factores paternos

Hasta ahora hemos considerado los factores maternales durante el embarazo que pueden influir en el desarrollo prenatal y en el desarrollo del niño. Sin embargo, debemos considerar también que hay bastantes factores de riego que pertenecen al padre. La exposición de los hombres al plomo, a la radiación, a ciertos pesticidas y a sustancias petroquímicas puede causar anomalías en el esperma que pueden acabar en el aborto o en enfermedades, como cáncer en la infancia. Además, Cuando la dieta del padre es baja en vitaminas C, sus hijos tendrán un mayor riesgo de sufrir alteraciones de nacimientos.

La edad del padre también marca una diferencia. Cuando los padres son mayores también pueden transmitir a su descendencia el riesgo de ciertas alteraciones en el nacimiento, incluyendo el síndrome Down (alrededor del 5 por 100 de estos niños tienen padres mayores), enanismo y el síndrome Marian, que implica malformaciones en la cabeza y en las extremidades.

Existen riesgos también cuando los dos, la madre y el padre son mayores. El riesgo de tener un embarazo con resultados adversos, como un aborto, es mucho mayor cuando la mujer tiene 35 años o más y el hombre tiene 40 años o más.

Realice Ejercicio N° 4

RAMO: CICLO VITAL DEL INDIVIDUO

UNIDAD II

CARACTERÍSTICAS DEL DESARROLLO DESDE LA INFANCIA A LA ADOLESCENCIA

CLASE 01

1. CARACTERISTICAS DEL DESARROLLO DEL INFANTE

Una vez concluido el desarrollo prenatal del bebé, cuando el embarazo de la madre ha alcanzado las 38 semanas de gestación, llega un momento crucial en el desarrollo de todo individuo; el proceso del nacimiento, el cual será abordado a continuación.

a) El proceso del nacimiento.

El parto o alumbramiento se produce en tres fases. Para una mujer primeriza la primera fase tiene una duración que varía entre 12 y 24 horas, y es la fase más larga de las tres. Durante esta primera fase las contracciones del útero materno suceden cada 15 o 20 minutos, y tiene una duración de aproximadamente 1 minuto. Estas contracciones hacen que el cuello del útero de la mujer se dilate, provocando que el canal del parto se expanda y se abra. A medida que esta fase avanza, las contracciones son más seguidas apareciendo de 2 a 5 minutos, lo mismo ocurre con su intensidad, la cual también aumenta. Al finalizar la primera fase el bebé se mueve desde útero hacia el canal del parto.

La segunda fase del nacimiento comienza cuando la cabeza del bebé comienza a moverse por el canal del parto y termina cuando el bebé emerge completamente del cuerpo de la madre. En el primer parto esta fase dura aproximadamente una hora y media. Con cada contracción la madre empuja con fuerza para que el bebé salga. En el momento que la cabeza del bebé está fuera del cuerpo de la madre las contracciones son casi cada minuto y duran aproximadamente un minuto.

El momento del alumbramiento corresponde a la tercera fase, y es donde se separan y expulsan las distintas membranas del organismo materno (cordón umbilical, placenta, etc.) y tiene una duración de sólo algunos minutos razón por la cual es la fase más corta del proceso.

b) La transición de feto al recién nacido.

El proceso del nacimiento implica una considerable cantidad de estrés para el bebé, pues con cada contracción uterina el oxigeno del bebé disminuye producto de que la placenta y el cordón umbilical se comprimen. Si el proceso del parto dura demasiado se puede producir anoxia. La anoxia es la condición según la cual el feto/recién nacido sufre una insuficiencia en el suministro de oxígeno que puede causarle daño cerebral.

El bebé tiene una capacidad considerable para aguantar el estrés del nacimiento. En circunstancias estresantes se segregan grandes cantidades de adrenalina y noradrenalina, hormonas que son importantes para proteger el feto de un eventual falta de oxígeno. Estas hormonas aumentan la actividad de bombeo del corazón, aumenta el ritmo cardíaco, la

sangre fluye hacia el cerebro y aumenta el nivel de azúcar en la sangre. Nunca más en toda la vida se volverán a segregar esta cantidad de hormonas. Esta circunstancia subraya lo estresante que es el momento del nacimiento pero también lo preparado y adaptado que está el feto para el nacimiento.

El cordón umbilical se corta inmediatamente al momento del nacimiento y el bebé se queda solo. Es ese momento 25 millones de pequeños alvéolos en los pulmones tienen que llenarse de aire. Los primeros resuellos son siempre los más duros.

Hasta el momento, el oxígeno provenía de la madre a través del cordón umbilical, pero ahora el bebé tiene que ser autosuficiente y respirar por sí solo.

En el momento del nacimiento, el bebé está cubierto con lo que se llama vernix caseosa, una grasa que protege la piel. La vernix es una secreción de grasa y de células muertas, que sirve para proteger la piel del bebé contra la pérdida de calor antes y durante el parto. Después de que la madre y el bebé se encuentran y se familiarizan, se llevan al bebé para limpiarlo, examinarlo, pesarlo y evaluarlo.

c) Bebés de bajo peso

Un bebé con un peso bajo al nacer es el que pesa menos de dos kilos y medio. Los bebés que tienen un peso muy bajo al nacer son los que pesan menos de un kilo y medio y aquellos que tienen un peso extremadamente bajo son los que pesan menos de un kilo. Otra forma de clasificar a los recién nacidos implica si son prematuros o pequeños para su tiempo.

- Los bebés prematuros

Son aquellos que nacen tres semanas o más antes de que el embarazo llegue a su final. Esto significa que el término “prematuro” se le da a un bebé que nace a las 35 semanas o menos después de la concepción. Un período de gestación corto no daña necesariamente al bebé. El desarrollo neurológico de un bebé continúa después del parto, aproximadamente al mismo ritmo como si el bebé prematuro continuara en el útero. Por ejemplo, consideremos un bebé prematuro nacido a las 30 semanas de la concepción. A las 38 semanas, (aproximadamente dos meses después de nacer) este bebé muestra el mismo nivel de desarrollo cerebral que un feto de 38 semanas que todavía no ha nacido. Sin embargo, la mayoría de los bebés prematuros nacen con bajo peso.

- Los bebés pequeños para su tiempo

Son aquellos cuyo peso al nacer es inferior al normal cuando se considera la duración del embarazo. Pesan menos que el 90% de los bebés de la misma edad gestacional. Estos bebés pueden ser prematuros o no.

La incidencia de bebés pequeños para su tiempo varía considerablemente de un país a otro. El porcentaje de estos bebés en Estados Unidos es del 7,8 por 100, una cifra considerable superior a la de muchos otros países desarrollados. En los países en vías de desarrollo, los bebés pequeños para su tiempo se deben fundamentalmente a la mala salud y nutrición de la madre. La diarrea y enfermedades como la malaria, que son comunes en estos países, pueden dañar el crecimiento fetal si la madre se enferma durante el embarazo. En los países desarrollados el hábito de fumar en una mujer embarazada es la causa principal de los nacimientos de estos bebés. En los países desarrollados y aquellos en vías de desarrollo las adolescentes que dan a la luz antes de que sus cuerpos hayan madurado por completo corren el riesgo de tener bebés pequeños para su edad gestacional. Se considera que en Estados Unidos, el aumento de estos bebés se debe al incremento del número de adolescentes que tienen niños, el consumo de drogas y una nutrición inadecuada.

d) Consecuencias a largo plazo para los bebés de bajo peso al nacer.

Aunque la mayoría de los bebés de bajo peso al nacer son normales y sanos, en general tienen más problemas de salud y de desarrollo que los bebés con un peso normal al nacer. La cantidad y severidad de estos problemas aumenta a medida que el peso al nacer desciende. Los índices de supervivencia de los bebés que nacen muy pronto o muy pequeños han aumentado, pero esta mejora ha traído consigo un aumento en los índices de daño cerebral severo. Cuanto menor sea el peso del cerebro, mayor será la probabilidad de daño cerebral. Aproximadamente el 7% de los bebés con bajo peso pero moderado (1 kilo y medio 2 kilos y medio) sufren daños cerebrales. Estas cantidades aumentan en un 20% para los recién nacidos más pequeños (desde los 500 gramos hasta 1 kilo y medio). Los bebés con bajo peso al nacer son más propensos a tener problemas de pulmón o de riñón.

En la edad escolar, los niños que han nacido con bajo peso son más propensos a tener dificultades de aprendizaje, déficit de atención o problemas respiratorios como asma. Los niños nacidos con peso muy bajo tienen más problemas de aprendizaje y menor nivel de dominio en lectura y matemáticas que los niños con bajo peso moderado al nacer. Aproximadamente el 50% de los niños con bajo peso moderado al nacer participan en programas de educación especial.

No todas estas consecuencias adversas pueden ser atribuidas solamente al bajo peso en el nacimiento. Algunos de los retrasos físicos y en el desarrollo menos severos pero más comunes ocurren debido a que muchos de los niños que nacen con bajo peso provienen de entornos desfavorecidos.

Algunos de los efectos devastadores de nacer con bajo peso pueden ser reversibles. Programas de enriquecimiento intensivo que proporcionan servicios médicos y educativos para padres e hijos han demostrado una mejora en los resultados evolutivos a corto plazo de los niños con bajo peso al nacer. Las leyes estatales establecen que los servicios para niños disminuidos en edad escolar deben ampliarse para incluir cuidados familiares para los bebés.

Hoy en día, estos servicios están dirigidos a niños con discapacidades congénitas severas. La disponibilidad de servicio para niños con bajo peso moderado al nacer que no tienen problemas físicos severos varían dependiendo del lugar pero generalmente estos servicios no están disponibles.

e) Contacto físico inicial

Un componente especial en la relación entre los padres y el bebé es el contacto físico inicial, debido a que este período posterior al nacimiento es crítico en el desarrollo. Durante este tiempo los padres necesitan formar un vínculo emocional que proporciona la base para el desarrollo óptimo en los años posteriores. Se produjo un interés especial en el contacto físico inicial cuando algunos pediatras afirmaron que las circunstancias que rodeaban al parto a menudo separaban a la madre de su bebé, lo que dificultaba el desarrollo del vínculo inicial. Asimismo argumentaban que el hecho de dar medicamentos a la madre para evitar el dolor del parto también podría traer problemas en el contacto inicial con el hijo, debido a que los fármacos pueden provocar el adormecimiento de la madre a la hora de dar a luz lo que debilita la capacidad de respuestas y estímulos al recién nacido. Lo mismo sucedería en los casos en que los bebés han nacido prematuros, pues éstos son aislados en incubadoras durante un tiempo determinado, durante el cual no tienen mayor contacto con su madre.

Los padres necesitan formar un vínculo emocional que proporciona la base para el desarrollo óptimo en los años posteriores.

f) Sistemas corporales

El recién nacido también llamado neonato necesita sobrevivir y valerse por sí solo, y esto representa un gran desafío para los sistemas de su cuerpo. Antes de nacer, la actividad fisiológica del feto se realiza a través de la madre. De esta manera, la regulación de la temperatura, la respiración, la eliminación de desechos y la circulación sanguínea, no dependen de él, sino que dependen de la madre. Sin embargo, después de nacer los bebés deben hacer todo por sí solos. La mayoría de los recién nacidos lo hace tan bien que nadie se percata de este gran logro.

- Sistema circulatorio

Antes de que el bebé nazca, ya posee un sistema circulatorio que se encuentra separado del de su madre. Asimismo, su ritmo cardíaco también es diferente al de su madre. No obstante, su sangre se purifica mediante el cordón umbilical que lo conecta con su madre, transportando la sangre que ya ha sido usada a la placenta, para posteriormente regresarla con nutrientes frescos. Una vez que el bebé nace, su sistema circulatorio debe trabajar por sí solo. Su frecuencia cardíaca será rápida e irregular, mientras que su presión sanguínea no se estabilizará sino hasta llegado el decimo día de vida.

- Sistema respiratorio

Durante la gestación el feto recibe oxígeno por medio del cordón umbilical que lo une a su madre, el cual se encarga de limpiar el oxigeno eliminando el dióxido de carbono de éste. Sin embargo, una vez que el feto nace, necesitará una mayor cantidad de oxígeno y deberá conseguirlo por sí mismo. La gran mayoría de los recién nacidos empiezan a respirar tan pronto como se les expone al aire, de lo contrario podría traer serias consecuencias para el desarrollo cerebral por la falta de oxígeno, originando daños irreversibles.

- Sistema gastrointestinal

Cuando se encuentra en el útero materno, el feto se alimenta mediante los nutrientes que le entrega su madre a través del cordón umbilical, eliminando además los desechos fetales producidos. Cuando nacen, los bebés poseen un poderoso reflejo de succión, con el cual, obtiene la leche materna que necesitan para alimentarse. Éste será el único alimento que podrán consumir por algunos meses. En los primeros días de vida, los bebés fabrican una materia de desechos llamada “meconio” la cual es de un color verde – negruzco y posee una textura pastosa, que se secreta por medio del tracto intestinal del neonato, el cual no podrá ser controlado hasta varios meses después, razón por la cual los músculos del esfínter se abrirán automáticamente cuando los intestinos del bebé se encuentren llenos.

- Regulación de la temperatura

Cuando los bebés nacen, traen consigo una capa de grasa que han desarrollado durante los dos últimos meses de gestación, la cual les permite mantener constante la temperatura de su cuerpo, aunque la temperatura ambiental varíe.

El siguiente cuadro compara los sistemas corporales del neonato durante su vida prenatal y posnatal.

Característica	Vida prenatal	Vida posnatal
Ambiente	Liquido amniótico	Aire
Temperatura	Relativamente constante	Varía con la atmosfera
Estímulos	Mínimos	Todos los sentidos son estimulados por diferentes estímulos

Nutrición	Depende de la sangre de la madre	Depende del alimento externo y el funcionamiento del sistema digestivo
Suministro de oxígeno	Pasa desde la sangre de la madre a través de la placenta	Pasa de los pulmones del neonato a los vasos sanguíneos pulmonares
Eliminación metabólica	Pasa hacia la sangre materna por medio de la placenta	Eliminados por la piel, riñones, pulmones y tracto gastrointestinal

Realizar ejercicio Nº 1

1.1 Crecimiento del infante

El desarrollo físico en los primeros dos años de vida es intensivo. Al nacer los neonatos tienen una cabeza enorme en comparación con el resto de su cuerpo, que se mueve de forma incontrolable, sólo con algunos reflejos básicos. En un período de un año, los bebés son capaces de sentarse, mantenerse de pie, agacharse y normalmente comienzan a caminar. Durante el segundo año, el crecimiento se desacelera, pero aumentan las actividades motrices como correr, saltar, moverse, etc.

a) Desarrollo céfalo - caudal y próximo - distal

La cabeza ocupa una extraordinaria proporción del cuerpo durante el desarrollo prenatal y la primera infancia. El patrón de crecimiento céfalo – caudal corresponde a la secuencia en la que el crecimiento sucede desde la cabeza (parte superior), descendiendo progresivamente al cuello, hombros, tronco, y demás (parte inferior). Este mismo patrón ocurre en el área de la cabeza, los ojos y el cerebro, crece más rápido que la parte baja, como la mandíbula.

El patrón próximo - distal es la secuencia en el crecimiento que comienza en el centro del cuerpo y se mueve hacia las extremidades. Un ejemplo de esto es la maduración temprana del control muscular del tronco y los brazos, en comparación con las manos y los dedos. Más tarde los bebés utilizan toda su mano como unidad antes de que puedan controlar algunos dedos.

b) Peso y estatura

El 95% de los recién nacidos a término miden entre 45 a 55 cm y pesan entre 2.5 y 4.5 kilos. En los primeros días de vida, la mayoría de los recién nacidos pierden del 5% al 7% de su peso corporal antes de que su organismo se ajuste a la alimentación neonatal. Una vez que los bebés se adaptan a chupar, tragar y digerir, crecen de forma rápida, aumentando una

media de 150 a 180 gramos a la semana durante el primer mes. A los 4 meses han doblado su peso al nacer y casi lo han triplicado al año de vida. Los bebés crecen aproximadamente 0.5 cm al mes durante el primer año, aumentando aproximadamente 1.5 veces su estatura de nacimiento en su primer cumpleaños.

El índice de crecimiento del bebé es considerablemente más lento durante el segundo año de vida. A los dos años, los bebés pesan aproximadamente de 12 a 14 kilos, aumentando de 120 a 220 gramos cada mes durante el segundo año, ahora han alcanzado 1/5 del peso que tendrán cuando adultos. A los 2 años de edad, el niño mide de 80 a 90 cm, que es cerca de la mitad de su estatura de adulto.

c) El cerebro

A medida que el bebé corre, habla, mueve el sonajero, sonríe y frunce el seño, se producen cambios en su cerebro. Hay que tener en cuenta que el bebé comenzó su vida como una simple célula y nueve meses después nació con un cerebro y un sistema nervioso que contenía aproximadamente 10 billones de neuronas.

El desarrollo cerebral se produce de forma exhaustiva en el útero y continua a lo largo de la primera infancia y posteriormente durante el resto de las etapas del ciclo vital. Puesto que el cerebro aún se encuentra en desarrollo durante la primera infancia, debe protegerse al bebé de caídas y de otros golpes y nunca debe zamarrearse. En la actualidad se ha investigado mucho sobre el síndrome del bebé zamarreado, el cual provoca inflamación y hemorragias cerebrales que producen un grave daño cerebral en los niños llegando incluso a provocar la muerte cerebral de éstos.

El cerebro de un recién nacido tiene el 25% del peso que tendrá cuando adulto, y en su segundo año de vida, tendrá 75% de su peso de adulto. No obstante, las áreas del cerebro no maduran de forma uniforme. Las áreas motoras primarias se desarrollan antes que las sensoriales primarias.

Una capa de mielina, compuesta de células grasas, recubre la mayoría de los axones. La cubierta de mielina no sólo recubre las células nerviosas, sino que también ayuda a acelerar la transmisión de los impulsos nerviosos. La mielinización, que es el proceso de recubrimiento de los axones con células grasas comienza en el embarazo y continúa después del parto. La mielinización para las vías visuales ocurre con mayor rapidez después del parto, completándose durante los primeros seis meses. La mielinización auditiva no se completa hasta los 4 ó 5 años. Algunos aspectos de la mielinización continúan incluso durante la adolescencia.

Uno de los cambios cerebrales más importantes que se produce en los primeros dos años de vida es el aumento de las conexiones de dendritas. Mientras que la mielinización acelera las conexiones neuronales, la expansión de las conexiones de dendritas facilita la extensión de las vías neuronales en el desarrollo infantil.

Otro aspecto importante en el desarrollo cerebral a nivel celular es el enorme aumento en las conexiones entre neuronas. Las sinapsis son espacios pequeños entre neuronas y donde tienen lugar las conexiones entre los axones y las dendritas. A medida que se produce el desarrollo del niño, proliferan las conexiones sinápticas entre los axones y las dendritas.

En el periodo de un año, los bebés son capaces de sentarse, mantenerse de pie, agacharse y normalmente comienzan a caminar.

d) Nutrición

La importancia de un consumo de nutrientes adecuados en un ambiente de amor y apoyo durante la infancia no puede ser pasada por alto.

Desde el nacimiento hasta el año de edad, los bebés triplican su peso y aumentan su estatura en un 50%. Las diferencias individuales entre los bebés en término de sus reservas nutricionales, composición corporal, índice de crecimiento y patrones de actividad hacen difícil definir las necesidades nutricionales. Sin embargo, debido a que los padres necesitan algunas guías, los expertos en nutrición recomiendan que los bebés consuman aproximadamente 50 calorías al día por cada ½ kilo de peso, más del doble de las necesidades adultas.

Hace algunos años, el tema de que si el bebé debe alimentarse a demanda o según un horario establecido estaba rodeado de controversia. El evolucionista Jhon Watson afirmaba que la alimentación según un horario establecido es mejor porque aumenta la regulación ordenada del bebé. Un ejemplo de un horario establecido recomendado para un recién nacidos es 115 gramos de leche en polvo cada seis horas. Recientemente, la comida según demanda, en la que los tiempos y la cantidad los determina el bebé, se ha popularizado.

Actualmente, las personas se han concienciado extremadamente con la nutrición. Algunos padres cultos y con buena educación casi matan a sus hijos de hambre al

alimentarlos con los productos bajos en grasa y bajos en calorías que ellos mismos consumen. Las dietas para adultos diseñadas para la pérdida de peso y la prevención de enfermedades cardíacas pueden, sin embargo, retardar el crecimiento y el desarrollo de los bebés.

La comida natural, la leche materna, no es baja en grasa ni en calorías, ningún niño de menos de dos años debe consumir leche desnatada. En una investigación, se documentaron muchos casos en los que bebés de 7 a 22 meses eran desnutridos involuntariamente por parte de sus padres concienciados en el tema de la salud. En algunos casos, los padres eran obesos y querían por todos los medios que sus hijos no lo fueran. Los bien intencionados padres sustituían la llamada “comida basura” por verduras, leche desnatada y otras comidas bajas en calorías y energía que son parte de una dieta equilibrada.

- Leche materna v/s biberón (etapa de lactancia)

La leche humana o la leche preparada son la fuente de nutrientes y energía para los bebés durante los primeros cuatro a seis meses. Durante años, el debate se ha centrado en si la leche materna es mejor para el bebé que el biberón. El mayor consenso es que la leche materna es mejor para la salud del bebé. A continuación se indican las ventajas de la leche materna.

- Aumento de peso apropiado y menor riesgo de obesidad infantil. Una reciente revisión de 11 estudios ha encontrado que la alimentación con la leche materna reduce el riesgo de obesidad infantil de forma moderna.

- Menos alergias.

- Prevención o reducción de diarreas, infecciones respiratorias,(como neumonía y bronquitis), infecciones bacterianas y en el tracto y otitis media (infecciones del oído medio).

- Densidad de los huesos en la infancia y la edad adulta.

- Reduce el cáncer infantil y reduce la incidencia de cáncer de mama en las madres y en las hijas de éstas.

- Menor incidencia del síndrome de muerte súbita. Según un estudio, cada mes de alimentación exclusiva con leche materna el índice de síndrome de muerte súbita se reduce a la mitad.

- Mejor desarrollo neurológico y cognitivo.

- Mejora la agudeza visual.

CLASE 02

1.2 Desarrollo motor, perceptual, cognoscitivo, sensoriomotor, emocional, social.

a) Desarrollo motor.

El estudio del desarrollo motor ha renacido en los últimos 15 años con las nuevas observaciones sobre forma en la que los bebés y los niños adquieren las habilidades motoras. Muchas de estas observaciones han sido alentadas por la teoría de los sistemas dinámicos.

- Teoría de los sistemas dinámicos:

El psicólogo evolutivo Arnold Gesell, concluyó con sus meticulosas observaciones cómo la gente desarrollaba sus habilidades motoras. Él descubrió que los bebés y los niños desarrollaban habilidades motoras de forma ordenada y en momentos específicos. La mayoría de los bebés pasaban por una serie de hitos en el desarrollo como aprender a gatear y aprender a andar en una secuencia fija. Estas observaciones, según Gasell muestran que el desarrollo motor se revela como consecuencia de un plan genético o maduración.

Recientemente estudios, sin embargo, han demostrado que el desarrollo motor no es una consecuencia de la naturaleza o el medio por sí solos. En los años noventa, el estudio sobre el desarrollo motor experimentó un nuevo despertar a medida que los psicólogos evolutivos desarrollaron nuevas visiones sobre el desarrollo de las habilidades motoras. Una de las teorías que más han influenciado es la teoría de los sistemas dinámicos propuestos por Esther Thelen.

Según la teoría de los sistemas dinámicos, los bebés recopilan las habilidades motoras para percibir y actuar. Observa cómo la percepción y la actuación están asociadas de acuerdo con esta teoría. Para desarrollar las habilidades motoras, los bebés deben percibir algo en el entorno que les motive a actuar y utilizar sus percepciones para ajustar sus movimientos. Las habilidades motoras representan soluciones para los objetivos de los bebés.

Cuando los bebés están motivados para hacer algo, ellos crean un nuevo comportamiento motor para completar los nuevos actos deseables. El nuevo comportamiento es el resultado de muchos factores convergentes: 1) el desarrollo del sistema nervioso y las propiedades físicas del cuerpo, incluyendo sus posibilidades para el movimiento; 2) el objetivo que el niño quiere alcanzar; y 3) el apoyo del entorno para habilidad. Por ejemplo, los bebés aprenden a andar sólo cuando la maduración de su pierna ha crecido lo suficiente para aguantar su peso y cuando ellos quieren moverse.

Dominar una habilidad motora requiere esfuerzos activos del bebé para coordinar diversos componentes de la habilidad. Los bebés exploran y seleccionan posibles soluciones para las exigencias de una nueva tarea, de tal forma que modifican sus patrones adaptativos para así lograr la consecuente modificación de sus patrones de movimientos existentes. El primer paso se produce cuando el niño está motivado para un nuevo reto, como deseo de cruzar una habitación y entra el "parque de operaciones" de la tarea exigida dando varios pasos tambaleantes. Después los niños tiene que "ajustar" estos movimientos para hacerlos más suaves y más efectivos. Esto se logra con ciclos repetidos de acción y percepción de las consecuencias de esta acción. De acuerdo con el punto de vista de los sistemas dinámicos incluso los hitos universales, como gatear, alcanzar cosas y caminar se aprenden por procesos de adaptación. Los niños modulan sus patrones de movimiento para adecuarse a una nueva tarea, explorando y seleccionando varias configuraciones posibles.

Por tanto, de acuerdo con la teoría de los sistemas dinámicos, el desarrollo motor no es un proceso pasivo en la que los genes dictan el desarrollo de una habilidad de forma activa para lograr un objetivo dentro de las limitaciones del cuerpo del niño y el entorno. La naturaleza y el medio, el bebé y el entorno trabajan juntos como parte de un sistema en constante cambio.

b) Reflejos

El recién nacido no es un ser inútil. Entre otras cosas, tiene algunos reflejos básicos, que son mecanismos de supervivencia genéticamente determinados. Por ejemplo, el recién nacido no tiene miedo al agua, contiene la respiración de forma natural y contrae su garganta para que no le entre agua. Los reflejos están construidos como reacciones a un estímulo, controlan los movimientos del recién nacido, movimiento que son automáticos y están fuera del control del recién nacido. Con estos reflejos, los bebés pueden responder adaptándose al entorno antes de tener posibilidad de aprender. Por ejemplo, los reflejos de succión y de giro de la cabeza tienen un valor de supervivencia para los mamíferos recién nacidos, que deben encontrar el pecho de la madre y obtener alimento.

- El reflejo de succión

Se produce cuando los recién nacidos automáticamente chupan un objeto situado en su boca. El reflejo de succión capacita a los recién nacidos para obtener alimento antes de que asocie el pecho materno con la comida.

- El reflejo de giro de la cabeza

Se produce cuando se acaricia la mejilla del bebé o se toca el lado de la boca. En respuesta, el bebé gira la cabeza hacia el lado que le han tocado en un aparente esfuerzo para encontrar algo que chupar. Los reflejos de succión y giro de la cabeza desaparecen a los 3 ó 4 meses. Se reemplazan por la voluntad del bebé para comer.

- El reflejo de moro

Es la respuesta que da el bebé frente a un ruido intenso o un movimiento repentino, y consiste en arquear la espalda desplazando la cabeza hacia atrás y estirando lo brazos y piernas. Después el recién nacido cierra rápidamente los brazos y las piernas hacia el centro del cuerpo. Se cree que el reflejo de Moro es un vestigio de nuestros ancestros primates con el valor de supervivencia. Este reflejo, usual en todos los recién nacidos, también tiende a desaparecer a los 3 ó 4 meses.

Algunos reflejos presentes en el recién nacido, toser, parpadear, y bostezar, por ejemplo, persisten a lo largo de la vida. Son tan importantes para el adulto como son para el bebé. En cambio, otros reflejos desaparecen algunos meses después de nacer, a medida que las funciones cerebrales del bebé maduran y voluntariamente se desarrolla el control sobre muchos comportamientos. Ciertos reflejos se concretan eventualmente mediante acciones de carácter voluntarias que son de una mayor complejidad para el bebé, como es el caso del reflejo de presión, el cual se origina cuando se toca la palma del bebé. Éste responde agarrando fuertemente. Al final del tercer mes el reflejo de presión disminuye, y el bebé muestra un agarre más voluntario, que a menudo se produce por estímulos visuales. Por ejemplo, cuando el bebé ve un móvil girando sobre la cabeza, puede extender la mano queriendo alcanzarlo. A medida que el desarrollo motor se suaviza, el bebé agarrará objetos, los manipula con cuidado y explora sus cualidades.

