

CAPÍTULO 14

DESARROLLO SOCIAL Y EMOCIONAL EN LA EDAD ADULTA Y LA VEJEZ

EL ESTUDIO DE LA ADULTEZ Y LA VEJEZ EN PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO: DOS FORMAS DIFERENTES DE ENTENDER EL DESARROLLO HUMANO

Ni el desarrollo adulto ni el envejecimiento encajaban en la idea de desarrollo psicológico (implicaba cambios positivos y relacionados con la edad) al que se dedicaban los estudios hasta mediados del S. XX

A partir de la década de los 70, se propugna una psicología del ciclo vital que ampliara el estudio normativo de las personas durante la adultez y la vejez (**Schaie, Baltes**).

Cuatro circunstancias favorecen esta transición (Baltes):

1. Aumento de la población anciana.
2. Crecimiento de instituciones relacionadas con la gerontología.
3. Envejecimiento de los sujetos de algunos estudios longitudinales que comenzaron antes de la II Guerra Mundial.
4. Interés en el estudio del ciclo vital de las personas de forma integrada desde otras disciplinas afines como la sociología.

Cambio en la concepción de base del desarrollo por una concepción en la que los factores contextuales cobran una especial relevancia:

- Multicasualidad:

- Causas biológicas.
- Causas históricas o influencia del momento en el que la persona vive
- Causas sociales o influencia de una sociedad determinada en la conducta una persona.

- Multidireccionalidad:

El desarrollo deja de concebirse como teleológico (que tiene una finalidad última), ya que la combinación de los diferentes factores que influyen en la conducta dan lugar a distintos resultados en función del momento histórico, la sociedad y la historia personal.

- Multidimensional:

Desaparecen la concepción de universalidad (poca relevancia de la variabilidad individual) y la unidimensionalidad (las diferentes estructuras y procesos psicológicos evolucionan en paralelo y siguiendo una secuencia ordenada) La propia persona cobra un lugar central como protagonista de su propia historia. Los factores contextuales serán más importantes a medida que avanza el desarrollo.

- **Cambios normativos asociados a la edad:** durante la niñez y la adolescencia, el desarrollo está más marcado por la historia de nuestra especie (ej: permanencia del objeto, surgimiento de nuevas habilidades metacognitivas, etc). Van disminuyendo su importancia y vuelven a cobrar relevancia en la vejez.
- **Cambios normativos asociados a la historia:** aquellas cuestiones que afectan a las personas dependiendo del momento en el que han vivido (crisis económica, aparición de la democracia, etc.) Son menos importantes en la niñez y adolescencia, pero influyen más durante la adultez. Vuelven a perder relevancia en la vejez.
- **Cambios no normativos o individuales:** aquellas cuestiones que afectan a la persona en cuanto ser único y especial (muerte prematura del cónyuge, cambio de residencia a otro país, etc.) Son más importantes a medida que avanza la historia personal de cada individuo.

LOS PRIMEROS MODELOS DE ESTUDIO DE LA ADULTEZ Y LA VEJEZ: EL DESARROLLO POR ETAPAS

❖ **MODELO DE ERIKSON: INTIMIDAD, GENERATIVIDAD E INTEGRACIÓN DEL YO**

Etapas de la adultez:

- **INTIMIDAD frente a AISLAMIENTO:**
 - Tarea fundamental del adulto joven: ser capaz de comprometerse con otra persona, establecer una relación de intimidad, cercanía estrecha y confianza en el otro, pero sin perder la propia identidad o sentido de quién soy yo en este mundo.
 - Cualidad que surge: *capacidad de amar*.
 - Quienes se estancan en esta etapa lo harán en un sentimiento profundo de aislamiento social y verán en los otros una amenaza para el propio yo. Esto le conseguir las metas de la siguiente etapa.
- **GENERATIVIDAD frente a ESTANCAMIENTO:**
 - Más allá de la identidad y la intimidad, la persona debe comprometerse con los otros, con su trabajo, con la familia o la sociedad en un sentido más amplio. Se siente necesitado y está de acuerdo con el compromiso que esto supone, lo que le lleva a cuidar y supervisar todo aquello que está generando.
 - Las cualidades que surgen son la *productividad y el cuidado*.

