

# El desenvolupament durant l'edat adulta

Isabel Cuevas Fernández  
Ramón Rico Muñoz  
José Daniel Fierro Arias

PID\_00216470



# Índex

<b>Introducció</b> .....	5
<b>Objectius</b> .....	8
<b>1. La noció d'edat adulta</b> .....	9
1.1. Dimensions de l'ésser adult .....	10
1.1.1. La maduresa psicològica: procés o resultat? .....	11
1.1.2. L'edat adulta i la crisi de la meitat de la vida: mite o realitat? .....	12
1.2. Principals tasques de desenvolupament en l'adulthood .....	14
1.3. Cultura, gènere i vida adulta .....	18
<b>2. Aspectes teòrics i metodològics en l'estudi de l'edat adulta</b> ...	20
<b>3. Desenvolupament físic en l'edat adulta</b> .....	23
3.1. Canvis físics observables .....	24
3.2. Canvis associats al funcionament sensorial .....	25
3.3. Canvis associats al funcionament del sistema reproductor .....	26
3.4. Comportament i salut en la mitjana edat .....	29
3.4.1. Hàbits de salut i malaltia .....	30
3.4.2. Estrès i malaltia .....	34
<b>4. Desenvolupament cognitiu en l'edat adulta</b> .....	38
4.1. Estabilitat i canvis en el funcionament intel·lectual .....	38
4.1.1. Investigacions psicomètriques sobre l'evolució intel·lectual .....	40
4.1.2. El pensament postformal en l'adulthood .....	43
4.1.3. La intel·ligència contextual o pragmàtica .....	44
4.2. Estabilitat i canvis en la memòria .....	47
4.2.1. La memòria implícita i explícita durant la vida adulta .....	48
4.2.2. Raonament i memòria .....	51
<b>5. Desenvolupament afectiu i psicosocial en l'edat adulta</b> .....	53
5.1. El context interpersonal: la família .....	54
5.1.1. Canvis en les relacions familiars durant l'adulthood .....	54
5.1.2. Divorci i nous aparellaments .....	59
5.2. Desenvolupament laboral i ocupacional durant l'adulthood .....	61
5.3. Lleure i temps lliure durant l'adulthood .....	64
<b>Resum</b> .....	68

<b>Exercicis d'autoavaluació.....</b>	<b>71</b>
<b>Solucionari.....</b>	<b>75</b>
<b>Glossari.....</b>	<b>76</b>
<b>Bibliografia.....</b>	<b>79</b>

## Introducció

En l'actualitat, hi ha un interès renovat per investigar el desenvolupament adult. És un fet evident que l'increment tant en l'esperança de vida com en l'edat mitjana de la població han produït un creixement de la cohort en edat adulta. En èpoques passades, es tendia a considerar ancià un individu de seixanta anys, però gràcies a les millors condicions socials, sanitàries i educatives en la nostra societat, la majoria de la població gran es manté activa, productiva i saludable per més temps. De manera que les concepcions tant de la vellesa com de l'adulthood avançada s'han vist modificades d'una manera considerable, fins al punt que es plantegin noves etapes en condicions especials de longevitat (això és, vells "joves" i vells vells).

Simultàniament a una longevitat superior, la taxa de natalitat ha descendit d'una manera notable. A Espanya, durant la dècada de 1990, es va assolir un mínim històric -1,15 fills per dona el 1998 (INE, 2008)-; i la quota només ha repuntat en els últims anys gràcies a les mares estrangeres, i ha situat el nombre de fills en 1,38 per a l'any 2007. També a escala mundial s'observa un canvi a la baixa.

Ambdues situacions (longevitat superior i natalitat inferior) expliquen aquest envelliment de la població. L'any 2008 l'edat mitjana de la població espanyola se situa en 40,3 anys (CIA, 2008); és a dir, que la meitat de la població té més d'aquesta edat. Per això, no és estrany que el segment adult rebi més atenció cada vegada. De fet, les polítiques que orienten els recursos socials a les necessitats i demandes de la població durant l'adulthood i vellesa (per exemple, universitat per a adults) van considerant una perspectiva de desenvolupament per a especificar-ne la implementació.

En aquest context, caracteritzar el desenvolupament adult i els seus mediadors se'ns presenta com un repte. Quins canvis presenten les persones durant les dècades dels quaranta als seixanta i amb relació a altres etapes del cicle vital? Podem parlar d'evolució o només d'un refinament o involució de capacitats? Analitzar aquestes qüestions i valorar els criteris que permeten parlar de desenvolupament durant aquest període constitueix l'objectiu prioritari del mòdul.

Per a conèixer les diferències durant el llarg període adult, els investigadors utilitzen diverses metodologies. Destaquen per la seva importància, els estudis longitudinals, transversals i seqüencials. Aquests darrers han permès analitzar si els canvis observats són associats a l'edat i per tant propis del desenvolupament, o si són producte de les diferències de cohort o entre grups, i per tant, altres variables explicarien les diferències en els resultats.

S'ha fet una anàlisi més profunda d'aquest tipus d'estudis en el mòdul introductori.

Tenint en compte tot el que s'ha dit anteriorment, aquest mòdul pretén ajudar els estudiants a aprofundir en la comprensió del desenvolupament adult des de la perspectiva del cicle vital, en particular el període que inclou de mitjan la vida cap a l'edat de la jubilació.

D'acord amb aquesta intenció, el mòdul s'estructura en cinc blocs temàtics:

1) En la primera part, s'analitza la noció d'*edat adulta* i se'n destaca una doble dimensió: d'una banda, l'adultesa com a etapa del cicle vital socioculturalment definida; de l'altra, la maduresa psicològica com a procés dimensional, aspecte fonamental per a entendre el desenvolupament adult.

2) En la segona part, es reflexiona sobre els aspectes teòrics i les dificultats metodològiques vinculades a l'estudi del desenvolupament en la vida adulta. Un cop delimitades aquestes qüestions, es descriuen els principals elements de canvi i continuïtat –físicament, cognitivament i socioafectivament– que caracteritzen aquest període.

3) Així, el tercer nucli temàtic revisa les transformacions físiques, els problemes de salut i les variables que modulen aquests canvis en l'adultesa intermèdia. En aquesta etapa, molts adults perceben que no estan en les mateixes condicions que abans: es cansen més en fer exercici o acusen els excessos quotidians. Per a la dona, l'arribada de la menopausa actua com un rellotge biològic que marca l'inici de determinats canvis físics i emocionals. És en aquest període quan es comencen a manifestar d'una manera més notable les conseqüències de l'estil de vida i els hàbits de salut. Fins i tot els primers senyals de l'envelliment es poden demorar o aparèixer abans en funció d'alguns d'aquests factors. Per això, considerem fonamental que l'estudiant valori d'una manera crítica les qüestions anteriorment plantejades.

### **Psicologia del cicle vital**

Adoptar aquesta perspectiva implica assumir que el desenvolupament es produeix al llarg de tota la vida, més enllà de l'adolescència; que presenta pèrdues i guanys a qualsevol edat; és multidireccional; es caracteritza per la plasticitat al llarg de la vida, i és influït per múltiples factors, entre els quals destaca el context sociocultural (Baltes, 1987).

4) La discussió sobre l'estabilitat i els canvis cognitius en l'adultesa es desenvolupa en la quarta part. La qüestió del funcionament intel·lectual se centra, d'una banda, a valorar quines àrees de la intel·ligència mesurades amb proves psicomètriques evolucionen o canvien al llarg de la vida adulta. D'una altra banda, es reflexiona sobre si les capacitats fonamentals que caracteritzen l'adultesa van més enllà del pensament formal (*i. e.*, pensament postformal) i estan vinculades a una intel·ligència pràctica. També s'aborda la qüestió de l'estabilitat i els canvis funcionals en la memòria associats a aquesta etapa.

Amb aquesta finalitat, es consideren els resultats empírics sobre el desenvolupament de la memòria explícita i implícita i es valoren els factors contextuals (interns i externs) que intervenen en les diferents manifestacions mnèsiques. Així mateix, s'estableixen relacions entre el desenvolupament de la memòria, l'aprenentatge i els processos de raonament.

5) Finalment, el cinquè bloc examina els principals contextos del desenvolupament adult (família, feina i lleure), i descriu les principals adaptacions i ajusts psicosocials demanats en aquesta etapa. L'edat adulta és considerada com un pont entre dues generacions. Així, les persones en la mitjana edat tenen el repte d'impulsar el desenvolupament de la generació més jove, alhora que responen a les noves necessitats de la generació més gran, els adults envellits. Algunes persones poden considerar que aquesta és una etapa en què assolixen grans èxits professionals; d'altres, un període d'estancament, en el qual sorgeix la necessitat de redefinir les seves metes. També aquesta època pot comportar un interès creixent per a desenvolupar activitats de lleure en les quals ocupin el seu temps lliure. Així mateix, aquesta pot ser una etapa que impliqui un rejuveniment del jo.

## Objectius

Els objectius d'aquest mòdul didàctic són els següents:

- 1.** Identificar les dimensions bàsiques del significat i l'estudi de l'adulthood.
- 2.** Analitzar les qüestions i processos de desenvolupament que caracteritzen l'adulthood intermèdia, i valorar-ne la naturalesa social.
- 3.** Valorar les controvèrsies teòriques i els problemes metodològics associats a l'estudi del desenvolupament en l'adulthood.
- 4.** Comprendre els canvis físics i els factors que en modulen l'aparició i impacte.
- 5.** Reflexionar sobre l'estabilitat i els canvis del funcionament intel·lectual en l'adulthood, i contrastar les troballes procedents de recerques emmarcades al si de diverses perspectives teòriques.
- 6.** Examinar la continuïtat i alguns canvis funcionals en la memòria.
- 7.** Identificar les principals adaptacions que s'esdevenen en la vida familiar durant aquesta etapa.
- 8.** Analitzar els principals canvis laborals i la seva repercussió en el desenvolupament adult.
- 9.** Valorar la importància del lleure durant l'adulthood.



## 1. La noció d'edat adulta

La vida adulta pot adoptar diferents significats per a diferents persones, fins i tot per a una mateixa persona depenent de l'etapa del cicle vital en la qual es trobi. Així, mentre que per a un nen convertir-se en adult pot significar aconseguir privilegis especials, per a una mare pot implicar assumir responsabilitats i actuar segons determinades pautes socials (Rice, 1997). Alhora, els adults ens sorprenem en moltes circumstàncies enyorant un període d'infantesa que, en el seu moment, consideràvem un mer tràmit per a temps venidors. D'aquesta manera, tenim que el punt ocupat en el **cicle vital** determina, en part, la nostra concepció del desenvolupament i les etapes.

Aquesta reflexió sobre la relativitat de la concepció de la vida adulta planteja la qüestió dels criteris usats per a definir amb precisió, d'una manera inequívoca, aquest concepte, amb independència de l'edat de qui el concebi. Així doncs, quins criteris permeten als investigadors definir l'adulthood?; durant l'adulthood, sentim que estem en la flor de la vida o en l'inici de l'ocàs?

Un dels criteris que podem utilitzar per a definir l'adulthood és el d'edat **cronològica**, com assenyalen en el mòdul anterior. Les taxonomies més clàssiques (Bromley, 1966; Havighurst, 1972; Levinson, 1978) diferencien tres grans etapes o períodes una vegada arribada l'adulthood i conclouen l'adolescència; a saber, edat adulta primerenca o joventut adulta, edat adulta intermèdia o maduresa, i edat adulta tardana o vellesa. Així, definiríem convencionalment l'etapa adulta intermèdia diferenciada de l'adulthood jove o joventut, com un període emmarcat entre els quaranta o quaranta-cinc anys i els seixanta o seixanta-cinc anys, aproximadament. Tanmateix, com subratllen diversos autors (per a una revisió detallada vegeu Blanco, 1985), tant l'edat com el temps tenen, a més de caràcter cronològic, un significat **sociocultural**. Cada societat articula i seqüencia tot un conjunt de pràctiques i activitats en funció de com gradua l'edat dels subjectes. A les persones, segons l'estatus d'edat, se'ls atorguen uns drets i obligacions, alhora que es genera una expectativa respecte al rol que han d'exercir. En aquest sentit, tindrien més pes els rols o les vivències personals concretes que la mera edat cronològica per a determinar en quina etapa es troben les persones.

En síntesi, l'adulthood es podria definir com aquell període de la vida en què els individus duen a terme un determinat conjunt de tasques de desenvolupament (Havighurst, 1972), que varien segons la societat i el moment històric, i codificades d'acord amb un sistema de valors personals i culturals. Resulta fonamental esmentar que és característica del nostre temps la tendència a la **pluralització** de les rutes evolutives, associada a una desnormativització en l'edat en la qual ocorren les transicions de rol i per diversos motius, de manera que aquesta té un paper cada vegada menys determinant (*i. e.*, Passuth *et al.*,

1984, a Craig, 2001; Marini, 1984). En l'època contemporània, el que es percep és menys rigidesa en el temps i la seqüència dels esdeveniments. Aquesta qüestió i els retards en les edats de transicions són, en part, determinats per la tendència, sobretot en les societats occidentals, a reforçar més la independència que l'obediència en la criança (Arnett, 2004; Lefrançois, 2001).

La noció d'*edat adulta* adopta una dimensió fonamentalment social. Així, i seguint una llarga tradició en psicologia social vinculada a les teories de la identitat social, podem postular que som adults en la mesura que som percebuts com a tals.

### 1.1. Dimensions de l'ésser adult

Quins indicadors ens porten a considerar que un adult ha arribat a l'adulthood intermèdia?

Com hem dit, l'etapa d'edat adulta "madura" se sol vincular al període d'edat comprès entre els quaranta i els seixanta-cinc anys, aproximadament (Levinson, 1978). En la joventut, durant la vintena i la trentena, el subjecte ha fet un gran nombre de tasques evolutives en diferents esferes que determinen gran part de l'activitat i funcionament posteriors, tant personalment com en la seva relació amb el medi.

Per a la majoria de les persones, l'abast de la mitjana edat suposa cert declivi de les **habilitats físiques**. És en aquesta època quan la gent rep els primers senyals que el cos envelleix. Aquests canvis físics exigiran adaptacions en l'àmbit cognitiu, emocional i social.

Amb relació a la **vida familiar**, en aquestes edats sol succeir el moment en què cal ajudar els fills a créixer i preparar-se per a la vida adulta, i també cal adaptar-se al fet que aquests comencen a abandonar la llar. La parella reprendrà una relació més directa, sense que el seu projecte fonamental giri entorn de la cura dels fills. Sovint és hora, també, d'efectuar ajustos davant de la vellesa dels pares.

En el **terreny professional** alguns individus poden tenir la sensació que el seu avenç s'ha detingut, en el cas de no haver assolit els èxits pretesos; o es poden sentir desil·lusionats, desencisats. Al contrari, per a altres persones pot ser una etapa fructífera i creativa, de grans èxits socials i cívics, en la qual es té la sensació de ser la "generació al comandament" (Stevenson, 1977; Craig, 2001). Ha de quedar clar que hi ha més patrons de vida que el majoritari, ja que molts són els casos que no presenten el que aquí hem descrit: moltes persones es poden trobar en condicions de solteria o divorci, discapacitat o malaltia crònica, desocupació o jubilació anticipada, etc. En aquest sentit, es

#### El període de l'adulthood mitjana

Implica importants transicions tant en l'àmbit familiar com en el laboral. En aquest període, es produeix un increment de les responsabilitats socials.

planteja la necessitat de reflexionar paral·lelament als processos de canvi, en les finalitats del desenvolupament segons s'han plantejat. Aquestes reflexions les apuntarem al llarg dels diversos apartats.

Així doncs, entenem l'adulthood com una etapa de la vida que presenta una sèrie de reptes o tasques de desenvolupament definides socialment, que es poden diferenciar de les de la joventut o edat adulta jove. La noció de maduresa la vinculem fonamentalment a la seva dimensió social, i d'acord amb una sèrie de valors contextuals.

### 1.1.1. La maduresa psicològica: procés o resultat?

Abans de continuar avançant per les tortuositats de l'adulthood, considerem necessari efectuar un aclariment breu entorn de l'accepció del terme *maduresa*, en la seva dimensió psicològica. Tal com discuteixen recentment Serra, Gómez-Pérez, Pérez-Blasco i Zacarés (1998), aquesta noció és molt present en el desenvolupament adult, especialment quan les persones s'autoavaluen amb relació als esdeveniments vitals viscuts, tant si aquests són evolutius com si tenen un caràcter no normatiu.

Els esdeveniments vitals normatius o evolutius són aquells esdeveniments que arribada certa edat l'individu "ha de" fer, de manera que es converteixen en veritaders rellotges socials. Per a alguns investigadors les nocions d'esdeveniments evolutius, norma d'edat i tasques de desenvolupament són equivalents. Tanmateix, quan aquests esdeveniments ocorren fora de temps –per exemple, ser pare per primera vegada en l'adulthood tardana o trobar la primera feina durant la mitjana edat– es consideren esdeveniments no normatius.

Referent a això, algunes teories sobre l'estructura i el desenvolupament de la personalitat plantegen diversos mecanismes i factors contextuals que permeten explicar si els canvis originats com a conseqüència d'experimentar esdeveniments vitals provoquen o no un avenç en el procés de maduració personal (vegeu, a tall d'exemple, Heath, 1991).

El fet d'afrontar d'una manera reeixida determinats esdeveniments, transicions o crisi fomentaria el creixement personal d'alguns aspectes. En aquest context, les tasques de desenvolupament en si mateixes constitueixen una ocasió per al procés de maduresa personal.

Finalment, ens agradaria assenyalar que la maduresa psicològica es pot conceptualitzar també com l'etapa final i alhora com a finalitat del desenvolupament de la personalitat. Per exemple, en el marc de la teoria d'Erikson, la maduresa es vincula a l'última etapa de la vida. Així, en la vellesa, la maduresa implica integritat, davant el seu oposat de la desesperació, en la qual no s'ha aconseguit una integració constructiva reeixida de la realització personal en les diferents àrees (Erikson, 2000).

Com que el concepte de maduresa és transversal, és a dir, que es vincula a totes les etapes del desenvolupament, en el sentit que es pot ser "madur" a cada estadi i amb relació al màxim nivell de competència possible, es pot prestar a confusions en indicar períodes evolutius. L'edat adulta "madura", com veurem, se sol designar en assumir que s'han assolit les metes de la joventut i s'està llest per a ser generatiu, formar part de la "generació al comandament" o que compleixin noves metes associades al que normalment fan les persones a partir de la quarantena. Evidentment, molta gent no s'adapta al programat o descrit pels teòrics, de manera que per això podríem considerar que no "arriba" a la maduresa. Aquesta és una qüestió molt debatuda, ja que no en tota societat es defineix de la mateixa manera el que és que actua amb maduresa o ser un adult madur.

Per tot el que hem dit abans, i per a evitar confusions o ambigüitats, en la majoria de casos evitem utilitzar el terme *edat adulta madura*. En parlar d'edat adulta en aquest mòdul ens referim al desenvolupament que té lloc dels quaranta als seixanta-cinc anys, aproximadament.

### **1.1.2. L'edat adulta i la crisi de la meitat de la vida: mite o realitat?**

Alguns investigadors plantegen que el pas de la joventut a l'adulthood implica un període de transició especialment crític. Els estudis clàssics de Levinson (1978) o Gould (1978) posen de manifest que els homes de classe mitjana cap als quaranta anys comencen a qüestionar el curs de la seva vida, amb plantejaments com: "què he fet amb la meva vida? Cap a on la vull dirigir?" També esmenten que apareix un sentiment sobre l'aspecte efímer de nostre existir: "sigui el que sigui el que fem, ho hem de fer ja". S'inicia una etapa a partir que les persones analitzen si les metes que es van proposar en la joventut han estat assolides, i, d'haver-ho aconseguit, si ha valgut la pena. Es compara, doncs, si el curs de la vida familiar o laboral s'ajusta als ideals de la joventut. En la mesura que els adults considerin que les seves esperances s'han frustrat i determinades oportunitats s'han perdut, la crisi emergirà (Clouser, 1986).

Els resultats dels treballs de Levinson assenyalen tres possibles manifestacions d'aquesta crisi:

#### **La maduresa com a procés**

Per a Heath (1991), la maduresa psicològica és un procés continu i dimensional, que pot afectar diverses facetes de la personalitat (*i. e.* habilitats cognitives, autoconcepte, valors i relacions socials).

#### **L'ambigüitat de la maduresa**

La maduresa és un concepte dimensional que depèn de les tasques que és important que s'assoleixin a nivell individual i social. Així, la persona pot ser considerada madura o no en cada moment del desenvolupament.

- un sentiment intern de fissura personal sense manifestació externa;
- una ruptura i reorientació de la vida (canvi de parella, feina, etc.), o
- l'aparició de símptomes físics com infarts o alteracions del son, entre d'altres.

Davant el plantejament anterior, un conjunt substancial de recerques argumenta la posició contrària, i rebutja que la crisi en l'adulesa sigui un esdeveniment normatiu del desenvolupament (destaquen entre d'altres, Neugarten, 1996, i Vaillant, 2002). En aquest sentit, tal com assenyala el model de transició, l'adulesa és marcada per nombrosos esdeveniments vitals de caràcter normatiu que, per tant, són esperats per l'individu. Atès el caràcter d'anticipació d'aquests esdeveniments, les persones poden desenvolupar estratègies d'afrontament que evitaran que aparegui la crisi.

A més, i encara que els esdeveniments normatius d'edat, com l'aparició de cabells blancs o la menopausa, de vegades es combinen amb esdeveniments no normatius (com el divorci, la pèrdua de l'ocupació, la mort d'éssers estimats) que podrien precipitar una crisi, aquesta és menys probable que ocorri quan aquests esdeveniments són percebuts com un fet normal en la vida de l'individu. En aquest sentit, considerem que no són les variables cronològiques ni els esdeveniments per si mateixos els que permetran explicar, en cas d'aparició, la crisi de la mitjana edat. Al contrari, considerem que, juntament amb la naturalesa de l'esdeveniment, hi ha tot un conjunt de variables mediadores de caràcter psicològic (per exemple, la percepció de l'esdeveniment, les estratègies d'adaptació de l'individu, el suport social percebut) i social (per exemple, representacions socials sobre alguns esdeveniments, com, per exemple, el divorci) que poden ajudar a explicar, amb caràcter individual, la precipitació de crisi (Cui i Vaillant, 1996).

Finalment, ens agradaria destacar que els resultats de les recerques no permeten mantenir la noció de **crisi normativa** durant l'adulesa. De fet, la majoria de les dones durant la mitjana edat interpreten els canvis que s'esdevenen en la seva vida com a alliberadors i no reconeixen haver sofert cap crisi. A més, alguns estudis posen de manifest que l'aparició de crisis en els homes durant l'adulesa intermèdia és fins i tot menys freqüent que en els adults més joves (Costa i McCrae, 1980; Vaillant a Magen, Austrian i Hughes, 2002).

Whitbourne (2005) va encara més enllà i ofereix dades i explicacions en contra del fet que un esdeveniment no normatiu com la presumpta crisi de la mitjana edat sigui un moment típic i beneficiós en la vida de cada adult. Més encara, sosté que els mateixos estadis del desenvolupament establerts pels teòrics que els proposen (Levinson, Gould) difícilment coincideixen amb aquesta crisi, que, de tenir prou consistència, hauria de començar per ser prou representada en la mateixa teoria de qualsevol d'ells.

## Activitat 1

Comenteu els principals factors que podrien precipitar l'emergència d'un període de crisi en la vida d'un home o una dona durant l'adulthood.

### 1.2. Principals tasques de desenvolupament en l'adulthood

El fet de definir l'adulthood apel·lant al seu caràcter social ens obliga a reflexionar sobre les funcions, assumptes crítics i tasques del desenvolupament pròpies d'aquesta etapa del cicle vital. Havighurst (1972; Craig, 2001) va descriure les tasques que considerava més importants en l'adulthood intermèdia. Les persones:

- Han d'assumir responsabilitats socials i cíviques.
- Han d'ajudar els fills a convertir-se en adults responsables i feliços.
- Han d'aconseguir i mantenir una satisfacció amb la feina pròpia.
- Han de desenvolupar activitats de lleure i satisfacció personal.
- S'han de relacionar amb la parella com a persona, i afavorir el desenvolupament mutu.
- S'han d'adaptar i ajustar als canvis físics i fisiològics propis d'aquesta edat.
- S'han d'ajustar a la vellesa dels pares, que solen necessitar els seus fills adults.

Segons Craig (*op. cit.*), i com hem esmentat, encara que la majoria d'aquestes tasques es continuen aplicant al moment actual, ara hi ha més excepcions que en altres èpoques. Per a algunes persones, la mitjana edat pot implicar elegir una parella després d'un divorci, establir una nova família en la qual els adults siguin pares de nens petits, assumir la jubilació anticipada per reestructuració laboral, etc.

A més, l'augment de l'esperança de vida planteja la necessitat d'enfrontar el propi envelliment tot i fer-se càrrec dels pares i alhora de la descendència, la qual cosa implica noves condicions (d'estrès, o noves maneres de relacionar-se pares i fills ancians, per exemple), en les quals els adults més grans es desenvolupen.

#### Asincronia en esdeveniments normatius

Reflexionem, a tall d'exemple, sobre algunes de les implicacions per al sistema familiar que ha comportat la creixent incorporació laboral de la dona. En treballs recents (INE, 2008; Iglesias de Ussel, 1998), s'assenyala que actualment les dones que accedeixen a un lloc de treball solen tenir més formació, qualificació i edat que en èpoques passades. Cada vegada és més freqüent l'accés de la dona a llocs de responsabilitat. La feina no és només una manera d'obtenir ingressos, sinó és un component essencial per al seu desenvolupament personal. En aquest context, són moltes les dones que experimenten alguns fets normalitzats d'edat més tard que la resta de la seva generació. La maternitat es posposa a una estabilitat laboral i sol estar-hi al mateix nivell. Així, en nombrosos contextos cada vegada són més les dones de mitjana edat que tenen fills petits i, entre les seves tasques psicosocials, la cura dels fills adquireix un significat essencial.

