



Adultez media

Papalia, D., Wendkos, S., & Duskin, R. (2010). Adultez media. En Desarrollo Humano. (pp. 516-537). México: McGraw-Hill

Guía de estudio

1. ¿Cómo abordan los científicos del desarrollo el estudio del desarrollo psicosocial en la adultez media?
2. ¿Qué opinan los teóricos sobre el cambio psicosocial que ocurre en la edad media?
3. ¿Qué problemas concernientes al yo destacan durante la adultez media?
4. ¿Qué papel desempeñan las relaciones sociales en la vida de las personas de mediana edad?
5. ¿Cómo transcurren los años medios para los matrimonios, cohabitaciones, relaciones homosexuales y amistades? ¿Qué tan común es el divorcio en esta época de la vida?
6. ¿Cómo cambian las relaciones entre padres e hijos a medida que éstos se acercan a la adultez?
7. ¿Cómo es la relación de la gente de mediana edad con sus padres y hermanos?
8. ¿Qué papel desempeñan los abuelos en la actualidad?



Pregunta 1 de la guía

¿Cómo abordan los científicos el estudio del desarrollo psicosocial en la adultez media?

Una mirada al curso de la vida en la edad media

Los científicos consideran de distintas formas el curso del desarrollo psicosocial en la mitad de la vida. Examinan de manera *objetiva* las trayectorias o caminos como la búsqueda de una carrera por parte de la otrora esposa y madre tradicionales; pero estudian de manera *subjetiva* la forma en que la gente construye su identidad y la estructura de su vida (Moen y Wethington, 1999).

El cambio y la continuidad en los años medios deben considerarse desde una perspectiva que abarque todo el ciclo de vida, pero los primeros patrones determinan por necesidad los patrones posteriores (Lachman y James, 1997), y existen diferencias entre la edad media temprana y la tardía (Lachman, 2004). Sólo compare las preocupaciones características de una persona de 40 años con las de otra de 60. Por supuesto, en la actualidad es difícil afirmar que el curso de la vida, de existir, es típico. A los 40 algunas personas se convierten en padres por primera vez, mientras que otras se convierten en abuelos. A los 50, algunos individuos inician nuevas carreras, mientras que otros están a punto de retirarse o ya lo han hecho.

Además, las vidas no progresan en aislamiento. Las rutas individuales se cruzan y chocan con las de los miembros de la familia, los amigos, los conocidos y los extraños. El trabajo y los roles personales son interdependientes y son afectados por las tendencias de la sociedad en general.

La cohorte, el género, el origen étnico, la cultura y la posición socioeconómica tienen una influencia importante en el curso de la vida. La vida de una mujer que estudió una carrera profesional en la mitad de la vida puede ser muy diferente a la de su madre, quien hizo de su familia el trabajo de toda su vida. El curso de la vida de esta mujer también es distinto del de una joven con educación que emprende una carrera antes del matrimonio y la maternidad. Lo más probable es que su trayectoria también habría sido diferente de haber sido hombre, o si hubiera sido muy pobre o no hubiera contado con la educación para aspirar a una profesión, o si hubiera crecido en una sociedad altamente tradicional. Todos esos factores, y otros más, forman parte del estudio del desarrollo psicosocial en la adultez media.



Control

¿Puede...

- ◆ distinguir entre las perspectivas objetiva y subjetiva del curso de la vida?
- ◆ identificar los factores que influyen en el curso de la vida en la edad media?

Cambio en la mitad de la vida: enfoques teóricos

En términos psicosociales, la adultez media alguna vez se consideró un periodo relativamente estable. Freud (1906/1942) consideraba que la psicoterapia no funcionaba en personas mayores de 50 años porque creía que para esa edad la personalidad ya se había moldeado de manera permanente.

En contraste, los teóricos humanistas como Abraham Maslow y Carl Rogers veían en la edad media una oportunidad de cambio positivo. De acuerdo con Maslow (1968), la plena realización del potencial humano, a la que llamó *autorrealización*, sólo puede llevarse a cabo en la madurez. Rogers (1961) sostenía que el funcionamiento humano pleno requiere un proceso constante y permanente de armonización del yo con la experiencia.