La succión es un reflejo que sirve al bebé para alimentarse. Las capacidades de succión de los recién nacidos varían considerablemente. Algunos recién nacidos son eficientes, succionado de forma energética y obteniendo leche, otros no son hábiles y se cansan antes de saciarse. La mayoría de los recién nacidos tardan semanas en establecer un estilo de succión que esté coordinado con la manera que la madre sujeta al bebé, la manera en que la leche sale del pecho o el biberón y el temperamento del bebé.

El recién nacido no es un ser inútil. Entre otras cosas, tiene algunos reflejos básicos, que son mecanismos de supervivencia genéticamente determinados.

c) Habilidades motoras gruesas.

Las nuevas habilidades motoras son más intensas y observables durante el primer año de vida. Esta progresión motora transforma a los bebés de seres incapaces de levantar la cabeza a ser capaces de coger cosas del estante de una tienda, perseguir a un gato y participar activamente en la vida social de la familia. Estos logros se alcanzan a través del desarrollo de las habilidades motoras gruesas.

Las habilidades motoras gruesas implican una gran cantidad de actividades musculares, como mover los brazos y caminar.

- El desarrollo de la postura

Las habilidades motoras gruesas, al igual que otras muchas actividades, requieren un control postural. Los bebés necesitan controlar su cabeza para estabilizar su mirada y seguir a los objetivos en movimiento.

Los recién nacidos no pueden controlar voluntariamente su postura. Sin embrago, en unas cuantas semanas, pueden mantener su cabeza erecta y pronto podrán levantar la cabeza mientras están boca abajo. A los dos meses, los bebés pueden sentarse mientras están en las rodillas o en una sillita de bebé. Aproximadamente a los 8 meses, los bebés pueden aprender a tirar de sí mismos y agarrarse a una silla, y a menudo se mantiene de pie a los 10 o 12 meses.

- Aprender a andar

La locomoción y el control postural están muy relacionados, especialmente para andar erguidos. Andar erguidos requiere la habilidad del equilibrio en una pierna mientras la otra se mueve hacia delante y el cambio del peso de una pierna a la otra.

Aunque los bebés normalmente aprenden a caminar antes del primer cumpleaños, el camino neuronal que controla el componente de alternación de las piernas está presente desde una edad mucho más temprana, posiblemente incluso en el nacimiento o antes. La clave de esta creencia es que los bebés realizan movimientos de pataleos alternando ambas piernas frecuentemente a lo largo de los seis primeros meses de vida mientras están boca arriba. Además, cuando al mes o los dos meses de edad se les ayuda poniendo sus pies en contacto con una rueda mecánica, muestran pasos alternativos y bien coordinados.

d) Habilidades motoras gruesas en el segundo año de vida

Durante el segundo año de vida, los niños empiezan a tener mayores habilidades motoras y mayor movilidad. Ya no les gusta estar en el parque y quieren moverse de un sitio a otro. Los expertos en desarrollo infantil creen que la actividad motora durante el segundo año es vital para un desarrollo adecuado del niño y que deben poner pocas restricciones en sus aventuras motoras, excepto las propias de la seguridad.

De los 13 a los 18 meses, los niños pueden tirar de un juguete atado a una cuerda, usar las manos y piernas para subir los escalones. De los 18 a 24 meses los niños pueden andar rápido o correr firmemente una distancia corta, mantenerse en cuclillas mientras juegan con objetos en el suelo, caminar hacia atrás sin perder el equilibrio, mantenerse de pie, dar una patada a una pelota sin caerse y saltar.

Los padres pueden darle a sus bebés ayuda para estar físicamente más en forma y más dotados a través de clases de ejercicios estructurados. Las clases de fitness para bebés van desde las clases pasivas, donde los adultos les marcan los pasos, a los programas llamados de "aeróbic" porque les piden que gateen, den vueltas y jueguen con pelotas. Los pediatras argumentan que cuando un adulto estira y mueve las articulaciones de los bebés, es fácil que sobrepasen los límites sin saberlo.

e) Habilidades motoras finas

Mientras que las habilidades motoras gruesas implican actividades de los músculos grandes, las habilidades motoras finas implican la realización de los movimientos delicados. Agarrar un juguete o algo que requiera destreza con los dedos demuestra habilidades motoras finas.

Los bebés casi no tienen control sobre las habilidades motoras finas cuando nacen, aunque poseen los componentes de los que más tarde llegarán a ser movimientos coordinados de forma delicada del brazo, la mano y los dedos. Los primeros alcances y agarres marcan una realización significativa en las interacciones funcionales de los niños con su entorno.

Durante muchos años se creyó que alcanzar objetos está guiado de forma visual, es decir, que el bebé debe tener visión continua de la mano y el objetivo. Sin embargo, Rachel Clifton y sus colegas demostraron que los bebés no tienen por qué ver sus manos para alcanzar un objeto. Ellos concluyeron que, debido a que los bebés no podían ver sus manos o sus brazos en la oscuridad durante el experimento, los puntos claves que recibían estímulos (músculos, tendón, articulaciones), sin visión de los miembros, guiaban los agarres de los bebés de 4 meses.

El desarrollo de la conducta de alcanzar y agarrar se refina más durante los primeros años de vida. Inicialmente, los bebés muestran sólo movimientos rudimentarios de hombros y codos, pero más tarde muestran movimientos de muñeca, rotación de las manos y coordinación del pulgar y el dedo índice.

Estos movimientos coordinados se dominan eventualmente porque el sistema de agarre de los niños es muy flexible. Los bebés varían la forma de agarrar un objeto dependiendo de su tamaño y su forma, al igual que del tamaño de sus propias manos en relación con el tamaño y su forma, al igual que del tamaño de sus propias manos en relación con el tamaño del objeto. Los bebés agarran los objetos pequeños con el pulgar y el índice (y

algunas veces también con el dedo corazón) mientras que los objetos grandes los cogen con todos los dedos de una mano o con las dos manos.

La coordinación perceptiva motriz es necesaria para que el bebé coordine el agarre. En los estudios sobre el agarre, se han descubierto diferencias de edad en relación con que sea más probable que los sistemas perceptivos se utilicen en coordinación con el agarre. Los bebés de cuatro meses dependen más del tacto para determinar cómo deben agarrar un objeto; a los 8 meses es más probable que utilicen la visión como guía. Este cambio evolutivo es eficiente en sus manos para alcanzar un objeto.

Las habilidades motoras finas implican la realización de los movimientos delicados. Agarrar un juguete o algo que requiera destreza con los dedos.

f) El estadio del desarrollo sensorio-motor

Dura desde el nacimiento hasta aproximadamente los dos años. En este estadio los bebés, construyen una comprensión del mundo a partir de la coordinación de las experiencias sensoriales (como ver y oír) con acciones físicas y motoras, de ahí el término “sensorio-motor”. Al comienzo de este estadio, los recién nacidos tienen poco más que patrones sensorio-motores complejos y están comenzando a trabajar con símbolos rudimentarios.

Subestadio	Edad	Descripción	Ejemplo
Reflejos simples	Nacimiento - 1 mes	Coordinación de sensación y acción a través de los comportamientos reflejos	Giro de cabeza, succión y agarre; los recién nacidos succionan de forma refleja cuando se tocan sus labios
Primeros hábitos y primeras reacciones	1 – 4 meses	Coordinación de sensación y dos tipos de esquemas: hábitos reflejos y reacciones circulares (reproducción de un evento que inicialmente ocurrió	Repetición de una sensación corporal experimentada por primera vez por

circulares		por casualidad). El centro de atención es todavía el cuerpo del niño.	casualidad. Ej. Chuparse el dedo
Reacciones circulares secundarias	4 – 8 meses	Los bebes se fijan más en los objetos, descentrándose de sí mismos, repite acciones que le despierten interés o resultados placenteros	El bebé responde a estímulos para que la persona permanezca cerca. Ej. Sonreír.
Coordinación de las reacciones circulares secundarias	8 – 12 meses	Coordinación de la visión y el tacto – coordinación mano – ojo, coordinación de esquemas e intencionalidad	El bebé utiliza un palo para acercar un juguete atractivo
Reacciones circulares terciarias, novedad y curiosidad	12 - 18 meses	Los bebes sienten Curiosidad por las propiedades de los objetos y por todas las cosas que pueden hacer que ocurran con los objetos, experimentando con nuevos comportamientos	Puede hacer caer un cubo, girar y puede chocarse con otro objeto y desplazarlo
Interiorización de esquemas	18 – 24 meses	El bebé desarrolla la habilidad de utilizar símbolos rudimentarios y forman representaciones mentales duraderas.	Un bebé que nunca ha hecho un berrinche observa a otro hacerlo, y lo repite al día siguiente

g) Desarrollo sensorial y perceptivo

¿Cómo sabe el recién nacido que la piel de su madre es suave y no áspera? ¿Cómo sabe un niño de 5 años cuál es el color de su pelo? ¿Cómo sabe un niño de 10 años que un petardo hace un ruido más fuerte que el maullido de un gato? Los bebés y los niños “saben” estas cosas por la información que proviene de sus sentidos.

Sin visión, audición, tacto, gusto, olfato y los otros sentidos, el cerebro del bebé estaría aislado del mundo, el bebé viviría en su silencio oscuro, un vacío sin gusto, calor o sentimientos.

La sensación se produce cuando la información interactúa con los receptores sensoriales, los ojos, los oídos, la lengua, las fosas nasales y la piel. La sensación de audición se produce cuando las ondas que producen las vibraciones en el aire se recoge en el oído externo y se trasmite a través de los huesos del oído interno entran en contacto con los ojos, se centran en la retina y son transmitidas por el nervio óptico al centro visual del cerebro.

La percepción es la interpretación de lo que se siente. Las vibraciones que entran en contacto con los oídos pueden interpretarse como ruido, mientras que los estímulos visuales que entran en el ojo pueden interpretarse como un color, patrón o forma particular.

h) El punto de vista ecológico.

Durante las últimas décadas, la mayor parte de la investigación sobre el desarrollo perceptivo en la infancia ha sido guiada por el punto de vista ecológico de Eleonor y James J. Gibson, el cual postula que no tenemos que reunir trozos y piezas de información de las sensaciones y construir representaciones del mundo en nuestra mente. El entorno en sí mismo está lleno de información, nuestro sistema perceptivo hace una selección de ese entorno enriquecedor.

Según el punto de vista ecológico, percibimos directamente la información que existe en el mundo alrededor nuestro. La percepción nos pone en contacto con el entorno para interactuar con él y adaptarnos a él. La percepción está diseñada para la acción. La percepción proporciona a la gente información como cuándo agacharse, cuándo girar el cuerpo en un pasadizo estrecho y cuándo levantar la mano para coger algo.

De acuerdo con los Gibson, todos los objetos tienen una accesibilidad, que proporciona oportunidades para la interacción con los objetos para llevar a cabo actividades funcionales. Para un chef una olla puede ser algo para cocinar y para un niño puede ser algo para hacer ruido. Los adultos saben inmediatamente cuándo una silla es apropiada para sentarse, una superficie para andar o un objeto está al alcance. Percibimos estas disposiciones de forma directa y precisa a través de los receptores de los músculos, las articulaciones y la piel, entre otros.

A través del desarrollo perceptivo los niños se vuelven más eficientes para descubrir y utilizar sus capacidades.

CLASE 03

i) Procesos cognitivos

Piaget creía que los siguientes procesos son especialmente importantes a este respecto: esquemas, asimilación y acomodación, organización, equilibrio y equilibración.

- Esquemas

Piaget pensaba que a medida que un niño intenta comprender el mundo, su cerebro en desarrollo crea esquemas que son acciones o representaciones mentales para organizar el conocimiento. En la teoría de Piaget, los esquemas de comportamiento (actividades físicas) desarrollan en la niñez. Los esquemas de los bebés están estructurados por acciones simples, como succionar, mirar y agarrar que pueden realizarse sobre objetos.

Los niños mayores tienen esquemas que incluyen estrategias y planes para resolver problemas. Por ejemplo, los niños de cinco años pueden tener un esquema que implique la estrategia de clasificación de objetos por tamaño, forma o color. Al llegar a la edad adulta hemos construido una gran cantidad de esquemas diversos, desde cómo conducir un coche a cómo equilibrar un presupuesto o al concepto de justicia.

- Asimilación y acomodación

Para explicar cómo utilizan y adaptan los niños sus esquemas, Piaget propuso dos conceptos: asimilación y acomodación, la asimilación se produce cuando los niños incorporan nueva información a su conocimiento existente (esquemas), mientras que la acomodación se produce cuando los niños adaptan sus esquemas para que se ajusten a la nueva información y nuevas experiencias. Piensa sobre un niño que ha aprendido la palabra coche para identificar el coche familiar. El niño puede llamar a todos los vehículos en movimientos "coches" incluyendo las motos y camiones, el niño ha asimilado estos objetos a su esquema existente.

La asimilación y la acomodación funcionan incluso en los bebés. Los recién nacidos succionan de forma refleja todo lo que toca sus labios; ellos asimilan todos los objetos en su esquema de succión. Al succionar diferentes objetos, aprenden sobre su sabor, textura, forma, etc. Sin embargo, después de varios meses de experiencias, pueden comprender el mundo de forma diferente. Algunos objetos, como los dedos y el pecho de su madre, pueden succionarse, y otros, como las sábanas no deberían succionarse. En otras palabras, ellos acomodan sus esquemas de succión.

- Organización

Para darle sentido a su mundo, Piaget decía que los niños organizan de forma cognitiva sus experiencias. La organización es el concepto de Piaget de agrupar comportamientos aislados en un sistema de orden superior. Los objetos son agrupados en categorías. Cada nivel de pensamiento está organizado.

La mejora continua de esta organización es una parte inherente del desarrollo. Un niño que tiene sólo una vaga idea sobre cómo utilizar un martillo puede utilizar también tener una vaga idea sobre cómo utilizar otras herramientas. Después de aprender cómo utilizar cada una, él debe asociar sus usos a cada herramienta. De la misma forma, los niños integran y coordinan las otras ramas del conocimiento que a menudo se desarrollan de forma independiente.

- Equilibrio y equilibración

La equilibración en un mecanismo que propuso Piaget para explicar cómo los niños pasan de un estadio del pensamiento al siguiente. El cambio se produce cuando el niño experimenta un conflicto cognitivo o un desequilibrio intentando conocer el mundo.

Finalmente, resuelve el conflicto y alcanzan un balance o equilibrio de pensamiento. Piaget veía un trasvase considerable entre los estados del equilibrio y desequilibrio cognitivos, al igual que la asimilación y la acomodación trabajan conjuntamente para producir un cambio cognitivo. Por ejemplo, si un niño cree que la cantidad de líquido cambia simplemente porque el líquido es vertido en un recipiente que es alto y estrecho, puede preguntarse de dónde vino el líquido extra, si hay más líquido para beber.

El niño finalmente resolverá estas peguntas a medida que su pensamiento sea más avanzado. En la vida diaria, el niño se enfrenta con estos contraejemplos y contradicciones.

j) Desarrollo emocional

Los niños pueden expresar una serie de emociones. Vamos a ver cuáles son y cómo se desarrollan, pero primero necesitamos definir emoción.

- La emoción

Definir la emoción es difícil porque no es fácil saber el estado de un niño o un adulto. Para nuestros propósitos, describiremos la emoción como una alteración del ánimo que es intensa y pasajera, y que ocurre frente a un estímulo, acompañándose de una reacción fisiológica. La emoción refleja el estado emocional bueno o malo en el que se encuentre una persona o la interacción que experimenta. Las emociones también pueden ser más específicas, y tomar la forma de alegría, miedo, enfado y demás, dependiendo de cómo una interacción que afecta a la persona, por ejemplo, si la interacción es una amenaza, una frustración, un alivio, algo que rechazar o algo inesperado. Y las emociones pueden variar en intensidad. Por ejemplo un bebé puede mostrar un miedo intenso o moderado hacia una situación concreta.

- Influencias biológicas y ambientes.

Las emociones están influenciadas por bases biológicas y experiencias ambientales, Charles Darwin afirmó que las expresiones faciales de los humanos son innatas, no aprendidas; que son iguales en todas las culturas alrededor del mundo y que han evolucionado a partir de las emociones de los animales. Darwin comparó las similitudes de las protestas de enfado de los humanos con los gruñidos de un perro o los bufidos de un gato. Hoy en día, los psicólogos todavía hacen hincapié en que las emociones, especialmente las expresiones faciales de las emociones, tienen una fuerte biológica. Por ejemplo, los niños ciegos desde el nacimiento y que nunca han observado una sonrisa o fundir el ceño a otra persona, sonríen y fruncen el ceño de la misma manera que los niños con visión normal.

Las bases biológicas de la emoción implican el desarrollo del sistema nervioso, las emociones están relacionadas con el desarrollo temprano de regiones del sistema nervioso humano, incluyendo las estructuras del sistema límbico y el cerebro. La capacidad de los

bebés para mostrar angustia, excitación y furia refleja el surgimiento temprano de estos sistemas emocionales del cerebro con raíces biológicas.

Los cuidados juegan un papel en la regulación neurobiológicas de las emociones de los niños. Por ejemplo, al tranquilizar a un bebé cuando llora y muestra angustia, los cuidadores ayudan a los bebés a modular sus emociones y reducir el nivel de hormonas de estrés.

- Regulación y control emocional.

Durante el primer año de vida, el bebé desarrolla gradualmente una habilidad para inhibir o minimizar la intensidad y duración de las reacciones emocionales. Desde la primera infancia los bebés se llevan su dedo gordo a la boca como una estrategia de autocontrol. Al principio, los bebés dependen principalmente de sus cuidadores para que los ayuden a calmar sus emociones, como cuando un cuidador mece al niño para que se duerma, le canta, lo acaricia suavemente, etc. Muchos psicólogos evolutivos afirman que es una buena estrategia que los cuidadores tranquilicen al bebé antes de que éste llegue a un estado de agitación intensa e incontrolada.

Más adelante en la primera infancia, cuando se excitan, los niños algunas veces redirigen su atención o se distraen a sí mismos para reducir su excitación. A los dos años, los niños pueden utilizar el lenguaje para definir sus sentimientos y el contexto que no les está gustando. Un niño puede decir “No me gusta, el perro miedo”. Este tipo de comunicación puede ayudar a los cuidadores a ayudar al niño en la regulación de la emoción.

Los contextos pueden influir en la regulación emocional. Los niños a menudo están afectados por la fatiga, el hambre, el momento del día, la gente que tienen alrededor y dónde están. Los bebés deben aprender a adaptarse a los diferentes contextos que requieren de la regulación emocional. Más adelante, aparecen nuevas demandas a medida que el bebé se hace mayor y los padres modifican sus expectativas. Por ejemplo, un padre puede tomarse con calma que un bebé de 6 meses grite en un restaurante, pero puede reaccionar de forma muy diferente cuando un niño de un año y medio comienza a gritar.

k) Socialización recíproca

Durante muchos años, la socialización entre padres e hijos se consideraba un proceso de un solo sentido: se creía que los niños eran producto de las técnicas de socialización de los padres. Sin embargo, hoy en día se cree que la interacción de padres e hijos es recíproca. La socialización recíproca es una socialización bidireccional. Es decir, los niños socializan a los padres de la misma forma que los padres socializan a los hijos. Por ejemplo, la interacción de las madres con sus bebés se simboliza con una danza o un diálogo en el que las acciones sucesivas de los padres están estrechamente coordinadas.

Cuando se ha estudiado la socialización recíproca en la infancia, la fijación de la mirada o el contacto visual jugaba un papel importante en la interacción social temprana. En

una investigación, la madre y el bebé realizaban una serie de comportamiento mientras se miraban el uno al otro. Por el contrario, cuando se miraban, el índice de estos comportamientos entre madres e hijos implicaban una interconexión sustancial, una regulación mutua y una sincronización.

Una forma importante de socialización recíproca es el andamiaje, en el que los padres interaccionan de tal forma que las experiencias entre los niños y los padres son recíprocos. El andamiaje implica un comportamiento parental que apoya el esfuerzo de los niños, permitiéndoles ser más hábiles de lo que serían si dependieran sólo de sus propias habilidades. Al utilizar el andamiaje, los cuidadores proporcionan un macro recíproco positivo en el que ellos y los niños interactúan.

La socialización recíproca es una socialización bidireccional. Es decir, los niños socializan a los padres de la misma forma que los padres socializan a los hijos.

Realizar ejercicio Nº 2

2. CARACTERISTICAS DEL DESARROLLO DE LA NIÑEZ

Como se revisó anteriormente el crecimiento del niño durante el primer año de vida sigue patrones céfalo–caudal y próximo–distal. Los niños suelen empezar a andar aproximadamente al año de vida. Durante el segundo año, el índice de crecimiento adquiere un ritmo más lento, pero las habilidades motoras finas y gruesas progresan de forma rápida.

El niño desarrolla un sentimiento de dominio a través de una competencia cada vez mayor al caminar y correr. La mejora en las habilidades motoras finas (como ser capaces de pasar las páginas de un libro de una en una) también contribuyen al sentimiento de dominio del niño durante el segundo año. El índice de crecimiento continúa con un ritmo lento durante la niñez temprana, de lo contrario, seríamos una especie gigante.

2.1 Niñez temprana (2 a 5 años)

a) Cambios y crecimiento corporal

El crecimiento con respecto al peso y estatura es el cambio físico más obvio que caracteriza la niñez temprana. Cambios no visibles en el cerebro y el sistema nervioso no son menos significativos a la hora de preparar a los niños para los avances en la cognición y el lenguaje.

- Peso y estatura.

La media de crecimiento es de aproximadamente 6 centímetros de altura y de 2 a 3 kilos por año durante la niñez temprana. A medida que el niño de educación infantil (preescolar) crece, el porcentaje de aumento de peso y altura disminuye cada año adicionalmente. Las niñas son ligeramente más pequeñas y delgadas que los niños durante estos años, una diferencia que continúa hasta la pubertad. Durante los años preescolares, los niños y las niñas adelgazan y su tronco se alarga. Aunque la cabeza es todavía proporcionalmente mayor que el cuerpo, al final de los años de educación infantil la mayoría de los niños han perdido su apariencia de “cabezones”. La grasa corporal también muestra una diminución lenta y firme durante los años de educación infantil. El bebé regordete a menudo tiene un aspecto mucho más delgado al final de los años de la niñez temprana. Las niñas tienen más tejido graso que los niños, que poseen más tejido muscular.

- El cerebro

Uno de los aspectos más importantes del desarrollo físico durante la niñez temprana es el desarrollo continuado del cerebro y el sistema nervioso. Aunque el cerebro continúa su desarrollo en la niñez temprana, no crece tan rápidamente como en la primera infancia. Los cambios que se producen en el cerebro durante la niñez temprana permiten a los niños planear sus acciones, atender a los estímulos de forma más efectiva y realizar avances considerables en el desarrollo del lenguaje.

b) Desarrollo motor

Actividades como el correr, construir torres con bloques, dibujar garabatos, cortar papel con las tijeras, etc. estimulan el desarrollo cognitivo de los niños, y es en la educación infantil, probablemente el período del desarrollo donde más se realizan estas actividades que fomentan el desarrollo cognitivo de los menores.

- Habilidades motoras gruesas

Los niños de educación infantil ya no tienen que hacer esfuerzos simplemente para mantenerse de pie y moverse. A medida que los niños mueven las piernas con mayor confianza, se mueven con determinación por su entorno de manera más automática.

A los tres años, los niños disfrutan con movimientos simples, como saltar, y correr de arriba abajo, sólo por el puro placer de realizar estas actividades. Ellos se enorgullecen de enseñarnos cómo pueden correr por la habitación y saltar hasta 15 centímetros. Con estas carreras no ganarían una medalla de oro en las olimpiadas, pero para un niño de 3 años estas actividades son una fuente considerable de orgullo y consecución de logros.

A los 4 años, los niños todavía disfrutan de las mismas actividades infantiles, pero se vuelven más aventureros. Juegan en los columpios del parque y despliegan sus habilidades atléticas. Aunque llevan un tiempo subiendo escaleras con un pie en cada escalón ahora comienzan a ser capaces de bajar de la misma forma.

A los 5 años, los niños son incluso más aventureros que a los 4 años. No es raro que un niño a los 5 años realice proezas en el aire, subiéndose a casi cualquier sitio. Los niños de 5 años corren más rápido y les gusta competir en carreras con otros niños e incluso contra sus padres.

En la siguiente tabla se indican las principales habilidades motoras gruesas durante la niñez temprana.

Niños de 3 años	Niños de 4 años	Niños de 5 años
Tira la pelota con las manos por debajo del hombro. Pedalea en un triciclo. Coge una pelota grande. Realiza volteretas hacia adelante (con ayuda). Salta al suelo desde una altura de 30 cm. Da tres saltos con ambos pies. Coge una pelota botando.	Bota y coge una pelota. Corre 5 metros y para. Empuja y tira de un carro o un muñeco enganchado a una cuerda. Da una patada a una pelota hacia un objetivo. Carga con un objeto de 5 ½ kilos. Bota una pelota con control. Da cuatro saltos con un solo pies.	Tira una pelota. Puede cargar un objeto de 7 kilos. Salta alternando los pies Patina. Salta y se flexiona. Hace rodar una pelota para golpear un objeto. Monta en una bicicleta con las ruedas de apoyo.

- Habilidades motoras finas

A los 3 años los niños todavía no han culminado las habilidades de la primera infancia de tomar y manejar cosas. Aunque ya tienen la habilidad de coger objetos muy pequeños con su índice y su pulgar durante algún tiempo, todavía son torpes haciéndolo. Los niños de tres años pueden construir torres sorprendentes con bloques de juguetes, cada bloque

colocado con enorme concentración pero a menudo no forman una línea recta. Cuando los niños de esta edad juegan con un rompecabezas suelen ser toscos colocando las piezas. Incluso cuando saben en qué sitio va la pieza, no son muy precisos al colocarla. A menudo intentan forzar la pieza en el hueco o la golpean enérgicamente.

A los 4 años, la coordinación motora fina de los niños mejora sustancialmente y se vuelve mucho más precisa. Algunas veces tienen dificultades para construir una torre alta con bloques, debido a su deseo de colocar cada bloque perfectamente pueden tirar los que ya están apilados. A los 5 años su coordinación motora fina ha mejorado mucho más. Las manos, los brazos y el cuerpo se mueven juntos bajo la dirección de los ojos. Las torres ya no interesan a los niños de 5 años, que prefieren construir una casa o un castillo, aunque puede que los adultos tengan que averiguar o preguntarles qué es el resultado final.

En la siguiente tabla se indican las principales habilidades motoras finas durante la niñez temprana.

Niños de 37 a 48 meses	Niños de 49 a 60 meses	Niños de 61 a 72 meses
Se aproxima a hacer círculos. Paga objetos con pegamento en barra. Construye un puente con bloques de juguetes. Construye torres con bloques de juguetes. Viste y desviste a una muñeca. Introduce líquido en un jarro sin derramarlo.	Se atan y desatan los cordones. Corta siguiendo una línea. Introduce líquido en diversos recipientes. Escribe su nombre.	Dobla un papel en dos y en cuatro mitades. Dibuja su mano. Dibuja rectángulos, círculos, cuadrados y triángulos. Corta el interior de una pieza de papel. Colorea apropiadamente con lápices de cera. Hace objetos de arcilla con dos partes pequeñas. Reproduce letras. Copia dos palabras cortas.

CLASE 04

c) Nutrición

Los hábitos de alimentación y de comida son aspectos importantes del desarrollo durante la niñez temprana. Lo que los niños comen afecta al crecimiento de su esqueleto, su forma corporal y su susceptibilidad a las enfermedades.

Los requerimientos energéticos para cada niño están determinados por el índice basal del metabolismo, que es la cantidad mínima de energía que una persona utiliza en un estado de reposo. De media, un niño necesita 1.700 calorías al día, pero las necesidades energéticas de cada niño de la misma edad, sexo y estatura varían. Aunque las razones para estas variaciones siguen sin tener explicación, las diferencias en la actividad física, el

metabolismo basal y la eficiencia con la que los niños utilizan la energía son algunas de las posibles explicaciones.