La majoria de les tasques anteriorment esmentades es vinculen als canvis físics, cognitius i socials que s'esdevenen en l'adulthood. Per a donar compte d'aquests desafiaments, Peck (1968; Craig, 2001) proposa quatre tasques bàsiques per al desenvolupament durant l'adulthood intermèdia:

1) **Valorar la saviesa davant la potència física.** La pèrdua de vigor físic (per exemple, to muscular, elasticitat, força) pot comportar que s'emfatitzin i es dirigeixin els interessos adults cap a activitats mentals.

2) **Trobar un equilibri en socialitzar enfront de sexualitzar.** Com a conseqüència dels canvis hormonals ocorreguts a partir del climateri, es produeix un canvi en els papers sexuals que varien l'orientació de les relacions socials: els homes accentuen més l'afiliació, l'afecte i la companyonia; tanmateix, les dones apareixen com a més assertives i agressives que abans. Aquest encreuament dels rols sexuals adults (Rice, 1997) es fa més evident una vegada que els fills s'independitzen. En general, es dóna prioritat a la companyonia sobre la intimitat sexual o a la competitivitat.

3) **Aconseguir una flexibilitat enfront de la rigidesa emocional.** La flexibilitat emocional és un component essencial perquè els individus aconseguim adaptar-nos als canvis, tant de caràcter normatiu com no normatiu, que s'esdevenen durant aquesta etapa.

4) **Potenciar la flexibilitat davant la rigidesa cognitiva.** Aquesta capacitat ens permet adequar-nos als canvis socioculturals que, de vegades, exigeixen adoptar noves idees, canviar les nostres creences o abandonar velles actituds.

El desenvolupament d'aquestes tasques contribuirà que les persones no s'estanquin i es puguin autorealitzar.

Hi ha un acord unànim a l'hora de caracteritzar l'adulthood com un període en què les persones podem aconseguir l'autorealització. És un moment de grans assoliments intel·lectuals, de contribucions importants; és l'etapa de la generativitat (Erikson, 1970, 1981, 2000). En el marc de la teoria d'Erikson, la generativitat és la qüestió bàsica a què ens enfrontem en l'etapa adulta.

Per a aquest autor l'adulthood, període concatenat al de la joventut, constitueix el vincle entre el cicle vital individual i el cicle de les generacions (Erikson, 2000). L'antítesi que caracteritza l'adulthood és la **generativitat enfront de l'autoabsorció i estancament**.

#### Vegeu també

Podeu veure l'apartat 1.1.1 "Procés o resultat?" d'aquest mòdul didàctic.

La generativitat inclou la procreativitat, la creativitat i la productivitat: la generació de nous éssers i també de nous productes i idees, inclosa un tipus d'autogeneració que està relacionat amb un desenvolupament de la identitat més gran.

Es pot expressar de diverses maneres:

- **Generativitat parental** (caràcter procreatiu), que implica respondre a les necessitats de les generacions més joves, bé com a pares o bé com a avis (Serra *et al.*, 1998).
- **Generativitat a la feina** (caràcter productiu), que comporta desenvolupar i ensenyar diversos coneixements o destreses a les generacions següents.
- **Generativitat cultural** (caràcter creatiu), que implica incrementar el potencial cultural. Els adults creen, renoven i preserven diversos aspectes de la seva cultura.

Els resultats disponibles en l'actualitat avalen els plantejaments de la teoria d'Erikson (per exemple, els estudis Vaillant). Així, en un treball recent, Santrock (2006) després de revisar les investigacions sobre el paper de la generativitat durant l'adulthood, conclou que:

- Hi ha més indicadors de generativitat entre els adults de mitjana edat que entre els adults joves.
- La generativitat ajuda els individus a tenir una imatge més positiva de si mateixos.
- Els efectes positius sobre la identitat es manifesten amb independència de la forma que adopti la generativitat, tant si aquesta és parental, productiva, com si és cultural.

El sentiment d'estancament, per la seva banda, no és aliè a ningú, ni tan sols als productius i creatius, però sí que és "más abrumador para quienes se encuentran inactivados en cuestiones generativas" (Erikson, 2000, p. 72). La virtut ("tendència simpàtica") de l'estadi és la **cura**, com a compromís ampliat de cuidar les persones, els productes i les idees pels quals un ha après a preocupar-se. Els poders que sorgeixen de les etapes anteriors resulten essencials per a la tasca generacional de conrear el poder en la pròxima generació. La tendència antipàtica de l'adulthood és el **rebuig**, que s'entén com la no-preocupació d'ocupar-se de persones o grups específics. Un altre criteri diferenciador específic entre les etapes de joventut i edat adulta és la **consciència de la mort**, més present en la primera que en la segona (*ibid.*, p. 84).

#### Actitud fecunda

En el marc de la teoria d'Erikson, la generativitat és la qüestió bàsica a què ens enfrontem en l'adulthood intermèdia. "La generativitat és la preocupació per establir i guiar a la nova generació" (Erikson, 1970, p. 240).



Levinson, amb la seva teoria de les eres i períodes de la vida adulta (analitzada més a fons en el mòdul sobre joventut), proposa per a les edats analitzades en aquest mòdul, que hi ha una transició de la mitjana edat entorn dels quaranta als quaranta-cinc anys. És un vincle amb l'edat adulta, i en què hi ha un ajust a l'última meitat de la vida, es produeix una reavaluació del període de la joventut (entre els disset i els quaranta anys) i es modifiquen aspectes insatisfactoris de l'estructura vital (Rice, 1997).

Aquest teòric també especula breument sobre l'estructura de vida per a les edats següents. Dels quaranta als cinquanta anys es produiria l'entrada a l'edat adulta, cal fer noves eleccions, formar una nova estructura vital amb relació a l'ocupació i el matrimoni. Durant la transició dels cinquanta anys, augmentaria la feina en les tasques de la transició de l'edat madura descrita i en la modificació de l'estructura formada durant la "crisi" de la quarantena, si escaigués. Dels cinquanta-cinc als seixanta anys, té lloc la construcció d'una segona estructura de l'edat adulta, i és un temps de satisfacció per a aquells que es poden rejuvenir i enriquir les seves vides. Finalment, dels seixanta als seixanta-cinc anys hi hauria la transició a la vellesa, a un moment intens pel que s'apropa i en la qual cal treballar per a concloure els esforços i tasques de l'edat mitjana. Evidentment, i com el mateix autor adverteix, tant les edats com la durada de les fases i transicions són aproximades; resulten més importants les tasques que s'aconsegueixin i el desenvolupat. Però planteja que certament existeix, en general, aquesta continuïtat estructural durant la vida adulta (Levinson, 1978).

Robinson i Brodzinsky (1986) esmenten que malgrat la diversitat de perspectives entre els teòrics per a proposar unes tasques "pròpies" de l'adulthood, podem trobar una tendència comuna: tots veurien l'adulthood com un temps de repte continu per a l'individu, que efectua un ajust constant a les diverses àrees per a cobrir les demandes que comporta l'abast dels seus objectius, fins i tot els relacionats amb el lleure i el plaer. En això consistiria justament l'activitat "madura" de l'adult en aquestes edats.

Kimmel (1990; citat a Clemente, 1996), per la seva banda, argumenta que aquests fets no es podrien interpretar com relacionats amb l'edat, ja que tota vida en esdevenir es troba normalment dins la situació abans descrita, en diversos moments. A més que les circumstàncies en les quals ocorren els fenòmens tenen diferent significat per a cadascú, fins i tot en presència indubtable de la influència social sobre els rols, normes i rellotges d'edat. Això vol dir que la **percepció de cadascú** en enfrontar-se a les tasques de desenvolupament és crucial, ja que pot significar un canvi clau o transcendent –i amb això, un canvi d'etapa de la vida– o, al contrari, un fet insignificant.

Així, el desenvolupament en l'adulthood es caracteritza per una interacció dialèctica entre els fenòmens individualment viscuts i els ajustos conductuals que generen les seves adequacions a aquestes normes i expectatives socials.

## Activitat 2

Quines relacions es poden establir entre els reptes vitals en l'adulthood proposats per Havighurst i els derivats de la teoria d'Erikson?

### 1.3. Cultura, gènere i vida adulta

Com experimenten els individus d'altres cultures l'adulthood? Es troben cursos diferents de desenvolupament durant aquestes edats en funció del gènere?

Hi ha pocs estudis transculturals que avaluïn el grau de generalització de les tasques de desenvolupament adult proposades al si de les teories dels estadis de la personalitat (*i. e.*, la teoria d'Erikson, de Levinson, de Gould i de Vaillant). Les subdivisions de l'adulthood plantejades en l'àmbit científic no sempre són gaire clares en moltes cultures; de vegades fins i tot ni en aquelles en les quals aquest esquema d'etapes s'ha generat. El terme o concepció d'adult de mitjana edat pot ser molt difús o se li pot concedir un caràcter peculiar. Al Japó, per exemple, l'adulthood "no és un concepte ni un tema, sinó una dimensió del temps en una totalitat més complexa que es concentra en la naturalesa humana i la seva realització" (Rohlen, 1981, p. 200).

En algunes cultures, segons descriu Santrock (2006), s'estableixen tasques de desenvolupament diferents per als homes i les dones. Però el que sí que sembla ser general és la definició d'etapes del cicle vital en funció de normes d'edat i no de l'edat cronològica.

#### Exemple de diferències en les normes d'edat segons el gènere

En la cultura Gusii (a Kenya) divideixen el desenvolupament femení en cinc etapes: infantesa, infantesa no circumcisa, infantesa circumcisa, dones casades i dones ancianes. En el cas masculí, els períodes són: infantesa, infantesa no incircumcisa, nens guerrers incircumcisos i homes ancians. No hi ha període d'edat adulta, però entorn dels quaranta anys s'observa que els adults també examinen el curs de les seves vides encara que, igual que en la cultura occidental, l'emergència de crisi és més l'excepció que la regla (LeVine, 1979, citat a Santrock, *op.cit.*).

Segons l'antropòloga J. Brown, en algunes societats no industrialitzades les dones adultes milloren el seu estatus amb l'edat:

- En primer lloc, tenen menys restriccions socials que les joves.
- En segon lloc, tenen més autoritat i estan implicades en les decisions importants relacionades amb les generacions més joves. Per exemple, elegei-

xen els membres encarregats dels ritus d'iniciació o a la persona més convenient per a establir-hi un vincle matrimonial.

- Finalment, poden ser elegides i tenir un reconeixement especial quan exerceixen determinades funcions com proveir remeis o curacions.

### **Importància del rol de la dona**

De fet, el rol que la dona exerceix en algunes cultures pot ser més important que el de l'home en l'àmbit social. Així, per als aborígens australians, la dona té un paper fonamental com a força productiva de la societat. Segons Malinowski (1963), l'economia familiar depèn de la feina de la dona.

En les societats industrialitzades, encara que les dones adultes presenten tasques de desenvolupament equivalents a les dels homes, es poden establir algunes diferències. Levinson (1996) descriu que els homes en establir les seves metes vitals donen més prioritat a la seva vida laboral. Tanmateix, les metes de les dones es mostren més complexes. No solament inclouen aspectes laborals, sinó també donen gran importància a la seva vida familiar. Això exigeix un equilibri entre ambdós papers, que és més acusat en la dona que en l'home (*cf.* Palacios, Hidalgo i Moreno, 1998). De vegades, aquesta situació, juntament amb una manca de suports dins i fora de la família (per exemple, polítiques públiques que facilitin la conciliació entre ambdós sistemes), pot originar que algunes dones abandonin la seva activitat laboral.

#### **Per sobrecàrrega de rol s'entén**

La insuficiència o inadequació de recursos que es posa a disposició d'una persona i que dificulten o impossibiliten l'acompliment de la seva tasca (Fernández Ríos, 1999).

### **Algunes implicacions de la sobrecàrrega de rol en la dona adulta**

Segons discuteixen Palacios *et al.* (1998), en la dècada de 1990 a Espanya, el 70% dels casos d'abandonament laboral tenia relació amb qüestions familiars, especialment es vinculaven a la maternitat. Entorn d'un 40% de la mares amb fills menors de sis anys no treballaven, tot i haver-ho fet anteriorment.

Una vegada resoltes les tasques familiars en les seves fases més urgents, són moltes les dones que reprenen la seva activitat acadèmica o professional durant l'adulthood. D'altres, al contrari, serà en aquesta època en què, després d'haver aconseguit una estabilitat laboral, s'enfrontin a les tasques de la maternitat. Per tant, en aquesta etapa les dones, amb més freqüència que els homes, tendrien a experimentar rols típicament adscrits a la joventut; una de les raons per les quals aquestes etapes s'han anat postergant, dinamitzant i recomponent, com hem analitzat en el mòdul anterior.

Potser la incertesa respecte del que és l'adulthood es reduiria si eixamplessin la mirada per a integrar altres visions, amb una altra lògica, que ens poden ajudar a veure les coses d'una manera diferent, una altra manera de pensar-les: Weiming (1981, p. 192) assenyala que des del punt de vista confucianista, "hi ha tantes vies d'accés a la saviesa [realització del jo] com savis hi ha. I per deducció, encara que és possible reconèixer l'adulthood, no es pot definir mai".

### **Activitat 3**

Compareu les maneres com reaccionen els homes i dones davant de l'adulthood i assenya-leu quin és el paper de l'ambient sociocultural.

## 2. Aspectes teòrics i metodològics en l'estudi de l'edat adulta

Abans de centrar-nos en l'anàlisi del desenvolupament durant l'adulthood, considerem necessari fer explícits els principals supòsits, reptes i problemes que subjeuen a l'estructura i fil argumental d'aquest mòdul.

Com hem assenyalat en la introducció, el marc teòric des del qual abordem la qüestió del desenvolupament en la vida adulta és la psicologia del cycle vital.

Davant la tradició evolutiva d'investigar el desenvolupament durant la infantesa i l'adolescència, l'enfocament del cycle vital assumeix que el desenvolupament de l'individu es produeix al llarg de tota la vida i depèn de la interacció entre múltiples factors individuals i socioculturals (Freixas, 1992, citat a Ortega, 1999).

Des d'aquest plantejament, es considera que per a explicar el desenvolupament en l'adulthood és necessari tenir present els **contextos** en els quals es desenvolupen els individus. Aquesta serà una tasca complicada en la mesura que implica revisar coneixements procedents de diferents disciplines (per exemple, biologia, fisiologia, psicologia, sociologia, medicina, antropologia) per tal de poder aportar una visió integrada del conjunt de variables que intervenen en el desenvolupament (Baltes, 1987).

D'altra banda, l'enfocament del cycle vital planteja que el desenvolupament humà és **multidimensional**, cosa que implica diferents facetes; a saber, desenvolupament físic, cognitiu, identitari, afectiu i social. Per tant, preguntar-nos sobre el desenvolupament a partir dels quaranta anys comporta analitzar l'estabilitat i els canvis originats en aquestes facetes. Malgrat que s'assumeix certa interdependència entre aquestes àrees cal tenir present que cada dimensió pot evolucionar a diferents temps. Així, mentre que els processos de socialització són continus al llarg del cycle vital i modulen alguns aspectes del desenvolupament social, el desenvolupament del pensament dialèctic se circumscriu als períodes posteriors a l'adolescència (Rice, 1997).

### Exemple d'interdependència entre dimensions en desenvolupament

L'adaptació als canvis familiars i/o laborals en l'adulthood serà influida pel nivell de desenvolupament cognitiu i emocional de l'adult. Així, aquells individus que presentin capacitat més gran per a enfrontar-se a problemes oberts, hagin assolit formes de pensament dialèctic i/o presentin una intel·ligència emocional superior, es trobaran en millors condicions per a assumir les tasques de desenvolupament d'aquesta etapa.

A més, en el desenvolupament hi ha **diferències individuals**. No és possible entendre el desenvolupament sense considerar-lo d'una manera biopsicosociocultural. Així, per exemple, tal com analitzarem en el pròxim apartat, per tal d'explicar les variacions interindividuais durant l'adulthood en la salut és necessari tenir en compte simultàniament variables individuals (per exemple, l'estil de vida de les persones, els seus patrons de conducta, estils de fer front a situacions d'estrès) i variables socioculturals (per exemple, condicions de vida, condicions laborals, polítiques socials sobre la promoció de la salut, etc.).

### Ecologia biocultural

Juntament amb aquestes propostes teòriques, i en paraules d'Ortega (1999, p. 32), els autors del cicle vital consideren que la metodologia de recerca evolutiva ha de proporcionar estratègies tant per a estudiar les regularitats en les pautes de canvi, com per a identificar les relacions entre variables explicatives de tipus històric, que siguin sensibles al canvi i permetin considerar el desenvolupament individual dins d'una ecologia biocultural.

Un dels desafiaments metodològics a què s'enfronten els psicòlegs evolutius, com abans hem esmentat, és tractar de controlar els efectes de cohort en la investigació sobre el desenvolupament i interpretar amb cautela els resultats procedents tant d'estudis transversals com longitudinals.

### Activitat 4

Llegiu atentament el paràgraf següent i contesteu les preguntes que figuren a continuació.

Suposem que del 1995 al 2005 hem analitzat cada any el desenvolupament cognitiu d'un grup de nens que en el moment del primer mesurament tenien dos anys. Si repetim aquest estudi avui, amb una altra mostra de nens de dos anys i n'avaluem les mateixes facetes i els mateixos lapses temporals (cada any) durant deu anys, per tal de comparar l'evolució de cada cohort i grup d'edat, quin tipus de disseny estem aplicant? Quins avantatges i inconvenients presenta aquest disseny? (els tipus de disseny s'expliquen en el primer mòdul).

Els estudis seqüencials permeten valorar les influències contextuals i històriques i diferenciar, així, entre els efectes de l'edat i l'efecte de cohort, i possibiliten una comprensió més gran de les variables que afecten l'estabilitat i canvis en el desenvolupament. Malgrat disposar d'estudis seqüencials molt rellevants per a la comprensió d'algunes facetes del desenvolupament adult, per exemple, el desenvolupament intel·lectual (Schaie, 1996), aquest tipus de dissenys són més l'excepció que la regla.

#### Variables

D'altra banda, s'assumeix que el desenvolupament durant l'adulthood presentarà facetes caracteritzades per l'estabilitat juntament amb d'altres caracteritzades per la inestabilitat i el canvi (Baltes, Reese i Lipsitt, 1980; Hendry i Kloep, 2007).

Tenint present tot l'anterior, tractar de perfilar el desenvolupament en l'adulthood es mostra una tasca àrdua. Exigeix aproximar-nos d'una manera crítica a l'evidència empírica disponible, valorar el resultat del desenvolupament multidimensional en la vida adulta i tractar d'identificar-ne les principals variables explicatives.

Amb la intenció que l'estudiant efectui aquesta reflexió, hem desenvolupat els epígrafs següents relatius al desenvolupament físic, cognitiu i afectivosocial.

### 3. Desenvolupament físic en l'edat adulta

La majoria de les **funcions físiques** assoleix la seva plenitud en l'adolescència i la joventut. La persona es troba en l'època de més energia i vitalitat durant la vintena i en la quarta dècada de vida. Encara que hi ha variacions enormes en les edats de decrement funcional segons l'habilitat de què es parli (com analitzem en el mòdul "El desenvolupament durant la joventut"), a partir dels trenta-cinc anys s'inicia un declivi general molt gradual, i apareixen durant l'adulthood signes cada vegada més notoris d'envelliment. L'arribada de la menopausa en les dones, les variacions de l'aspecte corporal, el deteriorament sensorial o motor, són alguns dels canvis que poden afectar la nostra imatge i exigir adaptacions al llarg de l'ampli període que uneix la joventut amb la vellesa.

Juntament amb les variacions en els sistemes orgànics, en l'adulthood poden aparèixer alguns canvis en la **salut**. Malgrat que la majoria de les persones durant aquesta etapa està en bones condicions de salut, entorn d'un 15% en l'àmbit anglosaxó presenta alguna malaltia. Entre les malalties cròniques o principals causes de mortalitat en l'adulthood hi ha: les alteracions cardiovasculars, el càncer, la diabetis, les malalties respiratòries i les malalties relacionades amb el VIH (Craig, 2001; Papalia, Olds i Feldman, 2005).

En gran manera, les diferències en la salut i en la taxa d'envelliment biològic són influïdes per factors individuals i socioculturals.

En aquest apartat examinarem els principals canvis i factors que subjeuen a la variabilitat en la salut, benestar i qualitat de vida durant l'adulthood.

L'estil de vida, determinats patrons de comportament, els hàbits salubres o insalubres, i també determinades condicions socioecològiques s'han mostrat com **factors moduladors** de la salut. Un repte important de la nostra societat serà incrementar el potencial individual i social per tal de promoure la salut i fer de l'adulthood una etapa plena.

### 3.1. Canvis físics observables

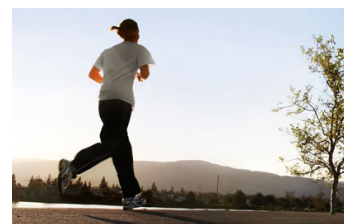
Entre el final de l'adolescència i la joventut s'inicia un declivi gradual de les funcions físiques, denominat **senescència**. La flexibilitat en les articulacions, per posar un exemple, es comença a perdre des de l'adolescència si aquestes no s'exerciten (Lefrançois, 2001; Rice, 1997). Tanmateix, serà en l'adulthood quan aflorin en conjunt i d'una manera més pronunciada les empremtes del pas del temps en la majoria dels òrgans i sistemes.

Un dels primers canvis s'acusa a la pell. La disminució contínua de col·lagen (teixit conjuntiu del cos) des dels vint anys contribueix que la pell es torni més prima, seca i menys flexible, apareixent arrugues en diferents zones. Aquesta pèrdua d'elasticitat juntament amb l'acumulació de dipòsits de greixos pot causar que algunes persones presentin doble mentó, les parpelles caigudes o les galtes flàccides.

A més d'aquestes variacions a la pell, es produeixen altres canvis que també influeixen en l'aspecte, com la reducció del nombre de cèl·lules que produeixen el pigment dels cabells. La caiguda o pèrdua de cabells es pot deure als canvis hormonals i a la reducció de la irrigació sanguínia a la pell (cf. Strassen-Berger i Thompson, 2001).

Uns altres canvis físics observables estan relacionats amb les variacions en el pes i en l'alçada. Entre els quaranta-cinc i els cinquanta-cinc anys, aproximadament, hi sol haver un decrement gradual de l'alçada. Aquest descens es relaciona amb el debilitament dels músculs de l'esquena que connecten teixits i ossos (Whitbourne, 1985, citat a Strassen-Berger i Thompson, *op. cit.*) i el debilitament dels músculs de les cames, disminuint la força física (Lefrançois, 2001). No obstant això, aquests canvis són tan graduals i subtils que no solen ser detectats per les persones, i a més són més elevats entre les dones que en els homes (Lefrançois, 2001).

Al contrari, les variacions en el pes se solen apreciar més. Durant l'adulthood, el percentatge de greix incrementa un 40% en les dones i un 30% en els homes. La distribució de greix és diferent: les dones presenten dipòsits de greixos a les natges i a la part superior del braç amb més freqüència que els homes. Simultàniament a aquestes variacions, des dels vint i fins als seixanta anys se sol produir una pèrdua de massa muscular que pot ocasionar flacciditat en diferents zones, i aquesta és més visible com més ostensible sigui l'increment de pes. No obstant això, tant el pes com la massa muscular poden variar sensiblement en funció de l'estil de vida. Així, uns hàbits adequats d'alimentació i la pràctica moderada d'exercici poden millorar notablement la situació anteriorment descrita. De la mateixa manera, els hàbits i l'estil de vida poden incidir en l'efecte que l'increment del sentit de l'equilibri i l'oscil·lació postural associats a l'edat tinguin sobre la persona (Rice, 1997).



La pràctica regular d'un exercici aeròbic té efectes beneficiosos sobre la salut



En general, i a excepció de l'increment excessiu de pes, els canvis d'aspecte que s'esdevenen en la meitat de la vida no tenen conseqüències importants sobre la salut, però sí que el poden tenir sobre la pròpia imatge. A aquesta situació contribueix la consciència de la irreversibilitat dels canvis, que s'incrementa notablement en els anys de l'adulthood intermèdia respecte a la joventut adulta i etapes anteriors.

Alguns individus mostren certa resistència davant l'aparició dels primers senyals de l'envelliment corporal, i vinculen la joventut i l'atractiu físic amb la seva autoestima. De fet, hi ha tota una indústria dedicada a aconseguir retardar l'aparició d'aquests canvis físics.

Al contrari, malgrat que aquests canvis representen una sèrie d'ajustos –tal com hem vist en l'apartat 1.2, "Principals tasques de desenvolupament en l'adulthood"–, altres individus presenten una actitud més positiva i constructiva. En qualsevol cas, és innegable que els canvis físics fan necessari que es duguin a terme ajustos psicològics considerables, en l'estil de vida i els hàbits de salut (Rice, 1997).

### Activitat 5

Reflexioneu sobre la citació de Germaine Green i valoreu-la críticament:

"Ahora, por fin, podemos huir de la preocupación por el glamour; podemos escuchar de verdad lo que dice la gente, sin preocuparnos de si estamos guapas cuando lo hacemos."

Strassen-Berger i Thompson (2001, p. 78).

## 3.2. Canvis associats al funcionament sensorial

Encara que amb l'edat tots els sistemes sensorials es deterioren (l'agudesa visual i la capacitat pupil·lar es redueixen des dels vint anys, per exemple), durant l'adulthood són potser més òbvies les conseqüències d'aquests canvis en la visió, igual que en l'audició.

Entre els quaranta i els seixanta anys és freqüent que es produeixi una disminució més acusada de la mida de la pupil·la, la qual cosa ocasiona que menys llum arribi a la retina. També es deteriora la capacitat per a obrir i tancar la pupil·la, facultat que permet adaptar-se a la intensitat de la llum més gran o menys gran. Aquesta pèrdua en la capacitat d'adaptació provoca una dificultat per a veure de nit en llocs poc il·luminats. A més, la visió perifèrica, la percepció de profunditat, l'elasticitat del múscul ocular i la sensibilitat al color, disminueixen d'una manera constant amb l'edat, i en són apreciables les conseqüències en aquesta etapa. Tanmateix, la majoria dels canvis visuals gairebé no tenen importància, a excepció del glaucoma.