Estudios longitudinales demuestran que el desarrollo psicosocial implica estabilidad y cambio (Franz, 1997; Helson, 1997). Pero, ¿qué tipos de cambios ocurren y qué los produce? Varios teóricos han tratado de responder a esa pregunta.

Modelos de rasgos

La investigación de los rasgos de Costa y McCrae (vea en especial, 2006), que originalmente proclamaba que después de los 30 años la personalidad muestra continuidad o consistencia en agrupamientos de los “cinco grandes” rasgos —neuroticismo (ansiedad, hostilidad, inestabilidad), extroversión, apertura a la experiencia, escrupulosidad y agradabilidad— ahora reconoce la existencia de un cambio más lento durante los años medios y la vejez, como mencionamos en el capítulo 14. Cuando evaluaron una estructura de rasgos similares, otros investigadores detectaron un cambio positivo más significativo durante esos años (Roberts y Mroczek, 2008).

Por ejemplo, en la edad media la escrupulosidad muestra ganancias notables, debidas al parecer a la experiencia de trabajo, mientras que la estabilidad emocional continúa el ascenso continuo iniciado en la adultez temprana. La gente tiende a volverse socialmente más madura —confiada, cálida, responsable y tranquila— a medida que pasa por la flor de la vida, y a su vez la madurez le permite hacer contribuciones más productivas al trabajo y a la sociedad y tener una vida más larga y saludable. A menudo se observan diferencias individuales sustentadas en la experiencia; por ejemplo, los hombres que se casan de nuevo tienden a manifestar un nivel inferior de neuroticismo en la edad media (Roberts y Mroczek, 2008).

Modelos de etapas normativas

Carl G. Jung y Erik Erikson fueron dos de los primeros teóricos de etapas normativas, cuyo trabajo es todavía marco de referencia para buena parte de la teoría del desarrollo y de la investigación sobre la adultez media.

Carl G. Jung: individuación y trascendencia El psicólogo suizo Carl Jung (1933, 1953, 1969, 1971) sostuvo que el desarrollo saludable a la mitad de la vida requiere de la **individuación**, esto es, el surgimiento del verdadero yo a través del equilibrio o integración de las partes contradictorias de la personalidad, entre ellas las que antes fueron descuidadas. Jung decía que hasta alrededor de los 40 años, los adultos se concentran en las obligaciones con la familia y la sociedad y desarrollan aspectos de la personalidad que los ayudarán a alcanzar las metas que se propongan. Las mujeres hacen más hincapié en la expresividad y el interés hacia los otros; los hombres se orientan principalmente hacia el logro. En la mitad de la vida, la gente desplaza su preocupación hacia su yo interno y espiritual. Tanto hombres como mujeres buscan la *unión de los opuestos* mediante la expresión de aspectos antes desconocidos.