Una de las preocupaciones fundamentales de los cuidadores implica la cantidad apropiada de grasa que existe en la dieta de los niños. Mientras algunos padres concientizados con la salud de sus hijos pueden proporcionar muy poca grasa en la dieta de los niños, otros padres pueden estar proporcionando un porcentaje de grasa y calorías demasiado alto. Actualmente el estilo de vida, en el que a menudo se come rápido y cualquier cosa, contribuye al aumento de grasa en la dieta de los niños.

Tener sobrepeso puede ser un serio problema en la niñez temprana. El porcentaje de niños obesos en los países desarrollados del mundo ha aumentado de forma drástica en los últimos años, y este porcentaje es muy probable que aumente si es que no se producen cambios en los estilos de vida de los niños. La obesidad infantil contribuye un gran número de problemas de salud, como es el caso de la diabetes II (de aparición en los adultos), una condición relacionada directamente con la obesidad y con un bajo nivel de estado de forma, en niños de tan sólo 5 años de edad.

Otro problema serio de salud que se enfrenta en la niñez temprana, es la anemia por deficiencia de hierro, que tiene como resultado una fatiga crónica. Este problema se produce principalmente por la falta de ingesta de carnes de calidad y verduras, donde los niños de familias con bajos recursos económicos son los más propensos a desarrollar este tipo de anemia.

Lo que los niños comen afecta al crecimiento de su esqueleto, su forma corporal y su susceptibilidad a las enfermedades.

d) Desarrollo cognitivo

El mundo cognitivo del niño de educación infantil es creativo, libre e imaginativo. La imaginación de los niños preescolares trabaja todo el tiempo y su comprensión mental del mundo mejora a medida que el niño experimenta diversas situaciones.

- El estadio preoperacional de J. Piaget

Como se reviso en la unidad número I, la teoría de Piaget establece una serie de etapas dependiendo de la edad en la cual se encuentra el niño. El estadio preoperacional se extiende desde los 2 a los 7 años de edad. Es en este momento cuando se forman los conceptos estables, aparece el pensamiento racional, comienza a aparecer fuertemente el egocentrismo y después disminuye y se construyen las creencias mágicas. El nombre "preoperacional" hace hincapié sobre el hecho de que el niño durante esta este estadio todavía no piensa de forma operacional, es decir, no piensa mentalmente lo que realiza físicamente. Aunque el pensamiento en el estadio preoperacional es equívoco y no está bien organizado, es el principio de la habilidad para reconstruir el nivel de pensamiento que ha sido establecido en el comportamiento.

- La zona del desarrollo próximo (ZDP)

Como revisamos en la unidad numero I, la zona de desarrollo próximo es el término que utilizó Vygotsky para el rango de las tareas que resultan muy difíciles para que los niños las realicen solos, pero que pueden aprender con la guía y asistencia de los adultos, el maestro, u otros alumnos más capacitados.

- Lenguaje y pensamiento

De acuerdo con Vygostky el niño utiliza el lenguaje no sólo para la comunicación social, sino también como ayuda para resolver tareas. Vygotsky afirmaba que los niños utilizaban el lenguaje para planear, guiar y observar su comportamiento como autoregulador.

Vygotsky decía que el lenguaje y el pensamiento se desarrollan inicialmente de manera independiente uno de otro para luego fusionarse. Él hacía hincapié en que todas las funciones mentales tienen orígenes externos o sociales. Los niños deben usar el lenguaje para comunicarse con los demás, antes de abordar sus propios pensamientos. Ellos también se comunican externamente y usan el lenguaje por periodos largos antes de que se produzca la transición de la comunicación externa a la interna. Este período de transición se produce entre los 3 y los 7 años e implica hablar con uno mismo. Después de un tiempo, el hablar con uno mismo se convierte en algo interno para el niño y entonces es capaz de actuar sin verbalizar. Cuando esto ocurre, los niños han interiorizado el habla egocéntrica en forma de discurso interno, que posteriormente se convertirá en sus pensamientos.

Piaget afirmaba que el hecho de que el niño hable para sí mismo es propio del egocentrismo que adquieren los niños durante la niñez temprana, y que era producto de la inmadurez de éstos. Sin embargo, Vygotsky indica que esta sería una estrategia frente a problemas difíciles de solucionar. Por ejemplo, un niño armando un rompecabezas puede decirse a sí mismo: "¿Qué pieza debo poner primero? Intentaré primero con las azules. No, las azules no calzan aquí, intentare con las verdes. Éstas sí calzan".

- Procesamiento de la información

Para estudiar el desarrollo cognitivo durante la niñez temprana no sólo se deben analizar los estadios de Piaget y los postulados de Vygostky, sino que también se deben estudiar aspectos propios del procesamiento de la información, como lo son la atención y la memoria.

  - La atención

Corresponde al enfoque de los recursos cognitivos. La habilidad de los niños para prestar atención cambia significativamente durante los años preescolares de tres formas:

- Control de la atención: los niños deambulan, cambian la atención de una actividad a otra y parecen centrarse poco en un objeto o evento. En comparación, los niños de educación infantil pueden atender a la televisión durante media hora.

- Dimensiones sobresalientes de los estímulos frente a dimensiones relevantes: un déficit de la capacidad de atención durante los años de educación infantil (preescolar) es que se centran en las dimensiones que más destacan de los estímulos, o con sobresalientes, comparadas con aquellas que son relevantes a la hora de resolver un problema o desarrollar bien una tarea. Por ejemplo, un problema puede presentarse por un payaso llamativo y seductor que expone las instrucciones para resolver el problema. Los niños preescolares están muy influidos por las características sobresalientes de los estímulos, como el payaso. Después de los 6 ó 7 años los niños son más eficientes para atender a las dimensiones relevantes de una tarea, como las instrucciones para las resoluciones del problema.

- Planificación: cuando los científicos del desarrollo piden a los niños que juzguen si dos dibujos complejos son iguales, los niños preescolares tienden a utilizar una estrategia de comparación desordenada, sin examinar todos los detalles antes de hacer un juicio. Por el contrario, los niños de educación básica son más sistemáticos, comparando los detalles a través de todo el dibujo, uno por uno.

  - Memoria

La memoria es la retención de la información a lo largo del tiempo. Es un proceso central en el desarrollo cognitivo del niño. La memoria consciente entra en juego a los 6 meses, aunque los niños y los adultos casi no tienen recuerdos sobre eventos experimentados antes de los 3 años. Entre las cuestiones interesantes sobre la memoria en los años de la escuela primaria se encuentran algunas que implican la memoria a corto plazo.

- Memoria a corto plazo: en la memoria a corto plazo (MCP), los individuos retienen la información hasta 30 segundos, asumiendo que no ha habido repaso de ésta.

Utilizando el repaso (repetición de la información después que ha sido presentada), podemos mantener la información en la MCP durante un período mucho más largo.

- Memoria a largo plazo: La memoria a largo (MLP), es la capacidad de almacenar una gran cantidad de información para posteriormente recordarla cuando se estime necesario. La memoria a largo plazo se vuelve más precisa durante la niñez temprana, los niños pueden recordar una gran cantidad de información si se les dan ejemplos y la ayuda necesaria, utilizando aquella información muchos años más tarde.

e) Educación en la niñez temprana

Existen muchas variaciones en las maneras en que los niños son educados, desde la posibilidad de asistir a un jardín infantil, hasta la educación informal entregada en el hogar, donde dependiendo del estilo de crianza que los padres ejerzan, se entregaran distintos tipos de normas, reglas y valores a los niños, provocando que éstos aprendan de diferentes formas.

- Jardines infantiles

La educación durante la niñez temprana está siendo cada vez más importante. Los padres están asumiendo este hecho, y se preocupan de brindar a sus hijos instancias en donde ellos puedan compartir con otros niños de su edad, y en donde se les comience a socializar y enseñar diversos conocimientos. Actualmente, existen programas educativos que se enfocan en la niñez temprana, lo que beneficia a los niños de edad preescolar, como un acercamiento a lo que posteriormente será la educación formal.

- Socialización y enseñanza de los padres

Los padres pueden ser un gran aporte en los que se refiere a la socialización y el aprendizaje de sus hijos. Padres competentes y dedicados, tienen el tiempo y la energía necesarios para poder proporcionar los ingredientes básicos de la educación infantil en el hogar. Si los padres tienen la capacidad y los recursos para proporcionar a los niños una variedad de experiencias de aprendizaje y relacionarlos con otros niños y con adultos, por ejemplo, en el parque del vecindario, junto con oportunidades para el juego extenso, la educación en casa puede ser suficiente para los niños. Sin embargo, si los padres no tienen el compromiso, tiempo, energía o recursos necesarios para proporcionar a los niños un entorno que se aproxime a un programa de educación infantil, será importante que el niño asista a un jardín infantil.

La educación durante la niñez temprana está siendo cada vez más importante. Los padres están asumiendo este hecho, y se preocupan de brindar a sus hijos instancias en donde ellos puedan compartir con otros niños de su edad.

f) Desarrollo socioemocional

Dentro del desarrollo socioemocional correspondiente a la niñez temprana se pueden indicar los siguientes aspectos:

- Conocimiento de sí mismo

El conocimiento de sí mismo es la representación cognitiva para el niño de su propio yo, su solidez y el contenido de la idea propia del niño. Por ejemplo, una niña de 5 años comprende que ella es niña, que tiene el pelo rubio, le gusta andar en bicicleta, tiene varios amigos y le gusta jugar con muñecas. La comprensión propias de un niño está basada en muchos papeles y categorías de cada miembro que define quien es el niño. A pesar que no es el todo de la identidad personal, el conocimiento de sí mismo proporciona un conocimiento racional. Los principios rudimentarios del conocimiento de sí mismo comienzan con el cocimiento propio, que tiene lugar aproximadamente a los 18 meses. Desde que los niños comienzan a comunicar verbalmente sus ideas.

- Lenguaje emocional

Los niños experimentan muchas emociones durante el día. A veces, intentan dar sentido a las reacciones emocionales y los sentimientos de los demás. Entre los cambios más importantes en el desarrollo emocional en la niñez temprana se encuentran la mayor utilización del lenguaje emocional y la comprensión de las emociones. Los niños preescolares se vuelven más hábiles para hablar de sus propias emociones y las del resto. Entre los 2 y 3 años los niños aumentan considerablemente el número de términos que utilizan para describir las emociones. Sin embargo, en los años de la escuela infantil, los niños aprenden mucho más que vocabulario de términos emocionales, sino que también aprenden sobre las causas y consecuencias que provocan los sentimientos.

A los 4 ó 5 años, muestran una habilidad cada vez mayor para reflejar sus emociones. En este momento del desarrollo, también empiezan a comprender que algunos hechos pueden provocar sentimientos diferentes en distintas personas. Por otra parte, muestran una conciencia cada vez mayor para controlar y manejar las emociones coincidentes con los estándares sociales.

A continuación se señalan las principales características del lenguaje emocional y la comprensión de las emociones del niño.

Edad	Descripción
2 – 3 años	Aumento rápido del vocabulario emocional. Clasificación correcta de emociones simples en sí mismos y en otros. Hablan sobre las causas y consecuencias de algunas emociones e identifican las emociones asociadas con ciertas situaciones. Utilizan el lenguaje emocional en el juego imaginario simbólico.
4 – 5 años	Muestran una mayor capacidad para reflejar verbalmente las emociones y para considerar las relaciones complejas entre las emociones y las situaciones. Comprenden que el mismo evento puede producir diferentes sentimientos en personas distintas y que los sentimientos algunas veces persisten mucho después de que ocurran los eventos que los producen. Demuestran una mayor conciencia para controlar y manejar sus emociones de acuerdo con los estándares sociales.

- Desarrollo moral

El desarrollo moral hace alusión al progreso de los pensamientos, sentimientos y comportamientos de las personas que están relacionados con las reglas, normas y lo que se puede definir cómo correcto de realizar en las relaciones que se establecen con otras personas. Los psicólogos evolutivos estudian como los niños razonan, se comparten y sienten sobre estas regulaciones. Jean Piaget despertó el interés sobre el pensamiento moral con respecto a los asuntos morales. Observó y entrevistó ampliamente a niños de 4 a 12 años. Piaget los observó mientras jugaban a las canicas, le interesaba aprender cómo utilizaban las reglas del juego y qué pensaban acerca de ellas. También les preguntó a los niños sobre las reglas éticas: el robo, la mentira, el castigo, y la justicia. Piaget concluyó que los niños pasan por dos etapas diferentes sobre cómo piensan sobre la moralidad y una transición entre las dos etapas.

  - Desde los 4 a los 7 años

Los niños presentan una moralidad heterónoma, la primera etapa del desarrollo moral de la teoría de Piaget. Los niños imaginan que las reglas sociales y la justicia son propiedades inquebrantables del mundo, y están fuera del control de las personas, actuando para evitar ser castigados.

- Desde los 7 a los 10 años

Los niños atraviesan por una fase de transición expresando ciertos aspectos de la primera fase del razonamiento moral y determinados elementos de la segunda fase, la moralidad autónoma.

- Desde aproximadamente los 10 años en adelante

Los niños expresan una moralidad autónoma. Reconocen que las reglas y normas las crea el hombre, y que se deben considerar las intenciones y consecuencias de un acto si es que se quiere juzgar.

El niño heterónomo Juzga la honradez o bondad del comportamiento considerando las consecuencias del mismo, no las intenciones de quien lo lleva a cabo. Por ejemplo, el pensador heterónomo dice que romper 12 tazas accidentalmente no es tan grave como romper 1 taza intencionalmente. Para los niños con moral autónoma las intenciones tienen una gran importancia. El pensar heterónomo también cree que las reglas son inalterables y son transmitidas por todas las autoridades poderosas. Cuando Piaget sugirió a los niños que se podían incluir nuevas reglas para el jugo de las canicas, los niños se negaron. Por el contrario, los niños mayores al ser moderadamente autónomos, aceptaron los cambios y reconocieron que las reglas son meramente convenciones oportunas, sujetas a cambio.

El pensador heterónomo también cree en la justicia inmanente, el concepto de Piaget se establece que si una regla se rompe, el castigo debe ser aplicado de inmediato. Los niños pequeños creen que la infracción de alguna manera se conecta automáticamente con un castigo. A menudo muestran una expresión de preocupación, después de cometer una transgresión, pues esperan el inevitable castigo. La justicia inmanente también implica que si algo desafortunado le ocurre a alguien, esa persona ha debido cometer alguna falta con anterioridad. Los niños mayores, al ser moralmente autónomos, reconocen que el castigo está mediado socialmente y ocurre sólo si una persona significativa es testigo del mal comportamiento y que, aún entonces, el castigo no es inevitable.

- Género

Mientras que el sexo se refiere a la dimensión biológica de ser hombre o mujer, el género se refiere a las dimensiones psicológicas y sociales de ser hombre o mujer. Existen dos aspectos del género a los que se deben prestar atención.

- La identidad del género

Es el sentimiento de ser hombre o mujer, que la mayoría de los niños adquieren a los 3 años.

- El rol de género

Es el conjunto de representaciones que establecen cómo deberían pensar, sentir y comportarse hombres y mujeres.

- Influencias sociales

En muchos países del mundo, los adultos discriminan el sexo del bebé poco después del nacimiento. La ropa “azul y rosa” suele ponerse a los niños y niñas incluso antes de que dejen el hospital. Poco después las diferencias en el corte de pelo, la ropa y los juguetes son evidentes. Los adultos y los iguales recompensan estas diferencias a través del desarrollo. Y los niños y niñas aprenden roles de género a través de la imitación y el aprendizaje observacional, mirando lo que otra gente dice y hace. No obstante, los padres son sólo una de las fuentes por las que los niños aprenden los roles de género. La cultura, el colegio, los iguales, los medios de comunicación y otros miembros de la familia proporcionan otros modelos de género, aun así es importante no cambiar mucho en este sentido porque, especialmente en los primeros años del desarrollo, los padres son influencias importantes en el desarrollo del género.

CLASE 05

2.2 Niñez media

a) Desarrollo físico y cognitivo en la niñez intermedia

Durante la niñez intermedia, el desarrollo físico del niño continúa progresando de manera formidable. Los niños crecen más, aumentan de peso, ganan fuerza y se muestran más hábiles al emplear sus destrezas físicas.

Durante la niñez intermedia el cuerpo de los niños pasa por una etapa de cambio constante y de mejoras en sus destrezas motoras. Resulta importante que los niños practiquen ejercicio de forma habitual con el fin de evitar trastornos y enfermedades.

b) Crecimiento corporal

En los años de la niñez intermedia se produce un crecimiento corporal lento y regular. Esta etapa supone un tiempo de tranquilidad antes del vertiginoso y repentino desarrollo de la adolescencia. Durante los años de la educación primaria, los niños crecen una media de 5 a 7 centímetros al año. Así, a la edad de 11 años, la estatura media de las niñas es de 1,50 metros aproximadamente, mientras que la de los niños asciende a 1, 45 metros. En cuanto al peso, durante la niñez intermedia y tardía los niños ganan de 2 a 3 kilos al año, lo que se debe al crecimiento del tamaño tanto de los sistemas muscular y óseo como de algunos órganos internos. Así, aumenta la fuerza y la masa muscular del niño a medida que disminuye la cantidad de tejido adiposo infantil que aún queda en el cuerpo. La

descoordinación de los movimientos y las rodillas curvadas hacia el interior (genus valgo) típicas de la niñez temprana dejan ahora paso a un mejor tono muscular y a un aumento de la masa muscular que se debe a los factores hereditarios y a la práctica de ejercicio físico. Además, también se dobla la fuerza, sobre todo en los niños, quienes normalmente son más fuertes que las niñas por el mayor número de células musculares que poseen.

Sin embargo, los cambios físicos más pronunciados que tienen lugar en esta etapa son los relacionados con las proporciones corporales. El diámetro craneal y de la cintura, así como la longitud de las piernas disminuyen con relación a la altura total del cuerpo. Un cambio mucho menos obvio es que los huesos continúan endureciendo (osificación), aunque aún son más flexibles ante la presión o ante la tensión que los huesos ya maduros.

Durante la niñez intermedia, el desarrollo físico del niño continúa progresando de manera formidable. Los niños crecen más, aumentan de peso, ganan fuerza y se muestran más hábiles al emplear sus destrezas físicas.

c) Desarrollo motor

Durante la niñez intermedia y tardía, el desarrollo motor de un niño es mucho más gradual y coordinado que la niñez temprana. Así, por ejemplo, sólo uno de cada mil niños de 3 años es capaz de golpear una pelota de tenis y lanzarla por encima de una red, mientras que, a la edad de 10 u 11años, la mayoría de los niños puede aprender a jugar a este deporte. Correr, escalar, saltar a la comba, nadar, montar en bicicleta o patinar son sólo algunas de las destrezas físicas que se pueden dominar durante la etapa de la educación primaria. Los chicos normalmente dan muestras de un mayor rendimiento que las chicas en aquellas destrezas de la motricidad gruesa que conllevan una gran actividad.

A medida que pasan los años de la educación primaria, aumenta el control que los niños ejercen sobre el cuerpo y ya pueden permanecer sentados y atender durante períodos de tiempo cada vez más largos. No obstante, a estas edades los niños aún están lejos de haber alcanzado la madurez física, por lo que necesitan llevar una vida activa. De esta manera, para ellos es más fatigoso permanecer sentado durante largos períodos que correr, saltar o andar en bicicleta, y la actividad física, como golpear una pelota con un bate, saltar a la comba o mantener el equilibrio sobre una barra, resulta esencial para que perfeccionen

ciertas destrezas. Por tanto, uno de los principios básicos aplicables durante la educación primaria es que las actividades que realicen los niños deben ser, sobre todo, activas.

La mejoría de las destrezas de la motricidad fina durante esta etapa tiene su origen en el aumento de la mielinización del sistema nervioso central. Los niños son capaces de usar sus manos hábilmente como si fueran herramientas. A la edad de 6 años ya pueden martillar, golpear, atarse los cordones de los zapatos y abrochar botones. Con 7 años, el pulso se vuelve más firme y prefieren utilizar lápices antes que ceras para reproducir letras. Además, es menos frecuente la escritura inversa de ciertas grafías y se reduce el tamaño de las letras. De los 8 a los 10 años las manos se utilizan de forma independiente con un mayor control y precisión. La coordinación de la motricidad fina se desarrolla hasta el punto de que el niño ya no reproduce letras únicamente, sino que es capaz de escribir. Además el tamaño de las letras entrelazadas disminuye y se hace más regular. De los 10 a los 12 años, el niño comienza a mostrar destrezas de manipulación de objetos parecidas a las de los adultos, y ya pueden controlar los movimientos complejos intrincados y rápidos que se necesitan para crear objetos de calidad o para tocar una pieza musical difícil con un instrumento. Normalmente, las niñas dan muestras de una mayor habilidad en destrezas de motricidad fina que los niños.

d) Ejercicio físico y deporte

Cada vez resulta más cierto que el ejercicio físico desempeña una importante función en el crecimiento y desarrollo de los niños. Sin embargo, los niños muchas veces no realizan la cantidad necesaria de ejercicios que el desarrollo requiere, prefiriendo utilizar diversiones como videos juegos, el computador o ver televisión.

La participación de los niños en actividades deportivas presenta varios aspectos positivos cuando se practica adecuadamente, como el hecho de establecer oportunidades para practicar ejercicio, para prender a competir, aumenta la autoestima, y permite desarrollar las relaciones sociales y la amistad. Pocas personas dudan del valor del deporte infantil cuando éste forma parte de programas escolares o de educación física. Sin embargo, algunas voces críticas se cuestionan si los deportes de equipos altamente competitivos y encaminados sólo a la victoria que se practican en escuelas resultan convenientes.

Existe una especial preocupación por niños sometidos a la presión de eventos deportivos relacionados con campeonatos y con intereses publicitarios. Algunos especialistas del desarrollo infantil consideran que este tipo de actividades somete a los niños a un estrés excesivo y que, además, transmiten valores erróneamente basados en la idea de vencer a cualquier precio.

e) Obesidad

Se considera que un niño es obeso cuando su peso supera en un 20% al peso máximo recomendado para su estatura, mientras que, en el caso de las mujeres, se estima

que existe obesidad cuando el peso real supera al recomendado en un 25%. Las niñas suelen presentar una mayor tendencia a la obesidad que los niños. Padecer obesidad a los 6 años de edad hace que la probabilidad de ser obeso también durante la edad adulta sea del 25% y si se es obeso a los 12 años, la probabilidad de serlo durante la madurez aumenta hasta un 75%.

Existe una relación entre los niveles inadecuados de ejercicio y la obesidad. El nivel de actividad de un niño se ve influenciado no sólo por factores hereditarios, sino también por la motivación del niño para participar en actividades que conlleven un esfuerzo físico y por sus padres o cuidadores, que suponen un modelo de conducta con un estilo de vida activo y que, además, proporcionan oportunidades a los niños para ser activos.

Además, el contexto en que los niños consumen sus alimentos puede influir en sus hábitos alimenticios y en su peso. Generalmente, los niños que comen con sus familias consumen un mayor porcentaje de verduras y alimentos bajos en contenido de grasas.

La obesidad infantil constituye un factor de riesgo que predispone hacia numerosos problemas médicos y psicológicos. Los niños obesos pueden desarrollar dolencias pulmonares y problemas en las caderas. Además pueden presentar altos niveles de colesterol y presión arterial, y un mayor porcentaje de padecer diabetes mellitus de tipo 2. Otras consecuencias de la obesidad infantil son una baja autoestima y la depresión, así como los problemas para relacionarse con los compañeros y la marginación del niño afectado por parte del grupo de iguales.

Al practicar ejercicio, los niños aprenden a competir, aumentan su autoestima, y desarrollan relaciones sociales y la amistad.

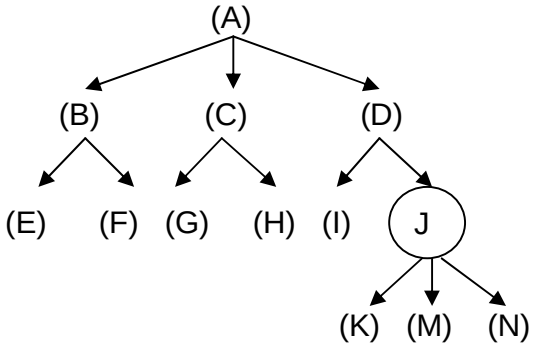
f) Desarrollo cognitivo

Mientras tiene lugar la educación infantil en el desarrollo cognitivo del niño, su tipo de pensamiento es preoperacional, una forma de pensamiento que se fundamenta en la construcción de conceptos estables, la aparición del razonamiento mental, el egocentrismo y un sistema de creencias mágicas. Sin embargo, durante la etapa de la niñez intermedia el

tipo de pensamiento que predomina es el operacional concreto, que es característico de los niños con edades entre los 7 y los 11 años.

El pensamiento operacional concreto está constituido por procedimientos, es decir, acciones mentales que permiten a los niños realizar mentalmente lo que anteriormente han realizado físicamente. Las operaciones concretas facilitan que el niño comprenda diferentes características de un objeto en lugar de situar su atención en una única propiedad.

Muchas de las operaciones concretas que Piaget identificó se centran en los razonamientos de los niños acerca de las propiedades de los objetos. Una capacidad importante que caracteriza al niño en el período operacional concreto es la de clasificar o dividir objetos en diferentes categorías o subcategorias y proceder luego a analizar la forma en que dichos objetos se relacionan. Un ejemplo de las capacidades clasificatorias de un niño en el periodo operacional concreto es el árbol genealógico, en donde se pueden incluir diversas generaciones, como en el siguiente caso:



En este caso, el abuelo es (A) el cual tiene 3 hijos (B), (C) y (D) los cuales a su vez tiene dos cada uno, (E), (F), (G), (H), (I) y (J), y que (J) además tiene tres hijos, (K), (M) y (N). Un niño capaz de comprender el sistema de clasificación puede subir o bajar un nivel (verticalmente), moverse a lo largo de un nivel (horizontalmente) y subir, bajar o cruzar (oblicuamente) el sistema. El niño en el estadio operacional concreto es capaz de entender que el individuo (J) puede, al mismo tiempo, ser padre, hermano y nieto.

En este caso un niño que se encuentra en el estadio preoperacional le sería difícil clasificar a los miembros de las 4 generaciones, mientras que al niño que se encuentra en el estadio operacional concreto puede clasificarlos de manera vertical, horizontal y diagonalmente, entendiendo que (J) es padre de (K), (M) y (N), hermano de (I), (H), (G), (F) y (E), e hijo de (D) al mismo tiempo.

- Procesamiento de la información

Entre los cambios que se producen durante la niñez intermedia y tardía en el procesamiento de la información se encuentran las mejoras en la memoria, el pensamiento crítico y la metacognición. Durante este período, la capacidad de atención de la mayoría de

los niños mejora notablemente durante la niñez intermedia y tardía, etapa en la que el niño presta más atención a las características de un problema que son relevantes para la tarea encomendada y no sólo a las características más evidentes.

- Memoria

Durante la niñez intermedia aumenta considerablemente la capacidad de memoria a largo plazo (MLP), un tipo de memoria relativamente permanente e ilimitada. Los niños son capaces de almacenar una gran cantidad de información, y utilizarla horas, días e incluso años después de haberla almacenado. Ejemplos de esta Memoria, son el hecho de aprender el nombre completo, fecha de nacimiento, dirección, o quizás algún evento de la niñez etc. los cuales nunca más se olvidan, utilizándose cuando sea necesario.

- Pensamiento crítico

El pensamiento crítico consiste en pensar de manera reflexiva y productiva, así como en evaluar la evidencia. Muchos niños pueden ser alumnos sobresalientes que completan sus tareas y obtienen buenos resultados en los exámenes, consiguiendo altas calificaciones, pero sin embargo, jamás aprenden a pensar de forma crítica y profunda. Por ejemplo, muchos alumnos leen obras de literatura clásica, pero no reflexionan sobre la información que allí aparece, por lo tanto, no cambian las ideas que poseen acerca de los distintos conceptos que se tratan en la literatura.