El glaucoma és una malaltia que es caracteritza per l'enduriment del globus ocular, conseqüència de l'augment excessiu de la pressió dins de l'ull. La seva incidència és cada vegada més elevada en la població madura i és una de les causes de la ceguesa (Strassen-Berger i Thompson, 2001).

Si bé la pèrdua general en la capacitat auditiva comença cap als vint-i-cinc anys (segons Papalia *et al.*, 2005), el declivi de l'audició és més acusat entorn dels quaranta anys. La pèrdua d'agudes auditiva en l'oïda interna és el deteriorament que més s'associa a l'edat, i la sensibilitat cap als tons alts declina primer. La capacitat de distingir tons purs decau més ràpid que la d'entendre una conversa. Així, pot ser freqüent no sentir el timbre o el telèfon quan sonen, però això no fa referència a un deteriorament cognitiu de cap manera.

L'exposició prolongada al soroll és un factor que contribueix a la pèrdua d'audició. De fet, aquests canvis auditius solen aparèixer abans en els homes que en les dones i es postula que factors ambientals, com, per exemple, el soroll excessiu a què estan sotmesos alguns treballadors, podria explicar en part aquesta diferència. Segons Lefrançois (2001), l'eficiència visual i auditiva comença a declinar als trenta anys de mitjana.

Una vegada més, aquestes pèrdues durant l'adulthood tenen una solució fàcil i no exigeixen grans adaptacions. De vegades, n'hi ha prou que efectuem modificacions en l'entorn; per exemple, pujar el volum del timbre. Algunes persones poden necessitar l'aplicació d'algun tipus de pròtesi auditiva, segons l'alteració que presentin (Rice, 1997).

### 3.3. Canvis associats al funcionament del sistema reproductor

Un dels canvis interns més notables que pateix la dona en l'adulthood és la menopausa. Entorn dels cinquanta anys, encara que amb àmplies oscil·lacions, la dona deixa de tenir la menstruació i es produeix una disminució de la producció hormonal. Així, s'origina un descens bruscat de la concentració d'estrògens, testosterona i progesterona. Després d'un període de 12 mesos sense menstruació, es defineix clínicament aquest estat com a *menopausa*.

El conjunt de canvis físics i emocionals que acompanyen aquesta variació hormonal es denomina **climateri**. Un dels indicadors més clars del climateri és la durada inferior dels cicles menstruals. Entre els trenta i els quaranta anys la durada del cicle oscil·la entre 22 i 28 dies. A partir dels quaranta anys, els cicles són irregulars, poc o molt abundants. L'ovulació es pot avançar o retardar, i no coincidir amb la meitat del cicle; fins i tot pot no produir-se. La fertilitat de la dona disminueix considerablement i l'arribada de la menopausa comporta la pèrdua de la capacitat per a tenir fills d'una manera natural.

Alhora, es produeix una inestabilitat vasomotora. Com a conseqüència d'aquest trastorn temporal del mecanisme homeostàtic vascular (encarregat normalment de comprimir o dilatar els vasos sanguinis per a mantenir cons-

#### Proximitat de la menopausa

Anteriorment a la menopausa real es produeix tot un conjunt de canvis que n'anuncien la proximitat. Durant un període precedent, d'uns sis anys, la dona es comença a acomodar a la baixada de nivells d'estrògens.

tant la temperatura corporal), les dones presenten amb freqüència acaloraments. És habitual presentar un aspecte acalorat i sentir sobtadament calor i suors fredes (Strassen-Berger i Thompson, 2001).

Juntament amb aquestes alteracions, és important destacar les conseqüències a llarg termini més apreciables del descens d'estrògens:

- Es produeix un augment de la sequedat de la pell.
- Té lloc un escurçament del teixit de la vagina, els llavis i voltants; s'encongeix l'úter, disminueix la lubricació vaginal durant l'excitació sexual i, a més, es produeix una pèrdua de massa pectoral.
- D'altra banda, es produeix una pèrdua del calci als ossos, la qual cosa pot provocar l'osteoporosi. És a dir, una descalcificació dels ossos, que es tornen més porosos, trencadissos i fràgils. El fet que la pèrdua de massa òssia s'acceleri després de la menopausa s'ha interpretat com una conseqüència evident de la manca d'estrògens i no com un element propi de l'envelliment (Craig, 2001).
- Finalment, alguns investigadors plantegen l'increment de dipòsits de greixos a les artèries com un altre efecte relacionat amb el descens d'estrògens. Aquest fet augmenta la probabilitat de sofrir alteracions cardiovasculars, encara que no hi ha consens entre els investigadors a l'hora de postular que la disminució hormonal sigui el principal factor explicatiu dels patiments cardiovasculars en les dones.

Evidentment, els hàbits de salut al llarg de la infantesa, adolescència i la joventut com, per exemple, portar una dieta rica en calci, menjar pocs greixos, practicar exercici regularment i no fumar contribueixen a disminuir la probabilitat de patir malalties cardiovasculars i sofrir osteoporosi durant l'adulthood i vellesa.

En paral·lel a aquests canvis fisiològics, es poden produir certes variacions emocionals. Algunes dones poden presentar canvis sobtats d'humor, estar més irritables. En general, aquestes alteracions en l'estat d'ànim se solen associar al cansament acumulat després de períodes d'insomni provocats pels acaloraments nocturns (Carlson, Einsenstat i Ziporyn, 1996). No obstant això, la majoria de les dones no percep el canvi d'humor com una característica habitual d'aquest període (Nixon, 1998). Així, en contra de la imatge estereotipada vinculada a la "síndrome de la menopausa" que dibuixa una dona deprimida, irritable i malhumorada, aquest només n'afecta un 10% (Mattews, 1992). La majoria de les dones madures nord-americanes (entorn del 73%), manifesta sentir-se felices en aquesta etapa (McQuaide, 1998) i no respon d'una manera negativa a la menopausa ni a curt termini ni a llarg termini.

#### Vegeu també

Podeu veure l'apartat 3.4.1, "Hàbits de salut i malaltia", d'aquest mòdul didàctic.

La percepció dels canvis fisiològics i les actituds cap a la menopausa són modulades per factors socioculturals.

Actualment, no es considera que la menopausa sigui una malaltia sinó un procés normal (Patterson i Lynch, 1988). Malgrat això, la percepció dels símptomes associats a aquest període varia d'uns grups socials als altres.

### Recerca transcultural

En una recerca transcultural sobre els canvis experimentats durant aquest procés (Lock, 1993; a Craig, 2001), els símptomes prototípicament associats al descens hormonal, com els acaloraments, eren percebuts d'una manera diferencial: davant el 69% de les dones canadenques, només el 20% de les japoneses informava d'aquesta simptomatologia.

Un dels factors que pot influir en la manera com les dones responen davant de la menopausa és **l'actitud cap a l'edat**. En algunes cultures, com la japonesa, en què l'edat avançada té un gran valor social, es minimitzen els problemes associats a la menopausa (Papalia *et al.*, 2005). En d'altres, com en algunes castes de l'Índia, implica un canvi positiu en les relacions de la dona, que deixa d'estar relegada socialment, i pot participar a partir d'aquell moment en nombroses situacions socials (Flint, 1982; a Craig, 2001). També, per a les dones israelianes i per a les xineses l'arribada de la menopausa –que comporta una pèrdua de la fertilitat– és un esdeveniment rebut com un esdeveniment alliberador (vegeu, per a una revisió, Lefrançois, 2001).

D'altra banda, dins d'un mateix grup cultural, també hi ha diferències individuals. Així, en la societat nord-americana, les actituds de la dona cap a la menopausa varien en funció, entre altres factors, del suport familiar percebut. Les dones que perceben una disponibilitat més gran de la seva família per a discutir els sentiments i sensacions vinculades a aquesta etapa, solen presentar actituds més favorables cap a la menopausa (Theisen, Mansfield, Seery i Voda, 1995).

Per tal de pal·liar els efectes negatius de la reducció hormonal durant la menopausa es pot aplicar un tractament mèdic de substitució hormonal (TSH), en el qual s'administren progesterona i estrògens.

Aquest tractament mitiga els símptomes físics propis de la menopausa, els acaloraments, la lubricació vaginal escassa (Maresh, 1998), alhora que redueix notablement el risc de patir osteoporosi (Carlson *et al.*, 1996). Els seus efectes –beneficis i perjudicis– sobre la salut han estat objecte de debat en els últims anys.

Fins aquí hem parlat del climateri femení. Podem parlar també de climateri masculí?

#### Un esdeveniment alliberador

Els valors i les creences culturals poden ajudar a desenvolupar importants estratègies d'adaptació durant aquesta etapa de la menopausa (Nixon, 1998).

A diferència de les dones, els homes no experimenten un canvi tan dràstic amb relació al descens hormonal (Masters, Jonson i Kolodny, 1982). Els nivells mitjans de testosterona i altres hormones descendeixen d'una manera molt gradual amb l'edat (Mobbs, 1996). Segons assenyalen alguns investigadors, el nivell de testosterona es manté constant fins als seixanta anys, i després declina molt gradualment; no obstant això, hi pot haver diferències individuals notables. Així, alguns individus durant la seva vellesa mostren nivells normals de testosterona (Rice, 1997).

El nivell de testosterona també pot disminuir quan l'activitat sexual descendeix o en períodes d'estrès. En la mesura que aquest nivell es correlaciona positivament amb la resposta i el desig sexuals, un descens del nivell d'aquesta hormona podria dificultar l'erecció en el moment desitjat. En aquestes condicions, experimentar una resposta d'ansietat empitjora la situació ja que, al seu torn, pot originar un nou descens del nivell de testosterona (Strassen-Berger i Thompson, 2001).

També en els homes hi ha un declivi molt gradual de la funció reproductora. L'esperma es reposa constantment des de la pubertat fins a la vellesa i, malgrat que en disminueix la quantitat i mobilitat dels espermatozoides hi ha estudis que demostren que, fins i tot en la senectut, un ampli percentatge d'homes presenta semen amb espermatozoides viables (Talbert, 1977, citat a Rice 1997).

Per tot això, alguns investigadors suggereixen que és qüestionable el terme *climateri masculí* (Strassen-Berger i Thompson, 2001), especialment si s'entén com un conjunt de canvis de diversa naturalesa que es precipiten en un període crític associat al descens hormonal. Malgrat això, de vegades s'utilitza el terme *climateri masculí* per a associar-lo a les reaccions psicològiques dels homes davant del seu envelliment (Rice, 1997).

## Activitat 6

Consulteu algun article sobre reproducció assistida en edats tardanes i reflexioneu sobre la seva importància en el present, ja que s'usa amb freqüència.

### 3.4. Comportament i salut en la mitjana edat

La creença en l'existència d'una relació entre els binomis hàbits i comportament, d'una banda, i salut i malaltia, de l'altra, ha estat present des de l'antiguitat.

Amb l'aparició de la medicina conductual als Estats Units al començament de la dècada de 1970 s'ha impulsat l'estudi interdisciplinari d'aquestes qüestions. Tant les disciplines biomèdiques –per exemple, l'anatomia, la fisiologia, la bioquímica, l'epidemiologia– com les disciplines psicosocials –psicologia, soci-

#### Capacitat reproductora

Mentre que les dones d'entorn dels cinquanta anys perden la capacitat reproductora, en els homes aquesta pèrdua es postposa, i pot ser que no es produeixi (Sigelman, 1999).

ologia, antropologia– han combinat els seus esforços per tal de promoure i mantenir la salut, d'una banda, i de prevenir, diagnosticar, tractar la malaltia i rehabilitar, de l'altra (Godoy, 1991; 1999).

En aquest marc de recerca i intervenció interdisciplinària, és necessari subratllar, entre les diverses aportacions de la psicologia de la salut a la medicina conductual (vegeu, per a una revisió, Macià i Méndez, 1999), les efectuades en dues àrees:

**1) Comprensió de la gènesi i manteniment dels problemes de salut.** Aquesta àrea reuneix les recerques que versen sobre la relació entre la malaltia i determinats patrons de conducta, hàbits insans o estils d'afrontament de l'estrès.

**2) Promoció de la salut i prevenció dels problemes de salut.** L'objectiu prioritari d'aquest camp és identificar comportaments salubres i precursors de salut.

En aquest apartat, reflexionarem sobre ambdues qüestions, amb l'objectiu de comprendre les diferències en el balanç i potencial de salut que presenten les persones durant l'adulthood.

### **3.4.1. Hàbits de salut i malaltia**

Al llarg de la vida adulta les persones prenen consciència de l'envelliment. A mesura que l'organisme envelleix, es pot tornar més vulnerable a les malalties. En aquesta època els efectes acumulats dels hàbits de vida comencen a produir conseqüències perceptibles per als individus (Craig, 2001).

Les estadístiques sobre salut en l'adulthood presenten nombroses variacions. Així, malgrat que en l'àmbit anglosaxó el 85% de les persones entre els quaranta-cinc i els seixanta-cinc anys gaudeixen de bona salut, el grup restant d'adults madurs pateix malalties cròniques o presenta un alt índex de morbiditat (USDHHS, 1996, citat a Papalia *et al.*, 2005). Per a explicar aquestes diferències en l'estat de salut, els investigadors han apel·lat, fonamentalment, a variables individuals (biopsicosocials) i ambientals (condicions biofísiques, sanitàries, socioeconomicoculturals) (Godoy, 1999).

D'aquesta manera, i seguint el plantejament de Godoy (*ibid.*), quan un individu emmalalteix és a conseqüència d'un desequilibri, puntual o estable, entre les seves variables individuals i les ambientals, i poden portar associat diversos trastorns, símptomes, discapacitats o necessitats.

#### **Salut**

Per *salut* entenem el resultat d'un estat d'equilibri i benestar biopsicosocial conseqüència d'un procés dinàmic i bidireccional entre dimensions i competències individuals i ambientals.

En termes generals, podem plantejar que entre les variables individuals que es relacionen amb la salut/malaltia durant l'adulthood ocupen un lloc destacat els hàbits o estils de vida.

Així, portar una dieta adequada, practicar esport, accedir regularment a la sanitat –especialment, per tal de prevenir la malaltia i promoure la salut– es poden considerar aspectes clau per a mantenir o restablir la nostra salubritat.

1) Durant l'adulthood es poden presentar **necessitats dietètiques especials**. Potenciar-ne el seguiment pot ser fonamental per a evitar algunes malalties.

- En primer lloc, és necessari tenir present que entre els vint i els cinquanta anys el metabolisme s'alenteix. Això significa que si un adult mengés igual que en la joventut podria augmentar sensiblement el seu pes (Ausman i Russell, 1990). Als països industrialitzats, l'obesitat (tenir entre un 20-30% de pes per sobre del pes ideal) és un problema de salut pública que afecta la majoria de la població. Un nucli d'investigacions robust ha posat de manifest que l'increment excessiu de pes i de massa corporal (especialment, la distribució de greix a la cintura) col·loca les persones en una posició de risc per a patir diabetis, hipertensió o problemes de vesícula, entre d'altres (Amigo, Fernández i Pérez, 2003). Així mateix, les fluctuacions constants de pèrdua i guany de pes poden incrementar el risc de patir cardiopaties i càncer.
- No obstant això, i sense oblidar que la dieta és només un dels hàbits que cal considerar, no es tracta només de menjar menys sinó de menjar millor, i incrementar o reduir la ingesta de cert tipus de nutrients. Durant l'adulthood s'aconsella seguir una dieta baixa en greixos saturats i colesterol LBD (lipoproteïna de baixa densitat). L'excés d'aquestes substàncies a la sang contribueix a formar dipòsits de greixos a les artèries, i augmenta així el risc de patir malalties cardiovasculars.
- D'altra banda, són recomanables les dietes riques en fibres. Les dietes riques en greixos i pobres en fibres estan associades a l'aparició de malalties cardiovasculars i a diversos tipus de càncers, com el de colon (Macià i Méndez, 1999). Les dietes riques en fibres faciliten la disminució del colesterol perjudicial (LBD). Es considera adequat el consum de cinc racions de fruites i verdures (*Gente Sana para el 2000*, citat a Strassen-Berger i Thompson, 2001).
- Una altra necessitat és el consum de dietes baixes en sodi. El sodi afavoreix la retenció de líquids i pot provocar una pujada de la tensió arterial.

#### Vigilar el pes

Les fluctuacions constants de pèrdua i guany de pes poden incrementar el risc de patir cardiopaties i càncer.

- Finalment, s'hauria de cuidar el consum de sucre. La quantitat necessària l'obtenim del consum de fruites fresques i en el procés de digestió dels carbohidrats. Per això, s'hauria de limitar la ingesta de sucres refinats.

La dieta pot contribuir a explicar diferències individuals en la salut durant la vida adulta però, a més, el patró dietètic també depèn de variables socioculturals, per la qual cosa no és estranya l'existència de correlacions entre determinades malalties i grups socials.

### **Exemple**

Així, per exemple, la incidència de vessaments cerebrals en la població nord-americana és més alta entre els grups que consumeixen habitualment aliments fregits i carn amb greix en detriment de les fruites i la verdura; tal com ocorre amb la població afroamericana davant altres grups ètnics (Wilson, 1989).

2) Juntament amb la dieta sana, la **pràctica regular d'exercici aeròbic**, que és el que comporta un increment significatiu del consum d'oxigen durant un llarg període de temps, té efectes molt positius per a l'organisme.

Perquè aquesta pràctica sigui beneficiosa s'ha d'efectuar a un ritme prou intens com per a elevar la freqüència cardíaca (FC) a un determinat nivell, en funció de l'edat i la FC màxima, segons la fórmula de Cooper (1994) que apareix a continuació.

### **Freqüència cardíaca òptima i pràctica d'exercici (Cooper, 1994)**

FC màxima = 220 - edat del subjecte.

FC de treball = FC de repòs + 0,75 (FC màxima - FC de repòs).

A més, la freqüència i durada d'aquesta pràctica ha de ser almenys de tres vegades setmanals durant una mitja hora. En aquestes condicions, fer un exercici aeròbic com nedar, córrer, anar amb bicicleta o caminar a pas lleuger pot contribuir a:

- Augmentar la capacitat pulmonar i del cor.
- Disminuir la pressió sanguínia.
- Potenciar el nivell de lipoproteïna d'alta densitat (LAD; coneguda usualment com a *colesterol bo*, ja que redueix la LBD, i així el risc cardiovascular).
- Reduir l'índex de greix corporal.
- Mitigar el risc de patir alguns tipus de càncer, especialment en els homes (per exemple, còlon, pròstata).
- Moderar la gana.
- Incrementar el metabolisme.
- Millorar el funcionament del sistema immunitari.
- Augmentar la massa òssia i prevenir el deteriorament de les articulacions, és especialment beneficiós per a les dones adultes per tal de prevenir l'osteoporosi (vegeu Amigo *et al.*, 2003).



A més, l'exercici contribueix al benestar, fa que les persones se sentin menys estressades i més felices (Sigelman, 1999) i els seus efectes es deixen mostrar a curt i llarg termini.

### **Activitat física i sistema immunitari**

Practicar un exercici moderat de manera regular millora la resposta del sistema immunitari no solament en persones sanes sinó també en individus infectats pel VIH (Laperriere *et al.*, 1990; citat a Santrock, 2006).

Instaurar uns hàbits saludables durant les etapes anteriors facilita que en l'adulthood l'individu es continuï mantenint vital. Davant això, el procés d'envelliment es pot accelerar i la qualitat de vida es pot veure minvada si l'individu té certs hàbits insalubres.

3) Entre els trenta-cinc i els quaranta-cinc anys, la taxa de mortalitat més alta es relaciona amb conductes evitables o substàncies nocives exògenes (accidents, drogoaddicció, alcoholisme), com hem explicat en el mòdul "El desenvolupament durant la joventut". D'acord amb Lefrançois (2001), a partir d'aquestes edats les malalties cardíques i el càncer són les principals causes de mort per a dones i homes, respectivament. Però gran part de les malalties i causes de mort als països desenvolupats durant l'etapa adulta estan vinculades a **hàbits insans** (Costa i López, 1986; Craig, 2001).

**Fumar** és un dels hàbits més nocius. Els efectes acumulats del tabaquisme es comencen a manifestar en aquesta etapa, i contribueixen a desenvolupar diversos tipus de càncer (pulmó, laringe, boca, faringe, entre d'altres), a patir malalties respiratòries (per exemple, enfisema pulmonar, bronquitis crònica, asma) i a sofrir malalties cardiovasculars (*ibid.*).

Un altre dels hàbits perjudicials més freqüents és l'abús en el consum d'**alcohol**. Aquest es vincula a la cirrosi hepàtica, al càncer de mama, a la fatiga del cor i de l'estómac, i a la pèrdua de calci de l'organisme, entre altres malalties. Al contrari, el consum moderat d'aquesta substància pot tenir efectes positius sobre l'organisme. El principal benefici de l'alcohol per a la salut el constitueix el fet que augmenta la concentració de LAD, i amb això es redueix la concentració de LBD (Hein, Suadican i Gyntelberg, 1996). No obstant això, és necessari ser cautelosos referent a això i no oblidar que un 15% dels accidents laborals i un 35% dels accidents de trànsit estan vinculats al consum d'aquesta substància (Calvo, 1984, citat a Macià i Méndez, 1999).

Alguns investigadors han plantejat que l'establiment d'hàbits nocius es relaciona amb sentiments de desesperança i condicions socioeconòmiques. Fumar o beure pot ajudar a alleugerir algunes tensions, i ocasionar beneficis a curt termini fisiològics, psicològics i fins i tot socials (Mausner, 1973). D'altra banda,

són nombrosos els treballs en els quals es troben correlacions positives entre els indicadors de salut, i el nivell de formació i l'estatus socioeconòmic dels individus (Papalia *et al.*, 2005; Strassen-Berger i Thompson, 2001).

### **Nivell de formació i salut**

Dins d'un mateix grup cultural, per exemple, entre els homes blancs nord-americans de vint-i-cinc a quaranta-quatre anys, els d'un nivell d'estudis inferior presenten una mortalitat anual molt superior –més del doble– als que tenen més formació (Centre Nacional per a les Estadístiques Sanitàries, 1995; citat a Strassen-Berger i Thompson, 2001). Resultats anàlegs s'han trobat a Holanda, on l'índex de malalties cròniques, com la diabetis o els problemes cardiovasculars, és molt superior entre la població madura menys instruïda (Strassen-Berger i Thompson; *op.cit.*).

Segons treballs sobre això (Marmot, Fuhter, Ettner, Marks, Bumpass i Riff, 1998), entre les raons que explicarien que els individus amb nivells d'educació alts desenvolupin hàbits que potenciïn la seva salut hi hauria, d'una banda, que tenen més informació sobre les conseqüències dels hàbits de vida i, de l'altra, que disposen de més recursos per a desenvolupar aquests hàbits. Així, per exemple, als països on la sanitat no és gratuïta és difícil que es pugui parlar de medicina preventiva entre els grups marginats. En conseqüència, els grups amb menys formació i recursos només es beneficien de l'atenció terciària. En contraposició, els grups amb un nivell socioeconòmic més elevat són més proclius a utilitzar la medicina preventiva.

Tenint present tot l'anterior, sembla obvi que són necessàries actuacions sobre l'individu i la societat orientades no solament a prevenir la malaltia sinó a promoure la salut, com abans hem puntualitzat. En aquest sentit, considerem que educar per a la salut, i afavorir un canvi dels valors i pràctiques de salut, és un aspecte fonamental per a impulsar el desenvolupament dels individus dins d'una comunitat. A més, és necessari desenvolupar polítiques de salut pública i estratègies d'actuació legislativa i administrativa, que contribueixin a mitigar les diferències socioculturals. Finalment, és ineludible una actuació comunitària que possibiliti millorar la salut intervenint, per exemple, sobre les condicions de vida i les laborals (*cf.* Godoy, 1999).

En aquest context, només quan l'individu tingui cobertes les necessitats biològiques, psicològiques i socials, podrem parlar de salut integral en l'etapa adulta (Amigo *et al.*, 2003).

### **Activitat 7**

Establiu interrelacions entre les variables següents i argumenteu la vostra resposta: salut, nivell de formació, nivell socioeconòmic, estil de vida, condicions laborals i condicions de vida.

#### **3.4.2. Estrès i malaltia**

Quan un individu percep que les demandes exigides en una situació superen la seva capacitat per a afrontar-les sorgeix una resposta d'estrès psicològic, que inclou tres components: cognitiu, fisiològic i motor.

Cada vegada es manté amb més força la hipòtesi que l'estrès es relaciona amb algunes de les malalties més freqüents en l'adulthood.

El paper de l'estrès sobre la salut ha estat destacat en nombrosos estudis de casos, epidemiològics i clínics (Borrás, 1992). En els últims anys, i al si de les recerques efectuades des del marc interdisciplinari de la psiconeuroimmunologia, ha adquirit un interès renovat la recerca sobre el paper de l'estrès en la vulnerabilitat a la malaltia.

Labrador i els seus col·laboradors (Labrador, Cruzado i Vallejo, 1987; Labrador, 1988, 1995) han examinat els principals problemes de salut relacionats amb l'estrès. Aquest pot afectar d'una manera adversa l'organisme, i provocar efectes negatius sobre el funcionament dels sistemes cardiovascular, respiratori, endocrí, gastrointestinal i immunitari (per a una revisió, vegeu Amigo *et al.*, 2003; Macià i Méndez, 1999).

Arribats a aquest punt, és necessari subratllar que l'estrès no és el factor causal de la malaltia, sinó que arriba a debilitar a l'organisme –inhibint o debilitant el funcionament del sistema immunitari– i augmenta el risc de contreure o accelerar el procés patològic (Amigo *et al.*, 2003; Rodríguez-Marín, 1999; Stone, 1987). Cohen, Tyrrell i Smith (1993, 1996; citat a Rice 1997) van contrastar si l'estrès augmenta la susceptibilitat a contreure malalties infeccioses. Els seus resultats van indicar que com més gran era la puntuació en les tres escales d'estrès aplicades, més gran va ser el risc de desenvolupar un refredat comú. D'altra banda, l'estrès és un element que pot perjudicar també les persones que sofreixen malalties cròniques.

### **Estrès i malaltia**

El caràcter crònic d'alguns problemes de salut pot portar associat un descens de l'eficàcia de la resposta del sistema immunitari, que, al seu torn, pot ocasionar simultàniament l'aparició d'altres problemes de salut. D'allà, la importància de les estratègies que els individus desenvolupen per a afrontar el procés de la seva malaltia.