- El adulto estancado prefiere la comodidad de la etapa anterior, centrarse en uno mismo y no intentar aportar a los demás. Se convierte en un adulto egoísta, que cae en el aburrimiento y no se compromete con la sociedad.

Etapa de la adultez:

- INTEGRIDAD DEL YO frente a la DESESPERACIÓN:

- La persona debe estar de acuerdo con las decisiones vitales adoptadas estando orgulloso de los aciertos y aceptando los fracasos, considerando así la propia vida como un todo significativo. Esto no se conseguiría si no recuerda los errores, que sería la actitud definitoria de una persona neurótica.
- En este recuerdo son especialmente importantes los periodos de transición, en los que tomó decisiones importantes.
- La persona que cae en la desesperación intentaría dar marcha atrás y tomar decisiones diferentes a las que en su día tomó, se siente apesadumbrada y desilusionada con su propia vida. En caso de ausencia de integración, la desesperanza no deja de ser una forma de intentar negar la inevitabilidad de la muerte.
- Cualidad que surge: la *sabiduría* (comprensión de los aspectos vitales basada en la experiencia).

❖ **MODELO DE LEVINSON y la crisis de la mitad de la vida**

Estableció una estructura de la vida en la que encajarían el desarrollo de cualquier adulto en un momento dado. Fases:

- **Adultez temprana** (17-45 años):

- La vida alcanza su mayor potencialidad: se lo logran las aspiraciones de la juventud referentes a la familia, trabajo, posición social, etc.
- Se alcanzan los mayores niveles de estrés y tensión asociado a responsabilidades familiares y laborales, problemas económicos o decisiones vitales.

- **Adultez intermedia** (45-65 años):

- Comienza a aparecer el declive físico, pero coexiste con una energía suficiente para tener una vida satisfactoria.
- Es la generación dominante: los líderes en diferentes ámbitos transitan por esta etapa.

Crisis de mitad de la vida

Levinson popularizó la idea de crisis. Cada una de sus etapas está precedida y precede a una época de transición o crisis que dura uno 5 años.

- Etapa de transición a la adultez intermedia (40-45 años):
 - Momento de reflexión, concienciación sobre el paso del tiempo y preparación de la vida intermedia.
 - Período de movilización emocional que derivará en una reformulación de los valores, de las expectativas y de los sentimientos.

Estudios realizados para comprobar su existencia han encontrado que sólo se da en un porcentaje pequeño de personas adultas, y no necesariamente en las fechas previstas (pueden ocasionarse en la década de los 30 o los 50). Además no se trataría de una crisis normativa ya que se produce por acontecimientos idiosincrásicos incluidos entre los cambios no normativos, por lo que no puede considerarse como parte de una etapa por la que pasan todos los individuos.

Analizando la personalidad de los individuos, la crisis de mitad de la vida es más probable en personas que puntúan alto en neuroticismo.

❖ INTEGRANDO DIFERENTES VISIONES DE LA MEDIANA EDAD

Dos visiones de la mediana edad:

1. Idea de la adultez como época de estabilidad (hasta la segunda mitad del s. XX)
2. Conceptualización de algunos años de esta época de la vida como de crisis profunda y reevaluación de la propia vida.

Lanchman

Conjuga estas dos visiones:

- Estabilidad y crisis como *dos extremos de un continuo*: algunas personas estarían en uno u otro extremo, pero la mayoría se situarían a lo largo del continuo, por lo que para ello la adultez es una época que no es estable; supone cambios pero que no derivan en una auténtica crisis.
- Estabilidad y crisis como *representación de diferencias individuales*: explicaría las diferentes descripciones de crisis:
 - Descripciones de crisis provenientes de muestras de adultos en consultas clínicas.
 - Descripciones de estabilidad de quienes realizan estudios normativos.
- Estabilidad y crisis como un *esquema secuencial*: las diferentes crisis por las que se pasa a lo largo de la vida son necesarias para conseguir un mejor ajuste, un desarrollo positivo y un logro más avanzado.
- Estabilidad y crisis como *crisis parciales (diferentes dominios en la misma persona)*: cada persona podrá tener crisis parciales en algún terreno de su vida y estabilidad en otros.