- Metacognición

La metacognición es el conocimiento que las personas poseen sobre su propio conocimiento. A los 6 años de edad, los niños ya suelen saber que resulta más fácil memorizar listas cortas que largas, que es más sencillo reconocer que recordar y que, con el tiempo, se olvidan algunas cosas. Sin embargo, la meta cognición de los niños de esta edad es limitada en comparación con otros aspectos. Así, no entienden que los términos relacionados son más fáciles de recordar que lo que no se relacionan entre sí y que resulta más sencillo recordar lo esencial de una historia que intentar acordarse de todo palabra por palabra. Por el contrario los niños mayores, ya entienden que recordar lo fundamental cuesta menos que recordar todos los datos.

g) Desarrollo socioemocional

Durante la niñez intermedia y tardía, el desarrollo socioemocional de los niños cambia de múltiples formas. Se producen transformaciones en sus relaciones con los padres y con su grupo de iguales, y la escuela adquiere un tono más académico. También se producen cambios importantes en el concepto que tienen de sí mismo y en su desarrollo moral y de género.

- Las relaciones entre padres e hijos

La interacción entre padres e hijos durante la niñez temprana se centra en aspectos como los buenos modales, los horarios para acostarse, el control del temperamento, las peleas con los hermanos y compañeros, el comportamiento con respecto a la comida, la autonomía para elegir la ropa y la búsqueda de atención.

Normalmente, durante esta etapa evolutiva, imponer ciertas normas de disciplina resulta más fácil para los padres que durante la niñez temprana, y también puede ser más sencillo que durante la adolescencia. Durante la niñez intermedia el desarrollo cognitivo de los niños ha madurado hasta el punto de que ya es posible razonar con ellos acerca de cómo evitar conductas erróneas y de qué manera controlar el comportamiento.

Durante la niñez intermedia, parte del control pasa de los padres al niño, aunque el proceso es gradual y suele implicar el reparto de la responsabilidad, y no el ejercicio del control exclusivamente por parte del niño o de los padres. El mayor paso hacia la autonomía no ocurre hasta que el niño alcanza los 12 años de edad. Durante la niñez intermedia los padres siguen supervisando y ejerciendo el control, al tiempo que se permite que los niños lleven a cabo una autorregulación eventual de su comportamiento. Este reparto de la responsabilidad constituye un período de transición entre el estricto control paterno de la niñez temprana y la reducción, cada vez mayor, de la supervisión que se produce durante la adolescencia.

- Las relaciones entre iguales

Durante la niñez intermedia, los niños pasan cada vez más tiempo con sus iguales. Los amigos suponen intermedios cognitivos y emocionales desde la infancia y durante toda la vida. Los amigos pueden fomentar la autoestima y la sensación de bienestar. A pesar de que tener amigos puede suponer una ventaja en el desarrollo, no todas las amistades son iguales. Los individuos no coinciden no coinciden en el tipo de compañía que mantienen, es decir, en quienes eligen como amigos. Las ventajas en el desarrollo se producen cuando los niños tienen amigos que les apoyan y que poseen habilidades sociales. Sin embargo, no beneficia el desarrollo cuando las amistades son coercitivas o se basan en la existencia de conflictos.

Dos de las características más frecuentes de la amistad son la intimidad y la similitud. La intimidad consiste en la posibilidad de dar a conocer lo más íntimo y los pensamientos privados. Sin embargo, es común que las amistades íntimas no aparezcan hasta la adolescencia. La similitud se origina entre los iguales debido a que durante la infancia, los amigos se parecen mucho en lo que respecta a la edad, el sexo, la raza y muchos otros factores. Los amigos suelen presentar actitudes similares hacia la escuela, aspiraciones parecidas, y una orientación hacia objetivos muy relacionados.

Durante la niñez intermedia, los niños pasan cada vez más tiempo con sus iguales. Los amigos suponen intermedios cognitivos y emocionales.

- La escuela

Para la mayoría de los niños, dejar atrás la educación preescolar y comenzar con la educación primaria simboliza el cambio de ser un niños de casa a un escolar, una situación en la que surgen nuevos roles y obligaciones. Los niños adquieren nuevos roles, interactúan con otros niños y desarrollan relaciones con sus pares, las cuales alcanzan una gran trascendencia, debido a que esto les permite adoptar nuevos grupos de referencia y desarrollar nuevos criterios de autoevaluación. La escuela les proporciona una fuente de nuevas áreas que les permite dar forma a su personalidad.

- La autocomprensión

Durante la niñez intermedia, la autocomprensión deja de ser la definición del sí mismo a través de características externas convirtiéndose en la definición del sí mismo a través de características internas. Los niños no sólo reconocen las diferencias entre estados internos y externos, sino que, además, suelen hacer referencia a estados internos que involucran características psicológicas como ser inteligente, sociable, etc. al definirse a sí mismos. Además del aumento de las características psicológicas en las autodefiniciones que los niños entregan, también se detecta un incremento de los aspectos sociales del yo, definiéndose como scouts, católicos, deportistas, etc.

Durante los años de educación primaria, la autocomprensión de los niños presenta cada vez mayores referencias a las comparaciones sociales. En esta etapa del desarrollo, los niños tienen a distinguirse de los demás en términos comparativos antes que en términos absolutos. De esta manera, los niños ya no piensan acerca de lo que hacen o no hacen, sino acerca de qué pueden hacer en comparación con otros. Este cambio en el desarrollo aumenta la tendencia a establecer las diferencias que existen entre el niño como individuo y los demás.

- Desarrollo moral

Para Piaget los niños pequeños se caracterizan por poseer una moral heterónoma, sin embargo, a los 10 años se encentran ya en nivel más elevado denominado moralidad autónoma. Según Piaget, los niños de más edad evalúan las intenciones de un individuo, consideran que las reglas pueden cambiarse y son conscientes de que el castigo no siempre es el resultado de una acción errónea.

- El género

El género se ha estudiado de manera profunda en tres áreas del desarrollo socioemocional: agresión, autorregulación de las emociones y comportamiento prosocial, áreas que también se pueden incluir dentro de la niñez intermedia. Una de las diferencias de género más recurrentes hace referencia al hecho de que los niños son más agresivos que las niñas, característica que se detecta en todas las culturas y que aparece desde muy temprano en el desarrollo del niño. Para explicarla, se han señalado factores tanto culturales como biológicos. Estos últimos comprenden las expectativas culturales, los modelos de comportamiento establecidos por adultos y por el grupo de pares, los agentes sociales que premian la agresión en los chicos y la castigan en las chicas.

Una importante destreza es la capacidad para regular y controlar las emociones y el comportamiento. Los hombres suelen mostrar un menor grado de autorregulación que las mujeres, lo que puede dar lugar a problemas de comportamiento. Se ha relacionado un bajo nivel de autorregulación con recurrir más a la agresión, molestar a los demás, reaccionar de manera exagerada ante la frustración. Cooperar poco y mostrarse incapaz de retrasar la recompensa por un comportamiento determinado.

En cuanto al comportamiento prosocial, las mujeres se consideran a sí mismas más prosocial y empáticas, y participan más frecuentemente en comportamientos prosociales que los hombres, logrando un comportamiento amable y considerado y una menor diferencia en la conducta de compartir con los demás.

Realizar ejercicio Nº 3

CLASE 06

3. CARACTERISTICAS DEL DESARROLLO DE LA ADOLESCENCIA

La adolescencia supone una etapa de transición en el ciclo vital del ser humano, un nexo entre la infancia y la edad adulta. Al igual que en los niños, el desarrollo del adolescente se ve influenciado por factores genéticos, biológicos, ambientales y sociales, los cuales se abordaran a continuación.

3.1 La adolescencia y sus crisis

- Búsqueda de la privacidad

A través de la imaginación creativa los adolescentes construyen su realidad interna, la cual es autónoma y distinta a la que tenían en la niñez. De esta manera forjan su realidad mediante diversas actividades como por ejemplo, escribir un diario de vida, adornar la pieza de la forma en que se quiera, instaurando un rincón personal en el cual refugiarse del entorno. Además es común que los jóvenes durante la adolescencia expresen tendencias artísticas que no habían sido manifestadas anteriormente, como el arte, la música, la poesía, etc. Todas estas actividades demandan el aislamiento por parte del joven, o la compañía que ellos estimen conveniente, como por ejemplo, los mejores amigos.

- Búsqueda de la identidad física y psicológica

Según Erik Erikson, durante la adolescencia, las distintas visiones del mundo adquieren una mayor relevancia para el individuo, que se adentra, en una "moratoria psicológica", un espacio entre la seguridad de la niñez y la autonomía de la edad adulta. Los adolescentes experimentan con los numerosos roles e identidades que reciben de la cultura que los rodea. Los jóvenes que son capaces de pasar por esta sucesión de identidades opuestas durante la adolescencia poseen luego una nueva comprensión de su yo que es innovadora y aceptable.

La formación de la identidad no comienza ni concluye en la adolescencia. Empieza con la aparición del apego, el desarrollo de la conciencia del yo y el surgimiento de la independencia en la infancia, y alcanza su última fase cuando se revisa la vida entera y se produce la integración en la vejez. La trascendencia de la identidad durante la adolescencia, es que, de forma extraordinaria, el sujeto ha alcanzado un nivel físico, cognitivo y social que le permite elegir entre varias identidades para construir la propia y continuar avanzando hacia la madurez de la adultez. La resolución de la cuestión de la identidad en la adolescencia no indica que la identidad permanezca estable durante el resto de la vida del individuo.

- Inseguridad y miedo al rechazo

Durante la adolescencia se expresa en una gran medida la fragilidad de los jóvenes. El adolescente no se siente seguro frente a la vida y frente a la desconocida etapa que atraviesa. Su autoestima puede verse afectada con facilidad, por una palabra, una mirada, etc. El joven necesita sentirse querido y valorado por sus amigos, a la vez que necesita ser un miembro útil para su grupo de pares, de lo contrario se sentirá rechazado y excluido.

- Relaciones amorosas

Los adolescentes dedican una considerable parte de su tiempo a tener citas o a pensar acerca de tener citas, una actividad que va más allá de su objetivo inicial de establecer un noviazgo para convertirse en una forma de ocio, una fuente de estatus y de logros, y una situación en la que se puede aprender acerca de las relaciones más cercanas. Sin embargo, hoy en día, una función de las citas sigue siendo la elección de una pareja.

En las primeras relaciones, muchos adolescentes no sienten la motivación de cubrir una necesidad de apego o, incluso, de sexo. Estas primeras relaciones suelen constituir el contexto en el que los adolescentes exploran su atractivo, cómo deberían actuar románticamente con alguien y de qué forma percibe el grupo de iguales esta actividad. La necesidad de apego o de mantener relaciones sexuales se convierte en el centro de estas relaciones sólo después de que los adolescentes hayan adquirido algunas competencias básicas en la interacción con parejas sentimentales.

En sus primeras exploraciones de las relaciones románticas, los adolescentes de hoy en día suelen sentirse más cómodos dentro de un grupo, y comienzan a salir juntos en grupos con miembros de ambos sexos.

3.2Desarrollo físico y cambios fisiológicos

a) Pubertad

Se puede distinguir entre pubertad y adolescencia. Para la mayoría de nosotros, la pubertad finaliza mucho antes de que la adolescencia, aunque es cierto que la pubertad constituye la señal más evidente del comienzo de la adolescencia.

La pubertad constituye un período de rápida madurez física en el que se producen cambios hormonales y corporales que tienen lugar, principalmente, durante la adolescencia temprana.

Los factores genéticos también influyen en la pubertad, ya que esta etapa no es un mero accidente determinado por el entorno. Si bien, la nutrición, la salud y otros factores

influyen en el momento en que comienza la pubertad y determina ciertas variaciones en su desarrollo; también es cierto que el programa genético básico está intrínsecamente relacionado con la naturaleza del ser humano.

La masa corporal constituye otro importante factor que desencadena la pubertad. La menarquia ocurre cuando las chicas presentan un peso relativamente estable. Así, un peso 49 kilogramos puede dar lugar a la aparición de la menstruación y ocasionar el fin del crecimiento acelerado característico de la pubertad. Para que se produzca la menarquía y continúe la menstruación, el porcentaje de grasa corporal debe constituir el 17% del peso total de una chica. Sin embargo, tanto las adolescentes anoréxicas cuyo peso disminuye en forma acentuada como las mujeres que practican ciertos deportes (como la gimnasia) pueden no menstruar. En resumen, en la lista de los factores determinantes de la pubertad se incluyen la nutrición, la salud, la herencia genética y la masa corporal.

La pubertad constituye un período de rápida madurez física en el que se producen cambios hormonales y corporales que tienen lugar, principalmente, durante la adolescencia temprana.

b) Cambios hormonales

Detrás de la aparición del bigote en los chicos y del ensanchamiento de las caderas en las chicas se esconde un enorme flujo de hormonas, sustancias químicas de gran potencia segregada por las glándulas endocrinas y trasportadas por todo el cuerpo a través del flujo sanguíneo. La función del sistema endocrino durante la pubertad surge de la interacción entre el hipotálamo, la glándula pituitaria y las gónadas (glándulas sexuales). El hipotálamo es una estructura situada en la parte superior del cerebro que controla el hambre, la sed y el sexo. La glándula pituitaria es una importante glándula que controla el crecimiento y regula la función de otra glándula. Las gónadas son glándulas sexuales: los testículos en los hombres y los ovarios en las mujeres. La glándula pituitaria envía una señal a través de las gonadotropinas (hormonas que estimulan en los testículos o los ovarios) a la glándula apropiada para que segregue una hormona determinada. Luego, la glándula pituitaria, junto con el hipotálamo, detecta el nivel óptimo de hormonas y responde manteniendo la secreción de gonadotropinas.

La concentración de ciertas hormonas aumenta de forma drástica durante la adolescencia. En el caso de los chicos, la testosterona es una hormona asociada con el desarrollo de los genitales, el aumento de la estatura y el cambio en la voz. En las chicas, el estradiol es una hormona cuya función está relacionada con el desarrollo de los senos, del útero y del sistema óseo.

Se debe señalar que tanto la testosterona como el estradiol están presentes en el contenido hormonal de los chicos y de las chicas, pero que la testosterona predomina en el desarrollo masculino durante la pubertad, mientras que el estradiol lo hace en el desarrollo femenino.

c) Estatura, peso y madurez sexual

El aumento de estatura y peso, así como la madurez sexual, son algunas de las transformaciones físicas más evidentes que se producen durante la pubertad.

- Estatura y peso.

La aceleración en el crecimiento asociada con la pubertad tiene lugar aproximadamente dos años antes para los chicos. Como media, este proceso de rápido crecimiento comienza a los nueve años de edad para las niñas y a los once para los niños. El momento de máximo crecimiento ocurre a los 11,5 años para las niñas y a los 13,5 para los niños. Durante su crecimiento, la estatura de las niñas aumenta unos ocho centímetros al año, y la de los niños, unos diez centímetros.

Los niños o las niñas que son más bajos o más altos que sus compañeros antes de la adolescencia suelen mantener esa diferencia durante dicha etapa. En nuestra sociedad, existe un estigma asociado a ser un chico de baja estatura. Al comienzo de la adolescencia, las niñas tienden a ser más altas que los niños de su misma edad, pero al finalizar los primeros cursos de la educación secundaria, la mayoría de los chicos ha alcanzando esa estatura o, en muchos casos, superan ya a las chicas. A pesar de que la estatura durante la educación primaria es un factor que puede ayudar a predecir la que se alcanzará en la adolescencia, resulta muy probable que la estatura que un individuo posee en la adolescencia no está relacionada con la altura que presentaba en los años de la educación primaria.

El ritmo al que los adolescentes ganan peso sigue aproximadamente el mismo calendario del desarrollo que la velocidad a la que aumenta su estatura. El incremento acentuado del peso coincide con el comienzo de la pubertad. Durante la adolescencia temprana, las niñas tienden a pesar más que los niños, pero al igual que con la estatura, aproximadamente a los 14 años de edad los niños comienzan a superar a las niñas también en el peso.

- Madurez sexual.

Las investigaciones realizadas han descubierto que, en el caso de la pubertad masculina, el desarrollo se produce en este orden: aumento del tamaño del pene y los testículos, aparición de vello púbico lacio, pequeño cambio de voz, primera eyaculación (que normalmente ocurre a través de la masturbación o de sueños eróticos), aparición de vello púbico rizado, comienzo de la etapa de máximo crecimiento, aparición de vello en las axilas, cambios en la voz cada vez más evidentes, y crecimiento de vello facial.

En las niñas, en primer lugar aumenta, el tamaño de los senos o aparece el vello púbico. Luego, surge pelo en las axilas. Mientras ocurren estos cambios, las niñas crecen y sus caderas se ensanchan más que en los hombres. La primera menstruación ocurre relativamente tarde en el ciclo de la pubertad. En principio, los ciclos menstruales pueden ser muy irregulares. Durante los primeros años, las niñas no siempre ovulan en cada ciclo menstrual. Algunas no ovulan hasta dos años después del comienzo de las menstruaciones. En el caso de las mujeres, no se producen cambios en la voz comparables con los que tienen lugar en los hombres. Al final de la pubertad, los pechos adquieren una forma redondeada. Dos de los aspectos más evidentes de los cambios en la pubertad femenina son el vello púbico y el desarrollo de los senos.

3.3 Desarrollo cognoscitivo

a) Teoría de Piaget

Según Jean Piaget, el desarrollo cognitivo en la adolescencia, está relacionado con el estadio del pensamiento operacional formal.

Se debe destacar que el pensamiento operacional formal es más abstracto que el pensamiento concreto. Los adolescentes ya no se limitan a basar sus pensamientos en las experiencias reales y concretas. Son capaces de crear situaciones verosímiles, hechos que constituyen posibilidades puramente hipotéticas o estrictamente abstractas, y pueden intentar razonar de forma lógica sobre ellas.

Un adolescente comenta: “Me puse a pensar sobre las razones que hacían pensar lo que pensaba. Luego, me puse a pensar sobre las razones que me hacían pensar en lo que estaba pensando que pensaba”. Este razonamiento resulta abstracto, y lo es, y constituye una de las características de la atención que los adolescentes prestan al pensamiento y la abstracción.

Además de la naturaleza abstracta del pensamiento operacional formal, en la adolescente surge el pensamiento lleno de idealismo y de posibilidades. Aunque los niños piensan frecuentemente de manera concreta, o de acuerdo con lo que es real y limitado, los adolescentes comienzan a especular sobre características ideales, casualidades que desean ver en ellos mismos y en los demás. Este tipo de pensamientos suele hacer que los adolescentes se comparen con otros tomando esos estándares ideales como criterios.

Además, durante la adolescencia, los pensamientos de los individuos suponen con frecuencia viajes fantásticos que se adentran en las posibilidades del futuro. No resulta extraño que un adolescente se muestre impaciente con estos nuevos criterios ideales y que dude a la hora de elegir un perímetro determinado.

Al tiempo que su pensamiento se hace más abstracto e idealista, los adolescentes también piensan de forma más lógica. Así, su manera de razonar comienza a parecerse a la de un científico, diseñando planes para resolver problemas y comprobando de forma sistemática las soluciones. Esta manera de responder a cuestiones se denomina razonamiento hipotético- deductivo, que representa el concepto operacional formal planteado por Piaget, según el cual los adolescentes poseen capacidad cognitiva necesaria para desarrollar hipótesis o suposiciones sobre las maneras de resolver problemas como, por ejemplo, una ecuación algebraica. Luego, deducen o concluyen de forma sistemática cuál es la mejor forma de resolver la ecuación. Por el contrario, los niños suelen resolver los problemas utilizando un método basado en el ensayo y el error.

b) Procesamiento de la información

Dos de los cambios más relevantes en el procesamiento de la información durante la adolescencia se relacionan con la toma de decisiones y el pensamiento crítico.

- Toma de decisiones.

La adolescencia constituye una etapa en la que aumenta la toma de decisiones sobre el futuro, los amigos, la universidad, con quién tener una cita, el sexo, comprar, etc.

Poseer la capacidad de tomar decisiones eficaces no significa que esta capacidad se emplee en la vida diaria, debido a que también influye el contexto y la amplitud de la experiencia que se posea. Así por ejemplo, la formación para aprender a conducir mejora las habilidades cognitivas y motoras de los adolescentes hasta alcanzar niveles similares o, incluso, superiores a los de los adultos.

Una estrategia que puede ayudar a mejorar la capacidad de toma de decisiones de los adolescentes consiste en que los padres permitan que sus hijos participen en actividades adecuadas de toma de decisiones.

- Pensamiento crítico.

La adolescencia constituye un importante período de transición en el desarrollo del pensamiento crítico. Algunos de los cambios cognitivos que permiten la mejora del pensamiento crítico en la adolescencia son los siguientes:

  - Aumento de la velocidad, automatización y capacidad de procesamiento de la información, lo que permite utilizar los recursos cognitivos con otros propósitos.

- Mayor amplitud de conocimiento en diversas áreas.
- Aumento de la capacidad para crear nuevas combinaciones de conocimiento.
- Mayor variedad de estrategias o procedimientos para aplicar o adquirir conocimientos, que son empleadas de forma más espontánea. Dichas estrategias incluyen la planificación, la consideración de alternativas y el control cognitivo.

3.4Desarrollo social y relación con el grupo de pares

a) Relaciones entre iguales

Las relaciones entre iguales desempeñan un papel muy relevante en las vidas de los adolescentes. Durante la infancia, estas relaciones se centran en gustar a los compañeros y en que permitan participar en juegos y conversaciones. Sin embargo, desde los comienzos de la adolescencia, los jóvenes normalmente prefieren tener un número reducido de amistades que son de una naturaleza más íntima que los niños de menor edad. Se forman pandillas o grupos de amigos que influirán decisivamente en las vidas sociales de los adolescentes cuando comienzan a salir juntos.

Durante la adolescencia, se produce un importante aumento de la importancia psicológica y la intimidad de los amigos cercanos. Los amigos constituyen un importante papel en la formación del bienestar y del desarrollo de los niños y adolescentes.

A pesar de que la mayoría de los adolescentes desarrollan amistades con individuos de edades cercanas a la suya, algunos encuentran a sus mejores amigos en individuos mayores o más jóvenes. Un temor habitual, especialmente entre los padres, es que los adolescentes con amigos de mayor edad se vean motivados a participar en conductas delictivas o en contactos sexuales tempranos.

La presión de los compañeros puede ser tanto positiva como negativa. Los adolescentes llevan a cabo distintas formas de conducta de aceptación negativa: uso de lenguaje vulgar, robar, destrozar la propiedad pública y reírse de los padres o profesores. Sin embargo, buena parte de la aceptación de la presión por parte de los iguales no resulta negativa y consiste en el deseo de participar en el mundo de los compañeros, lo que se advierte en querer vestir como los demás o en pasar mucho tiempo con los miembros de una pandilla. Estas circunstancias pueden dar lugar a comportamientos prosociales, como los actos que lleva a cabo un club para recaudar fondos para una buena causa.

b) Relaciones entre padres y adolescentes

Aunque el apego de los padres continúa siendo fuerte durante la adolescencia, la conexión no siempre se produce sin problemas. La adolescencia es la etapa en la que el conflicto con los padres supera los niveles presentes durante la niñez. Este incremento puede deberse a una serie de factores: los cambios biológicos de la pubertad, los cambios cognitivos que conllevan un mayor idealismo y razonamiento lógico, las transformaciones sociales centradas en la independencia y la identidad, los cambios que la madurez produce en los padres, y las expectativas que no cumplen ni los padres ni los adolescentes. Los jóvenes comparan a sus padres con un prototipo ideal y luego critican las diferencias que detectan.

Muchos padres observan como sus hijos adolescentes pasan de ser niños dóciles a personas rebeldes, que se resisten a aceptar los estándares de los padres. Cuando esto ocurre, los progenitores tienden a ser más estrictos y a presionar más a los adolescentes para que se sometan a las normas. Normalmente esperan que sus hijos adolescentes se conviertan en adultos de la noche a la mañana, en lugar de comprender que este cambio suele durar de 10 a 15 años. Los padres que reconocen que esta transición lleva tiempo, manejan a los jóvenes de una manera más eficaz y calmada que los progenitores que exigen la conformidad inmediata con las reglas de la edad adulta. La táctica opuesta, de dejar que los jóvenes hagan lo que quieran tampoco resulta ser muy sensata.

La adolescencia es la etapa en la que el conflicto con los padres supera los niveles presentes durante la niñez.

3.4 Desarrollo emocional

a) Autoestima

La autoestima hace referencia a la evaluación global del yo, y también se denomina valor propio o autoimagen. Existen discrepancias a la hora de determinar el cambio real que se produce en la autoestima durante la adolescencia y en establecer la existencia de diferencias entre la autoestima de individuos de ambos sexos.

Se ha comprobado mediante investigaciones que el nivel de autoestima tanto de hombres y mujeres es alto durante la niñez, no obstante, estos niveles descienden de forma considerable al llegar a la adolescencia. En el caso de las mujeres, el nivel de autoestima

disminuye más que en los hombres. Para explicar la disminución en los niveles de autoestima de las chicas durante la adolescencia, algunas opiniones se han centrado en el hecho de que la imagen que las chicas tienen de sus propios cuerpos es más negativa que la de los chicos. Otra explicación señala el creciente interés que sienten las chicas adolescentes de menor edad por las relaciones sociales, y la incapacidad de la sociedad para premiar adecuadamente ese interés.

b) Aspectos emocionales

Durante mucho tiempo se ha descrito la adolescencia como una etapa caracterizada por altibajos emocionales. En su forma más exagerada, esta visión resulta demasiado estereotipada dado que los adolescentes no se encuentran de manera permanente en un estado de “tensión y estrés”. Sin embargo, la adolescencia es un estadio evolutivo en el que los altibajos emocionales se acentúan. Los adolescentes jóvenes pueden verse en la cima del mundo y, un momento más tarde, en las profundidades de la tierra. En muchas ocasiones, la intensidad de sus emociones parece superar con creces el hecho que las origina. Los adolescentes pueden enfurecerse mucho, sin saber cómo expresar de manera adecuada sus sentimientos. Con un mínimo de provocación, o sin ella, pueden explotar ante padres y hermanos, lo que tal vez se deba al mecanismo de defensa basado en la proyección de sus sentimientos en otra persona.

Resulta importante que los adultos reconozcan que los cambios de humor constituyen un aspecto normal dentro de la adolescencia, y que la mayor parte de los adolescentes pasan por esta atapa de alteraciones anímicas y luego llegan a ser adultos competentes. No obstante, en el caso de algunos adolescentes, dichos cambios en el ánimo pueden ser el reflejo de problemas graves, como por ejemplo, una depresión.

Realizar ejercicio Nº 4

RAMO: CICLO VITAL DEL INDIVIDUO

UNIDAD III

CARACTERÍSTICAS DEL DESARROLLO DESDE LA EDAD ADULTA A LA ADULTA AVANZADA

CLASE 01

1. CARACTERÍSTICAS DEL DESARROLLO DE LA EDAD ADULTA INICIAL (DE 20 A 45 AÑOS)

a) Desarrollo físico

Para la mayor parte de los individuos, durante la juventud no sólo se alcanza el nivel máximo de forma física, sino que también comienza la disminución del rendimiento físico. Se ha incrementado el interés por la salud que muestran los adultos más jóvenes, con especial atención a la dieta, el peso corporal, el ejercicio y las adicciones.

- Nivel máximo y disminución del rendimiento físico

La mayor parte de los individuos alcanzan su nivel máximo de rendimiento físico antes de cumplir los 30 años de edad, sobre todo entre los 19 y los 26 años. Este nivel máximo no sólo se alcanza en el caso del adulto joven medio, sino también en los deportistas destacados. En la actualidad, los deportistas en conjunto siguen obteniendo mejores marcas que sus predecesores (mayor velocidad, mayor altura en los saltos, mayores pesos que se logran etc.)

La mayoría de los nadadores y gimnastas alcanzan su máximo rendimiento entre los 18 y los 19 años. Los jugadores de golf y los corredores de maratón suelen llegar a ese nivel máximo entre los 28 y los 29 años. En otras modalidades deportivas, se suele llegar al punto de máximo rendimiento entre los 20 y los 25 años. Durante la juventud no sólo alcanzamos nuestro nivel máximo de rendimiento físico, sino que también gozamos del mejor estado de salud. Muy pocos adultos jóvenes presentan problemas crónicos de salud, y suelen padecer menor resfriado o problemas respiratorios que cuando eran niños. La mayor parte de los estudiantes universitarios saben cómo evitar las enfermedades y mantener un buen estado de salud. Según un estudio, la valoración que los estudiantes universitarios hacían de actividades beneficiosas para la salud (nutrición, descanso, ejercicio, control del peso, etc.) coincidían casi exactamente con la realizada por profesionales de la enfermería.