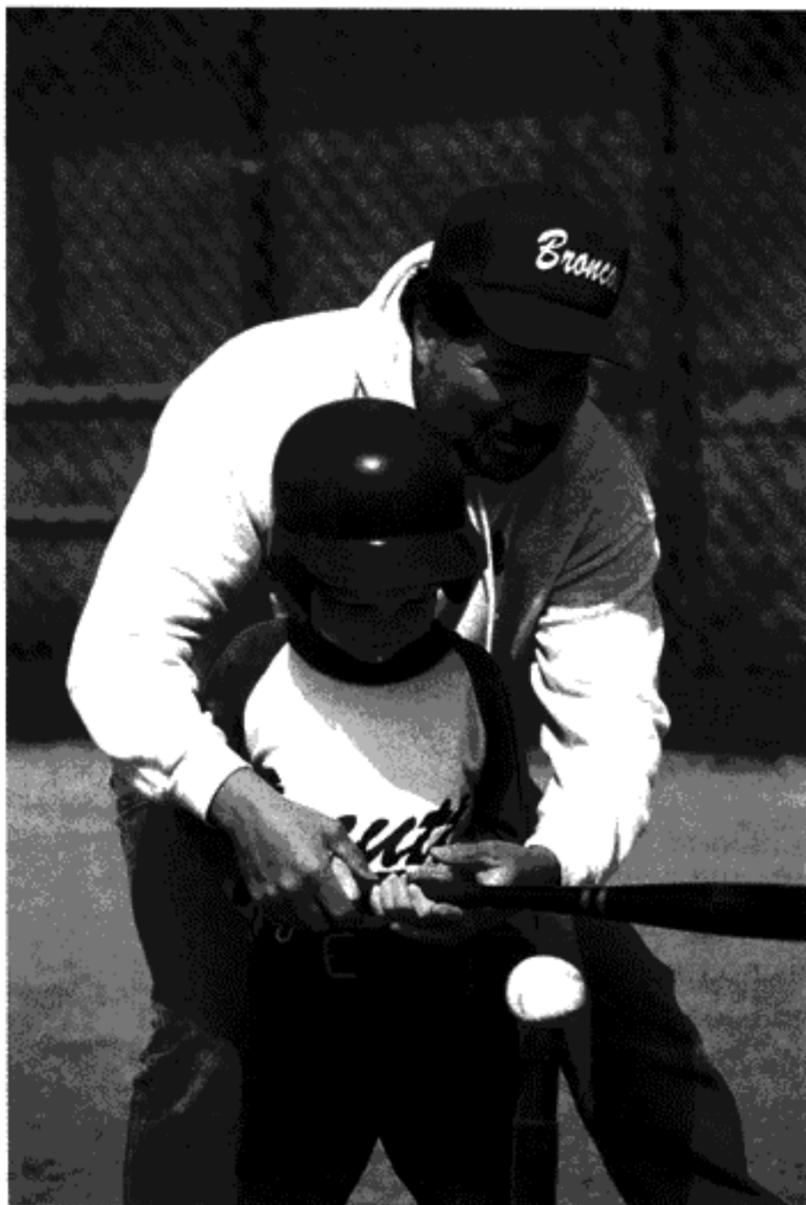
Dos tareas necesarias pero complejas de la mitad de la vida son la renuncia a la imagen juvenil y el reconocimiento de la mortalidad. De acuerdo con Jung (1966), la necesidad de



Pregunta 2 de la guía

¿Qué opinan los teóricos sobre el cambio psicosocial que ocurre en la edad media?

individuación Término de Jung para referirse al surgimiento del verdadero yo a través del equilibrio o integración de partes contradictorias de la personalidad.



La generatividad, el interés por orientar a la generación más joven, puede expresarse en el entrenamiento o la mentoría. La generatividad puede ser clave para el bienestar en la mitad de la vida.

reconocer la mortalidad requiere una búsqueda de significado dentro del yo. El giro hacia el interior puede ser perturbador; a medida que las personas cuestionan sus intereses pueden perder por cierto tiempo sus amarras. La gente que evita esta transición y no reorienta su vida de manera apropiada pierde la oportunidad de crecer psicológicamente.

Erik Erikson: generatividad frente a estancamiento En contraste con Jung, que consideraba la mitad de la vida como el tiempo de mirar al interior, Erikson la describió como un giro al exterior. Afirmaba que los años alrededor de los 40 constituían el momento en que la gente ingresa a su séptima etapa normativa, **generatividad frente a estancamiento**. La **generatividad**, según la definición de Erikson, es el interés de los adultos maduros por orientar y ayudar a la siguiente generación a que logre establecerse, la perpetuación de uno mismo por medio de la influencia que se ejerce en los más jóvenes. La gente que no encuentra una salida para la generatividad se ensimisma, se vuelve demasiado indulgente consigo misma o se estanca (se torna inactiva o apagada). La virtud de este periodo es el *interés en los demás*: “un compromiso cada vez mayor por *hacerse cargo* de las personas, los objetos y las ideas por las que se ha aprendido a *interesarse*” (Erikson, 1985, p. 67). La teoría e investigación posteriores han apoyado y ampliado las opiniones de Erikson.