La influència de l'estrès sobre la salut depèn de la freqüència, intensitat i/o durada de la resposta de l'individu. En aquest sentit, diverses recerques han tractat de dilucidar si alguns patrons de comportament típics de la nostra societat augmenten la probabilitat de respostes d'estrès i/o ens fan més vulnerable davant de determinades malalties.

Una de les qüestions més investigades ha estat la vinculació entre malalties coronàries i el patró de conducta tipus A (Friedman i Rosenman, 1959). Les persones que s'ajusten a aquest patró són descrites com a: individus excessivament competitius, agressius, impacients, inquietos, amb una sensació constant de pressió temporal, amb propensió a valorar els esdeveniments com a reptes

### **Lectura recomanada**

Bayés, R. i Borrás, F. X. (1999). Psiconeuroinmunología y salud. A M. A. Simón (Ed.), *Manual de Psicología de la salud. Fundamentos, Metodología y Aplicaciones*. Madrid: Biblioteca Nueva ("Psicología Universidad").

personals, hostils, hiperalertes i orientades a èxits. A més, els seus músculs facials solen ser tensos. En l'extrem oposat, hi hauria les persones amb patró de conducta tipus B, "personalitat sana": pacífics, pacients, tolerants i relaxats.

### Exemple

En un d'aquests treballs clàssics, Rosenman (1974) va efectuar un estudi longitudinal amb una àmplia mostra d'homes madurs que havien estat classificats segons l'estil de personalitat. Un 10% d'aquesta mostra es va poder classificar dins de les categories tipus A i tipus B. Els resultats van posar de manifest que en general la probabilitat que sofrís malalties coronàries era el doble en els individus amb personalitat tipus A. Els individus tipus B raras vegades van desenvolupar malalties cardíques abans dels setanta anys, amb independència del tipus de dieta que seguien i d'altres hàbits de vida.

Tanmateix, no tots els treballs han trobat relacions tan acusades (Booth-Kewley i Friedman, 1987; Williams, 1989), ni tampoc tots els components de la personalitat tipus A semblen estar implicats per igual en el desenvolupament de problemes coronaris. Així, l'agressivitat i la competitivitat excessiva semblen estar especialment vinculades al desenvolupament d'aquests trastorns.

Una de les causes que podria explicar la vulnerabilitat més gran a patir malalties cardiovasculars en les persones amb un patró de conducta tipus A, davant el patró tipus B, és la seva resposta fisiològica.

### Exemple

Segons treballs recents, les persones amb patró de conducta tipus A tendeixen a reaccionar en més situacions amb una gran activació simpaticoadrenomedular (que augmenta la pressió sanguínia, la taxa cardíaca i la secreció d'adrenalina i noradrenalina); el principal problema és no solament el nivell absolut de la seva resposta fisiològica en situacions d'estrès, sinó sobretot la lenta recuperació d'aquests índexs (cf. Macià i Méndez, 1999).

No obstant això, no hem d'oblidar que l'ampli nucli de la població no es classifica per cap d'aquests dos tipus de comportament.

Un altre patró de comportament que ha permès vincular personalitat, resposta a l'estrès i malaltia és el patró de comportament tipus C. En particular, es postula que hi ha una relació entre personalitat tipus C i càncer.

### Exemple

Les persones amb aquest tipus són descrites com pacificadores, no assertives, extremament pacients i cooperatives, que busquen l'harmonia i intenten evitar els conflictes, dòcils i defensives. Així mateix, aquest patró té dues característiques especialment rellevants que es vinculen a la propensió més gran a patir càncer: la supressió i negació de reaccions emocionals fortes i la impossibilitat d'afrontar adequadament l'estrès, amb la reacció d'abandonament subsegüent associada a sentiments de desesperació i desempament (Amigo *et al.*, 2003).

En l'actualitat, hi ha un nodrit nucli de treballs que han contrastat aquesta relació. No obstant això, la majoria d'aquestes investigacions no permet conèixer si l'estrès és un antecedent o un conseqüent de la malaltia. El principal



Una resposta sostinguda i intensa d'estrès col·loca les persones en una situació de vulnerabilitat davant de determinades malalties.

problema metodològic que presenten és que o bé són de naturalesa retrospectiva, amb mostres de subjectes ja malalts, o tot i tenir un caràcter prospectiu han utilitzat instruments no idonis per a l'avaluació de la personalitat.

Malgrat aquestes limitacions, els resultats globals permeten plantejar que alguns tipus d'estrès poden facilitar i incrementar el desenvolupament de processos tumorals. Tres són, almenys, els mecanismes que permeten explicar aquesta relació:

- L'estrès pot eliminar les cèl·lules encarregades de combatre les cèl·lules cancerígenes (*i. e.*, cèl·lules agressores naturals).
- L'estrès augmenta la producció de glucocorticoides que afavoreix la formació de xarxes de capil·lars i facilita l'arribada de nutrients al tumor.
- La mateixa glucosa alliberada al torrent sanguini nodreix el tumor abans d'arribar al múscul.

No obstant això, cal matisar que els estudis sobre estrès i personalitat no permeten concloure que l'estrès desencadeni el procés tumoral, sinó que és un factor que pot incidir en el seu desenvolupament.

En contraposició amb aquests patrons de conducta, algunes recerques han posat de manifest que els individus que perceben els problemes com un repte o una oportunitat de canvi, que són optimistes, tenen la sensació de compromís, s'impliquen amb els esdeveniments de la vida i creuen en la seva capacitat per a controlar les situacions, presenten estils d'afrontament que, juntament amb determinats hàbits, contribueixen a mantenir l'estat de salut.

### Activitat 8

Valoreu críticament l'asseveració següent d'E. Gil (2001):

"En las condiciones de vida moderna existen tres factores que permiten mantener bajo control el proceso de envejecimiento: la dieta alimentaria, el sistemático ejercicio y la tecnología médica."

*El País Semanal* (20 de maig de 2001, p. 66)

#### Vegeu també

Podeu veure l'apartat 3.4.1, "Hàbits de salut i malaltia", d'aquest mòdul didàctic.

## 4. Desenvolupament cognitiu en l'edat adulta

Una de les qüestions més debatudes sobre l'adulthood és en quina mesura es produeix un desenvolupament o declivi en les capacitats intel·lectuals dels individus a mesura que envelleixen. Així, per a alguns investigadors en l'adulthood tardana i durant la vellesa es produeix una disminució de la velocitat de processament de la informació i una pèrdua de flexibilitat del pensament que provoca una rapidesa i eficàcia més reduïdes en la resolució de problemes.

Al contrari, per a d'altres, al llarg de la vida adulta emergeixen formes noves de pensament, com el pensament dialèctic, que juntament amb una perícia més gran assolida per les persones en determinats contextos fa possible que els individus, amb els anys, siguin capaços d'aportar millors solucions i estiguin més adaptats a l'entorn.

D'altra banda, durant l'adulthood el funcionament d'altres processos cognitius, com la memòria, es caracteritza més per l'estabilitat que pel canvi. No obstant això, en els adults més grans s'observa un declivi en alguns aspectes de la memòria. Concretament, els principals problemes es vinculen al funcionament de la memòria de treball i a la recuperació d'informació episòdica recent.

Estabilitat, progrés o declivi cognitiu? Com és possible comptabilitzar troballes tan disperses? Al llarg d'aquest apartat tractarem d'abordar aquesta qüestió.

### 4.1. Estabilitat i canvis en el funcionament intel·lectual

Reflexionar sobre com les capacitats intel·lectuals evolucionen al llarg del cicle vital no és una tasca fàcil.

La primera tasca implica ser conscients que el marc teòric des del qual treballem restringeix, implícitament o explícitament, el mateix concepte d'intel·ligència i la seva forma de mesurament.

Un vast nombre de recerques ha abordat aquesta qüestió des de la **perspectiva psicomètrica**. La lògica general d'aquests treballs consisteix a analitzar el patró d'evolució de les puntuacions en diferents escales d'intel·ligència en funció de l'edat dels subjectes. Entre els tests més utilitzats hi hauria el test d'habilitats primàries de Thurstone (PMA) i l'escala Wechsler d'intel·ligència per a adults (WAIS). Les principals troballes derivades d'aquests treballs han posat de manifest que no es pot parlar d'un declivi en les capacitats intel·lectuals durant l'adulthood.

Tal com assenyalen Izal i Montorio (1999), el declivi mitjà pot començar per a algunes persones a mitjan la cinquantena, però és de petita magnitud.

En general, mentre que en la joventut o en l'adulthood algunes capacitats tendeixen a assolir la seva cota màxima, s'estabilitzen o comencen un lleu declivi (per exemple, aquelles que estan relacionades amb la intel·ligència fluida), d'altres presenten un patró ben diferenciat i augmenten fins a edats avançades. Aquest és el cas de les habilitats relacionades amb la intel·ligència cristallitzada; per exemple, les avaluades en proves de coneixement general i vocabulari. Tanmateix, cal tenir en compte que aquesta evolució correspon a les puntuacions mitjanes dels grups d'edat. En la mesura que s'ha demostrat que en augmentar l'edat dels subjectes incrementa la variabilitat interindividual (Shimamura, 1990), es qüestiona la universalitat dels patrons trobats (vegeu, per a altres discussions sobre la qüestió en castellà, Fernández-Ballesteros, Izal, Montorio, Gonzáles i Díaz-Veiga, 1992; Corral, 1997 i 2002; Izal i Montorio, 1999).

En qualsevol cas, els treballs desenvolupats al si d'aquesta perspectiva presenten dos problemes teòrics fonamentals:

- D'una banda, **descriuen però no expliquen** les causes de l'evolució intel·lectual trobada. En aquest sentit, es fa necessària una reflexió sobre els components o processos cognitius que subjeuen a aquestes execucions.
- De l'altra, **no avaluen altres aspectes** del comportament intel·ligent que poden ser considerats requisits fonamentals per a entendre les múltiples adaptacions laborals, familiars i socials que s'esdevenen en l'adulthood.

En aquest context, tindran una rellevància especial els treballs que han tractat de caracteritzar, més enllà de l'adolescència, el desenvolupament cognitiu en termes d'estadis, i que han adoptat una **visió més funcional i adaptativa** del canvi intel·lectual en l'adulthood, com s'ha analitzat en el mòdul de la joventut. Exemples clars d'aquesta perspectiva són les propostes de Schaie (1977), Labouvie-Vief (1985) i Sinnott (1989). Des d'aquesta perspectiva, el pensament adult davant l'adolescent presenta canvis qualitius: supera els dualismes, és relativista i dialèctic. Aquests canvis provocats en l'adulthood constitueixen avenços importants en el desenvolupament cognitiu.

Finalment, en el marc de la psicologia cognitiva, s'aborda el problema del desenvolupament de les capacitats intel·lectuals des d'una òptica nova. En la mesura que entenem que la intel·ligència és un constructe que permet donar compte de la capacitat d'adaptació d'un organisme al seu ambient, cal analitzar quin tipus de coneixements (conceptuals, procedimentals, actitudinals), estratègies de processament i habilitats metacognitives ajuden les persones a trobar solucions òptimes en els problemes de la vida real.

En aquest sentit, els treballs d'**experts i novells** tindran gran interès. Com discutirem en les pàgines següents, aquesta concepció possibilitarà una explicació més ajustada, dinàmica i multidimensional de les capacitats cognitives durant l'adulthood.

#### **4.1.1. Investigacions psicomètriques sobre l'evolució intel·lectual**

Durant gran part del segle passat, els investigadors es plantejaven que la intel·ligència assolía el punt àlgid en l'adolescència i iniciava un declivi gradual al llarg de la vida adulta. Una manera de contrastar aquesta hipòtesi ha consistit a avaluar, mitjançant proves psicomètriques, les habilitats intel·lectuals dels individus i comparar-les en funció de l'edat. Tanmateix, els resultats procedents d'aquestes recerques han indicat patrons d'evolució notablement diferents segons el tipus de disseny i les mesures d'intel·ligència usades.

Segons plantegen Strassen-Berger i Thompson (2001), una de les qüestions més estudiades ha estat la comparació de l'evolució de la intel·ligència fluida davant la intel·ligència cristal·litzada.

- La **intel·ligència fluida** està relacionada amb les habilitats que utilitzem per a aplicar nous aprenentatges, per a percebre relacions noves i amb la capacitat de raonar en termes abstractes davant de situacions originals – com, per exemple, en resoldre proves de raonament inductiu basats en problemes de sèries o analogies. S'ha suposat que aquesta intel·ligència creixia fins a l'adolescència i iniciava el deteriorament durant l'adulthood.
- La **intel·ligència cristal·litzada** està relacionada amb l'experiència i amb els coneixements adquirits culturalment. Aquesta intel·ligència depèn de la recuperació d'informació emmagatzemada i del grau d'automatització amb què les persones duen a terme tasques cognitives complexes. S'assumeix que aquest tipus d'intel·ligència s'avalua quan s'usen tests de vocabulari, d'informació general, de comprensió lectora, entre d'altres. Per tant, es pot esperar que davant la intel·ligència fluida, la intel·ligència cristal·litzada millori amb els anys. Referent a això, la majoria de les recerques que han emprat dissenys transversals ha mostrat resultats que s'ajusten a aquestes prediccions (Horn i Hofer, 1992).

Així, mentre que la intel·ligència fluida pateix un declivi durant l'adulthood, la intel·ligència cristal·litzada millora sempre que les persones estiguin en entorns estimulants i romanguin mentalment actives (*ibid.*).



Tanmateix, tal com discutim en el segon apartat del capítol, entre les crítiques que ha rebut aquest tipus de treballs es pot destacar que el tipus de disseny emprat pot estar emmascarant efectes de cohort.

### **Exemple**

Per tal de minimitzar els problemes dels estudis transversals (que poden sobrevalorar el declivi intel·lectual) i els longitudinals (que el podrien infravalorar), Schaie (1996) va combinar ambdós tipus d'enfocaments. D'aquesta manera, va fer una investigació en la qual cada vegada que un grup de subjectes era avaluat novament en diferents capacitats intel·lectuals s'examinava, per primera vegada, un altre grup de subjectes en cadascun dels intervals d'edat (estudi seqüencial). Gràcies a aquest tipus de treballs ha estat possible analitzar simultàniament els efectes de cohort i els efectes de la repetició, i descriure d'una manera més aproximada el curs de les puntuacions psicomètriques al llarg del cicle vital.

Corral (1997, 2002) comenta les aportacions més rellevants d'aquesta línia seqüencial de recerca. A continuació, en resumim algunes d'una manera succincta:

En primer lloc, quan es comparen les puntuacions mitjanes obtingudes per adults de diferents edats en tests d'habilitats primàries (comprensió verbal, orientació espacial, capacitat numèrica i fluïdesa verbal) s'observen pautes diferents de canvi en funció del tipus d'habilitat, el nombre de mesuraments i el tipus de disseny utilitzat.

- Així, quan s'avalua en una ocasió cada habilitat, els resultats transversals mostren que la comprensió verbal i el raonament numèric assoleixen la puntuació màxima entre la joventut i l'adulthood (als quaranta anys), mentre que la resta d'habilitats ho fa entorn dels vint-i-cinc anys. A partir d'aquest moment inicien un declivi continu fins a la vellesa.
- Al contrari, els resultats longitudinals mostren un ascens lleuger dels vint-i-cinc anys fins al final de l'adulthood, i després comença un descens més acusat en algunes habilitats que en d'altres –per exemple, en raonament numèric davant raonament inductiu.
- Quan es prenen diversos mesuraments de cada habilitat, les dades transversals indiquen un declivi des dels vint-i-cinc anys en raonament inductiu, orientació espacial i fluïdesa verbal. Al contrari, dels vint-i-cinc als quaranta-sis anys millora la capacitat numèrica, i decau moderadament durant la vellesa.
- En contraposició, les estimacions longitudinals mostren un creixement modest durant la joventut i l'adulthood en raonament inductiu, orientació espacial i fluïdesa verbal. Al contrari, la capacitat numèrica decau a partir dels quaranta.
- A més, els efectes de cohort van ser demostrats àmpliament. Cada cohort d'edat va obtenir una puntuació en comprensió verbal i en raonament

inductiu superior a l'exhibida per la cohort anterior (cf. Corral, 1997; pp. 335-337).

Agafats en conjunt, aquests resultats qüestionen que en l'adulthood la intel·ligència declini gradualment. El declivi intel·lectual es produeix en edats bastant avançades i no sembla ser tan dramàtic com alguns investigadors han plantejat (Schaie, 1996).

De fet, la majoria dels treballs mostra que durant l'adulthood les habilitats intel·lectuals primàries presenten una tendència més gran a pujar que a disminuir, amb l'excepció del raonament matemàtic.

Com hem assenyalat abans, la utilització de tests convencionals per a comprendre el desenvolupament intel·lectual dels adults té nombrosos detractors. Tot un conjunt d'investigadors ha insistit a assenyalat que les comparacions psicomètriques presenten problemes. Amb relació a això, entre les crítiques més freqüents, segons Serra, Abengózar i Zacarés (1994), es pot assenyalat:

- D'una banda, la **validesa** de les proves. Molts dels tests clàssics utilitzats per a analitzar el desenvolupament intel·lectual han estat validats en mostres de joves de classe mitjana i en tasques acadèmiques.
- De l'altra, la **motivació** dels subjectes. En general, se suggereix que els adults grans davant els joves poden tenir una disposició inferior a l'hora de resoldre les tasques proposades, fet que es reflectiria en el seu rendiment.
- Finalment, l'**avaluació estàtica** de la capacitat intel·lectual. Les recerques psicomètriques sobre desenvolupament intel·lectual només examinen l'execució dels subjectes i no el seu potencial d'aprenentatge.

No obstant això, aquestes apreciacions més que qüestionar els patrons obtinguts, ens porten a reflexionar sobre la pertinència d'investigar des de l'enfocament psicomètric el desenvolupament de la intel·ligència.

Concretament, cada vegada és més estesa la idea que la perspectiva psicomètrica no facilita una explicació sobre els processos cognitius que subjeuen als canvis observats en l'execució i, a més, presenta un biaix important quant al tipus d'habilitat avaluada, i ignora altres aspectes més funcionals i socials que poden estar associats amb el comportament intel·ligent.

En aquest sentit, Schaie (1977) planteja la necessitat d'explorar si hi ha canvis funcionals en la intel·ligència al llarg del cicle vital lligats, almenys parcialment, a la naturalesa de les tasques de desenvolupament pròpies de cada edat i societat.

Alguns investigadors com Labouvie-Vief (1985) plantegen que els problemes a què s'enfronten els adults poden exercir una influència sobre els canvis intel·lectuals observats. Així, en el marc de la perspectiva neopiagetiana, aquests investigadors han tractat de caracteritzar el desenvolupament estructural de la intel·ligència més enllà de les operacions formals.

Els plantejaments desenvolupats al si d'aquestes dues perspectives, en especial per als anys de l'adulthood, seran objecte de discussió en els apartats que s'exposen a continuació.

#### 4.1.2. El pensament postformal en l'adulthood

Durant l'adulthood, es produeixen canvis qualitius en les estructures formals?

Gran part dels treballs sobre el pensament postformal han plantejat que durant l'adulthood es desenvolupen formes de cognició dialèctiques vinculades al context de desenvolupament adult i l'expressió de les quals, lluny de considerar-se una regressió a formes de pensament preformal, es postula que representa un avenç (Riegel, 1975; Basseches, 1984, 1989; Leadbeater, 1986).

#### Vegeu també

Podeu consultar els canvis intel·lectuals en el mòdul "El desenvolupament a la joventut".

Reprement aquest plantejament, Sinnott (1989) assumeix que els problemes a què s'enfronten els adults en la vida quotidiana, especialment els que s'esdevenen al món laboral i familiar, exigeixen l'adopció de formes de pensament **relativista**. Així, per a entendre el significat de determinats esdeveniments és imprescindible tenir present el context en el qual ocorren. Els adults prenen consciència que el coneixement i el sistema de valors són construïts socialment i, per tant, en revisió constant. De fet, les persones al llarg de l'adulthood ocupen una part considerable del temps a estructurar un món que respongui a aquesta realitat.

Juntament amb aquesta capacitat per conceptualitzar el canvi i la relativitat, una altra característica del pensament en la vida adulta és la capacitat per a captar i acceptar les **contradiccions** (Lefrançois, 2001; Rice 1997), com hem analitzat en el mòdul anterior. Aquest avenç cognitiu té diverses implicacions: els adults, davant de determinats problemes, tracten d'adoptar solucions de compromís per tal de superar punts vista antagònics. Entendre i valorar les opinions contràries a les nostres no és tasca fàcil. A més, els adults que assoeixen el pensament dialèctic assumeixen que la majoria dels problemes quotidians tenen més d'una solució (Corral, 2002). En aquest context, és necessari

tenir present que els problemes de la vida real solen ser problemes mal definits. Per tant, el mateix fet de descobrir i formular els problemes rellevants pot ser, durant aquesta etapa, un repte tant o més important que el mateix procés de resolució (Serra *et al.*, 1994).

D'altra banda, el pensament dialèctic implica una capacitat per a assumir els estats **d'incertesa** i conviure-hi (Corral, 2002). No solament perquè l'adult sigui conscient que no hi ha veritats absolutes, sinó perquè gran part de les situacions quotidianes a què s'enfronta impliquen processos de raonament probabilístics i prendre decisions amb risc (vinculades a la mateixa ocurrència d'esdeveniments probabilístics) (León, 1994).

Finalment, ens agradaria remarcar que alguns investigadors plantegen (*i. e.*, Labouvie-Vief, 1992) que en la mesura que els adults accedeixen a aquest tipus de pensament estan en condicions òptimes per a poder comparar i abstroure relacions entre sistemes abstractes, de vegades incompatibles. És a dir, durant l'adulthood és possible el pensament **metasistèmic**. En paraules de Serra *et al.* (1994, p. 453):

"El individuo en el nivel metasistémico es consciente de que cada sistema posee su propio lenguaje (p. ej., el científico o lógico-formal, el de las relaciones interpersonales o el del arte), que proporciona sus soluciones específicas y es capaz de construir un sistema común a través de la comparación de todos ellos."

Serra, E., Abengózar, M. C., i Zacarés, J. J. (1994). Desarrollo de las habilidades cognitivas en la edad adulta. A. V. Bermejo, (Ed.), *Desarrollo Cognitivo* (p. 453). Madrid: Síntesis Psicología.

El pensament formal de segon i tercer ordre, així com el raonament analògic, ja s'han analitzat en el mòdul "El desenvolupament durant la joventut".

#### **4.1.3. La intel·ligència contextual o pragmàtica**

Relacionades amb el plantejament dialèctic hi ha les concepcions sobre la intel·ligència contextual. Investigar la intel·ligència en els contextos quotidians s'assumeix que és una condició fonamental per a comprendre el conjunt d'habilitats que possibiliten comportaments intel·ligents en totes les etapes.

Com hem esmentat en el mòdul anterior, Sternberg (1988) planteja que la intel·ligència comprèn tres aspectes: l'analític, el creatiu i el pràctic.

1) L'aspecte analític està vinculat a la capacitat per a definir problemes, construir l'espai del problema d'una manera ajustada, elegir estratègies adequades per a la seva resolució, fixar algun criteri de resolució i posar en marxa mecanismes de control de l'acció.

2) L'aspecte creatiu es refereix a la capacitat per a actuar d'una manera flexible i formular propostes innovadores davant dels problemes.

3) Finalment, l'aspecte pràctic estaria lligat a la capacitat per a adquirir, actualitzar i utilitzar coneixements orientats a l'acció. Sol estar associada al coneixement tàcit.

Denney i Palmer (1981) van comparar l'execució de joves, adults i vells mentre resolien problemes abstractes i concrets vinculats a la vida quotidiana. Les seves conclusions no van poder ser més contundents: mentre que els joves superaven els altres en la resolució dels primers, els adults madurs i vells resolien d'una manera més eficient els segons.

#### **Voleu intentar resoldre algun dels problemes següent?**

Suposem que viviu en una casa amb soterrani i una nit en què hi ha una pluja torrencial descobriu que el soterrani s'ha inundat. Què faríeu?

Imagineu que una nit obriu la nevera per agafar una beguda i us adoneu que no està freda, sinó calenta. Què faríeu?

(Basat en exemples de problemes utilitzats per Denney i Palmer, 1981).

Des d'una perspectiva pragmàtica, es considera que l'estudi del comportament intel·ligent és indissociable de contextos d'actuació.

En aquest sentit, Schaie (1977) planteja que al llarg del cicle vital es produeix un canvi funcional de la intel·ligència que durant l'adulthood pot assolir dues expressions: **l'estadi responsable** i **l'executiu**.

- Els adults que assoleixen l'estadi responsable són capaços de prendre decisions ajustades i sensates davant de problemes vinculats als seus principals papers socials: en la família, amb els amics, a la feina.
- En aquesta etapa, alguns adults han d'adoptar decisions que tindran repercussions importants sobre la vida de molts individus. Per exemple, les decisions dels polítics, empresaris, executius, etc. Els qui es trobin en aquest estat d'ànim i aconseguixin resoldre d'una manera òptima els problemes a què s'enfronten haurien assolit l'estadi executiu de la intel·ligència.

Però, quins factors possibiliten aquests assoliments? Serra *et al.* (1994) han plantejat que les mateixes tasques de desenvolupament podrien actuar com a reactius de l'avenç cognitiu. Aquest plantejament resulta molt suggeridor, ja que accentua la idea que certes situacions exigeixen que les persones efectuïn aprenentatges significatius de diferent naturalesa per tal d'adaptar-s'hi eficaçment.

### Exemple

Serra *et al.* (1994) plantegen que gran part de les noves adquisicions que té lloc durant la vida adulta estan vinculades al tipus de treball que les persones desenvolupen. Així, s'observa que els adults que s'enfronten a reptes habitualment, el lloc de treball dels quals exigeix altes cotes d'autodirecció, solen presentar una flexibilitat intel·lectual més gran que aquells que no responen a aquestes demandes.

En aquest context, les preguntes clau sobre l'evolució del canvi intel·lectual adquireixen un nou rumb. El problema ara no és l'evolució de l'estructura/es de la/les intel·ligència/es al llarg del cicle vital. El fonamental serà analitzar els processos que possibiliten el canvi cognitiu i contribueixen al desenvolupament d'estratègies d'adaptació més reeixides.