A pesar de que buena parte de los estudiantes universitarios saben cómo evitar las enfermedades y mantenerse sanos, no suelen aplicar de forma adecuada la información que poseen a sus vidas. Según los datos obtenidos en una investigación, los universitarios afirmaban que probablemente, ellos no sufrirían un ataque cardíaco ni tendrían esos problemas de salud (Weinstein, 1984). Estos universitarios también afirmaron que no existía relación alguna entre el riesgo de sufrir un ataque cardíaco y la cantidad de ejercicio que realizaban, los cigarrillos que fumaban o la carne y productos con un elevado contenido en colesterol que consumían (como, por ejemplo, los huevos), a pesar de que eran capaces de reconocer correctamente que ciertos factores, como los antecedentes familiares, sí influían en el riesgo de padecer dolencias cardíacas. Al parecer, muchos estudiantes universitarios

aún poseen creencias poco realista y excesivamente optimistas sobre los riesgos a los que se enfrenta su salud en el futuro.

En la juventud, muy pocos individuos se detienen a reflexionar sobre la forma en la que sus estilos de vida afectarán a su salud en el futuro. En este estadio evolutivo, muchos jóvenes adultos desarrollan patrones de comportamiento que incluyen no desayunar, no respetar los horarios de las comidas o alimentarse a base de “tentempiés” durante todo el día, comer de manera excesiva hasta el punto de superar el peso adecuado para la edad que se tenga, fumar de manera moderada excesiva, consumir alcohol de manera excesiva, no realizar ejercicio físico y dormir tan sólo unas pocas horas cada noche.

Durante la juventud, no sólo alcanzamos nuestro nivel máximo de rendimiento físico, sino que además, también experimentamos el comienzo del declive en nuestras capacidades físicas. El tono y la fuerza muscular comienzan a mostrar signos de disminución alrededor de los 30 años de edad. Es el momento en el que aparece la papada y en el vientre comienza a hacerse prominente. Quienes acaban de entrar en la treintena suelen quejarse de la disminución en sus capacidades físicas. Así, un treintañero afirma: “Anoche jugué tenis, y hoy me duelen las rodillas y la zona lumbar. El mes pasado, me dolía el codo. Esto no pasaba hace unos años. Podía jugar todo el día y estar perfecto al día siguiente”. Los sistemas sensoriales apenas cambian durante la juventud, pero el cristalino del ojo pierde algo de su elasticidad y le cuesta más adaptar su forma y enfocar objetos cercanos.

La capacidad auditiva alcanza su máximo nivel en la adolescencia, permanece constante durante la primera parte de la juventud y luego comienza a disminuir durante el final de esta misma etapa. Además, los tejidos grasos corporales aumentan entre los 25 y los 29 años de edad.

Las perspectivas de salud de los adultos jóvenes occidentales pueden mejorar si se reduce la incidencia de ciertos estilos de vida que resultan perjudiciales, como el consumo excesivo de alimentos, y se fomentan hábitos saludables como una correcta alimentación, la práctica regular de ejercicio y se disminuyen los índices de abuso de drogas.

La mayor parte de los individuos alcanzan su nivel máximo de rendimiento físico antes de cumplir los 30 años de edad, sobre todo entre los 19 y los 26 años.

b) Desarrollo cognitivo

Para Piaget, un adolescente y un adulto piensan cualitativamente de la misma manera. Es decir, este autor afirma que se alcanza el pensamiento operacional formal (más lógico, abstracto e idealista que el pensamiento operacional concreto que caracteriza a los individuos con edades comprendidas entre los 8 y los 11 años) en la adolescencia temprana, aproximadamente entre los 11 y los 15 años de edad. Piaget afirma que los adultos jóvenes presentan un nivel de pensamiento cuantitativamente más avanzado, ya que poseen más conocimientos que los adolescentes. También consideraba, al igual que los psicólogos del procesamiento de la información, que los adultos aumentan especialmente sus conocimientos en un área concreta, como la compresión que un experto en física posee en esta ciencia o los conocimientos económicos de un analista financiero.

Algunos expertos en el desarrollo consideran que muchos individuos consolidan su capacidad para pensar de manera operacional formal una vez se encuentran en la edad adulta, y no antes. De esta manera, pueden comenzar a planificar y plantear hipótesis acerca de los problemas intelectuales en la adolescencia, pero se vuelven más sistemáticos y complejos en estas tareas cuando ya son adultos jóvenes. No obstante, muchos adultos no alcanzan nunca el estadio del pensamiento operacional formal.

- Pensamiento realista y pragmático

Otros expertos en desarrollo consideran que el idealismo que Piaget incluyó como característica del pensamiento operacional formal disminuye durante la juventud, lo que resulta espacialmente patente cuando los adultos jóvenes entran en el mundo laboral y se enfrentan a las limitaciones de la vida real.

K. WrnerSchaie y Sherry Willis (2000) propusieron un enfoque similar de los cambios cognitivos que experimentan los adultos. Estos autores llegaron a la conclusión de que resulta poco probable que los adultos superen los potentes métodos del pensamiento científico característicos del estadio operacional formal. Sin embargo, Schaie afirmó que los individuos adultos superan a los adolescentes en su uso del intelecto. Por ejemplo, para este autor, durante la juventud los individuos suelen pasar de una etapa en la que adquieren conocimiento a otra en la que lo aplican. Esta circunstancia se produce especialmente cuando los sujetos aspiran a conseguir objetivos a largo plazo e intentan alcanzar el éxito laboral.

- Pensamiento reflexivo y relativista

William Perry (1970,1999) también describió la existencia de ciertos cambios en la cognición durante la juventud. Este autor afirmó que los adolescentes suelen considerar el mundo en término de polaridad: correcto/incorrecto, nosotros/ellos, bueno/malo. Al

producirse la transición hacia la edad adulta, los individuos se alejan de este tipo de pensamiento absoluto ya que cada vez están más consciente de las distintas opiniones y numerosos enfoques de los demás. De esta manera, según Piaget el pensamiento absoluto y dualista (o una cosa o la otra) de los adolescentes deja paso al pensamiento reflexivo y relativista de los adultos.

Tal y como veremos a continuación, algunos teóricos han cambiado algunos de estos distintos aspectos del pensamiento con el fin de proponer la existencia de un nuevo estadio cualitativo del desarrollo cognitivo.

¿Existe un quinto estadio, el posformal? Tras considerar en su conjunto los cambios cognitivos que tienen lugar durante la juventud, algunos expertos, como Howard Gardner, psicólogo e investigador de la de Harvard, han propuesto la existencia de un nuevo estado del desarrollo cognitivo. El pensamiento posformal es cualitativamente distinto del pensamiento operacional formal propuesto por Piaget, ya que incluye la comprensión de que la solución adecuada para un problema exige reflexión y puede variar de una situación a otra.

Además, implica aceptar que la búsqueda de la verdad con frecuencia constituye un proceso continuo y sin fin. Asimismo, este pensamiento incluye la creencia de que las soluciones a los problemas han de ser realistas y de que la emoción y los factores subjetivos pueden influir en la forma de razonar y factores subjetivos pueden influir en la forma de razonar. Los investigadores han determinado que resulta más probable que los adultos jóvenes presenten este tipo de pensamiento a que lo hagan los adolescentes.

Al tiempo que los adultos jóvenes juzgan de forma más reflexiva cuando intentan resolver un problema, pueden razonar más profundamente acerca de distintos aspectos de la política, de su trayectoria profesional o laboral, de las relaciones y de otra área de la vida. Además, ya son capaces de comprender que lo que puede constituir una solución adecuada para un problema laboral (con un colega o con un jefe) no tiene por qué ser igual de eficaz en el hogar (con una pareja sentimental). Muchos adultos jóvenes se muestran más escépticos acerca de la existencia de una única verdad y no suele aceptar respuestas absolutas. Además, con frecuencia reconocen que el pensamiento no puede limitarse a ser abstracto, sino que ha de ser realista y pragmático. Muchos individuos en este estadio evolutivo comprenden el papel desempeñado por las emociones en el pensamiento. Así, son conscientes de que se puede pensar con mayor claridad en un estado de calma y serenidad que en una situación de furia o con un elevado nivel de agitación.

1.1 Transición a la vida adulta

El paso de la adolescencia a la edad adulta se convierte en una etapa de gran importancia. Se ha asegurado que la adolescencia se origina gracias a la biología y acaba por consecuencia de la cultura, esto quiere decir que el camino de la niñez a la adolescencia se inicia con el proceso de madurez propio de la pubertad, mientras que la transición de la

adolescencia a la edad adulta estará determinada por normas y experiencias de índole cultural.

Hoy en día, se espera que los sujetos demoren su ingreso a la edad adulta, sobre todo debido a que la sociedad actual requiere individuos con un mayor nivel educativo y una mayor formación que las generaciones pasadas. De esta forma, el recorrido del cambio que ocurre entre las etapas de la adolescencia y la edad adulta puede transformarse en un período de tiempo bastante largo. Laexpresión “adultez emergente” se emplea con el objetivo de definir esta etapa de transición, que generalmente tiene lugar entre los 18 y los 25 años de edad y que se caracteriza por la experimentación y la exploración de los jóvenes. En este punto del desarrollo, muchos individuos aún se encuentran buscado la trayectoria profesional que desean continuar, el tipo de identidad por descubrir y el estilo de vida que les gustaría adoptar.

Se podría admitir de forma generalizada que tener un puesto de trabajo relativamente estable constituye el elemento que marca el ingreso a la edad adulta. Este hecho suele producirse cuando el individuo termina su educación académica (ya sea la educación secundaria o universitaria). Sin embargo, existen criterios que no resultan evidentes. La independencia económica es otro factor que identifica al adulto, pero conseguirla suele conllevar un largo proceso. Cada vez con mayor frecuencia los titulados universitarios viven en el domicilio familiar mientras intentan estabilizar su situación económica.

Para muchas personas, otro factor que determina la entrada en la edad adulta es la toma de responsabilidad personal. Esto implica que las personas aceptan que son responsables de las consecuencias de sus actos. Pero, ¿puede determinarse una edad específica que determine el paso de convertirse en una persona adulta? La verdad es que no. Aunque legalmente se es mayor de edad una vez que el individuo cumple los 18 años de edad, esto no significa que esta persona esté en condiciones de asumir un papel de adulto, o tal vez sí, todo dependerá del contexto cultural donde se desarrolle el sujeto, el tipo de sociedad a la cual pertenezca y la madurez psicológica que se ha alcanzado durante el desarrollo.

Para muchas personas, el aspecto que determina la entrada en la edad adulta es la toma de responsabilidad personal.

Por esta razón los individuos debieran alcanzar la edad adulta en algún momento situado después de los 20 años, siendo relativo a cada persona. Pues este paso implica la aceptación de la responsabilidad personal, la toma de decisiones independientes y la obtención de la independencia económica con respecto a los padres.

1.2 Teoría de Erikson del desarrollo psicosocial

Erik Erikson postula que los individuos se desarrollan en fases psicosociales, en las cuales se refleja el deseo de afinidad con otras personas. Erikson hacía hincapié en los cambios del desarrollo a través del ciclo vital, utilizando ocho fases en donde cada una consta de tareas propias del desarrollo que confrontan al individuo con una nueva crisis que debe afrontar. De acuerdo con Erikson estas crisis no son una catástrofe, sino un punto decisivo de mayor vulnerabilidad y mayor potencial. Cuantas más crisis resuelva el individuo de manera satisfactoria, más saludable será su desarrollo.

a) Confianza versus desconfianza

El primer estadio lleva por nombre “confianza versus desconfianza”, y ocurre durante el primer año de vida.

Caracterizado por una sensación de confianza en las personas que le entregan al bebé lo que éste necesita (habitualmente los padres). Mediante los cuidados, el afecto, la alimentación y la estimulación sensorial, se desarrolla el estrecho vínculo de la relación madre-hijo, que será la base de las futuras relaciones sociales del individuo, las que serán positivas dependiendo del sentimiento de confianza que tengan sus padres en sí mismos y en el resto, y que puedan reflejar en sus hijos.

Si esto se cumple de manera correcta, el niño/a adquiere confianza y seguridad con su ambiente, y es capaz de mostrarse seguro frente a los demás y a las amenazas. Por el contrario, si los padres no son capaces de entregar al bebé lo que necesita (confianza y afectos), provocarán que él sea incapaz de confiar en el ambiente que lo rodea, ocasionando una sensación de inconsistencia frente al mundo. La forma en que esta crisis se resuelve determinará si una persona se enfrenta al mundo con confianza, de forma abierta o con suspicacia y precaución.

b) Autonomía versus duda

El segundo estadio corresponde al de “autonomía versus duda”, que acontece desde el año hasta los tres años de vida.

Se caracteriza por el desarrollo muscular y control de desechos del cuerpo por parte del niño, aunque este desarrollo se da de manera progresiva y no siempre estable. Además comienza a manifestar una afirmación en cuanto a su independencia. Ahora ellos se

desplazan por voluntad propia hacia los lugares que le causan curiosidad. Se produce su primera emancipación alejándose de la madre y descubriendo un mundo grandioso e interesante, que ellos desean dominar por medio de sus elecciones y decisiones. Durante este estadio los niños escogen sus juguetes y los juegos que quieren realizar, además opinan sobre lo que quieren comer y vestir, dando una clara señal de un ser independiente que ya no quiere que la madre decida por ellos.

Si los padres logran apoyar a sus hijos y los animan a una independencia creciente, se volverán seguros y confiados de que pueden arreglárselas por ellos mismos para sobrevivir en el mundo. Por el contrario, si los padres lo reprochan y lo controlan demasiado negándole la posibilidad de descubrir un mundo nuevo que les llama poderosamente la atención, comenzarán a sentirse incapaces de valerse por sí mismos volviéndose dependientes de los demás, careciendo de autonomía y experimentando una sensación de vergüenza o duda en cuanto a sus propias capacidades.

c) Iniciativa versus culpabilidad

El tercer estadio se conoce como “iniciativa versus culpabilidad” y se manifiesta durante la edad de juego del niño, que se extiende entre los tres y seis años de su vida. Durante este período el menor es mucho más activo y energético, utilizando su imaginación para diversas tareas y juegos en compañía de sus amigos. Asimismo, su lenguaje se perfecciona, lo que le permite realizar preguntas incesantemente y comprender mejor las respuestas que se le entregan, permitiendo que el niño adquiera un sentimiento de iniciativa que se convertirá en la base de su sentido de ambición y propósito. Si tanto los padres, como las personas que lo rodean, le permiten la oportunidad de sentirse seguro dirigiendo a otras personas y tomando sus propias decisiones, el sentido de iniciativa se habrá logrado. Por el contrario, si esta iniciativa fracasa debido al control y la crítica, el niño desarrollara un sentido de culpabilidad, sintiéndose como una molestia para los otros y convirtiéndose en seguidor del resto.

d) Competencia versus inferioridad

Este estadio denominado “competencia versus inferioridad” se manifiesta desde los seis años hasta el comienzo de la pubertad, que ocurre aproximadamente a los doce años de edad.

Durante este estadio comienza la instrucción escolar, período en que los niños están ansiosos de realizar tareas en compañía de los demás, planificar actividades con sus compañeros de curso, o compartir el gusto de algún deporte con sus amigos. Comienzan a manifestar una sensación de orgullo en los logros que establecen una vez que terminan de realizar alguna actividad con éxito.

Sin embargo, en su afán de hacer bien las cosas pueden llegar a sentirse frustrados e insatisfechos cuando éstas no le resultan de manera perfecta, provocando un sentimiento de

inferioridad que los hace sentir inferiores frente a otros pares, ya sea, económica o socialmente, o producto de una deficiente estimulación escolar. Pues, en esta etapa, tanto los profesores como la institución escolar, son los que deben velar por desarrollar y establecer el sentimiento de laboriosidad de sus alumnos.

e) Identidad versus confusión de roles

Según Erikson, el principal problema evolutivo al cual se enfrentan los jóvenes en la etapa de la adolescencia, es al hecho de crearse una identidad propia. Un sentido estable y coherente de saber quién es, hacia donde se dirige y cuál es su lugar en la sociedad. Para lograr esto, el sujeto debe tomar decisiones importantes, como saber qué tipo de carrera profesional elegirá, o los valores políticos, morales y religiosos que se deberían adoptar, saber quién es él/ella como hombre, mujer y ser sexual, cuál es el lugar que posee en la sociedad. Son muchas cosas las que un joven debe tener presente para lograr afrontar este período. Erikson empleó el término “crisis de identidad” para abordar el sentido de confusión y ansiedad que los muchachos sentirán al recapacitar sobre su individualidad y tratar de decidir en la clase de persona que deberían convertirse.

f) Intimidad versus aislamiento

De esta manera, y avanzando por las etapas del ciclo vital llegamos al sexto estadio denominado “intimidad versus aislamiento” y que corresponde al período que se sitúa entre la adultez joven, aproximadamente desde los 21 años de edad, hasta la adultez media, que se establece aproximadamente a los cuarenta años de edad.

Una vez que el adolescente ha superado la crisis de identidad propia del estadio anterior del desarrollo, está en condiciones de participar de manera plena en su comunidad, logrando independencia y responsabilidad adulta. El individuo debe ser capaz de relacionarse con otras personas sabiendo quién es él, sin miedo de perderse a sí mismo. La principal tarea de esta atapa se relaciona con la disposición psicológica para desarrollar una intimidad en pareja, compartiendo aspectos como la confianza, el trabajo, la procreación y la recreación.

Sin embargo, se debe evitar la conducta mal adaptativa que Erikson denomina “promiscuidad”, y que se refiere al hecho de volverse excesivamente abierto a los demás: novia, amigos, compañeros y vecinos sin respetar la propia intimidad.

Por lo tanto, si no se logra el correcto desarrollo de la intimidad con los otros, el individuo experimentará sentimientos de aislamiento y reflexión, fracasando en las relaciones íntimas con los demás, convirtiéndose en una persona indiferente. Quizás sexualmente experimentado, pero con escaso compromiso.

g) Generatividad versus estancamiento

El séptimo estadio del ciclo vital corresponde al que Erikson denominó “generatividad versus estancamiento”, que se extiende desde la adultez media, aproximadamente desde los 40 años de edad, hasta la edad adulta avanzada, esto es hasta los 60 años de edad aproximadamente.

Durante este estadio se desarrolla el período dedicado a la crianza de los hijos, la meta principal es lograr el equilibrio correcto entre la productividad y el estancamiento. La productividad se puede considerar como una expresión de amor hacia el futuro, pues los padres lo que buscan es ayudar y asegurar a la generación siguiente, y a todas las que vendrán a futuro, mediante la crianza, la educación, las ciencias, las artes, en fin, cualquier aspecto de la vida que lleve a los padres a sentirse necesitados por los hijos.

Por otra parte, el estancamiento, se produce cuando las personas llegan a un punto en que son tan productivas que no consideran tiempo para sí mismas, para descansar y relajarse, provocando con esto un empobrecimiento personal en el que no se utilizan beneficiosamente las cualidades personales, llevando una vida desagradable y poco interesante.

h) Integridad versus desesperación

Finalmente llegamos al último estadio del ciclo vital, al que se conoce por “integridad versus desesperación” y que abarca el período de la vejez, aproximadamente desde los sesenta años de edad, hasta la muerte del individuo.

Llegado este período, los adultos mayores ingresan en la etapa final de sus vidas. Donde su tarea principal radica en reconocer su vida como un conjunto coherente, aceptando su vida tal como la han vivido, entendiendo que lo hicieron de la mejor manera posible. Si logran asumir exitosamente esta tarea, habrán logrado desarrollar la integridad del ego. La cual sólo puede alcanzarse tras haber derrotado al sentimiento de desesperación. Cuando este sentimiento domina esta etapa, el individuo comienza a temer a la muerte, anhelando la posibilidad de vivir una nueva vida.

Por el contrario, cuando vence la integridad, el individuo adquiere la fuerza propia de sus años, denominada “sabiduría”. Con la sabiduría el anciano aprende a reconocer sus limitaciones, aceptando el proceso de cambio que está viviendo y afrontando la muerte sin temor.A continuación se muestra un cuadro resumen con la teoría psicosocial de Erikson.

Edad aproximada	Crisis	Resolución adecuada	Resolución inadecuada
Primer año de vida	Confianza versus desconfianza	Sensación de seguridad	Sentimiento de ansiedad

1-3 años	Autonomía versus dudas	Sensación de capacidad para hacer las cosas	Sentimiento de inadecuado control de los hechos
3-6 años	Iniciativa versus culpabilidad	Confianza en uno mismo como iniciador	Sentimiento de baja autoestima
6-12 años	Competencia versus inferioridad	Sensación de capacidad en lo básico social y en la destreza intelectual	Lagunas de confianza, sentimiento de inferioridad
Adolescente	Identidad versus confusión de roles	Sensación de seguridad en uno mismo como persona	Sensación de inseguridad en uno mismo como persona
Adulto joven	Intimidad versus aislamiento	Capacidades de acercamiento y compromiso ante los demás	Sentimiento de soledad y aislamiento
Adulto medio	Generatividad versus estancamiento	Extensión de las preocupaciones más allá de uno mismo, a la familia, la sociedad y las futuras generaciones	Preocupación por concentrarse en sí mismo sin Proyección de futuro
Vejez	Integridad versus desesperación	Sensación de plenitud y satisfacción con la vida	Sentimiento de desesperación y desencantamiento

CLASE 02

1.3 Pareja y familia

Durante la adultez, la pareja y posteriormente la familia son aspectos que adquieren una gran relevancia. Nos podríamos preguntar ¿Por qué los individuos se sienten mutuamente atraídos y qué les motiva a pasar cada vez más tiempos juntos? A pesar de que se suele decir que los polos distintos se atraen y los polos iguales se rechazan, los psicólogos sociales han determinado que la familiaridad constituye una condición necesaria para que se desarrolle una relación de cercanía. Para la mayoría de los individuos, los

amigos y las parejas son personas que han compartido un entorno cercano durante mucho tiempo, pudiendo haberse criados juntos, haber sido compañeros de escuela, de universidad o de trabajo, o haber participado de un mismo acontecimiento social. Por lo tanto, las personas se sienten atraídas por aquellas que comparten intereses similares. Los amigos y las parejas presentan más similitudes que diferencias con los intereses propios, actitudes, comportamientos, gustos, inteligencia, personalidad, estilo de vida, etc. Si bien es cierto, en algunas ocasiones los individuos buscan el polo opuesto en una relación, por ejemplo, una persona que es introvertido quizás prefiera una pareja extrovertida. Generalmente la atracción ocurre cuando se está en frente de personas con aspectos similares.

Realizar ejercicio N° 1

a) El amor

Una vez que la atracción hace comenzar una relación, existen otras oportunidades para que el vínculo se convierta en amor. El término amor hace referencia a un vasto y complejo ámbito del comportamiento humano. Si alguna vez leemos acerca del amor, observaremos que existen distintos tipos, como la amistad, el amor romántico, el amor afectuoso, el amor consumado, incluso el desamor.

- La amistad

Cada vez más, las investigaciones demuestran que la amistad desempeña un importante papel en el desarrollo del ciclo vital de los individuos. La amistad constituye una forma de relación cercana entre dos hombres, un hombre y una mujer o dos mujeres, que incluye el disfrute, la aceptación, la confianza, el respeto, la ayuda mutua, la confidencialidad, la comprensión y la espontaneidad.

- Amor romántico

Algunas amistades llegan a convertirse en amor romántico, también denominado amor pasional o eros. Los poetas, dramaturgos y músicos han alabado la intensa pasión propia del amor romántico, y se han lamentado por el dolor que surge cuando ese amor fracasa. En el amor romántico se aprecia la importancia de factores como la sexualidad o el encaprichamiento, y este tipo de amor suele predominar en la primera etapa de una relación de pareja. En el amor romántico se produce una compleja mezcla de distintas emociones, temor, rabia, deseo sexual, alegría y celos.

- Amor afectuoso

Es aquel denominado amor de acompañamiento. Es el tipo de amor que surge cuando alguien desea estar cerca de una persona y siente un afecto profundo y generoso por ella.

- Amor consumado

Constituye la forma más completa y poderosa de amor. La teoría triarquica del amor de Robert J. Sternberg puede representarse como un triángulo con tres aspectos fundamentales: pasión, intimidad y compromiso. La pasión es la atracción física y sexual que se siente hacia otra persona. La intimidad está formada por los sentimientos del afecto, la cercanía y el compartir en una relación. El compromiso constituye la evaluación cognitiva que se realiza de la relación y el intento de que ésta perdure incluso cuando surgen problemas. Según Sternberg, la forma ideal del amor comprende los tres aspectos antes mencionados. Si la pasión es el único ingrediente de la relación, simplemente se tratará de un capricho, como ocurre en el caso de una aventura amorosa. Una relación marcada por la intimidad y el compromiso, pero sin pasión, se denomina amor de compañía, un patrón que puede ocurrir en el caso de parejas que han estado casadas durante muchos años. Si en una relación existe pasión y compromiso pero no hay intimidad, se produce lo que se denomina "amor fatuo", como el que existe cuando una persona adora a otra desde la distancia. De esta manera, sólo cuando las parejas comparten estos tres aspectos (pasión, intimidad y compromiso) alcanzarán el amor consumado.

- Desenamoramiento

El proceso del desenamoramiento constituye una experiencia dolorosa y con una gran carga emocional. El final de una relación cercana puede percibirse de manera trágica. Sin embargo, a largo plazo, superar el enamoramiento y finalizar una relación amorosa pueden resultar beneficiosos para la felicidad de los individuos y su desarrollo personal. En concreto, el desenamoramiento, puede constituir una salida inteligente si existe obsesión por una persona que de forma repetida traiciona la confianza que se ha depositado en ella.Sentirse enamorado y no ser correspondido puede dar lugar a depresión, pensamientos obsesivos, disfunciones sexuales, incapacidad para trabajar de forma eficaz, dificultades para establecer nuevas amistades o un estado de autoinculpación.

b) La familia

Cuando en la adultez se entra en esta fase, significa que el individuo ha logrado consolidar una relación amorosa y ambas personas se unen formando un nuevo núcleo familiar. En esta etapa se desarrolla un nuevo sistema conyugal, y también se produce una reorganización de la relación con la familia extensa y con los amigos para incluir al cónyuge. De esta manera, el constituir una familia significa ascender una generación y responsabilizarse del cuidado de una generación más joven. Para que este largo proceso tenga lugar de manera eficaz, resulta necesario que exista un compromiso para dedicar tiempo a la tarea de ser padres, comprendiendo el papel que deben desempeñar los progenitores y adaptándose a cambios evolutivos que se producen en los hijos. Cuando los miembros de una pareja adquieren el rol paterno por primera vez, surgen ciertas dificultades, como algunos debates en el seno de la pareja acerca de quien adquiere nuevas

responsabilidades así como la negativa o incapacidad para actuar como padres competentes.

Cuando en la adultez se entra en esta fase, significa que el individuo ha logrado consolidar una relación amorosa y ambas personas se unen formando un nuevo núcleo familiar.

1.4 Conducta sexual

El sexo no es tan necesario para la supervivencia diaria como la comida o el agua, pero sí resulta imprescindible para el mantenimiento de la especie. Sin embargo esto está determinado por una serie de características, como la orientación sexual, que implica diversos tipos de actitudes y comportamientos sexuales.

a) Actitudes y comportamientos heterosexuales

La gran mayoría de los individuos durante sus años de desarrollo evolutivo y formación educacional, reciben numerosos estímulos provenientes de la cultura que afirman el hecho de que un comportamiento sexualmente correcto es aquel en que los hombres se sienten atraídos por mujeres y las mujeres se sienta atraídas por lo hombres, constituyendo esta situación como lo normalmente correcto, en donde se mantienen los roles masculinos y femeninos, y los respectivos comportamientos que se relacionan con estos conceptos. Sin embargo, no siempre ocurre de esta manera, y en ocasiones algunas personas sienten inclinaciones sexuales hacia su mismo sexo, lo que no debería considerarse como anormal. La orientación sexual es propia de cada persona, y se relaciona con la atracción tanto física como emocional, que una persona siente por otra. Cuando se habla de relaciones heterosexuales, se está apuntando al sentimiento de atracción que se experimenta por el sexo opuesto, y depende de varios factores, como el género, la personalidad, la familia la cultura etc., los cuales permiten al individuo descubrir si su orientación sexual es de tipo heterosexual, homosexual o bisexual.

b) Actitudes y comportamientos de individuos homosexuales

Hasta finales del siglo XIX se considera de forma generalizada que los individuos podrían ser heterosexuales u homosexuales. En la actualidad, no obstante, la orientación sexual se considera un continuo que va desde las relaciones exclusivamente heterosexuales

a las exclusivamente homosexuales, en vez de plantear la orientación sexual como una disyuntiva entre dos opciones excluyentes. Además algunos individuos son bisexuales, es decir, sienten atracción sexual por individuos de ambos sexos.