Climo y Stewart:

Describen esta etapa en términos de cambios positivos. Abogan por la idea de la adultez media como el momento de mayor sentido de competencia, mayor eficacia y confianza en uno mismo. Apoyan la idea de Erikson de la adultez como momento generativo que permite sustentar sobre las personas de esta edad el peso principal de la sociedad. La posibilidad real de la muerte como un elemento motivador para potenciar la generatividad, y no sólo el crecimiento "interior", sino también para dejar un legado propio en la vida que suponga acciones y resultados objetivos en comunión con uno mismo y los otros.

RELACIONES FAMILIARES EN LA VIDA ADULTA Y LA VEJEZ

Triángulo del amor de Sternberg

- **Pasión:** Componente motivacional y de activación del amor. Es la expresión de deseos y necesidades. Se relaciona con la sexualidad en la pareja. Es muy clara en la época del *enamoramiento* y no permite conocer a la otra persona.
- **Intimidad:** Componente emocional del amor. Supone la comunicación íntima con la otra persona, la preocupación por el otro y la entrega de uno mismo. Conocer a la otra persona y dejarse conocer por ella, y compartir emociones, secretos y sentimiento. También característica en relaciones de amistad.
- **Compromiso:** Componente cognitiva del amor. Decisión de amar a la otra persona y mantener ese amor a lo largo del tiempo. Lleva tiempo y va creciendo a medida que lo hace el cariño mutuo, la capacidad de perdonar y de compartir posesiones y sentimientos.

De la combinación de estos elementos surgen diferentes formas de amor:

Clases de amor	Pasión	Intimidad	Compromiso
Gustarse		X	
Enamoramiento	X		
Amor Vacío			X
Amor Romántico	X	X	
Amor Fatuo	X		X
Amor Compañero		X	X
Amor Consumado	X	X	X

Otros autores han analizado los diferentes filtros por los que se pasa antes de encontrar a la persona con la que se compartirá la vida.

1º *Proximidad física*: Necesario que se encuentren y puedan pasar tiempo juntos.

2º *Atractivo físico*: Desde la perspectiva evolucionista se buscan los rasgos físicos que más aseguren la supervivencia de la prole (hombres inteligentes, ambiciosos, con fuerza física, y mujeres fieles, jóvenes, sanas, etc.)

3º *Similitud*: Tendencia a buscar una pareja semejante en aquellas cuestiones de la vida que son importantes para la persona. Esto asegura la perdurabilidad de la relación y la ausencia de conflictos importantes en la misma.

4º *Reciprocidad*: Se escoge a otro que ha tenido "el buen gusto" de fijarse en uno mismo. Cuando se observa reciprocidad en el interés que una persona tiene hacia otra, suele aumentar el deseo y el enamoramiento puede precipitarse.

❖ EL MATRIMONIO Y LOS HIJOS

La edad de matrimonio en España se ha retrasado considerablemente en las últimas décadas. Esto sería un buen ejemplo de lo que hemos denominado cambios normativos relacionados con la historia.

Los primeros años de convivencia se convierten en la etapa más feliz de la pareja, al mismo tiempo que el momento en el que más divorcios se producen. Es el momento de hacer frente a la necesidad de acomodarse el uno al otro, establecer modelos de comunicación y adopción de decisiones comunes, de buscar una estabilidad laboral y recursos económicos suficientes para mantener el nuevo hogar, lograr que éste sea confortable, etc. Una vez que la pareja supera las primeras fases de ajuste y ha logrado estabilidad en los estilos de relación y económica, suele venir la llegada de los hij@as.

• La transición a la maternidad y a la paternidad

Es uno de los hitos evolutivos más importantes de la adultez y afecta tanto a los roles sociales de las personas como a su personalidad a través de cambios en las actitudes y en los comportamientos adultos:

- El nacimiento de los hijos e hijas no es, para la mayoría, un momento para reforzar el vínculo de pareja. En general, las parejas bien avenidas antes del nacimiento continuarán estándolo después, pero la situación de estrés asociada al cuidado del recién nacido hace que un importante número de parejas se distancien y empeoren sus relaciones.

- Tras el nacimiento del hijo, los miembros de la pareja radicalizan sus roles tradicionales:
 - Madres: trabajen o no fuera de casa, dedican cada vez más tiempo al cuidado de la prole y del hogar.
 - Padres: se centran más en la búsqueda de recursos y desempeño profesional, participando en las labores diarias del hogar menos que cuando no tenían hijos.