En aquest sentit, els resultats sobre el canvi conceptual, el coneixement estratègic i el desenvolupament de les habilitats metacognitives passen a ser peces centrals per a entendre el desenvolupament cognitiu durant tot el cicle vital.

Les aportacions de les recerques d'experts i novells resulten força reveladores per a entendre la intel·ligència reeixida lligada a dominis d'actuació. Amb relació al domini de coneixement en el qual els subjectes són experts, els experts davant els novells presenten:

- Una base de coneixements conceptuals més àmplia i més ben estructurada. Això permetrà als subjectes accedir més ràpidament a la informació emmagatzemada, construir *chunks* o unitats d'informació, de manera que alliberen més recursos de processament i optimitzen, en temps real, la codificació d'informació.
- A més, presenten estratègies més eficaces per a emmagatzemar i recuperar el coneixement.
- Finalment, quan s'enfronten a un problema són capaços de generar models mentals més genuïns –i per tant, més diferents entre ells– que els models mentals generats pels principiants, ja que es representen més adequadament l'espai del problema i arriben a solucions més eficaces (vegeu Cañas, Antolí i Quesada, 2000).

Referent a això, podríem plantejar que el grau de perícia assolit durant l'adulthood i la vellesa podria compensar altres dèficits, com, per exemple, dèficits en la velocitat per a activar informació (Salthouse, 1992).



Els adults experts presenten una base de coneixements més àmplia i més ben estructurada. Són capaços d'aportar solucions més creatives i eficaces davant de problemes relacionats amb el seu domini de coneixement

De fet, alguns autors suggereixen que determinats individus són capaços de desenvolupar al llarg de la vida adulta estratègies que els permeten optimitzar les capacitats intel·lectuals i minimitzar els declivis associats a l'edat. És a dir,

desenvolupen una estratègia d'**optimització selectiva per compensació** (Baltes, 1987). Aquest tipus d'adquisicions contribueix que els adults de mitjana edat assoleixin un alt nivell de capacitat intel·lectual, fet que es pot reflectir, entre altres aspectes, en els èxits laborals assolits durant aquesta etapa (Salt-house, 1990).

Tanmateix, en la mesura que hem desenvolupat durant la vida adulta competències especialitzades en algunes àrees i no en d'altres, la qüestió sobre el patró de canvi intel·lectual s'evidencia com a multidimensional evolutivament.

Així, en el marc contextual sobre la intel·ligència, alguns autors (Baltes, 1988; Smith i Baltes, 1990) apunten que per a adaptar-se d'una manera reeixida al context les persones adultes han d'exhibir coneixements:

- conceptuals i estratègics,
- sobre el propi desenvolupament de la vida al llarg del cicle vital,
- sobre les relacions socials i les metes vitals,
- relatius a l'autoconcepte,
- entorn de la relativitat cultural.

Aquests factors possibilitarien una evolució intel·lectual cap a la saviesa, pròpia de l'adulthood avançada.

### Activitat 9

Davant de les investigacions presentades anteriorment, efectueu una valoració crítica de la afirmació següent:

"Es más fácil saber las competencias intelectuales de un adulto si se investiga su formación, intereses y motivación que si conocemos su edad."

Strassen-Berger i Thompson (2001, p. 114)

#### Intel·ligència i context

El desenvolupament intel·lectual s'entén d'una manera múltiple i dinàmica, i vinculat al context sociocultural de les persones.

## 4.2. Estabilitat i canvis en la memòria

Intentar reflexionar sobre l'estabilitat i canvis observats en el funcionament de la memòria durant l'adulthood ha comportat que els investigadors mirin de respondre a diverses qüestions.

En primer lloc, entenent la memòria com un conjunt de sistemes, que permeten adquirir, retenir i recuperar informació, i que es caracteritzen per regles de funcionament diferents (Sherry i Schacter, 1987), la primera qüestió és tractar d'analitzar l'estabilitat i canvis que experimenten els diferents sistemes al llarg del cicle vital.

Una de les diferències entre els sistemes de memòria està vinculada amb la manera d'accedir i recuperar, conscientment o inconscientment, la informació. Així, els investigadors han diferenciat entre dues expressions de memòria: explícita i implícita.

Les recerques sobre el desenvolupament de la memòria mostren que la memòria explícita i implícita presenten diferents patrons d'evolució al llarg del cicle vital.

La memòria explícita es desenvolupa des de la infantesa fins a l'adulthood i inicia un declivi en la vellesa. Al contrari, la memòria implícita no pateix cap deteriorament. Tanmateix, no tots els sistemes a què es pot accedir d'una manera intencional es deterioren. Un exemple clar n'és la memòria semàntica.

Després del desenvolupament de les estratègies de codificació i recuperació durant la infantesa i l'adolescència, durant l'adulthood els individus són capaços d'organitzar i elaborar la informació formant traços significatius i distintius que en possibilitaran la recuperació posterior. Malgrat això, diverses variables del context intern (per exemple, l'estat anímic, el grau de perícia, la familiaritat del material, etc.) i extern (per exemple, l'especificitat de les claus de recuperació) poden modular l'execució d'aquestes estratègies. Una qüestió central és analitzar si són les mateixes variables les que afecten d'una manera anàloga l'execució mnèsica dels adults joves, d'edat mitjana i vells, i de no ser així, a què es pot deure.

D'altra banda, cal tenir present que la memòria és un procés constructiu i re-constructiu. La majoria dels nostres records conté informació d'origen intern (per exemple, fruit dels nostres desigs, fantasies) i d'origen extern (experiències que objectivament van succeir en realitat). Com aconseguim discriminar entre aquestes dues fonts? Al llarg de l'adulthood, els adults joves, madurs i vells utilitzen els mateixos processos? Ho fem amb la mateixa eficàcia? Quines variables n'afecten el funcionament?

#### **4.2.1. La memòria implícita i explícita durant la vida adulta**

Una manera d'investigar els canvis experimentats per la memòria durant l'adulthood consisteix a comparar l'evolució que pateixen les diferents expressions, conscient i inconscient, de la memòria al llarg del cicle vital. En termes generals, s'assumeix que a mesura que augmenta l'edat, especialment al final de l'adulthood i en la vellesa, les persones poden presentar problemes per a recuperar d'una manera conscient experiències emmagatzemades en la seva memòria. Al contrari, la memòria implícita sembla ser menys vulnerable al deteriorament cognitiu associat a l'edat (Graf, 1990; Howard, 1996; Java, 1996).

#### **Memòria i edat**

Les recerques sobre memòria mostren dissociacions evolutives entre la memòria implícita i explícita.



Els termes de **memòria explícita** i **implícita** no fan referència a diferents sistemes de memòria, sinó que al·ludeixen d'una manera descriptiva al tipus d'accés o expressió conscient o no de la memòria (Schacter, 1987, 1992).

Per a comprendre la relació que els teòrics de la memòria estableixen entre sistemes de memòria i expressions de memòria (implícita i explícita), alguns autors han proposat models de memòria en els quals s'integren ambdues consideracions.

### Exemple

Un exemple clar n'és el model de múltiples sistemes de memòria plantejat per Tulving (1991, 1993). L'autor va presentar una classificació de la memòria humana en la qual va diferenciar cinc sistemes de memòria, l'emergència de la qual a escala ontogenètica seria la següent: memòria procedimental, sistema de representació perceptual (PRS), memòria a curt termini, memòria semàntica i memòria episòdica.

- La **memòria explícita** es revela quan tractem de recuperar d'una manera conscient alguna experiència, vivència o coneixement previ. L'èxit d'aquesta tasca dependrà tant de les estratègies de codificació utilitzades en la fase d'adquisició, com de les estratègies de recuperació.

### Exemples de proves de memòria explícita

Tracteu de recordar:

On vau ser ahir? Què vau fer durant el dia? Amb qui vau passar la tarda de diumenge?

Quines conclusions sobre el desenvolupament de la intel·ligència es deriven dels treballs efectuats al si de la perspectiva psicomètrica?

Quan tractem de respondre a aquestes qüestions, intentem recuperar d'una manera conscient informació episòdica (les tres primeres qüestions) o semàntica (l'última qüestió). El rendiment en aquesta tasca de record seria una expressió de la memòria explícita.

Al llarg del cicle vital, en especial al llarg de la infantesa i l'adolescència, es produeix un desenvolupament en les estratègies de memòria i meta-memòria que possibilita que durant les etapes posteriors els individus estiguin en condicions òptimes per a usar d'una manera eficaç la seva memòria explícita.

Habitualment, per a l'avaluació de la memòria explícita, els investigadors utilitzen les denominades *proves directes de memòria* (Johnson i Haser, 1987; Ricohardson-Klaven i Bjork, 1988).

- En contraposició, la **memòria implícita** es manifesta quan l'execució d'una tasca és facilitada per l'adquisició de coneixements anteriors en absència de record conscient (Graf i Schacter, 1985). Aquest tipus de memòria s'avalua mitjançant proves indirectes el comú denominador de les quals

### Lectura recomanada

Per a una reflexió actual sobre la memòria humana es recomana la monografia *Psicologia cognitiva de la memòria*; Anthropos (2000), 189/190.

### Lectura recomanada

Podeu veure, per a una revisió sobre el desenvolupament de la memòria en la infantesa:

Fisvush, R. i Hudson, J. A. (1990/1996). *Conocimiento y recuerdo en la infancia*. Madrid: Aprendizaje Visor.

N. Cowan (1997). *The development of memory childhood*. RU: Psychology Press.

és l'absència d'intencionalitat i esforç conscient, per part de l'individu, per a recuperar informació prèviament emmagatzemada.

Encara que la qüestió sobre l'ontogènesi dels sistemes de memòria encara avui és objecte d'un profund debat (vegeu, per a una discussió, Cuevas, 2000), tots els autors coincideixen a indicar que la memòria implícita es desenvolupa abans que la memòria explícita (Nelson, 1995; Schacter 1996), malgrat que alguns situen certes expressions explícites de memòria molt aviat (en la primera infantesa) (Rovee-Collier, 1997). Com hem assenyalat abans, ambdós sistemes presenten diferents patrons d'evolució al llarg del cicle vital, i són influïts per diferents variables.

### Record en l'adulthood

Els adults vells presenten dèficit de producció en l'ús espontani d'estratègies eficaces de recuperació. Per això, quan es compara l'execució mnèsica d'adults en funció de la seva edat, només s'observa un declivi en els adults grans en les tasques de record lliure.

D'acord amb la hipòtesi evolutiva plantejada per Tulving, els principals problemes de memòria lligats a l'envelliment normal (per a una discussió vegeu el mòdul següent) afectaran, en primer lloc, la memòria episòdica d'esdeveniments recents. Així, encara que cap al final de l'adulthood poden aparèixer alguns problemes vinculats a la dificultat per a accedir a la informació episòdica recent, durant la vellesa és quan es fan més evidents (Poon, 1985; Smith, 1996).

El problema de l'accés a la informació també es posa de manifest quan es comparen els resultats obtinguts per subjectes de diferents etapes en proves de record lliure i reconeixement. Només en record lliure s'observa un declivi en l'execució dels subjectes en funció de l'edat.

Tanmateix, aquestes deficiències d'accés –més lligades a la vellesa que a l'adulthood– no s'observen en investigar altres sistemes de memòria a llarg termini: memòria procedimental i memòria semàntica.

Com esmentem, la memòria és un procés cognitiu de caràcter constructiu i re-constructiu que permet emmagatzemar, retenir i recuperar informació. La funció fonamental de la memòria és possibilitar la recuperació de coneixements que puguin ser processats i usats d'una manera òptima per a aportar solucions adaptatives al nostre ambient.

Per a comprendre el funcionament de la memòria és necessari tenir en compte els processaments que efectuem per a **codificar** més eficaçment la informació, i d'altra banda entendre els processos que hi faciliten l'**accés** (Padilla, Gómez-Ariza i Bajo, 2000). Sobre aquest tema s'han efectuat nombrosos treballs (per exemple, Flavell, 2000; Baddeley, 1999; Gutiérrez Calvo, 2000).

### Bibliografia

Per a una discussió sobre el fenomen de les dissociacions entre ambdós tipus de memòria, vegeu:

Ruiz-Vargas, J. M. (1993). Disociaciones entre pruebas implícitas y explícitas de memoria: significado e implicaciones teóricas. *Estudios de Psicología*, 49, 71-106.

### 4.2.2. Raonament i memòria

Les persones emmagatzemem en la nostra memòria episòdica diferents tipus d'esdeveniments experimentats anteriorment. Una gran part d'aquests va succeir en realitat, i poden ser percebuts per nosaltres mateixos i per altres persones. Així mateix, una part dels nostres records és fruit d'experiències internes; per exemple, els somnis, els desitjos o les idees fruit de la nostra imaginació. És més, atès el caràcter constructiu i reconstructiu de la memòria, la majoria dels records –per no dir tots– conté informació d'origen intern i extern.

Malgrat això, segons Suengas (2000, p. 209), uns records estan més relacionats amb la percepció i l'acció, i d'altres, amb la imaginació, la planificació i l'estratègia.

Esbrinar quin és l'origen dels nostres records és molt rellevant no solament en la vida quotidiana –especialment si tenim present el que hem comentat abans comentat–, sinó també en el context experimental de l'avaluació explícita de memòria.

#### Citació

"Así, cuando las personas tiene que tratar de recordar una lista de palabras presentadas con anterioridad, deben centrarse primero en el origen y recordar luego la información asociada a él".

Suengas, A. (2000). El control del origen de los recuerdos. *Anthropos*, p. 210.

Johnson i Raye (1981), van proposar un model per tal d'explicar com les persones discriminem l'origen dels esdeveniments experimentats. Segons el seu plantejament, els records episòdics presenten diferents propietats sensorials, contextuais, semàntiques, emocionals i sobre operacions cognitives. Tanmateix, no tenen cap etiqueta que n'assenyali l'origen, és a dir, no marquen el context específic de la seva codificació.

Així, doncs, quan necessitem o volem saber l'origen d'un record, hem d'efectuar tot un conjunt de processos de raonament, denominats *processos de monitoratge de les fonts* (Johnson i Raye, 1981; Johnson, Foley, Suengas i Raye, 1988; Johnson, Hastroudi i Lindsay, 1993).

En termes generals, els records d'origen intern i extern difereixen segons el tipus d'atributs que contenen.

- Els records prototípics d'esdeveniments percebuts presenten més atributs contextuais i sensorials, més detalls significatius i emocionals, i menys informació sobre les operacions cognitives dutes a terme durant la codificació d'aquesta informació.

#### Monitoratge de les fonts

Per *monitoratge de les fonts* s'entén el conjunt de processos de raonament encaminats a establir quin va ser l'origen d'un record.

- En contraposició, els records d'esdeveniments autogenerats contenen més informació sobre les operacions cognitives implicades en la formació del record.

En termes generals, els adults efectuen d'una manera eficaç els processos de monitoratge. Especialment, resulta més senzill el procés quan han de diferenciar entre fonts d'origen intern i extern que quan han de discriminar entre dues fonts del mateix origen (intern-intern; extern-extern).

### **Exemple**

Després d'una discussió, per exemple, som capaços d'identificar d'una manera més precisa la informació emesa per nosaltres mateixos que la dels nostres interlocutors. També el contingut sobre el qual versa la informació que hem de classificar influeix: som més precisos en identificar la font de les opinions amb les quals estem d'acord que amb les quals estem en desacord (Kahan, 1985; citat a Suengas, 1991).

Tanmateix, els adults no sempre aconseguim efectuar aquesta discriminació. D'aquesta manera, els principals factors que són causa potencial d'error són l'absència d'atributs prototípics en el traç mnèsic i els errors potencials en el procés de raonament estratègic.

Quan es compara l'execució d'adults joves, d'edat mitjana i vells en diferents tasques i processos de monitoratge de les fonts s'observa que els més grans presenten més problemes a l'hora de discriminar entre les verbalitzacions efectuades per ells i les imaginades; cometen més errors en tractar de diferenciar entre les accions només planificades i les planificades i efectuades, i presenten més errors a l'hora de discriminar la modalitat de presentació del material, el gènere de l'experimentador que els va presentar la informació, i el tipus de format que té, entre d'altres (*cf.* López-Frutos, Cuevas i Ruiz-Vargas, en premsa).

### **El monitoratge de les fonts en l'adulthood**

Els processos de monitoratge no varien qualitativament durant l'adulthood. El declivi trobat durant la vellesa sembla que es deu, principalment, a errors per a codificar i recuperar informació perceptiva, sensorial o contextual, i no a alteracions del procés de monitoratge.

En termes generals, els resultats de les investigacions indiquen que la manera com els adults de diferents edats discriminen l'origen dels seus records és el mateix. Tanmateix, s'observen més confusions entre els adults grans que entre els joves, i destaca com a causa fonamental la dificultat que presenten per a accedir a parts significatives del traç i les distorsions que sofreix com a conseqüència del repàs selectiu de certes característiques de l'empremta de memòria.

## 5. Desenvolupament afectiu i psicosocial en l'edat adulta

El desenvolupament afectiu i psicosocial en l'adulthood és caracteritzat pels canvis constants. Com discutirem a continuació, la mitjana edat sol ser una etapa en què l'individu s'enfronta a nous reptes en les seves relacions familiars, laborals i socials.

La turbulència i els canvis de l'àmbit laboral demanen una flexibilitat i adaptabilitat més gran dels individus.

Si dividíssim hipotèticament qualsevol dia d'una persona adulta, en termes molt generals, en grups de vuit hores, trobaríem que un terç el dedica a treballar, un altre a dormir, i un altre a la resta d'activitats, incloent les relacions interpersonals i el lleure.

Sigui com sigui, d'acord amb aquesta distribució sembla innegable la necessitat d'analitzar els principals contextos del desenvolupament –familiar, laboral i social– per a poder-ne entendre el paper en el desenvolupament adult.

El que hem dit anteriorment resulta important, ja que en la mitjana edat les persones prenen més **consciència del pas del temps** i que la vida s'escurça. Segons esmenten alguns autors (per exemple, Rice, 1997), això fa que els adults vegin la vida cada vegada més com una cursa contra el temps, en el qual han de complir el que volen, les tasques que s'han proposat o les que percebin que els rellotges socials els pressionen per completar. Això comporta una avaluació i revisió constant d'un mateix, de les relacions i de les metes; procés durant el qual els adults es van concentrant en qüestions existencials, pràctiques i personals.

És important tenir clar que en aquestes edats les normes d'edat en la qual ocorren els esdeveniments significatius són molt variables respecte a etapes anteriors; d'aquesta manera, una persona de quaranta anys pot tenir un fill que surt ja de l'adolescència, mentre que una altra pot estar començant la seva etapa de criança. Des d'una altra òptica, podem dir que un pare que enfronta la transició a la vida adulta dels fills la pot experimentar de manera diferent, i aquesta pot tenir diferents conseqüències en el desenvolupament, si té l'edat de retirar-se a si és vint anys més jove.

Justament, la desnormativització, pluralització i variació en l'edat de les fites són el sistema en el qual hem d'entendre les transicions familiars i interpersonals de la vida adulta: importen menys les normes d'edat que la comprensió de

### Canvis

Adaptar-se als fills adults i als pares envellits, o assumir un canvi de rol i ajustar expectatives sobre la pròpia parella en el cicle del niu buit, són algunes de les tasques més usuals.

la complexa interacció entre aquesta i altres components d'afrontament dels esdeveniments, en l'àmbit familiar i laboral, però també en qualsevol altra esfera, sempre en interacció dinàmica amb la resta. En l'actualitat, es reconeix (per exemple, Craig, 2001) que el considerat com a normal en l'àmbit de la família –i. e., la criança en família nuclear amb parella heterosexual casada i de mitjana edat, que roman estable per tota la vida– troba més excepcions que en cap altra època, com s'ha esmentat en el mòdul anterior.

Moltes altres variables influeixen, a més, en la manera concreta com un progenitor fa front a l'esdeveniment que exemplifiquem; no serà igual per a una mare aturada en situació socioeconòmica precària ajudar els fills a fer-se adults, que per a un home de classe acomodada i amb pocs fills, d'un país o d'un altre. Els elements del **context** de què disposi un adult per a enfrontar les tasques de desenvolupament determinaran almenys part del resultat i fins i tot com el podem avaluar: les estructures i sistemes socials de suport, els valors culturals respecte a l'envelliment o els canvis històrics recents són exemple d'aquests components contextuais. Aquests resulten tan importants de considerar com l'anàlisi de les trajectòries, casos o variables individuals o grupals.

## **5.1. El context interpersonal: la família**

Un dels elements clau del desenvolupament en l'adulthood és el conjunt de canvis que s'esdevenen en les relacions familiars. Se sol dir que els adults entre els trenta-cinc i els seixanta anys són la generació intermèdia o sandvitx; que tenen el repte, d'una banda, d'ajudar els fills a iniciar una vida independent i, de l'altra, han de donar resposta emocional i prestar ajuda a la generació de vells. Aquesta situació pot ocasionar en algunes persones fortes tensions o pressions. Tanmateix, d'altres mostren una gran capacitat d'adaptació als nous rols i responen d'una manera eficaç a les diferents demandes de l'entorn social. Quines variables hi ha entre les diferents percepcions i els ajustos als reptes psicosocials en l'etapa adulta durant aquests anys? Aquests aspectes són l'objecte de debat en els apartats que es presenten a continuació.

### **5.1.1. Canvis en les relacions familiars durant l'adulthood**

Com hem comentat anteriorment, se sol considerar l'adulthood com un "pont entre dues generacions" (Craig, 2001, i molts d'altres). El que en realitat es pretén dir és que en aquesta etapa les persones han de donar resposta a les noves demandes de la generació més jove i acomodar-se als canvis que comporta la relació amb els seus pares ja envellits. Com hem analitzat en els primers apartats, en aquesta etapa l'adult compleix les tasques generatives de procreació, producció i creació, i el signifiquen com a part de la generació "de relleu" que pren el comandament (Erikson, 1981, 2000).

En el transcurs de l'adulthood intermèdia i tardana els individus solen tenir fills adolescents o adults joves.

Una de les principals tasques de desenvolupament dels pares és la d'afavorir l'autonomia dels fills, i ajudar-los que aprenguin a viure d'una manera independent.

No sempre resulta una tasca fàcil acostumar-se a viure sense ells a casa, i tractar alhora de mantenir-hi relacions constants i basades en el compromís mutu i la reciprocitat (Craig, 2001). Segons Lefrançois (2001), tant les mares com els pares avaluen aquesta experiència positivament; sobretot, en els casos en els quals els pares continuen mantenint relacions pròximes amb els seus fills i els presten tot tipus d'ajuda. Segons Arnett (2004), al llarg dels primers anys posteriors a l'adolescència dels fills les relacions d'aquests amb els seus pares es van transformant a un pla de més igualtat i reciprocitat.

Quan l'últim fill abandona la llar familiar per a viure de manera independent, es produeix el que alguns autors han denominat el **niu buit**. Aquest període del cicle vital familiar representa canvis en els rols i estils de vida dels pares. En especial, aquests canvis poden ser més acusats per a les mares l'activitat principal de les quals havia estat la cria dels fills i/o per a als pares i mares que senten que la seva vida laboral no els va permetre passar-hi tot el temps que volien. En aquest moment, els adults es tornen a trobar que han de redefinir els seus interessos com a individus i les seves metes com a parella.

Aquest és un procés que cobra importància a mesura que augmenta la longevitat.

Una vegada que els fills han abandonat la llar, de vegades la parella pot experimentar un període de "segona lluna de mel" o, al contrari, finalitzar la seva relació i buscar nous horitzons, amb una nova relació de parella o tot sol. Això succeiria molt en funció dels canvis tant en les pròpies expectatives sobre la interacció amb l'altre, com dels canvis personals del cònjuge (Craig, 2001). En termes generals, les recerques mostren un increment modest de la satisfacció marital en aquesta etapa (Sigelman, 1999); Gilford (1984; a Rice, 1997) reporta la seixantena com l'edat en la qual aquesta és notablement més elevada. En principi, estar en una posició econòmica més estable i tenir més privacitat són característiques que podrien contribuir de manera positiva al retrobament de la parella.

#### **Diferències individuals davant del niu buit**

Algunes dones poden sentir que la seva parella s'acomoda més a les seves necessitats, tenen més temps per a elles mateixes i per a efectuar activitats compartides amb d'altres. Viuen la situació del niu buit com un esdeveniment alliberador i una oportunitat de retrobar-se amb la parella. En l'extrem oposat, hi hauria aquells individus que no aconsegueixen definir les seves metes d'una manera conjunta. Amb el pas dels anys s'han pogut distanciar i el vincle que els unia, la cria dels fills, s'ha difuminat. Aquests factors poden contribuir que la parella opti per separar-se.

#### **Retard en l'emancipació dels fills**

Més del 70% dels joves espanyols amb edats compreses entre els quinze i els vint-i-nou anys viu a la llar d'origen i depèn dels pares (Font: Instituto de la Juventud, 2013).

Com s'analitza àmpliament en el mòdul "El desenvolupament durant la joventut", durant els últims anys les condicions socioeconòmiques en la cultura occidental estan provocant, d'una banda, un retard en el cicle del niu buit (alguns fills adults no abandonen la llar fins molt tard) i, de l'altra, constants retorns (de vegades, els fills ja emancipats tornen al si familiar). Aquest últim patró és més característic de medis culturals que d'una manera normativa promouen certa emancipació, almenys habitacional, però que promouen la independència i l'autososteniment.

En el cas dels fills que es queden a la llar fins a edats molt avançades, les interaccions amb els pares adults es modifiquen. En particular, algunes recerques interessants (citada a Lefrançois, 2001) assenyalen que la **influència de la família** en els plans de vida i la carrera dels fills joves-adults en aquests casos es mostra evident i crucial.

### Exemple

Lanz (2000; Buhl, 2007) per exemple, investiga mitjançant un estudi transversal com la diada pare-fill i tota la família, canvia les seves relacions de l'adolescència a l'adulesa de la descendència, i conclou que l'adolescència tardana és una fase crítica per als pares i la família en conjunt, no solament per al jove fill.

La joventut es caracteritza així per l'esmentada *realignació de les relacions*; cosa que succeeix més marcadament en societats com les del sud d'Europa, on, d'una banda, es retarden els esdeveniments adults típics (matrimoni, paternitat) però, de l'altra, hi ha una tendència a sortir de la llar fins que aquests es produeixen, amb independència de l'edat.