¿Por qué algunos individuos son homosexuales (lesbianas o gays) o bisexuales y otros son heterosexuales? Mucho se ha especulado acerca de esta cuestión. Todas las personas, independiente de su orientación sexual, presentan respuestas psicológicas similares durante la excitación sexual, que parece surgir por el mismo tipo de estimulación táctil. De forma consistente, las investigaciones no encuentran diferencias entre los individuos homosexuales y los heterosexuales en una amplia variedad de actitudes, comportamientos y ajustes. Hace 40 años atrás, la homosexualidad se consideraba una enfermedad mental, pero tanto la asociación americana de psiquiatría como la asociación americana de psicología dejaron de considerarla un desorden en la década de los años setenta.

Más recientemente, las investigaciones han analizado los posibles fundamentos biológicos de las relaciones entre individuos del mismo sexo. Los resultados obtenidos en los estudios hormonales carecen de solidez. Si se proporcionan hormonas masculinas (andrógenos) a varones homosexuales, su orientación sexual permanece inalterada y sólo se logra que aumente su deseo sexual. La orientación sexual tal vez se determina en un momento muy temprano y crítico del desarrollo prenatal, entre el segundo y quinto mes de gestación, la exposición del feto a niveles de hormonas característicos de las mujeres puede ocasionar que el individuo (varón o mujer) se sienta atraído por el sexo masculino. Si se confirma esta hipótesis, se podría explicar una circunstancia con la que se han encontrado muchos profesionales clínicos: resulta muy difícil, sino imposible, modificar la orientación sexual de los individuos.

Con respecto a las estructuras anatómicas, el neurólogo Simon LeVay (1991) descubrió que un área del hipotálamo que controla el comportamiento sexual es dos veces mayor (aproximadamente del tamaño de un grano de arena) en los varones heterosexuales. También se halló que esta área tenía aproximadamente el mismo tamaño en los hombres homosexuales y en las mujeres heterosexuales. Sin embargo ciertas voces críticas señalan que muchos de los individuos homosexuales que participaron de este estudio padecían sida, por lo que la enfermedad podría haber afectado a sus estructuras cerebrales.

Resulta más probable que la orientación sexual de un individuo (homosexual, heterosexual o bisexual) esté determinada por una combinación de factores genéticos, hormonales, cognitivos y medioambientales. La mayoría de los expertos en relaciones homosexuales consideran que ningún factor por sí solo determina la orientación sexual, y la importancia relativa de cada factor puede variar de un individuo a otro. Así, se desconocen los motivos exactos por lo que algunos individuos son homosexuales o bisexuales. Sin embargo, los científicos poseen una imagen más clara de qué factores no influyen en la homosexualidad de un individuo. Por ejemplo. Investigaciones han señalado que los niños criados por padres o parejas homosexuales no presentan más probabilidad de ser

homosexuales que los niños criados por padres heterosexuales. Asimismo, no existen pruebas de que la homosexualidad de los varones tenga su origen en la existencia de una madre dominante o de un padre débil, o de que las mujeres lo sean por haber elegido modelos de conducta masculinos.

Muchas de las diferencias entre géneros que se detectan en las relaciones heterosexuales también aparecen en las relaciones entre personas del mismo sexo. Por ejemplo, al igual que en el caso de las mujeres heterosexuales, las mujeres lesbianas tienen menos parejas sexuales que los varones homosexuales y, además, presentan actitudes menos permisivas ante las relaciones sexuales fuera de la pareja que los varones homosexuales.

Analizando las características de las orientaciones sexuales distintas a lo común, podríamos preguntarnos ¿de qué manera pueden adaptarse los individuos homosexuales a un mundo en el que constituyen una minoría? Según la psicóloga Laura Brown (1989) las personas homosexuales se sienten una minoría dentro de una cultura mayoritaria y dominante. Para estos individuos, la creación de una identidad bicultural les ofrece nuevas maneras de definirse. Para Brown, las personas homosexuales se adaptan mejor cuando no se definen a sí mismos en términos de polaridades, como intentar vivir dentro de un mundo exclusivamente homosexual separado por completo de la cultura mayoritaria, o aceptar sin fisuras las normas y prejuicios de esa misma cultura. Según esta autora, los individuos homosexuales logran adaptarse de una forma más eficaz cuando hallan un punto de equilibrio entre las demandas de las dos culturas: la cultura homosexual minoritaria y la cultura heterosexual mayoritaria.

c) Enfermedades de transmisión sexual

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) son dolencias que se contraen por vía sexual, tanto durante el coito como por contacto oral – genital. Las enfermedades más frecuentes son las causadas por una infección bacteriana (como la gonorrea, la sífilis y la clamidia) y las causadas por la acción de un virus (herpes genita, verrugas genitales y sida)
A continuación se muestra un cuadro resumen con las características de las principales enfermedades de transmisión sexual (ETS).

ETS	Descripción / causa	Tratamiento
Gonorrea	También llamada “purgaciones” es causada por la bacteria “Neisseriagonorrhoeae”. Se transmite por contacto entre membranas húmedas (genital, oral – genital o anal – genital) de dos individuos. Se caracteriza por secreciones del pene o la vagina y por dolor al orinar. Puede provocar esterilidad.	Penicilina y otros antibióticos.
Sífilis	Causada por la bacteria “Treponema palladium”. Se caracteriza por la aparición	Penicilina.

	de una úlcera (chancro) en el lugar en el que se produjo la infección. La úlcera puede encontrarse en los genitales externos, la vagina o el ano. Más tarde, surgen erupciones cutáneas en las palmas de las manos y en la planta de los pies. Si no se trata, puede provocar parálisis y la muerte.	
Clamidia	Enfermedad muy frecuente que toma el nombre de la "Chlaydiatrachomatis", un organismo que se contagia por contacto sexual y que infecta los órganos genitales de ambos sexos. Las mujeres con clamidia pueden quedar estériles. Se recomienda que los adolescentes y las mujeres adultas jóvenes se sometan cada año a una prueba de detección de esta ETS.	Antibióticos.
Herpes genital	Causado por una familia vírica con diferentes cepas. Provoca una erupción cutánea y la aparición de ampollas. Se contagia por contacto sexual	Se desconoce una cura, pero la medicación antiviral puede disminuir la virulencia de los rebrotes.
Sida	Causado por el virus de inmunodeficiencia humana (VIH), que destruye el sistema inmunológico. El semen y la sangre constituyen los medios de contagio más frecuentes. Sus síntomas incluyen la fiebre, sudores nocturnos, pérdida de peso, fatiga crónica e inflamación de los ganglios linfáticos.	Los nuevos tratamientos han relentizado el paso del VIH al sida. No existe cura.
Verrugas genitales	Causadas por el papilomavirus humano, que no siempre produce síntomas. Normalmente aparece como pequeños bultos, duros e indoloros en la zona vaginal, o alrededor del ano. Altamente contagioso. Ciertos tipos de alto riesgo de este virus producen cáncer del cuello del útero y otros tipos de cáncer genital. Puede ser resistente a los tratamientos.	Medicamentos tópicos. Congelación o cirugía.

Realizar ejercicio N° 2

CLASE 03

1.5 Inserción al mundo laboral

a) Cambios en el desarrollo

Muchos niños expresan fantasías idealizadas acerca de qué quieren ser de mayor.Por ejemplo, muchos niños de corta edad desearían ser súper héroes, estrellas del deporte o del cine. Durante los años del instituto, suelen comenzar a pensar acerca de sus futuras trayectorias profesionales de una manera menos idealizada. Alrededor de los 17 ó 18 años de edad, la toma de decisiones acerca de su futuro laboral se convierte en un asunto serio, pues comienzan a analizar las distintas posibilidades de las que disponen hasta llegar a la opinión deseada. En los años de la universidad, con frecuencia deben elegir una especialidad orientada hacia el trabajo en una determinada área. Entre los 20 y los 25, muchos individuos ya habrán completado su formación académica o profesional y comenzarán a desempeñar una profesión a tiempo completo. Desde los 25 años aproximadamente y durante el resto de la juventud, los individuos suelen aspirar a fijar su nueva trayectoria profesional en un campo concreto, por lo que tal vez se esfuercen por ascender en su profesión y por mejorar su situación económica.

b) Tipos de personalidad

Según la teoría de los tipos de personalidad, enunciada por John Holland, resulta importante que la personalidad de un individuo sea la adecuada para una trayectoria profesional determinada. Para Holland, cuando un individuo encuentra la ocupación que mejor se adecúa a su personalidad, tiene más probabilidades de disfrutar con su trabajo y de permanecer en el mismo empleo durante más tiempo que si escogiera una profesión que no resultara adecuada para su personalidad. Holland propuso la existencia de seis tipos básicos de personalidad ocupacional: realista, investigador, artístico, social, emprendedor y convencional.

- Realista

A estos individuos les gustan los espacios abiertos y desempeñar actividades manuales. Suelen ser menos sociales, presentan dificultades en situaciones que supongan algún tipo de exigencia y prefieren trabajar solos. Este tipo de personalidad se adecúa a trabajos como los de peón, agricultor, camionero, albañil, ingeniero o piloto.

- Investigador

Son individuos a los que les interesen más las ideas que las personas. Muestran indiferencia ante las relaciones sociales, les agobian las situaciones emocionales y suelen ser distantes e inteligentes. Este tipo de personalidad resulta adecuado para profesiones científicas e intelectuales.

- Artístico

Se trata de individuos creativos que disfrutan trabajando con ideas y con materiales que les permitan expresarse de manera innovadora. Son inconformistas y, en ocasiones, les resulta difícil establecer relaciones sociales. No existen muchas profesiones adecuadas para este tipo de personalidad, algunas de ellas podrían ser el teatro, el arte, la danza, la pintura, escritura, etc. Por ello, algunos individuos artísticos tienen empleos que eligieron como segunda o tercera opción y desarrollan sus intereses artísticos a través de sus ocupaciones de ocio o durante su tiempo libre.

- Social

A estos individuos les gusta trabajar con otras personas y tienden a estar orientados hacia la ayuda a otros. Disfrutan más con las cuestiones sociales que con las tareas intelectuales. Este tipo de personalidad resulta adecuado para ocupaciones en el campo de la docencia, del trabajo social o de la orientación.

- Emprendedor

Son individuos más orientados hacia la gente que hacia las cosas o las ideas. Pueden tratar de dominar a otros con el fin de conseguir sus objetivos. Suelen mostrar aptitudes para conseguir una respuesta de los demás. El tipo emprendedor resulta adecuado para profesiones relacionadas con las ventas, la dirección o la política.

- Convencional

Son individuos que rinden más en situaciones bien estructuradas, y muestran una especial aptitud para trabajar de forma meticulosa. Les suelen gustar las tareas relacionadas con las cifras y prefieren desempeñar labores administrativas antes que trabajar con ideas o con gente. El tipo de personalidad convencional se adecúa a profesiones como la contabilidad, la banca, las labores administrativas o la gestión de archivos.

Si todos los individuos (y las ocupaciones) pudieran clasificarse con facilidad en algunos de los tipos de personalidad mencionados por Holland, la labor de los orientadores laborales resultaría mucho más sencilla. Sin embargo, los individuos suelen ser más variados y complejos de lo que parece indicar esta teoría. Incluso su propio creador en 1987 afirmó que los individuos rara vez pueden clasificarse dentro de un único tipo de personalidad, y que la mayoría de las personas presentan una combinación de dos o más tipos. No obstante, la idea básica de buscar rasgos de personalidad adecuados para el desempeño de una labor concreta constituye una importante aportación para el campo del desarrollo profesional. Los tipos de personalidad de Holland se incluyen en el “inventario de intereses profesionales Strong-Campbell”, un método muy empleado por los servicios de orientación laboral.

Los individuos suelen aspirar a fijar su nueva trayectoria profesional en un campo concreto, por lo que tal vez se esfuercen por ascender en su profesión y por mejorar su situación económica.

c) Valores y trayectoria profesional

A la hora de elegir una trayectoria profesional concreta, resulta importante comprobar que esta elección se corresponde con los valores del individuo. Cuando las personas conocen qué elementos valoran más, es decir, qué elementos consideran importantes en sus vidas, pueden elegir una trayectoria profesional de forma más adecuada y precisa. Algunos valores aparecen reflejados en los tipos de personalidad de Holland como, por ejemplo, si un individuo valora desempeñar una ocupación en la que se presta ayuda a otros o en un empleo en el que la creatividad es importante. Entre los valores que los individuos consideran relevantes a la hora de elegir una trayectoria profesional destacan el trabajo con personas agradables, desempeñar una profesión con prestigio, ganar mucho dinero, ser feliz, no tener que trabajar durante muchas horas al día, que el trabajo suponga un reto intelectual, disponer de mucho tiempo para el ocio, y el trabajar en el lugar adecuado y en un entorno en el que se valoren la salud física y mental.

d) Influencia del trabajo

El trabajo es un factor definitorio fundamental de los individuos, pues determina de forma relevante su situación económica, la vivencia de la que disponen, la forman en la que pasan su tiempo de ocio, la zona en la que viven, sus amistades y también su salud. Algunos individuos definen su identidad a través de su ocupación laboral. El trabajo crea una estructura y un ritmo de vida que suelen perderse cuando los individuos no realizan ninguna labor profesional durante un período extenso de tiempo. Cuando no pueden trabajar, muchas personas experimentan una situación de inestabilidad emocional así como bajos niveles de autoestima.

Obviamente, el trabajo también constituye una fuente de interés, existen cuatro características del entorno laboral relacionadas con el nivel de estrés de los trabajadores y la existencia de los problemas de salud:

- Elevada exigencia laboral, como tener que hacer frente a un gran volumen de trabajo o trabajar contra reloj.

- Falta de oportunidad para participar en la toma decisiones.

- Existencia de un elevado nivel de control y supervisión.

- Criterios poco claros que permitan identificar el rendimiento competente.

e) Desempleo

El desempleo supone una fuente de estrés tanto si la pérdida del trabajo es temporal, cíclica o permanente.

Las investigaciones realizadas han determinado que existe una relación entre el desempleo y problemas físicos (como los ataques cardíacos y las embolias), problemas mentales (como la depresión o las crisis de ansiedad), problemas de pareja y el homicidio.

El estrés no surge únicamente de la pérdida de ingresos y las consecuentes dificultades económicas, sino también de la disminución de los niveles de autoestima. Los individuos que sobrellevan mejor la situación de desempleo disponen de otras fuentes de ingresos, que pueden ser ahorros o el salario de otros miembros de la familia. Además, el individuo puede hacer frente de mejor manera a la situación del desempleo si cuenta con el apoyo, la comprensión y la flexibilidad de los miembros de su familia. Los servicios de orientación laboral y los grupos de autoayuda pueden proporcionar consejos prácticos sobre la búsqueda de empleo, la creación de currículos o las entrevistas laborales, así como representar una fuente de apoyo emocional para el individuo desempleado.

2. CARACTERISTICAS DEL DESARROLLO DE LA EDAD ADULTA MEDIA (DE 45 A 70 AÑOS)

a) Cambios físicos de la etapa adulta media

Al contrario de los espectaculares cambios que se producen en la adolescencia temprana y el repentino declive que, a veces, ocurre en la vejez, los cambios físicos característicos de la madurez se suceden de forma gradual. A pesar de que todos experimentamos algún tipo de cambio físico debido al proceso de envejecimiento durante los años de la madurez, la magnitud de estos cambios varía considerablemente de un individuo a otra. La estructura genética y los factores relacionados con el estilo de vida poseen una importante influencia en la aparición o no de enfermedades crónicas.

La madurez constituye un mirador que nos permite vislumbrar nuestra vida futura cuando aún disponemos de tiempo para prevenir ciertos efectos del envejecimiento y para alterar, en parte, su curso.

b) Signos visibles

Uno de los aspectos más evidentes de los cambios físicos que se producen durante la madurez es la apariencia externa. Las primeras señales visibles del envejecimiento aparecen, normalmente, entre los 40 y los 50 años de edad. La piel comienza a arrugarse y a volverse flácida debido a la pérdida de los depósitos grasos y de colágeno en las capas inferiores.

Aparecen manchas en la piel en algunas zonas pequeñas y limitadas, especialmente en las áreas expuestas a la luz solar, como las manos o la cara. El pelo se vuelve más fino y canoso debido a una menor tasa de sustitución de los cabellos perdidos y a una disminución en la producción de melanina. Se detectan protuberancias en las uñas, que se vuelve más gruesa y frágiles.

Dado que nuestra cultura valora especialmente la apariencia juvenil, muchos individuos se esfuerzan por aparentar una menor edad y controlar sus canas, sus arrugas, la flacidez de sus cuerpos o la coloración de sus dientes. Por ello, resulta frecuente que, durante la madurez, los individuos se someten a intervenciones de cirugía estética, se tiñan el pelo, utilicen pelucas, participen en programas de adelgazamiento o de ejercicio físico y consuman elevadas dosis de vitaminas.

c) Altura y peso

Durante la madurez, la altura se reduce y aumenta el peso. Los adultos pierden aproximadamente 1.25 centímetros de altura cada década a partir de la cuarentena. Por término medio, la grasa corporal constituye el 10% del peso total del individuo durante la adolescencia, un porcentaje que aumenta al 20% en la madurez.

El sobrepeso representa un grave problema de salud en esta etapa evolutiva. Los individuos que presentan un sobrepeso del 30%o superior, tienen un 40% más posibilidades de fallecer durante la madurez. La obesidad, por su parte, aumenta las probabilidades de que un individuo sufra una serie de problemas de salud, como la hipertensión o los desórdenes digestivos.

d) Fuerza, articulaciones y huesos

El término sarcopenia se usa para describir la pérdida de masa y de fuerza muscular que tiene lugar durante el envejecimiento. La pérdida de masa muscular debida al envejecimiento se produce a un ritmo de 1 a 2% cada año después de los 50 años de edad. La pérdida de fuerza física es especialmente evidente en la espalda y las piernas. El ejercicio puede reducir los efectos de la sarcopenia.

Los elementos que amortiguan el movimiento de los huesos (como los tendones y los ligamientos) pierden eficacia en los años de la madurez, una época en la que muchos individuos padecen de rigidez en las articulaciones y una mayor dificultad en sus movimientos. La máxima densidad ósea de detecta entre los 35 y los 40 años. A partir de esta edad se produce una pérdida paulatina de masa ósea que comienza siendo lenta, pero que se acelera a partir de los 50 años de edad. Las mujeres padecen un índice de pérdida de masa ósea que duplica al de los valores. Al final de la etapa de la madurez, los huesos son más vulnerables a las roturas y el proceso de curación se ralentiza.

e) Capacidad visual

La adaptación ocular, es decir, la capacidad para enfocar y mantener una imagen en la retina, experimenta su disminución más drástica entre los 40 y 59 años de edad. En concreto, durante la madurez, los individuos comienzan a experimentar dificultades para fijarse en objetos cercanos, lo que significa que muchos deberán utilizar gafas con lentes bifocales. También se produce una disminución sanguínea al globo ocular, aunque no suele ocurrir hasta edades comprendidas entre los 50 y 69 años. Esta reducción puede, a su vez, dar lugar a una disminución del campo de visión y a un aumento en el tamaño del punto ciego del ojo. Además, las investigaciones realizadas parecen indicar que la retina se vuelve menos sensible a niveles reducidos de iluminación.

f) Capacidad auditiva

La capacidad auditiva también puede comenzar a dar muestras de reducción a los 40 años de edad. En primer lugar disminuye la sensibilidad a frecuencias elevadas. No ocurre lo mismo con la capacidad parta oír sonidos de baja frecuencia. Los hombres suelen perder su capacidad para oír sonidos de alta frecuencia antes que las mujeres. Sin embargo, esta diferencia entre sexos tal vez se deba a que los varones están más expuestos a niveles elevados de ruido en sus lugares de trabajo si se dedican a ocupaciones como la minería, la industria automovilística, etc. En la actualidad, el objeto de muchas investigaciones consiste en identificar nuevas formas de mejorar la capacidad visual y auditiva de los individuos que se encuentran en la madurez, lo que puede conseguirse con un mayor control de las fuentes de resplandor o del ruido de fondo. Además, la capacidad auditiva de muchos individuos ha experimentado una importante mejoría gracias a los recientes avances logrados en el desarrollo de audífonos.

g) Sistema cardiovascular

La madurez constituye una etapa evolutiva en la que la hipertensión a los elevados niveles de colesterol en la sangre “aparecen por sorpresa en las vidas de los muchos adultos”. El sistemas cardiovascular experimenta diversas transformaciones durante la madurez, las incidencias en las enfermedades que afectan a este sistema aumenta de forma considerable en esta etapa. Los depósitos grasos y los tejidos cicatrizantes se acumulan

lentamente en las paredes de los vasos sanguíneos, con lo que se reduce de forma gradual el fluyo sanguíneo dirigido a varios órganos incluyendo el corazón y el cerebro. Los depósitos grasos pueden comenzar a formarse en la adolescencia constituyendo factores que dan origen a consecuencias negativas en edades más avanzadas.

Asimismo, la tensión arterial también aumenta entre los 40 y los 60 años de edad. Durante la menopausia, la tensión arterial de una mujer se incrementa de forma brusca y suele permanecer en niveles más altos que de los hombres durante las últimas etapas de la vida. El ejercicio, el control del peso y una dieta rica en fruta, verduras y cereales integrales son factores que pueden evitar la aparición de muchos problemas cardiovasculares durante la madurez.

Uno de los aspectos más evidentes de los cambios físicos que se producen durante la madurez es la apariencia externa. Las primeras señales visibles del envejecimiento aparecen, normalmente, entre los 40 y los 50 años de edad.

Realizar ejercicio N° 3

CLASE 04

2.1 ¿La inteligencia cambia con la edad?

Hasta ahora, hemos señalado que la disminución en muchas características físicas que se producen durante la madurez es real. Los adultos que se encuentran en esta fase de desarrollo ya no ven tan bien, ni corren tan rápido ni tiene un estado de salud tan bueno como cuando tenían 20 ó 30 años de edad. Sin embargo, ¿qué ocurre con sus capacidades cognitivas?

a) Inteligencia

Nuestro análisis de los posibles cambios en la inteligencia durante la madurez se centra en los conceptos de inteligencia fluida y cristalizada, y los efectos relacionados con las cohortes generacionales.

b) Inteligencia fluida y cristalizada

Según John Horn, algunas capacidades comienzan a disminuir durante la madurez, mientras que otras aumentan. Este autor señala que la inteligencia cristalizada, es decir, la información y las capacidades verbales acumuladas por un individuo, sigue creciendo durante la madurez, mientras que la inteligencia fluida, esto es, la capacidad para razonar de manera abstracta, comienza a disminuir durante esta etapa del desarrollo.

Los datos en los que se basó Horn se obtuvieron de manera transversal. Este tipo de estudio constituye una estrategia de investigación en la que se comparan individuos de diferentes edades en un mismo momento. Por ejemplo, un estudio transversal puede analizar la inteligencia de diferentes grupos de individuos de 40, 50 y 60 años de edad en un único momento, como, por ejemplo, en 1980. Tanto el individuo medio de 40 años como el de 60 nacieron en épocas distintas, lo que da lugar a diferentes oportunidades económicas y educativas. Así, durante su desarrollo, probablemente los individuos de 60 años en las pruebas de inteligencia al analizarlos de manera transversal, con otros individuos de 40 años, obtendrán diferencias que pueden deberse a los efectos de las cohortes generacionales relacionados con las diferencias educativas, y no a la edad.

c) El estudio longitudinal Seattle.

K. Warner Schaie (1996) se encuentra realizado un amplio estudio de las capacidades intelectuales durante la edad adulta. En 1956 se analizó a quinientos individuos de forma inicial. A éstos se fueron añadiendo nuevos grupos de sujetos de manera periódica. El principal punto de atención de este estudio han sido los cambios y la estabilidad que se detectan en la inteligencia de estos individuos. Para ello se ha empleado una técnica psicométrica basada en las mediciones.

Las principales habilidades mentales que se analizaron fueron las siguientes:

- Vocabulario (capacidad para comprender ideas expresadas verbalmente)
- Memoria verbal, (capacidad para codificar y recuperar unidades lingüísticas con significado, como una lista de palabras)
- Capacidad numérica (capacidad de realizar cálculos matemáticos sencillos, como sumas, rectas y multiplicaciones.)
- Orientación espacial (capacidad de visualizar y rotar mentalmente estímulos en un espacio bidimensional y tridimensional)

- Razonamiento inductivo (capacidad para reconocer y comprender patrones y relaciones en un problema, y para utilizar una selección simple de estímulos visuales rápida y eficazmente).

- Velocidad de percepción (capacidad para tomar conciencia raudamente de los estímulos sensoriales.

El nivel máximo de cuatro de las seis capacidades intelectuales se produce durante los años de la madurez. Tanto en el caso de los hombres como en el de las mujeres, los mejores resultados en vocabulario, memoria verbal, razonamiento inductivo y orientación espacial se obtuvieron durante la madurez. Sólo en el caso de dos de las seis capacidades (capacidad numérica y velocidad de percepción) se advirtió una disminución durante los años de la madurez.

Cuando Schaie (1994) evaluó las capacidades intelectuales tanto transversal como longitudinalmente, descubrió que el descenso era más probable cuando se aplicaba la evaluación transversal que cuando se utilizaba la longitudinal.

Al analizar de manera longitudinal el razonamiento inductivo, se detecta un aumento de esta capacidad hasta finales de la madurez, momento en el que comenzaba a dar muestras de una ligera disminución. Por el contrario, al analizar esta misma capacidad de manera transversal, se detectó una reducción continua durante los años de la madurez.

De manera interesante, si atendemos a las ideas de John Horn antes señaladas, los sujetos participantes en el estudio longitudinal Seattle obtuvieron durante la madurez, los mejores resultados en aspectos relacionados tanto con la inteligencia cristalizada (vocabulario) como con la inteligencia fluida (orientación espacial y razonamiento inductivo)
De esta manera, según Shaie, los individuos alcanzan su nivel máximo de funcionamiento cognitivo en muchas capacidades intelectuales durante la madurez, y no durante la juventud.

d) Velocidad del procesamiento de la información

Tal como señalamos al analizar el estudio longitudinal Schaie (1994, 1996), la velocidad de percepción comienza a disminuir durante la madurez. Una manera habitual de evaluar la velocidad de procesamiento consiste en realizar una tarea para medir el tiempo de reacción, haciendo que los individuos presione un pulsador en cuanto se encienda una luz.

Los adultos maduros efectúan esta tarea de manera más lenta que los adultos jóvenes. Sin embargo, no podemos olvidar que este descenso en la capacidad de reacción no es drástico, ya que suele ser inferior a un segundo en la mayoría de los estudios realizados. Además, por razones que se desconocen, el aumento del tiempo de reacción es más evidente en el caso de las mujeres que en el de los hombres.

e) Memoria

En el estudio longitudinal Sattle de Schaie (1994,1996) se determinó que la memoria verbal alcanzaba su máximo nivel después de los 50 años de edad. Sin embargo, otros estudios apuntan que esta capacidad se reduce durante la madurez, especialmente cuando se aplican técnicas transversales de evaluación. Por ejemplo, en diversas investigaciones, cuando se pide a la muestra de sujetos que recuerden una lista de palabras, de números o de fragmentos narrativos, los adultos jóvenes obtienen mejores resultados que los maduros. A pesar de que existe desacuerdo a la hora de determinar si la capacidad memorística disminuye o no durante la madurez, la mayoría de los expertos coinciden en señalar que dicha disminución puede apreciarse. No obstante, algunos investigadores afirman que los estudios que ha detectado una reducción memorística durante la madurez suelen basarse en la comparación de adultos jóvenes menores de 30 años con adultos maduros de 55 años o, incluso, con edades superiores a los 60 años. Según dichos investigadores, en la primera parte de la madurez no se produce disminución alguna de la capacidad memorística, o bien se trata de un descenso mínimo que no tiene lugar hasta la última parte de la madurez o durante la vejez.