Explicaciones:

- *Teorías evolucionistas*: la filogénesis prepara a las mujeres para el cuidado de los hijos, y a los hombres les da fuerza y poder para conseguir los alimentos.
 - *Teoría de la estructura social*: añade a lo anterior que la presión social y las elecciones individuales ejercen influencia a la hora de establecer los roles en la familia.
 - *Diferencias sociales* objetivas asociadas al género: las mujeres tienen peores salarios que los hombres, por lo que es más fácil que ellas dejen el trabajo a que lo hagan ellos porque la pérdida económica para la familia es menor, al tiempo que ellos buscan compensar la bajada de ingresos familiares trabajando más horas o buscando un ascenso.
- Las personas que mejor se ajustan a esta transición son aquellas que disponen de más recursos económicos y fundamentalmente de apoyo social. También aquellas que sus miembros se caracterizan por la **androginia** (personas que poseen tanto características típicamente asociadas a los roles femeninos como a los roles masculinos) que conjugarán de forma más equitativa las labores profesionales y del hogar (roles igualitarios no tradicionales).

❖ EL NIDO VACÍO

Nido Vacío: Momento en el que los hijos se van del hogar familiar. Las reacciones de los padres dependen de:

- *Los roles que se hayan desempeñado* durante la vida de los hijos:

En los modelos tradicionales de patriarcado

- Las mujeres que han dedicado su trabajo y preocupaciones a la crianza, cuando este centro de atención desaparece puede quedar la sensación de no saber exactamente qué hacer con su vida. Sensación de vacío.
- Los hombres pueden sentir culpa al considerar que no estuvieron todo lo disponible que fue necesario durante su educación.

Sin embargo, en la mayor parte de las ocasiones es visto como un auténtico alivio y no como una pérdida.

- *El momento en el que los hijos se independizan:* la culpa y el sentimiento de vacío es más fácil que aparezcan si la descendencia decide independizarse cuando aún son jóvenes y más difícil cuando ocurre cerca o entrados en la década de los treinta.

Los padres continúan con su rol de padres ya que frecuentemente deben ayudar a sus hijos recién emancipados económicamente, y posteriormente en el cuidado de la descendencia: los nietos.

La salida de los hijos del hogar al contrario de lo que ocurría con el nacimiento de los mismos, coincide con una *renegociación y flexibilización de los roles en la pareja*, que se acentuará con la llegada de los nietos:

- Varón: puede querer ocupar con los nietos el papel que no ocupó con sus hijos.
- Mujer: aprovecha que ya no tiene la presión de la crianza para lograr realizar tareas pendientes que no pudo hacer en su momento.

❖ LA GENERACIÓN SANDWICH

Los adultos que aún están cuidando de sus hijos, deben comenzar a cuidar de sus padres. Esto se debe a la actual longevidad de los padres y a que los hijos tardan más en salir de casa.

El porcentaje de personas mayores institucionalizadas es muy bajo. Los hij@s adultas, ayudan a padres mayores aportando:

1. *Apoyo emocional*
2. *Apoyo instrumental*
3. *Intermediarios entre la sociedad y los ancianos.*

Estas tareas suelen recaer en las mujeres y son realizadas por:

- Solidaridad familiar: "quiero a mi padre y él lo necesita"
- Reciprocidad: "ellos lo han dado todo por mí"
- Obligación o imperativo social: aunque no quieran a la persona que los necesita, no tengan una buena relación con ella o no sientan reciprocidad de las mismas, realizan estas tareas debido a la presión social que considera a la mujer como natural proveedora de cuidados dentro de la familia.

El convertirse en cuidador informal, sobre todo en casos en que la dependencia dura mucho tiempo, influye en la salud física y psíquica del cuidador.

La investigación encuentra sentimientos de frustración, soledad, culpa, dolor e incluso ira en los adultos cuidadores. Además le supone cansancio, reducción de tiempo y libertad, conflictos en el trabajo (incluso su abandono) y sobre todo,

preocupación por el padre y por el conflicto que puede surgir por creer que los hijos están más desatendidos.

Pero cuidar a los mayores puede ser una tarea reconfortante y que puede ser catalizadora de cambios positivos en la personalidad de los adultos de mediana edad: en aquellos casos en los que el sentido de competencia y confianza en uno mismo y su deseo de generatividad o aportar a la sociedad casan con el cuidado a las personas mayores.