A més, tal com recullen Iglesias de Ussel (1998), Martín (2002) i l'Instituto de la Juventud España (2013), al nostre país les dificultats del mercat laboral i la política d'habitatge, entre altres factors, contribueixen que l'estada dels fills a la llar familiar sigui més duradora; si bé, com es va assenyalar en el mòdul "El desenvolupament durant la joventut", en el present hi ha programes de govern per a facilitar la transició mitjançant l'ajuda a l'emancipació dels joves adults solters (IJE; *op. cit.*).

Simultàniament, la precarietat i inestabilitat laboral, les situacions de divorci i altres dificultats severes poden fer, de vegades, retornar els fills. Aquesta situació serà especialment difícil si els fills, al seu torn, són pares i els avis de mitjana edat han d'exercir el paper de **pares substituïts**.

Segons Papalia *et al.* (2005), el retorn a la llar pot dificultar el procés de maduració personal dels fills. Al seu torn, el fet que els pares centrin la seva atenció en prestar-los el màxim suport comporta que posposin els seus interessos i perdin intimitat. A tot l'anterior, caldria afegir que els diferents estils de vida de pares i fills poden ser una font de conflictes.

### Vegeu també

Vegeu el mòdul didàctic "El desenvolupament durant la joventut".



En definitiva, els fills d'edat adulta, el seu estil de vida o el cicle del niu buit, poden provocar diferents reaccions en les persones adultes d'edat més avançada i l'adaptació a aquesta etapa dependrà de múltiples factors.

D'altra banda, durant la mitjana edat la generativitat adopta un nou sentit: tenir cura dels pares envellits i donar-los suport.

Les relacions dels individus adults amb els pares ancians són variades i depenen de l'evolució personal (Craig, 2001). En aquesta etapa de la vida, la representació sobre com són els nostres pares i les expectatives derivades d'aquesta visió solen estar **menys idealitzades**. Les persones adultes són capaces d'apreciar més objectivament els aspectes positius i els negatius dels seus pares i interpretar-ne les reaccions d'una manera més ajustada.

Prendre responsabilitat de la generació gran, pot ser una oportunitat per a créixer personalment, però també es pot considerar una font d'estrès important; en especial, quan els pares envellits tenen problemes de salut severes. Així, durant l'adulthood alguns individus poden tenir la sensació d'estar limitats, de no disposar de temps o de no poder fer plans.

Segons Sigelman (1999), la tasca de tenir cura dels pares la sol efectuar amb més freqüència la dona i es produeix de maneres molt variades. Si aquesta situació es prolonga en el temps, i la dona percep una falta de suport, es pot sentir sobredemanada. No obstant això, segons mostren algunes recerques (per exemple, Cicicelli, 1993), la manera com els adults interpreten el perquè de l'ajuda brindada sembla que en modula la reacció emocional: les persones que justifiquen l'ajuda en termes d'amor davant una obligació viuen la situació d'una manera menys estressant.

D'altra banda, algunes **característiques de l'assistent** poden facilitar una resposta emocional més ajustada davant d'aquestes situacions. Segons Serra *et al.* (1998), són elements que afavoreixen l'adaptació dels adults davant de la cura dels seus progenitors:

- El fet de disposar de bones habilitats de solució de problemes.
- Saber-se'n distanciar.
- Ser capaç de pensar en maneres d'actuar alternatives.

Al seu torn, els ancians se sentirien millor en la mesura que percebessin que hi ha una relació de reciprocitat amb els fills; és a dir, que sentissin que els poden ajudar.

Tanmateix, a mesura que passen els anys, tal com planteja Craig (2001), es produeix una inversió de papers entre els fills adults i els pares envellits, l'impacte dels quals és variable. Llevat que ambdues generacions acceptin que es tracta d'una part inevitable del cicle vital, la nova relació podria causar ressentiment per ambdós costats.

Finalment, durant aquesta etapa els adults solen exercir un altre rol: ser avis. Aquest paper té una doble dimensió: guia per al desenvolupament dels néts i ajuda a la paternitat/maternitat dels seus fills.

No obstant això el grau d'implicació dels avis amb aquestes tasques varia. Referent a això, Sigelman (1999) planteja que hi ha diversos estils de ser avi/àvia.

- **Els avis com a figures simbòliques.** Aquests veuen ocasionalment els néts i tenen una implicació baixa en el desenvolupament familiar.
- **Els avis afables.** Veuen sovint els néts i es diverteixen compartint-hi activitats. Tanmateix, tracten d'eludir les responsabilitats de l'atenció-educació dels néts.
- **Els avis implicats.** Veuen sovint els néts i estan molt implicats en la seva criança. De vegades, poden actuar com a pares substituïts, per exemple, quan els fills no estan casats, o en situacions de separació o divorci.

Bengston (1985; a Craig, 2001) esmenta que hi ha quatre rols importants i sovint simbòlics en general de l'avi i l'àvia: presència tranquil·litzadora i estabilitzadora; guardià de la família (en especial, quan en circumstàncies d'emergència han de guiar els néts); àrbitre negociador de valors i conciliador en els conflictes, i conservador de la memòria històrica de la família.

En general, la tasca ser avi/àvia sol ser força satisfactòria en la mesura que les persones tenen els avantatges de gaudir de la criança dels néts sense les responsabilitats dels pares. La imatge de l'"avi" com un ancià sense vida pròpia que sovint preval, avui més que mai resulta desajustada. Nombrosos adults inicien l'acompliment del seu rol com a avis quan són en condicions físiques, psicològiques i socials pràcticament idònies per a exercir de pares substituïts en cas de necessitat. Tendim a oblidar que l'avi continua sent una persona amb vida i desenvolupament propis (Kail i Cavanaugh, 2006); amb tanta necessitat d'activitat i creixement personal com en l'etapa de la joventut. Molts avis arriben a tenir néts joves adults.

### 5.1.2. Divorci i nous aparellaments

De vegades, les relacions dels cònjuges es deterioren i la parella decideix separar-se i/o divorciar-se. Segons Craig (*op. cit.*), la majoria dels individus que preveu aquesta opció ho fa durant la seva joventut i és menys freqüent el divorci durant l'adulthood. Les raons per les quals els individus se separen no varien qualitativament amb el pas dels anys (aquestes s'analitzen amb més profunditat en el mòdul "El desenvolupament durant la joventut").

La separació o el divorci poden comportar importants desajustos. Segons un treball de González i Triana (1998), les reaccions dels individus davant d'aquesta situació són diverses.

- De vegades, no han pres consciència dels problemes conjugals o no els volen afrontar. Quan això succeeix i un dels membres fa el primer pas, l'altre pot experimentar una reacció d'incrèdula, al qual pot seguir una reacció d'enuig. Els sentiments i respostes de revenja afloren i, en conseqüència, es produeix una reacció d'hostilitat en l'altre membre de la parella. Finalment, l'individu pot tenir una sensació d'angoixa davant de la incertesa sobre el que li oferirà el futur.
- En contraposició, altres individus –especialment en casos de separacions amistoses– continuen mantenint una relació cordial. Aquesta situació pot ocasionar sentiments ambivalents: les persones es poden preguntar si podien haver fet alguna cosa més per la seva unió, i de vegades augmenta la sensació de fracàs.

Alguns investigadors (Lefrançois, 2001) suggereixen que el divorci durant l'adulthood pot implicar dificultats per a ambdós membres de la parella, però, en particular, pot tenir un impacte negatiu per a la dona (com també s'analitza en el mòdul anterior). Així, segons el que s'ha esmentat (*op.cit.*), després d'un divorci la dona sol patir un canvi notable en el seu poder adquisitiu. A més, és menys freqüent que les dones de mitjana edat iniciïn noves relacions íntimes de caràcter estable amb una altra parella.

Malgrat que el divorci pugui tenir –especialment en un primer moment– conseqüències negatives per als individus, el suport de la família i amics pot mitigar aquests efectes (vegeu, per a una revisió, González i Triana, 1998).

No obstant això, el divorci durant l'adulthood no sempre és un esdeveniment traumàtic per a l'individu. Per a algunes persones, és una oportunitat per a reconstruir la seva identitat d'una manera autònoma, i poden elevar la seva autoestima. Altres persones opten per establir una nova relació.

Les **segones núpcies** poden contribuir a l'estabilitat emocional de les persones. Tanmateix, un nou matrimoni de vegades pot ser font de tensions. Quan els divorciats amb fills es tornen a casar formen el que es denomina una família

#### Segones núpcies en l'adulthood

Gairebé tots els divorciats de mitjana edat es tornen a casar enfront d'una tercera part de les dones divorciades d'aquesta edat (*cf.* Craig, 2001).

reconstituïda o composta (Craig, 2001; Kail i Cavanaugh, 2006). Sembla que hi ha un acord unànimе entre els investigadors, en assumir que l'adaptació dels fills i cònjuges a la nova situació és un procés que exigeix temps. Serà necessari negociar i establir les normes, els rols de cada membre i ajustar-ne les expectatives (Lefrançois, 2001).

En un treball recent, González i Triana (1998) assenyalen un conjunt de variables que modulen l'evolució de les famílies reconstituïdes; a saber:

- L'edat dels fills. Els adolescents són els que se solen ajustar amb més dificultat a aquesta situació.
- El gènere dels fills. Sembla que les filles són les que presenten més problemes amb independència que visquin en una família reconstituïda amb el seu pare o mare biològics.
- La complexitat de l'estructura familiar. Aquelles unions en les quals ambdós cònjuges aporten fills a la relació exigeixen una adaptació més complexa.
- La presència o absència de fills/es comuns/es al segon matrimoni pot ser font d'estabilitat o desestabilitat marital. Així, només en els casos en els quals la família reconstituïda ha establert les bases per a una comunicació fluïda i estable, i hi ha ajustat els seus rols i expectatives, l'arribada d'un fill comú augmenta la satisfacció i cohesió marital.
- La figura de la parella. Sembla que sorgeixen més dificultats quan és el pare biològic el que té la custòdia i decideix casar-se. En general, la dificultat per a acceptar la nova parella sorgeix si els fills presenten una relació molt afectiva i intensa amb la seva mare biològica.
- Finalment, la relació amb el progenitor no present en la família reconstituïda. Així, mantenir una bona relació amb l'altre membre i afavorir que aquest doni la seva cooperació en l'educació dels fills contribueix a relaxar la situació. A més, disminueix la probabilitat que els fills presentin sentiments de culpa o traïció per pensar que són immersos en la seva nova família.

En qualsevol cas, tal com planteja Craig (2001), l'adaptació és més factible si la família composta crea una unitat social que amplia les característiques de la família biològica del fill per a incloure noves maneres de relacionar-se i comunicar-se, mètodes de disciplines, estratègies de solució de problemes i d'altres. Així doncs, serà un repte per a la parella articular i aconseguir l'adaptació dels membres a la família reconstituïda; repte que si és superat permetrà establir les bases per a una relació satisfactòria i duradora.

Per als qui no estan aparellats, les **amistats** constitueixen un suport encara més fonamental.

### **Activitat 10**

Enumereu les principals adaptacions que han d'efectuar els membres de les famílies reconstituïdes i assenyalau els factors que poden modular aquesta adaptació.

## **5.2. Desenvolupament laboral i ocupacional durant l'adulthood**

Històricament, els reptes i desafiaments que impliquen l'acompliment apropiat del rol laboral durant l'adulthood han rebut escassa atenció per part dels investigadors. És freqüent, en revisar la bibliografia que relaciona el desenvolupament humà i l'àmbit laboral, trobar un salt des dels problemes inherents al binomi joventut- feina fins al relatiu a l'envelliment, jubilació i feina. Aquest panorama no varia notablement ni tan sols si recorrem a disciplines aplicades com l'assessorament vocacional (Greller i Stroh, 1995).

Ens podem fer, no obstant això, ressò de la manera com les teories tradicionals de fases del desenvolupament o les teories més funcionalistes han relacionat el desenvolupament en l'adulthood i la feina.

Les teories tradicionals de fases en el desenvolupament adult i professional han considerat aquest període com un de domini i manteniment de diferents habilitats i competències, succeït per un declivi que es correspon amb una desvinculació progressiva amb les tasques i objectius de la parcel·la vital corresponent a la feina (Super, 1992; Levinson, 1978).

Alguns d'aquests plantejaments en etapes de desenvolupament assenyalen l'adulthood com un moment amb una alta probabilitat de sofrir la tan anomenada *crisi d'identitat*. En l'àmbit laboral, com assenyalen alguns autors, sorgiria potser de pensaments relatiu al fet que després d'haver treballat dues dècades un arriba a la conclusió de no haver arribat enlloc. Estaria, per tant, relacionada amb la necessitat de reavaluació que caracteritza aquesta etapa. No obstant això, algunes investigacions plantegen que avui dia els canvis a què s'enfronten les persones madures a la feina, més que fonamentats en crisis, s'estableixen sobre la integració de múltiples habilitats i competències, les quals permeten el desenvolupament de la carrera professional, i mostren també l'afrontament de les transicions a què s'acosten (per exemple, Gerstman, 1999).

Els plantejaments funcionals s'han centrat en l'actuació dels treballadors en l'adulthood en contextos laborals des d'una posició essencialment descriptiva.

En termes globals, les aproximacions funcionals descriuen un continu de comportament durant les dècades dels quaranta i els cinquanta anys en els contextos de feina, que va des dels individus que els troben plens de desafiaments i estimulació, que són, a més, intrínsecament reforçants, fins a aquells que s'orienten més cap a un equilibri en els diferents rols que exerceixen (feina, família, lleure), que volen una tasca menys exigent, bons beneficis i unes condicions de treball agradables.

### **Disseny de la feina a la mida dels individus**

L'adequació dels requeriments del lloc de treball permet oferir desafiaments a les persones adultes que els demanen, o bé entorns laborals de baixa implicació, que impliquen conservar treballadors amb experiència i coneixements valuosos per a l'organització.

Referent a això, Hall i Rabinowitz (1988) plantegen que les organitzacions han d'efectuar dissenys de llocs de treball de *ruta alta* (amb finalitats d'ascens de llocs) i de baixa implicació, que s'ajustin a les expectatives i necessitats dels treballadors en l'adulthood. D'aquesta manera, l'establiment de mecanismes que facilitin rutes d'alta implicació permet continuar oferint un entorn de treball desitjat per a aquells que busquen aquestes condicions, mentre que l'articulació de rutes de baixa implicació comporta no haver de prescindir de treballadors en l'adulthood amb experiència, coneixements i habilitats clau per a l'organització.

Aquest tipus d'accions són cada vegada més esteses en l'àmbit de l'alta direcció i comencen a ser freqüent en nivells intermedis i operatius.

Tot i que hi ha plantejaments recents d'interès, arran dels models descrits, el nostre plantejament, en línia amb Hall i Mirvis (1995), és que aquests models de desenvolupament adult i professional no tenen en compte d'una manera apropiada l'entorn més ampli en el qual es desenvolupen les carreres professionals de les persones d'aquestes edats avui dia (considereu els models de desenvolupament de la carrera analitzats en el mòdul sobre la joventut).

La configuració del context laboral actual és caracteritzada per la *turbulència* i el *canvi* que representen les interaccions entre l'entorn social, econòmic i polític, amb els àmbits privats d'actuació dels individus. Un canvi, abanderat per les **noves tecnologies**, que lluny de plantejar-se com a conjuntural té aparences de prolongar-se i accelerar-se progressivament. Potser per això alguns autors (Hall, 1993) destaquen el ritme del canvi i la complexitat com les dues característiques principals que donen compte de l'entorn actual de treball.

Aquest nou entorn planteja nous escenaris que, tal com descriu la Comissió Europea (1998), impliquen:

- Noves estructures organitzatives planes i descentralitzades, orientades a processos i mercats.

- Noves formes d'activitat, inclosa la millora contínua.
- *Outsourcing*, és a dir, derivació o descentralització de funcions i activitats a organitzacions/empreses més petites i/o especialitzades.
- Noves cultures corporatives, que impliquen més confiança en els treballadors, més oportunitats de participació i autonomia personal, i també més identificació amb els objectius de negoci.
- En conjunció amb l'anterior, inversió creixent en formació i entrenament que permetin als treballadors millorar les seves habilitats i adoptar habilitats generals de direcció que inclouen solució de problemes, presa de decisions, grups de treball i habilitats d'aprenentatge.
- Nous mètodes de treball més flexibles que impliquen continguts multi-competencials de llocs de treball, treball en grup i nous usos dels de direcció, basats en el *coaching* i *supporting*.
- Noves tècniques d'avaluació del rendiment dissenyades a orientar empleats i directius cap a objectius a llarg termini, a més dels resultats econòmics tradicionals.
- Nous sistemes de compensació, que inclouen retribució per coneixement, bons per rendiment individual i en grup, i també plans de benefici i propietat compartits.
- Afegiríem la importància de les noves tecnologies, que en molts casos modifiquen l'entorn laboral i donen autonomia en l'acompliment de funcions.

La generalització progressiva d'aquests principis aporta un conjunt de conseqüències, que en el cas dels treballadors en l'adulthood es fan especialment rellevants en els requeriments de *flexibilitat* i *adaptabilitat* de les seves competències. Aquests requeriments estan indissolublement units a tres qüestions fonamentals:

1) Primer, a la necessitat d'una **formació contínua**, fonamentada a més de en el desenvolupament de continguts, en el desenvolupament d'estratègies per a l'aprenentatge, unit a esforços per a dotar els treballadors d'un clar sentit d'autonomia, de manera que puguin establir plans d'acció estratègica per al seu desenvolupament professional (Hall i Mirvis, 1995). Referent a això, és interessant la reflexió plantejada en el Llibre Verd de la Comunitat Europea, publicat sota el títol *Cooperación para una nueva organización del trabajo*:

#### Adulthood i flexibilitat

Malgrat els estereotips i prejudicis existents, sabem que els treballadors en l'adulthood són capaços d'assumir els canvis en els seus entorns i d'ajustar-s'hi (Cole, 1992).

"En un plazo de 10 años, el 80% de la tecnología que utilizamos en la actualidad se habrá vuelto obsoleta, y será sustituida por tecnologías nuevas y más avanzadas. En ese momento, el 80% de la población activa trabajará con una formación y educación formales con más de 10 años de antigüedad."

Comissió Europea, 1997.

2) Segon, als requisits de llocs de treball en l'acompliment dels quals és fonamental un **alt nivell de complexitat i integració de coneixements**. Aquest nivell de complexitat cognitiva implica varietat i profunditat en les experiències, una cosa per a la qual les persones en l'adulthood semblen estar més afavorides que els joves (Hall i Mirvis, 1995).

3) Tercer, al **canvi en les relacions entre ocupadors i empleats**. En tant que els primers no prometen feina per a tota la vida, els treballadors en l'adulthood han de maximitzar les oportunitats laborals que se'ls presentin de cara a mantenir nivells de competitivitat acceptables davant treballadors d'altres edats.

Aquestes amenaces o oportunitats, segons com les afrontem, estan plantejant un gir en la planificació de carreres professionals, les quals són enfocades segons les necessitats diferencials que presenten els treballadors en aquestes edats.

#### **Incentivar la promoció individual**

Per tal d'incentivar el desenvolupament individual cal oferir *feedback*, oportunitats de formació i multiplicat d'objectius en la carrera professional, demanar la rotació en les tasques de diferents llocs i identificar nous desafiaments d'exploració futura (Sterns i Miklos, 1995).

Sense cap dubte, si volem fonamentar les noves relacions laborals en la cooperació, l'interès comú i la participació, hem de fer atenció a allò que la planificació de carreres professionals, redisseny de contextos de treball i el conjunt de polítiques d'apreciació de l'acompliment i compensació, pot aportar en el desenvolupament i suport de noves habilitats i en la satisfacció d'objectius professionals i metes personals durant l'adulthood.

### **5.3. Lleure i temps lliure durant l'adulthood**

Atesa la relació del lleure amb la qualitat de vida, la salut mental, el benestar i desenvolupament personal, els estudis sobre lleure i temps lliure es multipliquen anualment, i ocupen el lloc que mereixen per la seva importància.

No obstant això, malgrat que gradualment hem anat reduint al llarg del segle passat la jornada laboral en el nostre context (de 48 hores setmanals al començament del segle als debats actuals sobre 35 hores), en una mesura considerable el lleure continua apareixent com una parcel·la col·lateral en la nostra vida; encara que l'*Encuesta de empleo del tiempo del temps* elaborada per l'Instituto Nacional de Estadística (2011), revela que dediquem una quantitat considerable del nostre temps a les activitats relacionades amb el lleure.



Aquesta consideració de *les activitats al marge de la feina*, com a "activitats residuals", es manté malgrat les innovacions en l'àmbit laboral relatives a la flexibilitat d'horaris, jornades compartides o teletreball. Probablement això s'ha produït de tal manera, atesa la mentalitat "treballista" que planteja el lleure com un temps residual, no productiu i que, en conseqüència, es preocupa més de la nostra socialització per a la feina que per al lleure (Lefrançois, 2001).

A l'hora de definir el lleure el podem abordar des d'un punt de vista quantitatiu (Gete, 1987), i diferenciar dins del temps lliure aquella part que queda després de la satisfacció de necessitats i obligacions, a més dels desplaçaments per al seu gaudi. Podem abordar també el lleure d'una manera qualitativa i definir-ho com a producte d'aquesta experiència, de la nostra vivència (Iso-Ahola, 1980).

### **Exemple**

Referent a això, destaquen definicions com la de Munné (1980), en plantejar el lleure com un temps autocondicionat en què actuem sense imposicions alienes i sense estar sotmesos a necessitats, de manera que és un temps alliberat i alliberador. O la definició d'Argyle (1996), que defineix el lleure com a conjunt d'activitats que duu a terme una persona en el seu temps lliure, perquè ho vol fer, sense pressions externes, amb l'objectiu de divertir-se, desenvolupar-se a si mateix o qualsevol altre objectiu que no impliqui beneficis materials.

Si arrepleguéssim algunes definicions més, coincidiríem amb el resum plantejat per San Martín (1997) amb relació a les dimensions que hi ha en la definició subjectiva de lleure. Així, és més probable que percebem una activitat com a lleure en la mesura que:

- Es percep una llibertat en dur-la a terme.
- Les raons que condueixen a la seva execució es deuen essencialment a una motivació intrínseca.
- És una activitat poc relacionada amb l'activitat desenvolupada com a feina.
- És una activitat orientada a accions finals, i no tant instrumental o de procés.

El *paper del lleure* en la vida adulta s'ha articulat sobre dues línies principals relacionades entre elles. Primer, les recerques han analitzat el paper del lleure sobre la qualitat de vida i els aspectes que es troben en la base de la motivació i satisfacció amb aquestes activitats. Segon, han estudiat els factors que incideixen en el manteniment, cessació o increment d'activitats de lleure durant aquesta etapa vital.

Amb relació a la primera línia d'estudis, els resultats indiquen l'efecte positiu del lleure sobre l'humor, la felicitat, la salut mental, la salut física i l'autoconcepte (per a una revisió en castellà, consulteu San Martín, 1997).

### Exemple

Com a il·lustració d'aquests estudis es pot esmentar el treball de Lu i Argyle (1994), en el qual s'investiga la relació entre activitats de lleure i sentiments de felicitat. Entre les seves conclusions destaca que el compromís amb activitats de lleure està estretament relacionat amb el sentiment de felicitat que indueixen.

Al fil d'aquesta conclusió, Hyman (1997) planteja aquells aspectes que donarien compte de la motivació i satisfacció amb activitats de lleure (activitats físiques) en l'adulthood. D'una banda, va identificar cinc subfactors que subjectuen a la motivació per a la realització d'activitats de lleure en aquesta etapa: domini i autonomia; reconeixement social i recompenses; afiliació; família i, finalment, autocontrol. D'una altra banda, va identificar tres factors que expliquen la satisfacció amb aquestes activitats; a saber, autorecompenses, reconeixement i recompensa social i, finalment, responsabilitat/família.

Respecte als factors que incideixen en el manteniment, cessació o increment de les activitats de lleure en l'adulthood, ens hem de referir als estudis de Searle, Mactavish i Brayley (1993). Aquest estudi recull, revisa i fa avançar una línia de recerca la preocupació essencial de la qual és entendre com es dirimeix el decrement o increment de la participació en activitats de lleure (Jackson i Duna, 1988; McGuire, O'Leary, Yeh i Dottavio, 1989).

Searle *et al.* parteixen d'un model de comportament de lleure que estableix quatre categories en funció de l'inici o cessació d'activitats d'aquest tipus:

- *Quitters*. Són persones que deixen de fer, almenys, una activitat de lleure efectuada regularment durant l'any anterior i no n'inicien una de nova.
- *Replacers*. Són persones que deixen, almenys, una activitat de lleure efectuada regularment durant l'any anterior i n'inicien, almenys, una de nova.
- *Adders*. Són persones que, mantenint el mateix nivell d'activitat de lleure efectuada regularment durant l'any anterior, n'inicien, almenys, una de nova.
- *Continuers*. Són persones que mantenen el mateix nivell d'activitat de lleure efectuada regularment durant l'any anterior. No n'inicien ni en deixen cap de nova.

### Activitats de lleure i adulthood

Quan Searle *et al.* (1993) relacionen els nivells de participació amb el desenvolupament vital troben que durant l'adulthood el 43,5% de la població que va participar en l'estudi eren *continuers*, el 30,5% *quitters*, el 15,1% *replacers* i el 10,8% *adders*.

Si tenim en compte els diferents períodes d'edat analitzats, els seus resultats plantegen que a mesura que un avança en edat augmenta la probabilitat de deixar de fer activitats de lleure. Alhora, durant l'adulthood és menys freqüent que les persones afegeixin o substitueixin activitats d'aquest tipus.

Aquest resultat és particularment interessant si tenim present que com més elevada és la participació en activitats de lleure, s'incrementen les actituds positives i la satisfacció, la qual cosa al seu torn fa més probable iniciar activitats noves. A mesura que creixem és més probable deixar de participar en activitats d'esbarjo, experimentar nivells de satisfacció inferiors i tenir actituds menys positives cap al lleure. Com a resultat, és més probable abandonar aquestes activitats o, a tot estirar, mantenir-hi el nivell de participació.