Según la experta en envejecimiento y cognición Denise Parck, a partir de la madurez, se necesita más tiempo para aprender nueva información. La memoria de trabajo está estrechamente relacionada con la memoria a corto plazo, pero es un concepto que considera que la memoria constituye un lugar en el que se desarrolla el trabajo mental. Esta memoria se equipara a un banco de trabajo en el que los individuos pueden manipular y ensamblar la información de la que disponen para tomar decisiones, resolver problemas y comprender mensajes escritos u orales. Durante la madurez, la memoria de trabajo, es decir, la cantidad de información que puede recuperarse y utilizarse de manera inmediata, se ve limitada, un hecho que puede relacionarse con la relentización del aprendizaje de nueva información que se produce en esta misma etapa evolutiva. Podemos comprender mejor esta situación si nos imaginamos un escritorio lleno de objetos en desorden. Debido al caos y al exceso de elementos, la memoria a largo plazo resulta menos fiable, se precisa más tiempo para registrar nueva información verdadera y para recuperar estos datos. De esta manera, según Park, buena parte de la culpa por el descenso en la capacidad memorística que se produce en los últimos años de la madurez la tiene el exceso de información que continúa acumulándose a lo largo de la edad adulta.La reducción de la memoria suele ocurrir cuando los individuos no utilizan estrategias memorísticas eficaces, como la organización o el empleo de imágenes.

f) Conocimiento experto

Implica poseer un conocimiento y una comprensión amplios y muy organizados de un campo del saber concreto. Los individuos pueden poseer este tipo de conocimiento en áreas tan diversas como la física, el arte o la enología.

El desarrollo de este conocimiento en un campo completo suele ser el resultado de muchos años de experiencia, aprendizaje y esfuerzo. Debido al tiempo necesario para su

construcción, el conocimiento experto suele ser más evidente en la madurez que en los años de juventud.

Algunas características que distinguen a los expertos de los novatos son las siguientes:

- Los expertos tienden a utilizar sus experiencias acumuladas para resolver problemas.
- Al resolver un problema en su área de experiencia, los expertos suelen procesar la información automáticamente y analizarla de manera más eficaz que los novatos.
- Los expertos poseen mejores estrategias y atajos para resolver problemas en su campo de experiencia que los novatos.
- Los expertos son más creativos y flexibles al resolver problemas en su campo de experiencia que los novatos.

g) Resolución de problemas prácticos

Una última diferencia en el procesamiento de la información que realizan los adultos jóvenes y los maduros se encuentran en las estrategias aplicadas para resolver problemas prácticos. Con el fin de evaluar estas capacidades en adultos, Nancy Denney (1990) analizó la manera en la que los individuos se enfrentaban a distintas situaciones, como, por ejemplo, la relación con un arrendador que no reparaba un aparato del piso que el individuo había alquilado o cómo reaccionaban cuando su banco, por error, no ingresaba un cheque en su cuenta. Esta investigadora determinó que la capacidad para resolver este tipo de problemas prácticos aumentaba después de los 40 años de edad, debido a la mayor experiencia que los individuos poseían.

2.2 Cambios sociales

Durante la madurez del ciclo vital, las personas al igual que en todas las anteriores fases evolutivas, experimentan cambios de tipo social, como analizaremos a continuación.

a) El nido vacío

El momento en que un hijo comienza su vida adulta y empieza a desarrollar su propia trayectoria profesional o a vivir en un nuevo núcleo familiar distinto del creado por sus padres, constituye un importante momento para la familia en su conjunto. Los padres han de realizar nuevos ajustes, ya que la ausencia del hijo da lugar a un desequilibrio. El síndrome del nido vacío da lugar a un descenso en el bienestar que surge del matrimonio, ya que los hijos suponen una fuente de satisfacción, y su ausencia crea un vacío emocional en los padres.

Los estudiantes suelen pensar que sus padres viven peor cuando los hijos abandonan el hogar para ir a la universidad. Si bien es cierto que los padres que centran sus vidas en sus hijos pueden experimentar el síndrome del nido vacío, la mayoría de los padres no se ven afectados por un descenso en la satisfacción derivada de su matrimonio una vez que sus hijos han abandonado el hogar. Al contrario para la mayoría de los padres, dicha satisfacción aumenta después de finalizada la crianza de los hijos. Sin hijos en casa los miembros de la pareja disponen de más tiempo para centrarse en sus intereses profesionales y para dedicárselo a su cónyuge.

Debido a la inestable situación económica que caracteriza al mundo actual, el nido vacío vuelve a llenarse cada vez con mayor frecuencia cuando un hijo adulto regresa al hogar paterno tras una trayectoria profesional poco exitosa o después de un divorcio. Además, algunos individuos no abandonan el hogar de sus padres hasta edades cercanas a los 30 años, ya que no disponen de los medios económicos necesarios para independizarse, incluso cuando el nido ya se encuentra vacío, la generación que vive su etapa de madurez siempre ha ayudado a la generación más joven por medio de préstamos o donaciones para sufragar los gastos educativos. Además la generación madura siempre ha sido una fuente de apoyo emocional. Los hijos ya adultos agradecen el apoyo emocional y económico que reciben de sus padres en un momento en el que se ven sometidos a un elevado nivel de estrés en lo relativo a su trayectoria profesional, sus empleos y su estilo de vida. Asimismo, los padres se sienten satisfechos de poder proporcionar este tipo de apoyo a sus hijos.

b) La satisfacción de convertirse en abuelos

Muchos adultos se convierten en abuelos por primera vez durante la madurez. La mayoría de los individuos afirma que ser abuelos resulta más fácil que ser padres, el contacto frecuente con los nietos sirve como un factor que predice la existencia de elevados niveles de satisfacción con respecto al hecho de ser abuelos tanto para las mujeres como para los hombres. Así los individuos consideran que las oportunidades para observar el desarrollo de los nietos y compartir sus actividades constituyen los aspectos más positivos de ser abuelos.

Existen tres significados al hecho de ser abuelos. Para algunos adultos de edad avanzada, ser abuelos constituye una fuente de satisfacción y continuidad biológica; otros se sienten realizados emocionalmente, pues su rol de abuelo proporciona sentimientos de compañía y satisfacción que tal vez no existían en relaciones anteriores con sus hijos. Para otros, el rol de abuelo se presenta como una opción lejana.

El rol de abuelos puede desempeñar distintas funciones en diferentes familias, grupos étnicos y culturas, y también en situaciones distintas. Se han determinado tres estilos primordiales: formal, lúdico y distante. En el primer estilo, los abuelos desempeñan un rol que se considera adecuado y ya establecido. Estos adultos muestran un gran interés por sus nietos, pero evitan ofrecer consejos acerca de la crianza de los niños. En el estilo lúdico, los

abuelos son informales y participan en los juegos de sus nietos, quienes constituyen una fuente de actividades de ocio. En esta relación se otorga una gran importancia a la satisfacción mutua. En el estilo distante, los abuelos se muestran benevolentes con sus nietos, pero la interacción no se produce de manera frecuente. Los abuelos con edades superiores a los 65 años suelen mostrar un estilo de interacción formal, mientras que los que tienen edades inferiores tienden a presentar un estilo lúdico.

El contacto frecuente con los nietos sirve como un factor que predice la existencia de elevados niveles de satisfacción con respecto al hecho de ser abuelos tanto para las mujeres como para los hombres.

CLASE 05

2.3 Sexualidad en la vida adulta

Llegada una cierta edad, la sexualidad tiene una serie de aspectos que pueden llegar a ser traumáticos para los individuos si es que no se abordan de una manera adecuada. Como es el caso de la menopausia en las mujeres y la disfunción eréctil en los hombres.

a) La menopausia

Generalmente las personas poseen algunos conocimientos sobre lo que es la menopausia. Sin embargo, la mayoría de las personas, no tienen información acertada de este tema, o se trata de mitos y suposiciones que no son correctas. Por lo que es necesario aclarar algunos aspectos relacionados con este fenómeno natural.

Algunas preguntas frecuentes que las personas se hacen sobre este tema son ¿Qué es? ¿Cuándo ocurre? ¿Puede tratarse? Etc. Muchos compartimos ciertas suposiciones sobre la menopausia, pudiendo incluso pensar que se trata de una enfermedad, que es el origen de numerosas quejas, que las mujeres que la viven se lamentan por la pérdida de su capacidad reproductora, de su sexualidad y de su feminidad, y que, además, suelen caer en la depresión. ¿Son ciertas estas suposiciones?

La menopausia constituye el período de la madurez, normalmente al finalizar la cuarentena o entrada ya la cincuentena, en el que cesan los períodos menstruales de la mujer. La última menstruación suele producirse, por término medio, a los 51 años de edad. Sin embargo, existe una gran variación en la edad a la que se produce la menopausia, que puede ocurrir entre los 39 y los 59 años de edad. La perimenopausia constituye la fase de transición entre los periodos menstruales normales y la pérdida de la menstruación, lo que suele durar unos 10 años. La perimenopausia resulta más frecuente a partir de los 40 años de edad, pero también se han observado casos que ocurren durante la treintena.

Durante la menopausia se produce una notable disminución de la producción de estrógenos en los ovarios. Esta reducción da lugar a algunos síntomas poco agradables en el caso de algunas mujeres, como sofocos, nauseas, fatiga y ritmo cardiaco acelerado. Algunas mujeres que pasan por esta etapa presentan depresión e irritabilidad, pero de alguna manera estos síntomas se relacionan con otras circunstancias de sus vidas, como el divorcio, la pérdida de empleo, el cuidado de un pariente enfermo, etc.

b) Cambios hormonales en los hombres

¿Pasan los hombres por una etapa similar a la menopausia? ¿Existe algún tipo de menopausia masculina? Durante la madurez, la mayoría de los hombres no pierde su capacidad para engendrar, aunque sí se produce cierta disminución en los niveles de hormonas y de actividad sexual. Los hombres también experimentan cambio hormonales entre los 50 y los 70 años de edad, pero estos cambios no se asemejan a la drástica reducción de estrógenos que se produce en el caso de las mujeres. La producción de testosterona comienza a disminuir alrededor de 1% al año durante la madurez. Aunque también se aprecia una lenta reducción en la cantidad de espermatozoides, los varones no pierden su fertilidad durante la madurez. Por lo tanto lo que se ha denominado “menopausia masculina” está menos relacionado con cambios hormonales que con los ajustes psicológicos que los hombres deben realizar para hacer frente a la disminución de su energía física así como la presión familiar y laboral.

Durante la madurez, los niveles de testosteronas disminuyen de forma gradual, lo que puede reducir su apetito sexual. La erección se vuelve menos firme y frecuente, y se precisa una mayor estimulación para alcanzarla. Los investigadores solían atribuir estos cambios a factores psicológicos, pero las conclusiones de muchos estudios indican, cada vez más, que aproximadamente el 75% de los casos de disfunción sexual en los hombres maduros son el resultado de problemas fisiológicos. El consumo de tabaco, la hipertensión y unos niveles elevados de colesterol pueden ser la causa de muchos de los problemas de erección con los que se encuentran los hombres en la madurez.

Actualmente, el interés por ayudar a las personas que padecen disfunción eréctil se ha centrado en los efectos del “Viagra”, una medicina diseñada para vencer la impotencia. Este medicamento facilita el flujo sanguíneo hacia el pene, lo que da lugar a una erección. Su porcentaje de éxito oscila entre el 60% y el 80%. Durante su primer año de comercialización,

se recetó con mayor frecuencia que algunos medicamentos tan consumidos como “Prozac” (antidepresivo) y Rogaine (remedio contra la alopecia). Los posibles efectos secundarios del Viagra incluyen cefaleas en uno de cada 10 hombres, desmayos (este medicamento puede producir una disminución repentina de la tensión arterial) y visión azul (debido a que los ojos contienen una enzima similar a la que permite que el Viagra actué en el pene; aproximadamente 3% de los individuos en tratamiento con este medicamento desarrollan problemas oculares temporales que van desde la visión borrosa hasta la aparición de un halo azul o verde). Los hombres que toman nitroglicerina para el tratamiento de enfermedades cardiovasculares no deben combinarla con el consumo de Viagra, ya que ambos medicamentos pueden provocar un descenso significativo en la tensión arterial y desmayos, o incluso el fallecimiento, en algunos hombres. Además, aún se desconocen los efectos a largo plazo de esta medicina, aunque los ensayos clínicos a corto plazo han demostrado su relativa seguridad.

c) Actitudes y comportamientos sexuales

A pesar de que la capacidad de los hombres y mujeres para funcionar sexualmente apenas da muestras de disminución durante la madurez, con frecuencia los contactos sexuales ocurren menos frecuentemente que en la juventud, una disminución que puede deberse a la atención prestada al ámbito profesional, los asuntos familiares, el nivel de estrés y la rutina.

2.4 Diferencias entre hombres y mujeres

Según algunas opiniones críticas, las teorías sobre el desarrollo adulto basadas en la existencia de etapas tienden a centrarse exclusivamente en los varones. Así, por ejemplo, la atención de estas teorías se centra en la elección de una trayectoria profesional y en los logros laborales, aspectos que, históricamente, han dominado las decisiones y las oportunidades de las vidas de los varones, en mayor medida que las vidas de las mujeres. Además, estas teorías no se ocupan de manera adecuada de las preocupaciones que las mujeres experimentan con respecto a las relaciones, la interdependencia y el afecto. Asimismo, las teorías basadas en la existencia de etapas apenas han otorgado importancia al cuidado y la crianza de los hijos. Los roles desempeñados por las mujeres en el contexto familiar resultan complejos y suelen ocupar un lugar más importante en sus vidas que en las de los varones. Además los hombres no están sometidos de una forma tan intensa como las mujeres a las exigencias propias de su rol, que les obligan a encontrar el equilibrio entre su trayectoria profesional y su familia. Los factores que generan estrés a los hombres maduros no coinciden con los que afectan a las mujeres de estas mismas edades.

Muchas de las mujeres que se encuentran en la actualidad viviendo su madurez o en etapas más avanzadas de su desarrollo experimentan un cambio en su rol al acercarse a la treintena o más tarde. Cuando comenzaban a asumir sus roles tradicionales, el comienzo del movimiento femenino alteró las vidas de un número importante de mujeres que habían sido

educadas en un contexto tradicional y de sus familias. Estos cambios aún están ocurriendo en la vida de muchas mujeres maduras, y cada vez se produce un mayor número de divorcios en etapas más avanzadas del desarrollo. Además, en un mundo obsesionado con la belleza y la juventud, se aplica una doble significación con respeto al envejecimiento: las mujeres deben permanecer jóvenes, mientras que los hombres pueden envejecer.

Las oportunidades de las que disponen las mujeres tanto en su madurez como en otras etapas de su desarrollo se amplían gracias a los cambios fundamentales que se han producido en las actitudes sociales con respecto a la participación en el mundo laboral, las familias y los roles de género.

La idea de que la madurez constituye una etapa negativa para las mujeres responde al estereotipo, al igual que un gran número de ideas preconcebidas con respecto a las distintas fases del desarrollo. Para las mujeres, al igual que para los hombres, la madurez está caracterizada por la diversidad y la heterogeneidad.

Con frecuencia los contactos sexuales ocurren menos frecuentemente que en la juventud, una disminución que puede deberse a la atención prestada al ámbito profesional, los asuntos familiares, el nivel de estrés y la rutina.

2.5 Relaciones familiares

Un importante factor que influye en el bienestar es el hecho de disfrutar de relaciones positivas con los demás, especialmente con los padres, el cónyuge y los hijos.

a) Amor en la madurez

Durante esta etapa suele ocurrir un aumento del amor afectuoso. Tal como se indicó anteriormente, el amor romántico y el amor afectuoso constituyen dos de las formas más importantes en las que se manifiesta este sentimiento. La pasión propia del amor romántico goza de intensidad durante la juventud, mientras que, en la madurez, se produce un aumento del amor afectuoso o de compañía. Así, la atracción física, el romance y la pasión constituyen factores de importancia al comienzo de las nuevas relaciones, sobre todo durante la juventud. Con el paso del tiempo, la seguridad, la lealtad, y el interés emocional mutuo adquieren importancia en la relación, especialmente durante la madurez.

b) Matrimonio en la madurez

Los matrimonios que resultan difíciles y complicados durante la juventud adquieren un mayor grado de ajuste durante la madurez. A pesar de que los miembros de la pareja pueden haber pasado por etapas caóticas, finalmente llegan a encontrar una base sólida y profunda sobre la cual asentar su relación. En la madurez las preocupaciones económicas pueden ser menores, disminuyen las tareas domésticas y se dispone de más tiempo para dedicar a la relación. Los miembros de una pareja que realizan actividades juntas suelen presentar una visión más positiva de su matrimonio en esta etapa de sus vidas, donde la mayoría de los individuos maduros casados manifiesta una satisfacción con su matrimonio.

Sin embargo, existe un cierto número de personas que durante esta etapa del desarrollo manifiesta sentimientos de vacío y falta de interés en la relación matrimonial, llevando al término de ésta. Las parejas que se divorcian en la madurez se muestran alineadas y evasivas, llegando incluso a no dirigirse la palabra. Estas relaciones son distantes y rara vez existen momentos agradables para las personas que la componen.

Caso contrario es el de los divorcios en la etapa de juventud, los cuales se caracterizan por discusiones acaloradas que desgastan el matrimonio al poco tiempo de haber comenzado, y que con frecuencia son relaciones inestables y marcadas por la decepción, las rupturas matrimoniales que se producen durante la madurez pueden resultar más positivas en algunos aspectos y más negativos en otros. Para los individuos maduros, el divorcio puede acarrear menores consecuencias que, además, resultan menos intensas que en el caso de los individuos de menor edad. En la madurez, se poseen mayores recursos, y esta etapa puede representar una oportunidad para simplificar sus vidas y deshacerse de pertenencias que ya no resultan necesarias, como una vivienda de gran tamaño. Los hijos ya son adultos y podrán hacer frente al divorcio de sus padres de una manera más eficaz. Además, los miembros de la pareja pueden haber alcanzado un mayor grado de comprensión de sí mismos y tal vez necesiten realizar cambios en sus vidas como, por ejemplo, poner fin al matrimonio.

Por el contrario, tal vez no se renuncie al compromiso emocional y a la inversión de tiempo que se ha realizado en un matrimonio durante tantos años. Para muchos individuos maduros, el divorcio representa un fracaso en los mejores años de sus vidas. El individuo que inicia la separación puede considerar que la situación constituye una forma de escapar de una relación insostenible, pero el otro miembro de la pareja suele considerar que el divorcio es una traición, el final de una relación que se ha construido a lo largo de muchos años gracias al compromiso y la confianza.

c) Relaciones entre hermanos y amistades

Para la mayoría de los adultos, las relaciones entre hermanos y amigos existen durante todo el ciclo vital. Hoy en día, el 80% de los adultos tienen, un hermano o hermana

vivos. Las relaciones entre hermanos durante la adultez pueden llegar a ser muy cercanas, incluso más de lo que lo eran en etapas anteriores. Los hermanos que se muestran psicológicamente cercanos durante la edad adulta solían estar igualmente unidos en la niñez, por lo que resulta extraño que la cercanía entre hermanos se desarrolle por primera vez cuando ambos son adultos.

Asimismo, las amistades continúan siendo tan importantes durante la madurez como lo fueron en la juventud. La creación de amistades íntimas es un proceso largo, por lo que las relaciones de amistad que se han mantenido durante la adultez suelen ser de una naturaleza más profunda que las que se forman ya en los años de la madurez.

d) Relaciones intergeneracionales

Los adultos que se encuentran en su madurez desempeñan un importante papel tanto en las vidas de los individuos más jóvenes como en las de los mayores. Estos adultos comparten sus experiencias y transmiten sus valores a la nueva generación, enseñando y aconsejando a sus hijos y nietos frente a diversas situaciones de la vida. A las generaciones más jóvenes por lo general les gusta escuchar historias y recibir consejos los cuales intentan seguir con el objetivo de continuar manteniendo el legado biológico, intelectual, emocional y personal que han establecido las generaciones más antiguas.

3. CARACTERISTICAS DEL DESARROLLO DE LA EDAD ADULTA AVANZADA (APROX. 65 AÑOS EN ADELANTE)

a) Aspecto físico y movimiento

En la vejez, los cambios que ocurrían durante la madurez y que mencionamos anteriormente, se acentúan, y se hacen especialmente visibles en forma de arrugas faciales y de manchas cutáneas.

Al envejecer, también disminuye la estatura. De los 30 a los 50 años de edad, los varones pierden aproximadamente 1,25 centímetros, y luego pueden perder otros dos centímetros entre los 50 y 70 años de edad. En el caso de las mujeres, la perdida de estatura puede ser de 5 centímetros entre los 25 y los 75 años. No obstante, debemos señalar que existen muchas diferencias individuales en la reducción de la estatura que se produce durante la madurez y la vejez, una disminución que se debe a la pérdida de materia ósea en las vértebras.

Normalmente, el peso corporal disminuye a partir de los 60 años de edad. Lo que tal vez ocurra por la pérdida de masa muscular que también da lugar a un aspecto más blando del cuerpo. Sin embargo, el ejercicio físico y un programa adecuado de levantamiento de pesas pueden ayudar a reducir la pérdida de masa muscular, y por consiguiente, mejorar el

aspecto físico del anciano. Los adultos ancianos se mueven más lentamente que los de menor edad, una diferencia que se aprecia en un gran número de movimientos de distinta dificultad.

La relentización general de los movimientos que se produce en los individuos ancianos resulta evidente en actividades cotidianas, como al intentar alcanzar o agarrar un objeto alejado, al desplazarse de un lugar a otro o al efectuar movimientos continuados. La capacidad para caminar con rapidez a largo de una distancia determinada no sólo requiere fuerza muscular, sino también la integración del estado de forma cardiovascular, la visión y la estabilidad postural. Se ha demostrado que andar con regularidad retrasa la aparición de discapacidades físicas en los ancianos.

b) Desarrollo sensorial

Los cambios sensoriales que se producen durante la vejez afectan a la capacidad visual y auditiva, al gusto, el olfato, el tacto y a la sensación de dolor.

- Capacidad visual.

Con la edad se produce una reducción en la agudeza visual, y en la percepción de los colores y de la profundidad. Además, durante esta etapa pueden aparecer distintas enfermedades oculares.

En la vejez, se acentúa el deterioro de la capacidad visual que, para la mayoría de adultos, comenzó durante la juventud y la madurez. La conducción nocturna se hace más difícil, lo que se debe, en parte a que disminuye la tolerancia a los brillos. La adaptación a la oscuridad se hace más lenta, por lo que los individuos ancianos tardan, más en recuperar su visión cuando pasan de un ambiente bien iluminado a una situación de semioscuridad. El campo de visión se reduce, lo que implica que la intensidad de los estímulos localizados en la zona periférica ha de aumentar para que puedan ser percibidos por el ojo. Por ello, el individuo tal vez no detecte aquellos hachos que ocurran fuera del centro del campo de visión.

El deterioro de la capacidad visual se debe, con frecuencia, a una reducción en la calidad o la intensidad de la luz que alcanza la retina. En edades muy avanzadas, estas alteraciones pueden aparecer combinadas con cambios degenerativos en la retina, que dan lugar a una gran dificultad visual, por lo que suelen ser necesarios libros con caracteres ampliados así como el uso de las lupas.

- Capacidad auditiva

La merma en la capacidad auditiva no suele convertirse en un problema hasta la vejez. Incluso durante esta etapa, algunos problemas auditivos pueden corregirse con el empleo de audífonos. Sólo 19% de los individuos con edades comprendidas entre los 45 y

los 54 años padecen algún tipo de problema auditivo, pero en el caso de las personas con edades comprendidas entre los 75 y los 79 años, el índice de afectados aumenta hasta un 75%. Se ha calculado que 15% de la población de más de 65 años de edad padece sordera según la definición legal, lo que suele deberse a un deterioro de la cóclea, el receptor neuronal principal para la audición que se encuentra en el oído interno. La utilización de dos audífonos ajustados para corregir cada oído por separado puede, en ocasiones, ayudar a los adultos con problemas auditivos.

- Olfato y gusto

La mayoría de los adultos ancianos pierden parte de sus sentidos del olfato o del gusto, o de ambos. Esta reducción puede disminuir el disfrute que experimentan a través de la comida y, por ende, el grado de satisfacción que sienten en sus vidas. Una de las consecuencias negativas de esta situación es la menor capacidad que muestran los individuos ancianos para detectar el humo que surge de un incendio. La pérdida de parte de la capacidad del olfato y del gusto suele comenzar alrededor de los 60 años de edad. Con el fin de aumentar su consumo por parte de individuos ancianos, se han añadido sustancias que estimulan el nervio olfativo a ciertos alimentos. Además, la disminución de las capacidades gustativas y olfativas resulta menos pronunciada en los ancianos sanos que en los que presentan un peor estado de salud.

Con frecuencia, muchos individuos ancianos prefieren consumir alimentos muy condimentados (dulces, picantes y salados) con el fin de compensar el deterioro que experimentan sus sentidos del gusto y del olfato, lo que puede dar lugar a un mayor consumo de comida basura de sabor fuerte pero con un bajo nivel nutritivo.

- Tacto y percepción del dolor

El envejecimiento también da lugar a cambios en el sentido del tacto. Según un estudio, con la edad, la capacidad de los individuos para sentir es menor en las extremidades inferiores (muñecas, hombros, etc.). Para la mayoría de los ancianos, la reducción de su sensibilidad táctil no representa un problema.

Los ancianos presentan una menor sensibilidad ante el dolor y lo padecen menos que los adultos más jóvenes. A pesar de que esta disminución en su sensibilidad ante el dolor puede resultar positiva en caso de enfermedad o de lesiones, también puede resultar contraproducente si evita que el individuo sienta heridas o dolencias que deben recibir tratamiento.

- Sistema circulatorio y pulmonar

Hasta hace poco tiempo, se consideraba que el rendimiento cardiaco, es decir, la cantidad de sangre que el corazón bombea, disminuía con la edad incluso en el caso de adultos sanos. Sin embargo, en la actualidad se sabe que, si no existen enfermedades cardiacas, la cantidad de sangre bombeada es la misma, sin importar la edad del individuo.

En el pasado a un individuo de 60 años de edad con una tensión arterial de 160/190 se le habría dicho que esta medición resultaba normal para su edad. Hoy en día, se puede reducir el índice de tensión arterial con medicación, ejercicio y una vida saludable. Además, la mayoría de los expertos en envejecimiento incluso recomiendan que debieran tratarse los casos en los que la tensión arterial supera de manera repetitiva, un índice de 120/80, con el fin de reducir el riesgo de padecer un ataque cardiaco, una apoplejía o algún tipo de dolencia renal. El aumento de la tensión arterial que se produce con la edad puede estar asociado con la aparición de enfermedades, obesidad, ansiedad, endurecimiento de los vasos sanguíneos o falta de ejercicio físico. Si la existencia de estos factores se prolonga, empeorará la tensión arterial de un individuo.

Entre los 20 y 80 años de edad, la capacidad pulmonar disminuye un 40%, incluso si no se padece ninguna enfermedad. Los pulmones pierden elasticidad, el pecho se encoge y el diafragma se debilita. Sin embargo, también es cierto que los adultos ancianos pueden mejorar el funcionamiento de sus pulmones si realizan ejercicios que fortalezcan el diafragma. El consumo de tabaco puede producir una disminución importante en el funcionamiento pulmonar que puede dar lugar al fallecimiento del individuo.

En la vejez, los cambios que ocurrían durante la madurez se acentúan, y se hacen especialmente visibles en forma de arrugas faciales y de manchas cutáneas.

3.1 Sexualidad en la vejez

El envejecimiento provoca ciertos cambios en el rendimiento sexual de los seres humanos, lo que resulta más evidente en el varón que en la mujer. En el caso de los hombres, el orgasmo se alcanza con menor frecuencia, cada dos o más intentos y no en cada encuentro sexual. Además, para conseguir la erección se hace necesaria una estimulación más directa. De los 65 a los 80 años de edad, aproximadamente 1 de 4 hombres presenta grandes dificultades para alcanzar o mantener la erección, y a partir de los 80 años, este porcentaje aumenta a 1 de cada 2 hombres.