LA VIDA LABORAL

El mundo laboral es un entorno que ayuda a formar nuestra propia identidad. Esto se transparenta claramente en la vida cotidiana en la que es fácil identificarse con la profesión que se ejerce.

❖ EN BUSCA DE UN TRABAJO

Uno de los principales objetivos del adulto joven es encontrar un trabajo que permita la generatividad y suficiente dinero para vivir independientemente de los padres.

- Los adultos jóvenes escogen puestos de trabajo bien remunerados, relegando a un segundo lugar la satisfacción con el mismo.
- Los adultos mayores prefieren ocupar puestos menos remunerados pero que les permitan mayor satisfacción laboral.

Influencia de la familia de origen en la búsqueda de trabajo del joven:

1. De forma directa:

- Utilizando a su red social de apoyo para conseguir la contratación del hij@.
- Instándole a ocupar un determinado puesto laboral o rol profesional.

2. De forma indirecta:

- Facilitando el acceso a la formación (o lo contrario)
- Promoviendo el compromiso y la laboriosidad (o dando ejemplo de lo contrario)
- A través de los valores propios del estatus social:
 - Padres de clase media o alta, con trabajos que requieren de autonomía, iniciativa y creatividad, valoran y apoyan la iniciativa e independencia en los hijos
 - Padres obreros, que necesitan de la obediencia a la autoridad en sus oficios, tienden a valorar la obediencia y la conformidad en sus hijos.

Así los padres enseñan a sus hijos los valores y las actitudes propias de su rol social, lo que facilitará que éstos adopten dicho rol y busquen trabajos acordes al mismo.

El grado de transmisión de valores relativos a la profesión de padres a hijos es mayor en el caso de profesiones liberales que en el caso de familias obreras, lo que facilitaría el cambio social.

❖ EL ESTATUS LABORAL

- Cuando se escoge un segundo o tercer trabajo, o a la hora de mantenerlo el sueldo (factor extrínseco) pasa a ocupar un segundo lugar detrás de la calidad de la vida laboral (factor intrínseco): capacidad de controlar los horarios laborales, relaciones personales en el lugar de trabajo (el apoyo del supervisor o jefe es especialmente importante para las mujeres trabajadoras), calidad de organización en la que se trabaja, naturaleza del trabajo o posibilidad de compatibilizar el horario laboral y el familiar.
- Las teorías del ciclo vital (Erikson, Havirghurst, Levinson) se centran en la vida del hombre, en la que el trabajo remunerado ocupa un rol central. Teoría de Levinson: los escalones de la vida se definen en función de si se ha conseguido ocupar un puesto en el trabajo del nivel que cree que le corresponde, si se ha asentado en el puesto social y laboral y si se ha logrado llegar a ocupar un puesto de responsabilidad. El trabajo es un elemento central que influye en el ajuste psicológico y conductual del hombre adulto. No lograr la realización profesional va asociado al sentimiento de fracaso personal.
- Primeras teorías sobre las mujeres: ellas logran la realización personal a través de la maternidad y el rol de esposas.
- La incorporación de la mujer al mundo laboral no ha supuesto que ellas dejen de tener más esperanza de vida y más salud en general. De hecho, las mujeres en trabajos remunerados puntúan mejor en los indicadores de salud que las que sólo trabajan en el hogar. Esto es contrario al argumento de que tenían "ventajas de salud" por no trabajar fuera del hogar.
- *Hipótesis de la escasez de recursos*: las energías de las personas son limitadas y quienes tienen un trabajo no tienen energías para ser al mismo tiempo un buen esposo/a y padre/madre. Un trabajo demandante supondrá inevitablemente conflictos y problemas en el hogar.
- *Hipótesis de la expansión*: explica mejor los datos empíricos. Se basa en las ganancias que se producen de la experimentación de múltiples roles. El adoptar diferentes roles en la vida permite ganar autoestima, sentido de competencia,

prestigio, reconocimiento social, y remuneración económica, lo que hace que el balance de ganancias prime sobre las pérdidas.

- Datos empíricos: mejor ajuste en las personas que tienen la oportunidad de desempeñar roles laborales y familiares frente a las que sólo pueden desarrollarse en uno de los dos contextos, independientemente de si son hombres o mujeres.