Si estem d'acord amb Trist (1988) quan afirmava que una societat no és millor que les persones que produeix, i entenem el lleure com una faceta vital més per desenvolupar, seria convenient establir estratègies que prevegin la tendència mostrada en els estudis revisats i hi actuïn.

Referent a això, entenem que una actuació més decidida en favor de programes d'educació per al lleure, bé implementats en l'educació formal, bé plantejats en altres contextos de formació per a adults; i, sobretot, la generació d'oportunitats per a la realització d'aquestes activitats en els nostres contextos quotidians, probablement garantirà el paper del lleure com a inductor de benestar i desenvolupament personal i social en l'adulthood, però també en la infantesa, joventut i vellesa.

### **Activitat 11**

Enumereu tres estratègies per a pal·liar el possible descens de participació en activitats de lleure durant aquesta etapa. Reflexioneu en les conseqüències en la qualitat de vida dels adults.

## Resum

Hi ha un acord implícit entre els investigadors a l'hora de vincular l'adulthood en tota forma al període del cicle vital que va des dels quaranta o quaranta-cinc anys fins als seixanta o seixanta-cinc anys, aproximadament. En essència, l'adulthood intermèdia (emmarcada en aquestes edats) es defineix com una etapa de la vida adulta que presenta una sèrie de tasques de desenvolupament establertes socialment. En la nostra societat, l'adulthood implica nous reptes; a saber, adaptar-se als canvis físics propis d'aquesta edat, enfrontar-se a les turbulències laborals, redefinir les metes, ajustar-se als canvis en la dinàmica familiar –vellesa dels pares i independència dels fills adults– i impulsar activitats de lleure. A més que no tots els individus responen d'una manera equivalent a aquests reptes, ara com ara no sembla que entrar en l'equador de la vida comporti de manera normativa l'emergència d'una crisi. Resulta més important, en tot cas, la consideració que els patrons de vida es multipliquen i pluralitzen, i trobar en aquesta cohort més diversitat i variacions que en qualsevol altra.

El desenvolupament físic, cognitiu i psicosocial durant l'adulthood implica tant elements d'estabilitat com de canvi. Durant aquest període apareixen els primers senyals de l'envelliment. Algunes funcions sensorials comencen a declinar. El principal canvi físic en la dona és l'arribada de la menopausa. La retirada del període menstrual s'acompanya de tot un conjunt de canvis físics i emocionals denominat *climateri*. La percepció d'aquests canvis i les actituds cap a la menopausa són modulades per factors socioculturals. Encara que els homes no presenten un període crític associat a un descens dràstic hormonal, usualment es denominen *climateri masculí* les reaccions psicològiques que l'home presenta davant de l'envelliment en aquesta etapa.

En l'adulthood, els efectes acumulats dels hàbits de vida, estils d'afrontament davant de l'estrès, condicions de vida i laborals es comencen a deixar notar. Les estadístiques sobre salut en aquestes edats indiquen que la majoria dels adults en la nostra societat gaudeix de bona salut. No obstant això, una proporció creixent dels adults de mitjana edat presenta malalties cròniques o una alta morbiditat. Entre les malalties més freqüents destaquen les malalties cardiovasculars, càncer, diabetis i malalties respiratòries. Els estudis indiquen una incidència de problemes cardiovasculars més elevada en les persones que presenten un patró de comportament tipus A, mentre que correlacionen alguns tipus de càncer amb el patró de comportament tipus C. En aquest context, per tal de promoure la salut i prevenir la malaltia es planteja la necessitat d'adoptar mesures individualment (per exemple, implantar i mantenir hàbits sans) i socialment (polítiques de salut pública, millora de les condicions biofísiques) que millorin la salubritat biopsicosocial.

Durant l'adulthood es produeixen diversos canvis en el funcionament cognitiu. Algunes capacitats que estan relacionades amb la intel·ligència fluida assolixen la seva cota màxima, d'altres s'estabilitzen i d'altres inicien un declivi lleu. En contraposició, les habilitats que estan relacionades amb la intel·ligència cristallitzada augmenten fins a edats avançades. En aquesta etapa, els adults desenvolupen, encara més que en la joventut, formes de cognició relativista i dialèctica. Són capaços de conceptualitzar i assumir el canvi, admetre la relativitat del coneixement i els valors socials, adoptar solucions de compromís davant de punts de vista antagònics i conviure amb estats d'incertesa. Junta-ment amb això, l'experiència acumulada en certs dominis fa que el seu nivell d'experts es converteixi en un component vital per a aportar solucions creatives i òptimes lligades a certs àmbits de la realitat. Aquesta perícia possibilita que els experts usin estratègies cognitives que compensin altres dèficits produïts per l'edat, per exemple, la lentitud del processament de la informació.

El funcionament de la memòria durant l'adulthood, amb relació a la joventut, es caracteritza més per l'estabilitat que pel canvi. Els adults són eficaços en proves explícites i implícites de memòria. Així, no és l'edat *per se* sinó altres variables del context intern (per exemple, estat anímic, grau de perícia) i/o extern (tipus de claus de recuperació) les que permeten explicar el rendiment mnèsic en l'adulthood. Cap al final de l'adulthood, i especialment en la vellesa, es produeix un declivi en la memòria explícita. En particular, els adults grans presenten certs dèficits per a utilitzar espontàniament estratègies de recuperació eficaces.

Finalment, en l'àrea socioafectiva i laboral l'adulthood implica nous compromisos amb la família i la feina. Aquesta etapa es concep com a crucial en tant que representa la generació de comandament, de responsabilitats més importants i direcció social. La generativitat en l'adulthood es manifesta tant en la procreació (generativitat parental) com en la productivitat i en la creació cultural, en sentit ampli. Durant aquesta etapa, els adults s'han d'ocupar dels seus fills joves, visquin o no visquin de manera independent. El niu buit comporta redefinir els rols i les metes de la parella. A més, aquesta etapa exigeix als adults donar resposta emocional i prestar atenció als seus pares envellits. El suport familiar i dels amics, les habilitats personals i la percepció d'aquest aspecte de la generativitat modularan la resposta reeixida o no de l'individu. De vegades, les persones de mitjana edat s'enfronten a situacions de divorci i nous aparellaments. La satisfacció marital en famílies compostes és influida per l'adaptació dels seus membres a aquesta situació.

El context laboral actual planteja reptes indubtables per als treballadors en aquesta etapa. La necessitat d'adaptació constant i flexibilitat exigeix que les persones s'estiguin formant d'una manera contínua, que efectuïn nous aprenentatges, integrin nous coneixements i desenvolupin estratègies per a maximitzar les oportunitats de desenvolupament professional. Sabem que un desenvolupament personal i professional sostenible no pot obviar l'àmbit del lleure, ni ho ha de fer. De fet, la majoria dels estudis sobre el paper del lleure en la vida adulta s'ha centrat, d'una banda, en la seva influència sobre la qua-

litat de vida, els seus beneficis sobre el benestar, la seva capacitat per a induir sentiments de felicitat o bon humor, i millorar la salut física o l'autoconcepte. Paral·lelament, els treballs que han explorat el nivell de participació en activitats d'esbarjo al llarg del cicle vital han posat de manifest que durant l'adulthood disminueix la probabilitat de participar en aquestes activitats. Per això, és convenient plantejar-se les solucions que, referent a això, es poguessin derivar dels programes d'educació per al lleure i gaudi del temps lliure.

## Exercicis d'autoavaluació

Responen a les qüestions següents segons siguin vertaderes o falses (V/F):

1. El divorci és un esdeveniment vital normatiu propi de l'adulthood.

- a) V
- b) F

2. Les tasques de desenvolupament pròpies de cada edat possibiliten el procés de maduració personal.

- a) V
- b) F

3. Per *climateri masculí* s'entén el conjunt de reaccions psicològiques dels homes davant del seu procés d'envelliment.

- a) V
- b) F

4. L'impacte de la menopausa varia segons les creences i valors culturals.

- a) V
- b) F

5. Segons Hall i Mirvis (1995), els llocs de treball que exigeixen un alt nivell de complexitat i integració de coneixements afavoreixen els treballadors madurs davant els més joves.

- a) V
- b) F

6. Els adults madurs davant els joves presenten una dependència més gran de claus ambientals per a accedir a la informació episòdica.

- a) V
- b) F

7. El niu buit té un impacte negatiu en la dona.

- a) V
- b) F

8. Entre els components de la personalitat que subjeuen a la relació entre patró tipus A i alteracions coronàries destaca l'estat d'hiperalerta i l'orientació d'assoliment.

- a) V
- b) F

9. Els estudis transculturals indiquen que la crisi en la mitjana edat és un esdeveniment normatiu del desenvolupament.

- a) V
- b) F

10. L'estil de vida i les condicions socioambientals són algunes de les variables que expliquen les diferències interindividuais de salut en l'adulthood.

- a) V
- b) F

11. Una de les expressions de la generativitat en aquesta etapa és donar suport emocional i prestar atenció als pares ja envellits.

- a) V
- b) F

12. Els resultats de la recerca psicomètrica sobre el desenvolupament de la intel·ligència mostren un clar declivi de les capacitats intel·lectuals en l'adulthood.

- a) V
- b) F

13. La capacitat dels adults de conceptualitzar el canvi és una característica del pensament relativista.

- a) V
- b) F

14. La síndrome de la menopausa consisteix en el conjunt de canvis físics associats al descens d'estrògens després de la retirada del període menstrual.

- a) V
- b) F

15. Els treballadors en l'adulthood són capaços d'adaptar-se als requeriments i exigències que el seu context laboral els presenta.

- a) V
- b) F

16. Si un adult és expert en un domini pot fer servir alguna estratègia d'optimització selectiva per compensació.

- a) V
- b) F

17. D'acord amb les recerques de Searle *et al.* (1993) en l'adulthood és menys probable deixar de participar en activitats de lleure que en la joventut.

- a) V
- b) F

18. Durant l'adulthood, els canvis físics observables poden modificar l'autoconcepte i incidir sobre l'autoestima.

- a) V
- b) F

19. En aquesta etapa els adults obesos presenten més risc de patir diabetis i hipertensió.

- a) V
- b) F

20. Entendre el lleure com una experiència personal fa que la diferència entre temps de lleure i lleure estigui en funció de les característiques de les activitats dutes a terme.

- a) V
- b) F

21. La memòria implícita pateix un deteriorament durant l'adulthood.

- a) V
- b) F

22. Si estudiem el desenvolupament de la memòria implícita i explícita al llarg del cicle vital estem comparant l'evolució de dos sistemes de memòria.

- a) V
- b) F



23. Un dels problemes de memòria dels adults vells davant els joves i de mitjana edat és la dificultat per a utilitzar espontàniament estratègies eficaces de recuperació.

- a) V
- b) F

24. En l'adulthood, les persones presenten més errors en els processos de monitoratge de les fonts que en la joventut.

- a) V
- b) F

25. La demora del cicle del niu buit pot tenir repercussions negatives per als adults.

- a) V
- b) F

26. Les teories tradicionals de fases en el desenvolupament adult i professional han considerat l'adulthood com un període caracteritzat per un declivi que es correspon amb una desvinculació progressiva amb les tasques i objectius de l'organització.

- a) V
- b) F

27. La percepció de llibertat per part d'una persona a l'hora d'iniciar una activitat o de participar-hi és un element sense importància quan tractem d'entendre les experiències de lleure.

- a) V
- b) F

### Prova de preguntes obertes

Desenvolueu cadascuna de les qüestions que apareixen a continuació.

1. Valoreu críticament les principals controvèrsies teòriques i metodològiques que subjeuen a l'estudi del desenvolupament de la capacitat intel·lectual en l'adulthood.

2. Comenteu els principals factors que poden contribuir al fet que durant l'adulthood, tal com assenyala Godoy (1999, p.63), les persones es trobin en condicions d'"afegir anys a la vida i vida als anys".

3. Postuleu quina seria l'execució esperada d'un conjunt d'adults de mitjana edat i un altre d'adults vells en les tasques següents i expliqueu els factors que podrien subjeure al seu rendiment.

- a) En una prova implícita de memòria, en la qual els subjectes han d'identificar a la pantalla d'un ordinador dibuixos degradats (presentats abans enfront de nous).
- b) En una tasca de record lliure i una altra de reconeixement d'una llista de paraules (abstractes, de baixa freqüència d'ús i baixa familiaritat).
- c) En una tasca d'aprenentatge intencional, l'experimentador presenta als subjectes una sèrie de frases que contenen diferents accions. Algunes frases són llegides per l'experimentador (per exemple, amb la serra tallo els troncs), mentre que d'altres es presenten d'una manera incompleta perquè el subjecte generi la paraula que falta i la verbalitzi (per exemple, Amb la clau ----- la porta: OBRO). Una vegada finalitzada aquesta fase, les persones han de discriminar entre un conjunt d'accions si aquestes havien estat presentades per l'experimentador, generades per ells o eren noves.

4. Debateu com les noves tecnologies i la flexibilitat a la feina suposen una oportunitat per al desenvolupament de les persones en l'adulthood i una potenciació d'oportunitats de lleure.

### Preguntes obertes (Pautes de correcció)

1. S'han d'explicitar els aspectes següents:

- a) Perspectiva psicomètrica: descriu aspectes parcials del desenvolupament intel·lectual i no permet explicar els processos cognitius que subjeuen a l'execució. Descriu, no explica, el desenvolupament en l'adulthood.
- b) Només les recerques seqüencials permeten valorar els efectes de cohort i de la pràctica.
- c) S'ha de comentar la proposta del pensament dialèctic i indicar la importància teòrica i l'escassetat de treballs empírics sobre això.

d) Cal assenyalar les aportacions de les recerques sobre experts i principiants i la relació entre perícia i estratègies d'optimització selectiva

2. L'estudiant ha de manejar les qüestions següents: hàbits de salut, afrontament d'estrès, patró de comportament tipus A, B i C, variables, socioambientals (condicions biofísiques, sanitàries, educatives, socioeconòmiques) etc.

3. En les seves respostes l'estudiant n'ha d'assenyalar les següents:

- a) No hi ha diferències. La memòria implícita no varia al llarg del cicle vital.
- b) Els problemes dels adults vells per a fer servir espontàniament estratègies de recuperació provoquen un declivi en l'execució de record lliure però no en reconeixement.
- c) En ser una tasca de discriminació entre records d'origen intern enfront d'extern sense demora l'execució d'ambdós grups serà equivalent.

4. Primer, les noves opcions d'ocupació com el teletreball redueixen el temps de desplaçament, faciliten l'accés a la feina d'una manera personalitzada i la realització d'activitats productives en aquells moments més adequats per a l'individu.

Segon, els contextos de treball que maximitzen la flexibilitat exigeixen a l'individu esforços d'adaptació i l'obliguen a desenvolupar noves habilitats per a resoldre amb èxit les tasques.

Tercer, les noves tecnologies i el treball flexible alliberen temps per a dedicar-lo al lleure. Recordeu que no tot el temps lliure es dedica al lleure. Les noves tecnologies poden ser un vehicle per a augmentar les alternatives de lleure.

## **Solucionari**

### **Exercicis d'autoavaluació**

1. b

2. a

3. a

4. a

5. a

6. b

7. b

8. b

9. b

10. a

11. a

12. b

13. a

14. b

15. a

16. a

17. b

18. a

19. a

20. b

21. b

22. b

23. a

24. b

25. a

26. b

27. b

## Glossari

**edat adulta o adulta** *f* Etapa de la vida d'un individu definida socialment en funció de les tasques de desenvolupament pròpies de la seva edat. Des d'un punt de vista cronològic, l'adulthood estaria vinculada al període de temps entre els quaranta o quaranta-cinc anys i els seixanta o seixanta-cinc anys.

**autoconcepte** *m* Conjunt de representacions que un individu té sobre si mateix. Implica diferents dimensions; aspecte físic, cognitiu, emocional, moral, social. Des d'una perspectiva dinàmica, fa referència no solament al que l'individu creu que és, sinó al que voldria ser i el que tem arribar a ser.

**autoestima** *f* Concepte unidimensional que fa referència a la valoració que un individu fa entorn del seu autoconcepte.

**canvi conceptual** *m* Procés cognitiu pel qual l'individu modifica les seves teories personals específiques de domini. Sol ser molt gradual. Així, els individus poden modificar alguns conceptes d'una teoria i progressivament anar reorganitzant d'una manera més profunda la seva estructura conceptual fins a produir un canvi radical, una reestructuració forta que permetrà un canvi de teoria.

**cicle familiar** *m* La descripció de l'estructura familiar, les relacions entre els seus membres, els principals reptes o problemes i les satisfaccions de cadascuna de les etapes en què es divideix la vida familiar al llarg del cicle vital.

**climateri** *m* Conjunt de canvis físics i emocionals que acompanyen la menopausa.

**coneixement estratègic** *m* Coneixement sobre les condicions o circumstàncies en les quals està indicat fer ús d'un determinat coneixement, ja sigui de naturalesa conceptual, procedimental o actitudinal. Implica saber, com, quan, per què i per a què utilitzo un coneixement en determinades circumstàncies.

**exercici aeròbic** *m* Tota pràctica física que comporta un increment significatiu del consum d'oxigen durant un llarg període de temps.

**espai del problema** *m* Representació que un subjecte efectua de l'ambient de la tasca. És a dir, és la representació individual de les característiques del problema que li presenta l'experimentador, com es representa l'estat inicial, el final i el conjunt de restriccions que cal tenir en compte.

**estratègia d'optimització selectiva per compensació** *f* Generar estratègies que permetin compensar certs declivis cognitius associats a l'edat (per exemple, la velocitat de processament de la informació).

**estrès** *m* Resposta cognitiva, fisiològica i motora que un individu dóna quan percep que les demandes d'una situació superen la seva capacitat per a afrontar-les.

**expert -a** *m i f* En el marc de la psicologia cognitiva, aquest terme juntament amb el seu oposat –novell–, permet classificar els individus al llarg d'un continu en funció del coneixement que presenten respecte a un determinat domini i la seva forma d'organització. Així, un expert davant un principiant té una base de coneixements més àmplia i més ben estructurada, un coneixement més gran sobre com i quan s'ha d'aplicar un esquema i estratègies més eficaces per a emmagatzemar i recuperar informació.

**família** *f* Unió de persones que comparteixen un projecte vital d'existència comuna que es vol durador, en el qual es generen forts sentiments de pertinença a aquest grup, i en què hi ha un compromís personal entre els membres que dóna lloc a l'establiment d'intenses relacions d'intimitat, reciprocitat i dependència.

**família reconstituïda** *f* Família que es forma quan un dels membres de la parella o ambdós aporten a la nova relació els fills de relacions anteriors.

**feina** *f* Conjunt d'operacions, elements, etc., que degudament programats i efectuats per una o diverses persones i/o màquines permeten aconseguir un objectiu.

**generació sandvitx** *f* Se solen denominar així les persones que en arribar a l'adulthood han d'atendre, d'una banda, els seus fills convertits ja en adolescents o en joves adults, i de l'altra altre, els seus pares envellits, de manera que constitueixen una generació intermèdia.

**generativitat** *f* Per a Erikson, és una tasca central del desenvolupament en l'adulthood que adopta diferents formes: parental, productiva i/o cultural. Així, la generativitat implica res-

pondre a les generacions més joves (com a pares i/o avis), desenvolupar i ensenyar diversos coneixements i destreses a les generacions següents i incrementar el potencial cultural.

**glaucoma** *m* Malaltia ocular que consisteix en l'enduriment del globus ocular a causa de l'augment de tensió al seu interior.

**habilitat metacognitiva** *f* Té dues accepcions. D'una banda, fa referència a la capacitat que té un individu per a regular els seus propis processos cognitius; de l'altra, fa referència al coneixement que les persones tenen sobre la seva pròpia cognició (per exemple, coneixement sobre el que sé, sobre com funciona la meua memòria, etc.).

**intel·ligència cristal·litzada** *f* Factor de la intel·ligència que permet descriure part de les habilitats cognitives i coneixements adquirits culturalment.

**intel·ligència fluida** *f* Factor de la intel·ligència que permet descriure la capacitat d'una persona per a efectuar raonaments abstractes.

**intel·ligència pràctica** *f* Conjunt d'habilitats d'un individu que estan implicades en la resolució de problemes quotidians.

**isquèmia** *f* Malaltia que impedeix el flux de sang al cor i que ocasiona una falta d'oxigen.

**lipoproteïna d'alta densitat (LAD)** *f* Usualment conegut com a *colesterol beneficiós* o *bo* perquè redueix la lipoproteïna de baixa densitat, i redueix així el risc de malalties cardiovasculars.

**maduresa psicològica** *f* És un procés de creixement continu i dimensional que afecta diverses facetes de l'individu (cognició, autoconcepte, valors, relacions interpersonals), conseqüència d'afrontar les diferents tasques de desenvolupament pròpies de cada edat i societat.

**mitjana edat** *f* Es refereix en principi als anys propers a la meitat cronològica de la vida, això és, cap als quaranta anys. En termes de desenvolupament, es vincula al que ocorre a partir de canvis observables entorn d'aquesta edat i en diferents àmbits.

**memòria** *f* Des d'un punt de vista estructural, la memòria és un conjunt de sistemes que permeten adquirir, retenir i recuperar informació caracteritzats per regles de funcionament diferents. Però a més, la memòria com a procés cognitiu –de codificació i recuperació de la informació– presenta un caràcter constructiu i reconstructiu.

**memòria episòdica** *f* Sistema de memòria a llarg termini que permet emmagatzemar i recuperar informació sobre esdeveniments i esdeveniments experimentats espaciotemporalment. La seva principal característica és la presa de consciència que acompanya la recuperació d'esdeveniments viscuts anteriorment.

**memòria explícita** *f* És un terme descriptiu que fa referència a l'accés o expressió conscient de la memòria. Un exemple clar d'aquesta forma de memòria el constitueix el record d'algun esdeveniment passat.

**memòria implícita** *f* Accés o expressió no conscient de la memòria.

**memòria operativa** *f* Fa referència a un sistema multicomponencial de memòria a curt termini que consta de tres subsistemes: agenda visuoespacial (especialitzada en mantenir imatges mentals visuals), llaç articuladori (especialitzat en mantenir informació verbal per mitjà de repetició subvocal) i l'executiu central (dirigeix l'atenció i coordina el funcionament dels altres dos components) (Baddeley, 1999).

**memòria procedimental** *f* Sistema de memòria al qual només s'accedeix mitjançant l'acció. Aquest sistema comprèn formes d'aprenentatge no associatiu, condicionament clàssic simple, habilitats perceptives i motores i destreses cognitives. És de naturalesa implícita.

**memòria semàntica** *f* Sistema de memòria a llarg termini que permet emmagatzemar i recuperar informació factual. Tot el coneixement de què disposem sobre el món estaria emmagatzemat en aquest sistema. L'accés a aquest sistema pot ser d'una manera explícita o implícita.

**menopausa** *f* Moment durant l'adulthood, entorn dels cinquanta anys, en el qual la dona deixa de tenir la menstruació, de manera que es produeix un descens bruscat de la concentració d'estrògens, testosterona i progesterona. En termes clínics, es fixa la menopausa després d'un període de 12 mesos sense menstruació.

**model mental** *m* Representació mental de la memòria de treball que permet emular la realitat. Encara que l'emulació mental és considerada una estratègia computacionalment ine-

ficient (lenta i subjecta a error), és imprescindible per a la resolució de problemes complexos o nous. De fet, els models mentals són emprats pels subjectes quan aquests duen a terme alguns processos d'alt nivell, com, per exemple, processos de raonament, comprensió de textos, etc. És un tipus de representació analògica, en la mesura que té una estructura anàloga a estructura de la situació que representa.

**monitoratge de les fonts** *m* Conjunt de processos de raonament orientats a identificar l'origen dels nostres records. En general, els individus solen efectuar un raonament heurístic, ràpid, automàtic i no deliberat, i basen la seva decisió en la prototipicitat dels atributs del record. Quan aquest procés és insuficient, efectuen d'una manera conscient un raonament sistemàtic i intenten buscar informació addicional i/o recurrent en el seu coneixement metacognitiu.

**niu buit** *m* Període del cicle familiar que comença quan l'últim fill abandona la llar per a viure de manera autònoma i independent.

**lleure** *m* Conjunt d'activitats que fa una persona, d'una manera lliure, sense pressions externes, de manera que els possibles beneficis materials obtinguts en l'acompliment de l'activitat no en justifiquin la realització.

**osteoporosi** *f* Descalcificació i pèrdua de massa òssia.

**pensament dialèctic** *m* Forma de pensament postformal que implica ser capaç de considerar simultàniament punts de vista contraposats, els pros i els contres inherents a cada idea o acció, així com assumir i conviure amb estats d'incertesa.

**pensament formal** *m* Capacitat per a pensar d'una manera sistemàtica sobre les relacions lògiques presents en un problema, amb independència del seu contingut.

**pensament postformal** *m* Estadi del pensament adult caracteritzat per formes de cognició relativistes i dialèctiques l'emergència de les quals es vincula amb el context de desenvolupament dels individus.

**rellotge social** *m* Especificació d'una societat sobre el moment en què han d'ocórrer determinats esdeveniments vitals normatius.

**salut** *f* És un estat d'equilibri i benestar biopsicosocial conseqüència d'un procés dinàmic i bidireccional entre competències individuals i ambientals.

**senescència** *f* Procés d'envelliment biològic normal.

**sistema de representació perceptual (PRS)** *m* Sistema de memòria a llarg termini la funció del qual és facilitar la identificació perceptiva d'objectes i paraules. Consta de tres subsistemes; el sistema de la forma visual de les paraules, el sistema de la forma auditiva de les paraules i un sistema estructural que computa les relacions entre les parts dels objectes.

**sobrecàrrega de rol** *f* És un tipus d'estrès de rol que consisteix en la pressió que una persona experimenta en percebre que hi ha un desequilibri entre les demandes plantejades i els recursos (inadequats o insuficients) que l'entorn posa a la seva disposició. En conseqüència, l'individu percep que es dificulta o s'impedeix l'acompliment del rol.

**esdeveniment normatiu o evolutiu** *m* Vegeu **tasques de desenvolupament**.

**tasques de desenvolupament** *fpl* Conjunt de coneixements, funcions i actituds que les persones han de desplegar en determinats moments vitals segons cada societat. Per a alguns investigadors, aquest concepte és anàleg al concepte de norma d'edat i al d'esdeveniment normatiu o evolutiu.