La sexualidad puede extenderse a lo largo de toda la vida si no se producen dos circunstancias concretas: una enfermedad y la creencia de que los ancianos son o deberían ser individuos asexuales. Incluso cuando una enfermedad impide el contacto sexual, aún existe la posibilidad de que exista otro tipo de relaciones, como la cercanía, la sensualidad y la valoración como varón o como mujer.

Obviamente, esta idea contradice la creencia popular y la opinión de muchos individuos en la sociedad, incluso la de numerosos profesionales de la salud. Afortunadamente, muchos adultos ancianos continúan practicando sexo sin comunicarlo abiertamente y sin dejarse intimidar por la imagen social aceptada y destructiva del "viejo verde" o de la mujer anciana asexual y muy poco atractiva.

Varias terapias han demostrado su eficacia a la hora de tratar ancianos que presentan dificultades sexuales, sobre todo aquellas que se enfocan en la educación sexual, donde se les entrega información sobre el sexo y los diversos mitos y tabúes que rondan esta etapa del ciclo vital, dando lugar a un mayor interés por el sexo, a un conocimiento más amplio y a una actividad sexual más frecuente en el caso de los adultos ancianos.

3.2 Salud en la vejez

Al envejecer, aumenta la probabilidad de padecer alguna dolencia o enfermedad. Así por ejemplo, aunque muchos individuos mantienen un buen estado de salud general, la mayoría de los adultos con más de 80 años de edad suelen presentar algún tipo de afección, siendo la artritis la enfermedad crónica más frecuente en los años de la vejez, seguida de la hipertensión. La incidencia de estas dolencias es mayor en el caso de las mujeres ancianas, quienes también tienen más probabilidades de presentar problemas de visión. Los hombres ancianos, por su parte, padecen más trastornos auditivos que las mujeres.

A pesar de que los adultos con edades superiores a los 65 años de edad suelen presentar algún tipo de dolencia física, muchos de ellos aún pueden realizar sus actividades cotidianas o, incluso, trabajar. Las enfermedades crónicas que limitan de forma más evidente la capacidad para trabajar son las dolencias cardiacas 52%, la diabetes 34%, el asma 27%, y la artritis 27%.

El estado de salud que presentan los adultos ancianos está relacionado con el estilo de vida y factores sociales y psicológicos. La participación en actividades deportivas protege la salud de prácticamente todos los grupos de adultos ancianos. Además, se ha establecido una relación entre el apoyo emocional y el mejor funcionamiento de los individuos que padecen enfermedades cardiovasculares. Asimismo, se determinó que la eficacia personal constituye un factor de protección en el caso de individuos que padecen cáncer. La existencia de conflictos en las relaciones se vincula con un mayor deterioro de los adultos ancianos con diabetes o hipertensión. Otro factor relacionado con los problemas de salud durante la vejez es la escasez de recursos económicos. De esta manera, la proporción de

adultos ancianos con escasos recursos que sufren alguna enfermedad crónica triplica a la de los adultos ancianos con ingresos más elevados.

CLASE 06

1.3 Funcionamiento cognitivo

Al analizar las características del cambio cognitivo que se produce durante la vejez, resulta importante considerar que la cognición constituye un concepto multidimensional. Además, a pesar de que algunas dimensiones de la cognición pueden reducirse con la edad, no podemos olvidar que otras permanecen estables o, incluso, pueden mejorar.

a) Mecánica y pragmática cognitiva

Se han establecido diferencias en torno a aquellos aspectos de la mente que descienden durante el envejecimiento de las personas y aquellos aspectos que permanecen constantes e inclusive pueden llegar a mejorar. De esta manera, podemos diferenciar entre la “mecánica cognitiva” y “pragmática cognitiva”.

- Mecánica cognitiva

Está formada por el soporte físico de la mente, es decir, la estructura neurofisiológica del cerebro que se ha desplegado, desarrollándose a lo largo de la evolución humana. Esta estructura está compuesta por la velocidad y la exactitud de aquellos procesos que se vinculan con la atención, la percepción sensorial, la memoria visual y motora, la comparación, la categorización, la discriminación, etc.

Producto del fuerte dominio que la biología, la herencia genética y la salud despliegan sobre la mecánica cognitiva, es probable que estos elementos de la cognición disminuyan como consecuencia del envejecimiento.

- Pragmática cognitiva

Está compuesta por el sustento lógico de la mente, por ende, se relaciona con aquellos programas que se desarrollan en base a la cultura del individuo.Contiene aspectos que se conciernen con la destreza del individuo para ciertas tareas cognitivas, como la lectoescritura y la comprensión verbal y los diferentes tipos de conocimientos que permiten al individuo conocerse a sí mismo y conocer sus propias habilidades para solucionar dificultades de la vida.

Producto del fuerte dominio que la cultura despliega sobre la pragmática cognitiva, es probable que estos aspectos cognitivos del sujeto mejoren con el paso del tiempo. Por lo tanto, a pesar de que la mecánica cognitiva puede sufrir un deterioro con el paso de los años, la pragmática cognitiva puede aumentar.

Los aspectos cognitivos propios de la pragmática cognitiva como la lectoescritura y la comprensión verbal pueden aumentar con la edad.

b) Las dimensiones sensorial, motora y de velocidad de procesamiento

La agudeza visual y auditiva constituyen los factores fundamentales que influyen en la existencia de diferencias de edad en cuanto a la inteligencia. De esta manera, el funcionamiento sensorial representa un importante elemento que permite predecir las diferencias intelectuales entre individuos durante etapas tardías de la vida. En la actualidad se acepta que la velocidad de procesamiento de la información disminuye durante la vejez. Sin embargo, a pesar de que la velocidad de procesamiento de la información se reduce en la vejez, se aprecian importantes diferencias individuales a este respecto. Asimismo, aún se desconoce si esta relentización afecta a nuestras vidas de manera significativa.

Probablemente, la disminución que se detecta en la velocidad de procesamiento en adultos ancianos se debe a un deterioro en el funcionamiento del cerebro y del sistema nervioso central. El estado de salud y el ejercicio físico pueden influir en cuanto disminuye la velocidad de procesamiento.

c) La atención

Existen tres elementos de la atención que han sido investigados en ancianos; estos elementos son: la atención selectiva, la atención dividida y la atención sostenida.

- Atención selectiva

Consiste en centrarse en un aspecto específico de la experiencia que resulta relevante, al tiempo que se ignoran otros aspectos irrelevantes. Un ejemplo de este tipo de atención se advierte en la capacidad de las personas para centrarse en una única voz en medio de un estadio lleno de personas o en un restaurant con mucha contaminación acústica.

Este tipo de acciones aplica, por ejemplo, cuando se decide a qué estímulos atender al girar a la izquierda en una interacción, generalmente los adultos ancianos muestran una menor habilidad en la atención selectiva que los individuos de menor edad. Sin embargo, al efectuar tareas simples relacionadas con la búsqueda de una característica, como determinar si un objeto aparece en la pantalla de un monitor de computador, la diferencia entre individuos de distintas edades es mínima si los sujetos han practicado lo suficiente con antelación.

- Atención dividida

Consiste en concentrarse en más de una actividad a la vez. Cuando ambas tareas presentan una dificultad escasa, las diferencias de edad entre individuos adultos son mínimas o no se aprecian, sin embargo, cuanto mayor sea la dificultad de las tareas que se realizan simultáneamente, menos eficacia mostrarán los adultos mayores a la hora de dividir su atención que los adultos de menor edad.

- La atención sostenida

Consiste en el estado de alerta que permite detectar pequeñas transformaciones que se producen de manera aleatoria en el entorno y responder a ellas. En ocasiones la atención sostenida se denomina vigilancia. Los investigadores han determinado que los adultos ancianos presentan niveles de atención sostenida similares a los de adultos maduros o jóvenes.

d) La memoria

El envejecimiento altera la memoria, pero no toda la capacidad memorística cambia de igual manera con los años. Las principales dimensiones de la memoria y del envejecimiento que han sido objeto de estudio son la memoria episódica, la memoria semántica, los recursos cognitivos (como la memoria de trabajo y la velocidad de percepción), las creencias sobre la memoria y los factores no cognitivos como la salud, la educación o el estatus socioeconómico.

- Memoria episódica

Consiste en la retención de información acerca del dónde y el cuándo de los sucesos de la vida. La memoria episódica de los adultos jóvenes es mejor que la de los individuos de mayor edad. Los adultos ancianos consideran que pueden recordar mejor los acontecimientos lejanos en el tiempo que los más cercanos, y afirman con frecuencia que pueden recordar lo que les ocurrió años atrás, pero no lo que hicieron días anteriores.

- Memoria semántica

Constituye el conocimiento que se posee acerca del mundo. Este concepto incluye el campo en el que un individuo se considera experto, como el conocimiento del ajedrez que posee un jugador avezado; el conocimiento académico general del tipo que se aprende en la escuela, como la geometría; y el conocimiento "cotidiano" del significado de las palabras, de personas famosas, de lugares importantes y de objetos comunes, como por ejemplo, la fecha que se celebra el día de san Valentín. La memoria semántica parece ser independiente de la identificación con el pasado que muestre un individuo. Por ejemplo, podemos saber que Santiago es la capital de Chile, pero no podemos recordar cuando lo aprendimos.

e) Recursos cognitivos: memoria de trabajo y velocidad perceptiva

Según algunos expertos, el número de recursos cognitivos que puede dedicarse a una tarea concreta es limitado. Dos de esos recursos son la memoria de trabajo y la velocidad perceptiva. La memoria de trabajo está estrechamente relacionada con la memoria a corto plazo, pero se trata de un concepto según el cual la memoria es el lugar en el que se desarrolla el trabajo mental. La memoria de trabajo constituye un banco de trabajo que permite a los individuos manipular y cambiar información cuando han de tomar decisiones, resolver problemas o comprender mensajes orales u escritos.

Los estudios realizados sobre el envejecimiento también se han ocupado de la velocidad perceptiva, es decir, la capacidad para realizar tareas sencillas relacionadas con la percepción y la motricidad, como decidir si ciertos pares de números o letras son iguales o diferentes, o determinar el tiempo necesario para pisar el freno cuando el auto que nos precede se detiene. En la vejez se aprecia una considerable reducción de la velocidad perceptiva, un hecho estrechamente relacionado con la diminución de la memoria de trabajo.

f) Creencias, expectativas y sentimientos

Las creencias y expectativas de los individuos con respecto a la memoria desempeñan un importante papel en su propia capacidad memorística. Por ello, resulta importante saber que piensan los individuos acerca de su propia capacidad para recordar. Las creencias y expectativas positivas y negativas acerca de la propia memoria están relacionadas con el rendimiento memorístico. Así, las actitudes y sentimientos relacionados con la memoria resultan significativos, pues los individuos con un bajo nivel de ansiedad con respecto a su capacidad memorística y un alto grado de autoeficacia en su uso de la memoria en contextos cotidianos presentan un mejor rendimiento memorístico que los individuos con un alto nivel de ansiedad y un bajo nivel de auto eficacia.

g) Factores no cognitivos

La salud, la educación y el status socioeconómico constituyen factores que pueden influir en el rendimiento memorístico de un adulto. A pesar de que factores no cognitivos como el buen estado de salud se asocian con un menor declive en la capacidad memorística

de los adultos ancianos, también es cierto que estos factores no eliminan por completo la existencia de esta reducción de capacidades.

- Educación

Cada nueva generación recibe una mejor educación que las anteriores. Los adultos de edad avanzada hoy en día, no sólo tuvieron más probabilidades de acceder a la universidad cuando eran jóvenes que sus padres o abuelos, sino que cada vez más adultos de mayor edad retoman sus estudios universitarios para ampliar su formación académica, lo que no ocurría con frecuencia en generaciones pasadas. Las experiencias educativas se correlacionan positivamente con los resultados obtenidos en test de inteligencia y en tareas de procesamiento de la información, como las relacionadas con la memoria.

- Trabajo

Cada nueva generación ha vivido experiencias laborales en las que se otorgaba una gran importancia al trabajo intelectual. Resultaba más probable que nuestros bisabuelos y abuelos desempeñaran ocupaciones manuales a que lo hicieran nuestros padres, quienes con probabilidad han tenido empleos orientados hacia la cognición. Debido a que la sociedad de la información sigue sustituyendo a la sociedad industrial, las nuevas generaciones desempeñarán profesiones que exigirán una gran utilización de sus capacidades cognitivas. Resulta probable que la mayor importancia que se otorga en el mundo laboral al procesamiento de la información sirva para mejorar las capacidades intelectuales de los individuos.

- Salud

Cada nueva generación ha disfrutado de un mejor estado de salud en su vejez, gracias al desarrollo de nuevos tratamientos para una serie de enfermedades como la hipertensión. Muchas de estas dolencias afectan negativamente al rendimiento intelectual. K. Warner Schaie llegó a la conclusión de que existía una relación entre la disminución de la capacidad cognitiva y algunas enfermedades, como las dolencias cardiacas, la diabetes y la hipertensión. Para Shaie, estas enfermedades no son la causa directa del deterioro mental, sino que el origen de esta situación puede encontrarse en los estilos de vida de los individuos. Por ejemplo, el exceso de alimentación, la inactividad y el estrés constituyen factores relacionados tanto con el deterioro físico como con el mental.

3.3 Desarrollo socioemocional en la vejez

¿Qué cambios socioemocionales ocurren durante la vejez? ¿Cuál es la percepción que los adultos ancianos tienen sobre la sociedad? Sobre estas interrogantes nos centraremos a continuación.

a) El yo

El análisis del yo se centra en los cambios que afectan a la autoestima y a la autoaceptación.

- Autoestima

En un estudio transversal de autoestima se evaluó una muestra amplia y diversa formada por 326.641 individuos de diverso sexo y con edades comprendidas entre los 9 y los 90 años (Robins y otros, 2002) Se ha determinado que la autoestima aumenta entre los 20 y los 30 años, se mantiene estable entre los 30 y los 40 años, se incrementa considerablemente entre los 50 y los 70 años y luego disminuye de manera significativa entre los 70 y los 80 años de edad. A lo largo de la mayor parte de los años de la adultez, la autoestima de los varones es mayor que la de las mujeres. Sin embargo, a partir de los 70 años de edad, la autoestima de los individuos de ambos sexos se iguala.

¿A qué puede deberse el descenso en la autoestima de los adultos ancianos? Entre las posibles explicaciones se ha apuntado al deterioro de la salud física y a las actitudes sociales negativas hacia los ancianos.

- Autoaceptación

La autoaceptación constituye otro aspecto del yo que cambia a lo largo de la adultez. Según un estudio, la autoaceptación de los individuos en distintos momentos de su desarrollo adulto dependía de si describían su pasado, su presente, su futuro o su yo ideal (Ryff, 1991). Los adultos jóvenes y maduros presentan un mayor grado de aceptación de su yo ideal y de su yo futuro que del yo pasado o presente. Sin embargo, en el caso de los adultos ancianos, no se apreciaron apenas diferencias en su aceptación de estas variables, debido a la menor aceptación del yo futuro y del ideal, y a una mayor aceptación del yo pasado.

b) Los ancianos en la sociedad

La discriminación por edad, consiste en la existencia de prejuicios contra otros individuos debido a su edad, especialmente contra los ancianos. Al igual que el sexismo, este tipo de discriminación constituye uno de los aspectos más negativos de la sociedad. Muchos adultos ancianos han de vivir dolorosas situaciones de discriminación, pero se muestran demasiado educados o tímidos para hacerles frente. En ciertas empresas no se contratan empleados sobre un determinado rango etario e incluso se les despide llegando a cierta edad por considerárseles rígidos y poco inteligentes, y por ende, poco rentables. Los empleados de mayor edad pueden sufrir rechazo social porque se les considera como individuos seniles o aburridos. En otras ocasiones se les considera casi como niños. En el contexto familiar los ancianos pueden verse rechazados por sus hijos, quienes los consideran individuos enfermos y parasitarios. En definitiva, se puede considerar a los ancianos como personas incapaces de pensar con claridad, de adquirir nuevos conocimientos, de disfrutar del sexo,

de colaborar con sus comunidades o de desempeñar su trabajo con responsabilidad. Todas estas percepciones pueden resultar inhumanas, pero en muchas ocasiones resultan ser la cruda realidad.

Debido al número cada vez mayor de adultos que alcanzan edades avanzadas, se han llevado a cabo esfuerzos activos para mejorar la imagen social de los ancianos y obtener mejores condiciones de vida para ellos.

c) Familia

Los estilos de vida de los ancianos están cambiando. Antes, los últimos años de vida se caracterizaban por el matrimonio, en el caso de los hombres, y la viudedad, en el caso de las mujeres. En la actualidad, debido a los cambios demográficos que tienden a la disolución de los matrimonios y al divorcio, una tercera parte de los adultos se casarán, divorciarán y volverán a contraer matrimonio a lo largo de la vida.

- Ancianos casados

Los años que median entre la jubilación y el fallecimiento suelen denominarse “la etapa final del proceso del matrimonio”. La jubilación altera el estilo de vida de la pareja, por lo que se hace necesario un proceso de adaptación. Los mayores cambios se aprecian en la estructura familiar tradicional, en el que el marido trabaja y la esposa es dueña de casa. A veces el hombre no sabe cómo ocupar ese tiempo libre, y la mujer puede sentirse incómoda con la presencia de su marido en el hogar todo el día. En las familias tradicionales puede resultar necesario que ambos miembros de la pareja adopten roles más expresivos. El marido debe adaptarse, pues ya no proporciona los ingresos con su trabajo fuera de la casa, sino que debe ayudar en las tareas del hogar. Por su parte, la mujer deja de ser la única encargada del hogar, y debe compartir y delegar responsabilidades domésticas. La felicidad conyugal de los adultos ancianos también se ve afectada por la capacidad que cada miembro de la pareja muestre para resolver conflictos personales, incluyendo el envejecimiento, la incidencia de enfermedades y la muerte.

Los individuos casados o que viven con sus parejas en la vejez suelen presentar mayores niveles de felicidad que las personas que permanecen solteras. La satisfacción conyugal suele ser mayor en las mujeres que en los varones, lo que posiblemente se deba a que las mujeres otorgan una mayor importancia a la satisfacción que se obtiene a través de la relación marital. Sin embargo, estas diferencias entre ambos sexos pueden dejar de producirse debido a la incorporación de las mujeres al mundo profesional.

- Ancianos divorciados o que vuelven a casarse

El divorcio da lugar a una serie de consecuencias sociales, económicas y físicas que afectan a los ancianos. La disolución del matrimonio puede debilitar los vínculos familiares cuando se producen en un estadio tardío de la vida, especialmente en el caso de los varones ancianos.

Las mujeres ancianas divorciadas presentan menos probabilidades de disponer de recursos económicos adecuados que las casadas, y al igual que en etapas más tempranas de la adultez, el divorcio se relaciona con la presencia de problemas de salud durante la vejez.

El número de adultos ancianos que se vuelven a casar ha aumentado como consecuencia de los mayores índices de divorcio, el aumento de la longevidad y la mejora en el estado de salud del que gozan los ancianos.

- Ancianos que nunca se han casado

No todos los ancianos han estado casados en algún momento de sus vidas. Aproximadamente el 8% de todos los individuos que alcanzan la edad de 65 años jamás ha contraído matrimonio. Contradiciendo el estereotipo popular, los ancianos que no se han casado parecen mostrar menos dificultades para hacer frente a la soledad durante la vejez. Muchos de ellos ya saben cómo vivir de manera autónoma y pueden valerse por sí mismos.

Cada vez son más los ancianos que viven en pareja sin estar casados. En la actualidad, aproximadamente el 3% de los ancianos vive en pareja sin que exista el matrimonio. En muchos casos, esta forma de vida surge de la necesidad de compañía más que del amor.

- Padres ancianos e hijos adultos

Aproximadamente el 80% de los ancianos tienen hijos, muchos de los cuales se encuentran en la madurez. Cerca del 10% de los ancianos tiene hijos con edades que superan los 65 años. Los hijos adultos constituyen un elemento fundamental en la red social de la que disponen los ancianos.

Cada vez en mayor medida, la diversidad se ha convertido en una característica de los pares ancianos y de sus hijos adultos el divorcio, las parejas de hecho, y la educación de los hijos fuera del vínculo matrimonial han pasado a ser situaciones mucho más frecuente en la vida de los ancianos de hoy en día, que en épocas pasadas.

El género desempeña un importante papel en las relaciones entre los padres ancianos y sus hijo adultos. Resulta más probable que las hijas adultas, y no los hijos varones, participen en la vida de sus padres. Por ejemplo, la probabilidad de que las hijas adultas ayuden a sus padres en las actividades cotidianas es tres veces superior a que lo hagan los varones.

Las relaciones entre los hijos adultos y sus padres ancianos están marcadas por la presencia de una ambivalencia entre las percepciones positivas y las negativas. En lo positivo, estas percepciones comprenden el amor, la asistencia recíproca y los valores compartidos. En la parte negativa, las percepciones se refieren al aislamiento, los conflictos y

problemas familiares, el maltrato, la falta de cuidados y el estrés que padecen los encargados de cuidar al anciano.

- Bisabuelos

Debido a la longevidad de la que se disfruta en la actualidad, cada vez más abuelos se convierten también en bisabuelos, en mayor medida que en épocas pasadas. A comienzos del siglo XX, resultaba frecuente que una familia estuviera formada por miembros de tres generaciones, pero en la actualidad también es frecuente la familia con miembros de cuatro generaciones. Una de las contribuciones de los bisabuelos es la de transmitir la historia familiar contándoles a sus hijos nietos y bisnietos cuales son los orígenes de la familia, qué han logrado sus miembros, que situaciones han vivido y cómo han cambiado sus vidas con el transcurrir de los años.

d) Amistad y apoyo social en la vejez

Los individuos al envejecer, se interesan por amigos cercanos antes que por hacer nuevas amistades. Así parecen sentirse satisfechos siempre que cuenten con algunas personas cercanas en su red social.

Los sujetos viven toda su vida sumergidos en una red personal de individuos a los que aportan apoyo y de los que reciben apoyo social. El apoyo social puede ayudar a los individuos de todas las edades, especialmente a los adultos mayores, a hacer frente a las dificultades con mayor eficacia.

El apoyo social del que dispongan puede mejorar la salud física y mental de los adultos ancianos. El apoyo social se encuentra relacionado con la reducción de los síntomas de enfermedades y con la capacidad para cubrir las propias necesidades de tratamientos sanitarios. El apoyo social también hace disminuir la probabilidad de que un adulto anciano deba residir en algún tipo de institución, y se relaciona con una menor incidencia de depresión.

Los individuos al envejecer, se interesan por amigos cercanos antes que por hacer nuevas amistades.

3.4 La determinación del momento de la muerte

Hace veinticinco años, resultaba mucho más sencillo determinar si un individuo estaba muerto que en la actualidad. Se consideraba que el cese de ciertas funciones biológicas, como la respiración o la tensión arterial, y la rigidez de los miembros constituían signos evidentes del fallecimiento. En las últimas décadas, la determinación del momento de la muerte ha adquirido una mayor complejidad.

La muerte cerebral constituye una definición biológica de la muerte según la cual el cerebro de una persona ha dejado de funcionar cuando no se detecta actividad eléctrica alguna durante un cierto espacio de tiempo. Uno de los criterios que se emplea para declarar la muerte cerebral es la existencia de un encefalograma plano durante un espacio de tiempo determinado.

Las áreas superiores del cerebro suelen morir antes que las inferiores. Debido a que las regiones inferiores controlan el ritmo cardiaco y la respiración, aquellos individuos cuyas áreas cerebrales superiores han muerto, aún pueden continuar respirando y su corazón puede seguir latiendo. La muerte cerebral, según la definición aceptada por la mayoría de médicos, incluye la muerte tanto de las funciones corticales superiores como de las funciones del área inferiores del cerebro.

Debe distinguirse entre la muerte cerebral y coma, una situación de la que el individuo puede recuperarse. Una persona en coma (tanto en coma profundo, que exige atención hospitalaria, como en un estado vegetativo persistente, que puede atenderse en el hogar) mostrará algunos signos de actividad cerebral que no se detectarán en el caso de un individuo en muerte cerebral.

Algunos expertos médicos consideran que, entre los criterios para determinar la muerte, debería incluirse sólo el funcionamiento del córtex superior. Si se adoptara esta definición del fallecimiento, se podría declarar muerta a una persona que no mostrara funcionamiento cortical, incluso aunque las áreas inferiores de su cerebro continuaran funcionando. Quienes apoyan esta definición afirman que las funciones asociadas con el hecho de ser humano, como la inteligencia y la personalidad, se localizan en la zona cortical superior del cerebro. Por tanto, cuando se pierden estas funciones, el “ser humano” ya no se encuentra con vida.

a) Enfrentarse a la propia muerte.

La aceptación de que la muerte constituye un hecho inevitable nos permite establecer prioridades y estructurar nuestro tiempo de forma adecuada. Con el envejecimiento, estas prioridades y esta organización cambian al reconocer que el tiempo se acaba. También se transforman los valores que determinan los usos más importantes del tiempo del que se dispone. Por ejemplo, cuando se pidió a adultos jóvenes que señalaran de qué manera

utilizarían sus últimos seis meses de vida, solían indicar actividades como viajar o hacer cosas que no habían hecho aún. Los adultos de mayor edad, por su parte, se referían a actividades más centradas en su interior: la contemplación y la meditación.

La mayor parte de los individuos que se encuentran en la última fase de sus vidas desean tener la oportunidad de tomar algunas decisiones relacionadas con su existencia y su muerte. Algunas personas desean completar asuntos inacabados, y necesitan tiempo para resolver problemas y conflictos y para ordenar ciertos aspectos de sus vidas. ¿Existe una secuencia de etapas en el proceso de la muerte?

b) Los estudios del proceso de la muerte según Kübler-Ross

Elizabeth Kübler-Ross (1969) dividió en cinco estadios la conducta y los pensamientos de las personas que se encuentran en la fase terminal de sus vidas: negación y aislamiento, rabia, negociación, depresión y aceptación.

- La negación y el aislamiento

Según Kübler-Ross, es primer estadio del proceso de la muerte, en el que la persona se niega a aceptar que la muerte va a ocurrir. El individuo puede decir: “No, no me puede pasar a mí. No es posible”.

Esta reacción resulta frecuente en el caso de pacientes de enfermedades terminales. Sin embargo, la negación suele constituir tan sólo un mecanismo temporal de defensa y es sustituido finalmente por una mayor atención a las circunstancias cuando la persona advierte la existencia de asuntos como los financieros, o la preocupación por los miembros de la familia.

- La rabia

Constituye el segundo estadio del proceso de la muerte en la teoría de Kübler-Ross. En esta etapa, el individuo reconoce que no puede mantener la situación de negación por más tiempo, con lo que se da paso a la rabia, el resentimiento, la ira y la envidia. La pregunta que se plantea el individuo es: “¿Por qué a mí?”. En este punto del proceso, resulta más difícil atender al paciente, ya que la rabia puede desplazarse y proyectarse en los médicos, las enfermeras, los familiares o, incluso, en Dios. El sentimiento de pérdida es profundo, por lo que los individuos que representan la vida, la energía y el funcionamiento eficaz se convierten en blanco evidente del resentimiento y los celos de la persona en estado terminal.

- La negociación

Ciertas personas, entran en un proceso de negación y regateo, frecuentemente con Dios, al intentar retrasar su muerte. Psicológicamente, el individuo dice: “Sí yo,…pero”. A

cambio de unos pocos días, semanas o meses más de vida, la persona promete reformar su vida y dedicarla a Dios o al servicio de los demás.

- La depresión

Constituye el cuarto estadio del proceso de la muerte en la teoría de Kübler-Ross, en el que la persona en fase terminal acepta la certeza de la muerte. En este punto, puede surgir un período de depresión o de dolor preparatorio. El individuo se vuelve callado, rehúsa las visitas y pasa buena parte de su tiempo llorando y lamentándose. Este comportamiento resulta normal y supone un esfuerzo para desconectar el yo de los objetos queridos. En esta etapa no deberían realizarse intentos por animar al individuo, afirma Kübler-Ross, ya que el individuo en fase terminal necesita contemplar su inminente muerte.

- La aceptación

Constituye el quinto y último estadio en la teoría de Kübler-Ross, una etapa en la que la persona desarrolla una sensación de paz, de aceptación de su destino y, en muchos casos, también surge el deseo de estar a solas. En esta fase, desaparecen los sentimientos y el dolor físico. Kübler-Ross la describe como el descaso antes de fallecimiento.

Realizar ejercicio N°4