¿Cómo surge la generatividad? De acuerdo con el modelo de McAdams (2001), los deseos internos de inmortalidad simbólica o de ser necesitado se combinan con las exigencias externas (mayores expectativas y responsabilidades) para producir una preocupación consciente por la próxima generación. Esta preocupación, aunada a lo que Erikson llamó “creencia en la especie”, conduce a compromisos y acciones generativos. La generatividad suele asociarse con la conducta prosocial (McAdams, 2006).

generatividad frente a estancamiento Séptima etapa del desarrollo psicosocial postulado por Erikson, en la que el adulto de mediana edad se interesa por tener alguna influencia en la siguiente generación brindándole ayuda y orientación para que logre establecerse. En esta etapa, el adulto también puede experimentar estancamiento (un sentido de inactividad o desánimo).

generatividad Término de Erikson para referirse al interés de los adultos maduros por guiar, influir y ayudar a la siguiente generación a establecerse.

Generatividad, edad y género De acuerdo con Erikson, la generatividad es “un indicio de madurez y de salud psicológica” (McAdams, 2001, p. 425). Por lo general emerge durante la mitad de la vida debido a que en este periodo las exigencias del trabajo y la familia demandan respuestas generativas. Los padres con una elevada generatividad suelen tener estilos autoritativos de crianza y participan de manera intensa en la educación de sus hijos (McAdams, 2006).

Mediante el uso de técnicas como las listas de cotejo conductuales y los autorreportes (tabla 16-1), los investigadores han encontrado que la gente de mediana edad obtiene puntuaciones más altas en generatividad que los más jóvenes y los más viejos. Pero la generatividad no se limita a la edad media; la edad en que los individuos la desarrollan la varía, como lo hace su fuerza en cualquier momento particular. Además, algunas personas son más generativas que otras (Keyes y Ryff, 1998; McAdams, 2006; McAdams, de St. Aubin y Logan, 1993; Stewart y Vandewater, 1998). Por lo regular las mujeres reportan niveles de generatividad más altos que los hombres, pero esta diferencia se desvanece en la adultez tardía (Keyes y Ryff, 1998).

Dado que esos estudios son en su mayor parte transversales, no pueden trazar con certeza un vínculo entre generatividad y edad. Sin embargo, los pocos estudios longitudinales sobre este tema, como el estudio Vaillant, que expondremos más adelante, también apoyan esta conexión (Stewart y Vandewater, 1998).

Formas de generatividad Puesto que es el principal desafío de los años medios, la generatividad puede expresarse no sólo como padre y abuelo, sino también a través de la enseñanza o la mentoría, la productividad o la creatividad, y la *autogeneración* o autodesarrollo.

- Trato de transmitir el conocimiento que he adquirido a través de mis experiencias
- No siento que otras personas me necesiten
- Creo que me gustaría dedicarme al trabajo docente
- Siento que marqué una diferencia para mucha gente
- No me ofrezco a trabajar de voluntario en organizaciones de beneficencia
- He hecho y creado cosas que han tenido efecto en otras personas
- Trato de ser creativo en la mayor parte de las cosas que hago
- Creo que seré recordado durante mucho tiempo después de mi muerte
- No creo que la sociedad deba proporcionar comida y albergue a toda la gente sin hogar
- Otros dirían que he hecho contribuciones únicas a la sociedad
- Si no pudiera tener mis propios hijos, me gustaría adoptarlos
- Poseo habilidades importantes que trato de enseñar a otros
- Creo que no he hecho nada que me sobreviva después de mi muerte
- En general, mis acciones no tienen un efecto positivo en los otros
- Durante mi vida he establecido compromisos con gente, grupos y actividades de distintos tipos
- La gente dice que soy una persona muy productiva
- Tengo la responsabilidad de contribuir al mejoramiento del vecindario donde vivo
- La gente busca mi consejo
- Siento que mis contribuciones perdurarán después de mi muerte

Fuente: Loyola Generativity Scale. Reproducida de McAdams y de St. Aubin, 1992.