**tractament de substitució hormonal (TSH)** *m* Tractament mèdic que consisteix en l'administració conjunta d'estrògens i progesterona que tracta de compensar la reducció hormonal durant la menopausa o després de l'extirpació quirúrgica dels ovaris. Aquest tractament mitiga els símptomes físics associats a la menopausa i disminueix el risc de patir osteoporosi durant la vellesa.

## Bibliografia

- Amigo, I., Fernández, C., i Pérez, M. (2003). *Manual de psicología de la salud*. Madrid: Pirámide.
- Argyle, M. (1996). *The social psychology of leisure*. Nova York: Penguin Books.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Nova York: Oxford University Press.
- Ausman, L. M. i Russell, R. M. (1990). Nutrition and aging. A E. L. Schneider i J. W. Rowe (Ed.), *Handbook of the biology of aging* (3a. ed.). San Diego, CA: Academic Press.
- Baddeley, A. (1999). *Memoria Humana. Teoría y práctica*. Madrid: McGraw-Hill.
- Baltes, P. B. (1983). Psicología evolutiva del ciclo vital. Algunas observaciones convergentes sobre historia y teoría. A A. Marchesi, J. Palacios i M. Carretero (Ed.), *Psicología evolutiva I. Teorías y métodos*. Madrid: Alianza.
- Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23 (5), 611-626.
- Baltes, P. B. (1988). Notas sobre el concepto de inteligencia. A R. J. Sternberg i D. K. Detterman (Ed.), *¿Qué es la inteligencia? Enfoque actual sobre su naturaleza y definición*. Madrid: Pirámide.
- Baltes, P. B., Reese, H. W., i Lipsitt, L. P. (1980). Life-Span developmental psychology. *Annual Review of Psychology*, 31, 65-110.
- Basseches, M. (1984). *Dialectic thinking and adult development*. Norwood, NJ: Ablex.
- Basseches, M. (1989). Dialectic thinking as an organized whole: comments on Irwin and Kramer. A M. L. Commons, J. D. Sinnott, F. A. Ricohards i C. Armon (Ed.), *Adult development: Vol.1. Comparations and applications of developmental models*. Nova York: Praeger.
- Bellantoni, M. i Blackman, M. R. (1996). Menopause and its consequences. A E. L. Schneider i J. W. Rowe (Ed.), *Handbook of the biology of aging* (4a. Ed.). San Diego, CA: Academic Press.
- Blanco, A. (1985). Factores psicosociales de la vida adulta. A M. Carretero, J. Palacios i A. Marchesi (Comp.), *Psicología Evolutiva 3. Adolescencia, madurez y senectud*. Madrid: Alianza Psicología.
- Booth-Kewley, S. i Fiedman, H. (1987). Psychological predictors of heart disease: A quantitative review. *Psychological Bulletin*, 101, 343-362.
- Bromley, D. (1966). *The psychology of human aging*. Baltimore: Penguin.
- Buhl, H. M. (2007). Well-being and the parent-child relationship at the transition from university to work life. *Journal of Adolescent Research*, 22 (5), 550-571.
- Bush, T. L., Cowan, L. D., Barrett-Connor, E., Criqui, M. H., Karon, J. M., Wallace, R. B., Tyroler, H. A., i Rifkind, B. M. (1983). Estrogen use and all-cause mortality: Preliminary results from lipid research clinics program follow-up study. *Journal of American Medical Association*, 249 (7), 903-906.
- Cañas, J. J., Antolí, A., i Quesada, J. F. (2000). Memoria y modelos mentales. *Anthropos*, 189/190, 143-149.
- Carlson, K., Eisenstat, S., i Ziporyn, T. (1996). *The Harvard guide to women's health*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Central Intelligence Agency (CIA). *The 2008 World Factbook. Median age (years)* [consultat el 4 de juny de 2008]. Lloc web consultat: <https://www.cia.gov/library/publications/the-world-factbook/fields/2177.html>.
- Cicirelli, V. G. (1993). Attachment and obligation as daughters' motives for caregiving behavior and subsequent effect on subjective burden. *Psychology and Aging*, 8, 144-155.
- Clauser, J. A. (1986). *The life course: A sociological perspective*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Clemente, A. (1996). *Psicología del desarrollo adulto*. Madrid: Narcea.

Cole, T. R. (1992). *The journey of life: a cultural history of aging in America*. Cambridge, RU: Cambridge Univ. Press.

Comisión Europea (1997). *Libro verde. Cooperación para una nueva organización del trabajo*. Comisión de les Comunitats Europees. Brussel·les, 16.04.1997/COM(97)128 final.

Comisión Europea (1998). *New forms of work organization: Case studies. Final report*. Brussel·les: European Commission, Directorate-General for Employment, Industrial Relations and Social Affairs. Unit V/D.3.

Corral, A. (1997). Las operaciones formales y post-formales en la vida adulta. A J. A. García-Madruga i P. Pardo (Ed.), *Psicología Evolutiva. Tomo II*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED).

Corral, A. (2002). El desarrollo de la inteligencia en la vida adulta y en la vejez. A J. García-Madruga, F. Gutiérrez i N. Carriedo (Ed.), *Psicología Evolutiva II. Desarrollo cognitivo y lingüístico*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) ("Unidades Didácticas").

Costa, M. i López, E. (1996). *Educación para la salud*. Madrid: Pirámide.

Costa, P. T. i McCrae, R. R. (1980). Still stable after all these years: Personality as a key to some issues in adulthood and old age. A P. B. Baltes i O. G. Brim (Ed.), *Lifespan development and behavior (3)*. Nova York: Academic Press.

Cowan, N. (1997). *The development of memory childhood*. RU: Psychology Press.

Craig, G. J. (2001). *Desarrollo psicológico*. Naucalpan, Mèxic: Pearson Educación.

Craik, F. I. M. (1992). Human memory. A F. I. M. Craik i T. A. Salthouse (Ed.), *The handbook of aging and cognition*. Hillsdales, NJ: Erlbaum.

Cuevas, I. (2000). El desarrollo de la memoria en los niños preverbales. *Anthropos*, 189/190, 160-167.

Cui, X. i Vaillant, G. E. (1996). Antecedents and consequents of negative life events in adulthood: A longitudinal study. *American Journal of Psychiatry*, 153, 21-26.

Denney, N. W. i Palmer A. M. (1981). Adult age differences on traditional and practical problem solving. *The Journals of Gerontology*, 47, 142-145.

Erikson, E. (1950). *Childhood and society*. Nova York: Norton. [Edició castellana: Buenos Aires: Paidós, 1970.]

Erikson, E. (1981). On generativity and identity. *Harvard Educational Review*, 51, 249-269.

Erikson, E. (1982/2000). *El ciclo vital completado*. Barcelona: Paidós.

Fernández, A. (2000). Memoria, contexto y recuerdo. *Anthropos*, 189/190, 177-183.

Fernández-Ballesteros, R. i Ruiz, M. A. (1997). Personalidad y cáncer: Hans Eysenck, un rebelde con causa. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 50, 447-464.

Fernández-Ballesteros, R., Izal, M., Montorio, I., González, J. L., i Díaz, P. (1992). *Evaluación e intervención psicológica en la vejez*. Barcelona: Martínez Roca.

Fernández-Ríos, M. (1999). *Diccionario de Recursos Humanos. Organización y dirección*. Madrid: Díaz de Santos.

Fisher, L. M. i McDowd, J. M. (1993). Item and relational processing in young and old adults. *The Journal of Gerontology*, 48, 62-68.

Fisvush, R. i Hudson, J. A. (1990/1996). *Conocimiento y recuerdo en la infancia*. Madrid: Aprendizaje Visor.

Flavell, J. (1985/2000). *El desarrollo cognitivo*. Madrid: Visor.

Friedman, M. i Rosenman, R. H. (1959). Association of specific overt behavior pattern with blood and cardiovascular findings. *Journal of American Medical Association*, 169, 1286-1296.

Friedman, M. i Rosenman, R. H. (1974). *Type A behavior and your heart*. Nova York: Knopf.



- Gerstman, R. (1999). Multiple career identities: the key to career development and career transitions of second advanced degree seekers. *Dissertation Abstracts International*, 59 (9-A), 3347.
- Gete, E. (1987). *Tiempo de ocio*. Barcelona: Plaza y Janés.
- Godoy, F. J. (1991). Medicina conductual. A V. E. Caballo (Ed.), *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. Madrid: Siglo XXI.
- Godoy, F. J. (1999). Psicología de la salud: delimitación conceptual. A M. A. Simón (Ed.), *Manual de psicología de la salud. Fundamentos, Metodología y Aplicaciones*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- González, M. M. i Triana, B. (1998). Divorcio, monoparentalidad y nuevos emparejamiento. En M. J. Rodrigo i J. Palacios (Coord.), *Familia y desarrollo humano*. Madrid: Alianza Editorial ("Psicología y Educación").
- Gould, R. L. (1978). *Transformations: Growth and change in adult life*. Nova York: Simon and Schuster.
- Graf, P. (1990). Life-span changes in implicit and explicit memory. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 28, 353-358.
- Graf, P. i Schacter, D. L. (1985). Implicit and explicit memory for new associations in normal and amnesic subjects. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition*, 13, 45-53.
- Greller, M. i Stroh, L. (1995). Careers in midlife and beyond: a fallow field in need of sustenance. *Journal of Vocational Behavior*, 47, 232-247.
- Gutierrez-Calvo, M. (2000). Emoción y memoria. *Anthropos* 189/190, 203-208.
- Hall, D. (1993). The new "career contract": wrong on both counts. Boston: Executive Development Roundtable, Boston University School of Management.
- Hall, D. i Mirvis, P. (1995). The new career contract: developing the whole person at midlife and beyond. *Journal of Vocational Behavior*, 47, 269-289.
- Hall, D. i Rabinowitz, S. (1988). Maintaining employee involvement in a plateaued career. A M. London i E. Mone (Ed.), *Career growth and human resource strategies: the role of the human resource professional in employee development* (pp. 67-80). NY: Quorum Books.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education* (3a. ed.). Nova York: McKay.
- Heath, D. H. (1991). *Fulfilling lives. Paths to maturity and success*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Hein, H. O., Suadicani, P., i Gyntelberg, F. (1996). Alcohol consumption, serum low density lipoprotein cholesterol concentration, and risk ischaemic heart disease: Six year followup in the Copenhagen male study. *British Medical Journal*, 312, 736-741.
- Hendry, L. B. i Kloep, M. (2007). Conceptualizing Emerging Adulthood: Inspecting the Emperor's New Clothes? *Child Development Perspectives*, 1 (2), 74-79.
- Horn, J. L. i Hofer, S. M. (1992). Major abilities and development in the adult period. A R. J. Sternberg i C. A. Berg (Ed.), *Intellectual development*. Nova York: Cambridge University Press.
- Howard, D. V. (1996). The aging of implicit and explicit memory. A F. Blanchard-Fiels i T. M. Hess (Ed.), *Perspectives on cognitive change in adulthood and aging*. Nova York: McGraw-Hill.
- Hyman, D. (1997). Motivation for and sources of enjoyment from physical activity across the adult lifespan. *Dissertation Abstracts International*, 57 (7-A), 2937.
- Iglesias de Ussel, J. (1998). La familia española en el contexto europeo. A M. J. Rodrigo i J. Palacios (Coord.), *Familia y desarrollo humano*. Madrid: Alianza Editorial ("Psicología y Educación").
- Institut Nacional d'Estadística (INE) (2008). *Número medio de hijos por mujer. Total nacional y comunidades autónomas* [Consultat el 4 de juny de 2008]. Lloc web consultat: <http://www1.ine.es/jaxi/tabla.do?per=12&type=db&divi=IDB&idtab=11>.

Instituto de la Juventud España (IJE) (2007). *Informe juventud en España 2006*. Madrid: Instituto de Juventud.

Instituto Nacional de Estadística (INE) (2011). *Encuesta de Empleo del Tiempo 2009-2010. Resultados definitivos*. Accessible a: <http://www.ine.es/prensa/np669.pdf>. Consultat el 6 de maig de 2014.

Iso-Ahola, S. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, Iowa: Wm C. Drown Company Publishers.

Izal, M. i Montorio, I. (1999). *Gerontología conductual. Bases para la intervención y ámbitos de aplicación*. Madrid: Editorial Síntesis.

Jackson, J. L. i Dunn, E. (1988). Integrating ceasing participation with other aspects of leisure behavior. *Journal of Leisure Research*, 20, 31-45.

Java, R. (1996). Effects of age on state of awareness following implicit and explicit word-association tasks. *Psychology and Aging*, 11, 108-111.

Johnson, M. K. i Hasher, L. (1987). Human learning and memory. *Annual Review of Psychology*, 38, 631-668.

Johnson, M. K. i Raye, C.L. (1981). Reality monitoring. *Psychological Review*, 88, 67-85.

Johnson, M. K., Foley, M. A., Suengas, A., i Raye, C. L. (1988). Phenomenal characteristics of memories for perceived and imagined autobiographical events. *Journal of Experimental Psychology: General*, 117, 371-376.

Johnson, M. K., Hashtroudi, S., i Lindsay, D. S. (1993). Source monitoring. *Psychological Bulletin*, 114, 3-28.

Kail, R. V. i Cavanaugh, J. C. (2006). *Desarrollo humano. Una perspectiva del ciclo vital*. Mèxic, DF: Thomson Editores.

Labouvie-Vief, G. (1985). Intelligence and cognition. A J. E. Birren i K. W. Schaie (Ed.), *Handbook of psychology of aging* (2a. ed., pp. 500-530). Nova York: Vand Nostrand Reinhold.

Labouvie-Vief, G. (1992). A neopiagetian perspective on adult cognitive development. A R. J. Sternberg i C. A. Berg (Ed.), *Intellectual development* (pp.197-228). Cambridge: Cambridge University Press.

Labrador, F. J. (1995). *El estrés: Nuevas técnicas para su control*. Madrid: Temas de Hoy.

Labrador, F. J., Cruzado, J. A., i Vallejo, M. A. (1987). Modificación de trastornos comportamentales asociados al estrés. A J. M. Buceta (Ed.), *Psicología clínica y salud: Aplicación de estrategias de intervención*. Madrid: UNED.

Labrador, F. J. (1988). Conceptualización y tratamiento de trastornos asociados al estrés. A A. Fierro (Ed.), *Psicología clínica: cuestiones actuales*. Madrid: Pirámide.

Lanz, M. (2000). From adolescence to young adulthood: A family transition. A C. Violato, E. Oddone-Paolucci i M. Genuis (Ed.), *The Changing Family and Child Development*. Aldershot, RU: Ashgate Publishing.

Leadbeater, B. (1986). The resolution of relativism in adult thinking: subjective, objective, or conceptual. *Human Development*, 29, 291-300.

Lefrancois, G. R. (2001). *El ciclo de la vida*. Mèxic, DF: Internacional Thomson Editores.

León, O. (1994). *Análisis de decisiones. Técnicas y situaciones aplicables a directivos y profesionales*. Madrid: McGraw-Hill.

Levinson, D. (1978). *The season of a man's life*. Nova York: Knopf.

Levinson, D. (1996). *The season of woman's life*. Nova York: Knopf.

López-Frutos, J. M., Cuevas, I., i Ruiz-Vargas, J. M. (en premsa). La monitorización de las fuentes como estrategia para establecer el origen de los recuerdos. *Psyke*.

Lu i Argyle, M. (1994). Leisure satisfaction and happiness as a function of leisure activity. *Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 10, 89-96.

- Maciá, D. i Méndez, F. X. (1999). Líneas actuales de investigación en Psicología de la Salud. A M. A. Simón (Ed.), *Manual de psicología de la salud. Fundamentos, Metodología y Aplicaciones*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Magen, R. H., Austrian, S. G., y Hughes, C. S. (2002). Adulthood. A S. G. Austrian (Ed.), *Developmental theories through the Life Cycle*. Nova York: Columbia University Press.
- Malinowski, B. (1963). *The family among australian aborigines*. Nova York: Schocken Books.
- Maresh, S. E. (1998). Effects of 17-beta estradiol replacement therapy on biopsychological factors among midlife women. *Dissertation abstract international: section-B: the sciences and engineering*, 59 (3), 1407.
- Maresh, S. E. (1998). Effects of 17-beta estradiol replament therapy on biopsychological factors among midlife women. *Dissertation abstract international: The sciences and engineering*, 59 (3-B), 1407.
- Marini, M. M. (1984). The Order of Events in the Transition to Adulthood. *Sociology of Education*, 57, 63-84.
- Masters, W. H., Johnson, P. E., i Kolodney, R. C. (1982). *Human sexuality*. Boston: Little, Brown.
- Mattews, K. (1992). Myths and realities of menopause. *Psychosomatic Medicine*, 54, 1-9.
- McEvoy, C. L., Nelson, D. L., Holley, P. E., i Stelnicki, G. S. (1992). Implicit processing in the cued recall of young and old adults. *Psychology and Aging*, 7, 401-408.
- McGuire, F. A., O'Leary, J. T., Yeh, C. K., i Dottavio, F. D. (1989). Integrating ceasing participation with other aspects of leisure behavior: a replication and extension. *Journal of Leisure Research*, 21, 316-326.
- McQuaide, S. (1998). Women at midlife. *Social work*, 43 (1), 21-31.
- Mobbs, C. V. (1996). Neuroendocrinology of aging. A E. L. Schneider i J. W. Rowe (Ed.), *Handbook of the biology of aging* (2a. ed.). San Diego, CA: Academic Press.
- Munné, F. (1980). *Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico*. Mèxic: Trillas.
- Nelson, K. (1995). The ontogeny of human memory: a cognitive neuroscience perspective. *Developmental psychology*, 31, 5, 723-738.
- Neugarten (1996). *The changing meanings of age. Selected papers*. Chicago: University of Chicago.
- Nixon, E. J. (1998). Midlife african-american women's perceptions of menopause. *Dissertation Abstracts Intenational: The sciences and engineering*, 59 (6-B), 2552.
- Ortega, R. (1999). *Crecer y aprender. Curso de psicología del desarrollo para educadores*. Madrid: Aprendizaje Visor (pp. 15-18).
- Padilla, F., Gómez-Ariza, C. J., i Bajo, M. T. (2000). Procesos de codificación, recuperación y olvido. *Anthropos*, 189/190, 102-117.
- Palacios, J., Coll, C., i Marchesi, A. (1990). *Desarrollo psicológico y educación I. Psicología Evolutiva*. Madrid: Alianza Editorial.
- Palacios, J., Hidalgo, M. V., i Moreno, M. C. (1998). Familia y vida cotidiana. En M. J. Rodrigo i J. Palacios (Coord.), *Familia y desarrollo humano*. Madrid: Alianza Editorial ("Psicología y Educación").
- Papalia, D. E., Olds, S. W., i Feldman, R. D. (2005). *Desarrollo Humano*. Mèxic, DF: McGraw-Hill Interamericana.
- Peck, R. C. (1968). Psychological developments in the second half of life. A B. L. Neugarten (Ed.), *Middle age and aging*. Chicago: University of Chicago Press.
- Poon, L. W. (1985). Differences in human memory with aging: Natures, causes and clinical implications. A J. E. Birren i K. W. Schaie (Ed.), *Handbook of the psychology of aging*. Nova York: Van Nostrand Reinhold.

- Rice, F. P. (1997). *Desarrollo humano. Estudio del ciclo vital*. Mèxic: Prentice Hall Hispanoamericana.
- Ricohardson-Klavehn, A. i Bjork, R. A. (1988). Measures of memory. *Annual Review of Psychology*, 39, 475-543.
- Riegel, K. F. (1975). Toward a dialectical theory of development. *Human Development*, 18, 50-64.
- Robinson, S. i Brodzinsky, D. (1986) *Lifespan Human Development* (2a. ed.). Nova York: Hot, Reinhart and Winston.
- Rovee-Collier, C. (1997). Dissociations in infant memory: Rethinking the development of implicit and explicit memory. *Psychological Review*, 104, 467-498.
- Ruiz-Vargas, J. M. (1993). Disociaciones entre pruebas implícitas y explícitas de memoria: significado e implicaciones teóricas. *Estudios de Psicología*, 49, 71-106.
- Ruiz-Vargas, J. M. i Cuevas, I. (1999). Priming perceptual y priming conceptual y los efectos de los niveles de procesamiento sobre la memoria implícita. *Psicothema*, 11 (4), 853-871.
- Salthouse, T. A. (1990). Working memory as a processing resource in cognitive aging. *Developmental Review*, 10, 101-124.
- Salthouse, T. A. (1992). *Mechanisms of age-cognition relations in adulthood*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- San Martín, J. E. (1997). *Psicosociología del ocio y el turismo*. Màlaga: Ediciones Aljibe.
- Santrock, J. W. (2006). *Psicología del desarrollo: el ciclo vital*. Madrid: McGraw-Hill.
- Schacter, D. L. (1987). Implicit memory. History and current status. *Journal of Experimental Psychology; Learning, Memory and Cognition*, 3, 501-518.
- Schacter, D. L. (1992). Priming and multiple memory systems: Perceptual mechanisms of implicit memory. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 4, 244-252.
- Schacter, D. L. (1996). *Searching for memory: The brain, the mind, and the past*. Nova York: Basic Books.
- Schaie, K. W. (1977). Toward a stage theory of adult cognitive development. *Aging and Human Development*, 8, 129-138.
- Schaie, K. W. (1996). *Intellectual development in adulthood: The Seattle longitudinal study*. Cambridge, Anglaterra: Cambridge University Press.
- Searle, M., Mactavish, J., i Brayley, R. (1993). Integrating ceasing participation with other aspects of leisure behavior: a replication and extension. *Journal of Leisure Research*, 25, 4, 389-404.
- Serra, E., Abengozar, M. C., i Zàcares, J. J. (1994). Desarrollo de las habilidades cognitivas en la edad adulta. A V. Bermejo (Ed.), *Desarrollo Cognitivo*. Madrid: Síntesis Psicología.
- Serra, E., Gómez, L., Pérez-Blasco, J., i Zacarés, J. J. (1998). A M. J. Rodrigo i J. Palacios (Coord.), *Familia y desarrollo humano*. Madrid: Alianza Editorial ("Psicología y Educación").
- Sherry, D. F. i Schacter, D. L. (1987). The evolution of multiple memory systems. *Psychological Review*, 94, 439-454.
- Shimamura, A. P. (1990). Aging and memory disorders: a neuropsychological analysis. A M. L. Howe, M. J. Stones i C. J. Brainerd (Ed.), *Cognitive and behavioral performance factors in atypical aging*. Nova York: Springer-Verlag.
- Sigelman, C. K. (1999). *Life-span human development*. Washington: Brooks/Cole publishing company.
- Sinnott, J. (1989). Life-span relativistic postformal thought: methodology and data from everyday problem-solving studies. A M. L. Commons, J. D. Sinnott, F. A. Ricohards i C. A. Armon (Ed.), *Adult development (1). Comparisons and applications of developmental models*. Nova York: Praeger.

- Smith, A. D. (1996). Memory. *Encyclopedia of Gerontology*, (2) 107-117.
- Smith, J. i Baltes, P. B. (1990). Wisdom-related knowledge: Age/cohort differences in response to life-planning problems. *Developmental Psychology*, 26 (3), 494-505.
- Sternberg, R. J. (1988). *The triarchic mind: A new theory of human intelligence*. Nova York: Viking Press.
- Sterns, H. L. i Miklos, S. M. (1995). The aging worker in a changing environment: organizational and individual issues. *Journal of Vocational Behavior*, 47, 248-268.
- Stevenson, J. S. (1977). *Issues and crises during middlecence*. Nova York: Appleton-Century-Crofts.
- Stone, A. (1987). Moody immunity. *Psychology Today*, 21, 14.
- Strassen-Berger, K. i Thompson, R. A. (2001). *Psicología del desarrollo: Adulthood y vejez*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Suengas, A. (1991). El origen de los recuerdos. A J. M. Ruiz-Vargas (Ed.), *Psicología de la memoria*. Madrid: Alianza psicología.
- Suengas, A. (2000). El control del origen de los recuerdos. *Anthropos*, 189/190, 209-215.
- Super, D. E. (1992). Toward a comprehensive theory of career development. A D. H. Montross, C. J. Shinkman (Ed.), *Career development: theory and practice* (pp. 35-64). Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Theisen, S. C., Mansfield, P., Seery, B., i Voda, A. (1995). Predictors of midlife women's attitudes toward menopause. Health values. *The Journal of Health Behavior, Education and Promotion*, 19 (3), 22-31.
- Trist, E. (1988). La evolución de los sistemas sociotécnicos. Un marco de referencia conceptual y un programa de investigación en acción. A J. J. Castillo (Ed.), *Las nuevas formas de organización del trabajo. Viejos retos de nuestro tiempo*. Madrid: Centro de Publicaciones del Ministerio de Trabajo y Seguridad Social.
- Tulving, E. (1991). Concepts of human memory. A L. R. Squire, N. H. Weinberger, G. Lynch i J. M. McGaugh (Ed.), *Memory: Organization and loculi of control*. Nova York: Oxford University Press.
- Tulving, E. (1993). Varieties of consciousness and levels of awareness in memory. A A. Baddeley i L. Weiskrantz (Ed.), *Attention: Selection, awareness and control. A tribute to Donald Broadbent*. Oxford: Oxford University Press.
- Tulving, E. i Schacter, D. L. (1990). Priming and human memory systems. *Sciences*, 247, 301-306.
- Vaillant, G. E. (2002). The Study of Adult Development. A E. Phelps, F. Furstenberg *et al.* (Ed.), *Looking at Lives: American Longitudinal Studies of the Twentieth Century*. Nova York: Russell Sage Foundation.
- Whitbourne, S. K. (2005). *Adult development and aging*. Hoboken: John Wiley & Sons.
- Williams, R. B. (1989). Biological mechanisms mediating the relationship between behavior and coronary prone behavior. A A. W. Siegman i T. Dembrowski (Ed.), *In search of coronary-prone behavior: Beyond Type A*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Wilson, J. (1989). Cancer incidence and mortality differences of black and white Americans. A L. A. Jones (Ed.), *Minorities and cancer*. Nova York: Springer-Verlag.