❖ LA JUBILACIÓN

La jubilación es una transición que se da poco a poco. Se pasa por 5 fases (no son secuenciales ni es necesario que todos los adultos pasen por ellas):

1. **Fase de prejubilación:** período previo a la jubilación real. Se preparan para el retiro labora, y se preguntan cómo será su vida de jubilados.
2. **Fase de jubilación:** Puede materializarse de 3 formas diferentes
 - *Luna de miel:* los que con la jubilación empiezan a realizar las actividades que llevan tiempo queriendo hacer pero que las obligaciones laborales no le permitían. Es característica de quienes se jubilan voluntariamente y tienen suficientes recursos económicos.
 - *Descanso y relajación:* Aprovecha la jubilación para descansar de las obligaciones que ha sobrellevado durante su vida activa.
 - *Continuidad:* Los que continúan realizando algunas de las actividades que realizaban cuando aún trabajaban.
3. **Fase de desencanto:** Cuando descubre que las fantasías asociadas a la jubilación no se cumplen.
4. **Fase de reorientación:** Abandona las expectativas previas a la jubilación (tanto positivas como negativas), explora nuevas posibilidades, toma decisiones y logra organizar una rutina nueva dentro del retiro.
5. **Fase de estabilidad:** El jubilado consigue una rutina estable y satisfactoria.

El paso por el cambio normativo asociado a la edad que supone la jubilación estará relacionado con cambios normativos asociados a la historia (ej: prejubilación a los 55 años, gobiernos que aumenten la edad de jubilación, la diferencia de adaptación a la jubilación de las mujeres actuales, etc.)

Pueden aparecer los **trabajos puente:** trabajo parcial remunerado que realizan las personas jubiladas a tiempo parcial. Tienen un efecto positivo en las personas mayores, ya que les proporciona satisfacción laboral y personal y un aumento de su calidad de vida.

- Adaptación a la jubilación

Factores asociados a la adaptación a la jubilación:

1. Vida marital: Estar casado es uno de los factores asociados con el mayor bienestar tras la jubilación.
 - a. Se asocia a mayor satisfacción vital, más actividades de ocio, mejor salud física y psicológica, y mayor apoyo social.
 - b. La reducción del estrés y de los problemas laborales hace que aumente la calidad de vida marital (más tiempo juntos, vuelven a re-conocerse y valorarse)
 - c. Redistribución de roles: varones se implican más en labores del hogar y mujeres tienen más tiempo libre y aumenta su satisfacción marital.
2. Salud: El estado de salud propia, del cónyuge y de familiares cercano es un elemento clave de adaptación a la jubilación. Casos de dependencia de la pareja o algún hijo será vivido de forma negativa. No parece existir relación entre jubilación y empeoramiento de salud. Su salud dependerá del estilo de vida que haya mantenido a lo largo de su vida.
3. Estatus profesional: El tipo de trabajo que se abandona es un factor relevante para explicar el ajuste a la jubilación:
 - a. Carrera laboral en ocupaciones de mayor estatus y nivel educativo: mejor ajuste a la jubilación. Posiblemente porque son dados a mantener un trabajo puente, a implicarse en asociaciones relacionadas con su profesión o a mantener contacto con compañeros.
 - b. Obreros o profesiones de menor estatus laboral:
 - i. más problemas para mantener el estatus económico, posición social o encontrar respeto.
 - ii. estos en la fase de prejubilación no se imaginan qué harán después de jubilarse.
 - iii. los profesionales que ocupan puestos de relaciones interpersonales se jubilan más tarde y sienten mayor bienestar tras la jubilación. Mantienen los contactos.

Sentir que no se ha alcanzado las metas profesionales, estresores continuos o la posibilidad de tomar decisiones en el trabajo son factores vinculados con una transición complicada a la jubilación.

4. Apoyo social: En función del apoyo percibido por parte de familiares y amigos y el grado de congruencia entre las expectativas del jubilado y las personas

que le rodean , la construcción de un nuevo sentido de identidad alejada del rol profesional se realizará con mayor o menor facilidad.

5. Recursos económicos

A la adaptación a la jubilación se explica por la conjunción de varios de estos factores.

ENFRENTAMIENTO A LA MUERTE

Las personas son el producto singular de su biografía y tiene una permanente vocación de felicidad y plenitud. (Bayés): la persona es el conjunto de situaciones que ha experimentado a lo largo de la vida, de las decisiones que ha tomado, de las relaciones personales que ha tenido, todo ello dentro de un entorno específico y en busca de una felicidad constante que, a veces, se escapa.

❖ FACTORES QUE AFECTAN LA FORMA DE ENFRENTAR LA MUERTE

- Momento evolutivo:

- Cuando el fallecimiento ocurre en un momento no normativo (a edades tempranas), la familia del fallecido sufre más y es más difícil la recuperación.
- *Adolescentes y adultos jóvenes:* la muerte no preocupa, ya que es cosa que ocurre a otros y a ancianos (fábula personal). Las conductas de riesgo son frecuentes y la accidentalidad con resultados mortales elevada.
- *Adultos:* con el matrimonio y la llegada de hijos comienzan a preocuparse por su salud física por ellos mismos y por el sentido de responsabilidad de tener que estar ahí para los otros (ser queridos)
- *A partir de la década de los 30:* la experiencia real con la muerte aumenta (sufren pérdidas de familiares o amigos) Entre los 30 y los 60 años el principal temor de las personas es fallecer dejando cuestiones inconclusas.
- *Ancianos:* piensan más en la muerte pero la temen menos, sintiendo menos ansiedad que los jóvenes ante la misma. Prefieren (al igual que otras personas de otras edades que tiene cerca la muerte) estar cerca de los seres queridos, resolver antiguas rencillas y recordar la importancia que las personas queridas han tenido a lo largo de la vida.

- Plenitud alcanzada:

Aquellas personas que han alcanzado la Sabiduría (Erikson) afrontarán la muerte con mayor serenidad que quienes no han llegado a la plenitud.

- **Significado cultural:**

Especial importancia de los aspectos normativos relacionados con la historia ante la muerte. No afrontan la muerte de la misma manera un budista que un católico o un ateo.

❖ EL PROCESO DE LA MUERTE: EL TRABAJO DE KÜBLER-ROSS

La psicóloga Elisabeth Kübler-Ross describió 5 etapas por la que pasarían todos los enfermos al enfrentarse a la muerte:

- **Negación:** Es una de las actitudes que aparece con mayor frecuencia en el enfermo y en los familiares. Puede ser *total* ("no me estoy muriendo") o *parcial* ("sí, tengo cáncer y no me están medicando, pero no todo el mundo muere") Se acompaña de un efecto secundario: no se habla de la muerte ni de la enfermedad para no hacer sentir mal al enfermo terminal o familiares. Gracias al trabajo de Kubler-Ross y otros como Bayés se ha reconocido el derecho del paciente a conocer su muerte inminente y hablar de ello con sus familiares.
- **Ira:** Es una de las sensaciones frecuentes ante la noticia de la muerte.
- **Negociación:** Pide a Dios, al destino, o al diablo que retrase su muerte. Es frecuente que sea más "dócil" ante la esperanza de prolongar su vida por buena conducta.
- **Depresión:** Suele surgir con el recrudecimiento de la enfermedad y la obiedad de los síntomas físicos. Desesperación y frustración por no poder hacer nada.
- **Aceptación:** No está feliz pero tampoco triste. Se acepta la muerte como parte de la vida. Momento de aceptación, comprensión y serenidad.

Este trabajo ha sido criticado por:

1. La muestra no es representativa de todas las culturas y todas las edades (eran enfermos suizos de cáncer de mediana edad)

2. Estas etapas son posibles, pero no necesarias, se pueden dar varias al mismo tiempo y no ocurre de forma secuencial

Por tanto se puede hablar más de actitudes ante la muerte que de etapas.

Muerte como etapa evolutiva en la que se afrontan retos organizados en la pirámide de Maslow:

1º (Base) **Necesidades fisiológicas:** satisfacer las cuestiones biológicas

2° **Seguridad:** necesidad de sentirse seguro y tener el control de lo que le queda de vida.

3° **Amor y aceptación:** necesidad de intentar mantener las relaciones de apego.

4° **Respeto:** necesidad de conseguir el respeto de los profesionales

5° (Cúspide) **Activación:** necesidad de actualización o trascendencia espiritual; de encontrar o afirmar el sentido y significado de la vida.