Puede ampliarse al mundo laboral, la política, la religión, los pasatiempos, el arte, la música y otros ámbitos, o, como Erikson lo llamó, “a la conservación del mundo”.

Ofrecerse como voluntario para realizar servicios comunitarios o para participar en una causa política es una expresión de la generatividad. En el estudio MIDUS, el voluntariado se incrementaba entre la adultez muy temprana y la media; luego disminuía un poco después de los 55 años para volver a aumentar después de los 65 (Hart, Southerland y Atkins, 2003). El verse relevado de las principales responsabilidades familiares y laborales puede liberar a los adultos de mediana edad y viejos para que expresen su generatividad en una escala más amplia (Keyes y Ryff, 1998).

La generatividad puede derivarse de la participación en múltiples roles (Staudinger y Bluck, 2001). Dicha participación ha sido relacionada con el bienestar y la satisfacción en la mitad de la vida (McAdams, 2001) y en la vejez (Sheldon y Kasser, 2001; Vandewater, Ostrove y Stewart, 1997), gracias tal vez a la sensación de haber contribuido de manera significativa a la sociedad. Sin embargo, dado que dichos hallazgos son correlacionales, una vez más no es posible asegurar que la generatividad sea la *causa* del bienestar; podría ser que las personas que son felices con su vida sean más propensas a ser generativas (McAdams, 2001). Dada la importancia de la generatividad en la edad media, volveremos a verla más adelante en el capítulo.

Legado de Jung y de Erikson: Vaillant y Levinson Las ideas y observaciones de Jung y Erikson inspiraron los estudios longitudinales de hombres de George Vaillant (1977, 1989) y de Daniel Levinson (1978) que se explicaron en el capítulo 14. Ambos describen que en la mitad de la vida se producen cambios importantes que van de esfuerzos ocupacionales en los treinta a la revaloración y a menudo una drástica reestructuración de la vida en los cuarenta a la moderación y estabilidad relativa en los cincuenta.*

Vaillant, igual que Jung, reportó una disminución de las diferencias de género en la mitad de la vida, así como la tendencia masculina a convertirse en personas más cariñosas y expresivas. De igual manera, durante la mitad de la vida, los hombres de Levinson se obsesionaban menos con el logro personal y se preocupaban más por las relaciones,

* La descripción que hizo Levinson de los cincuentas sólo se proyectó.

interioridad Término de Neugarten para referirse al interés por la vida interna (introspección o introspección) que por lo regular aparece en la edad media.

¿Qué opina?

- A partir de sus observaciones, ¿cree que la personalidad de los adultos cambia de manera significativa durante la edad media? De ser así, ¿esos cambios parecen relacionarse con la maduración o acompañan a sucesos importantes como el divorcio, el cambio de ocupación o convertirse en abuelo?

Control

¿Puede...

- ◆ resumir cambios importantes ocurridos en la mitad de la vida, según la teoría e investigación de rasgos y de etapas normativas?
- ◆ decir cómo han afectado los cambios históricos y culturales al reloj social para la edad media?

además de demostrar generatividad mediante su conversión en mentores de personas más jóvenes.

Vaillant hizo eco del concepto de Jung de dar un giro hacia el interior. En los cuarenta, muchos de los hombres que participaron en su Estudio Grant de graduados de Harvard abandonaron el “trabajo compulsivo, irreflexivo e inútil de sus aprendizajes ocupacionales para [convertirse] una vez más en exploradores del mundo interior” (1977, p. 220). Bernice Neugarten (1977) advirtió una tendencia introspectiva similar en la mitad de la vida, a la que llamó **interioridad**. Para los hombres de Levinson, la transición a la adultez media podía ser considerada como una crisis por el estrés que generaba.

Vaillant (1993) también estudió la relación entre generatividad, edad y salud mental. A medida que sus ex alumnos de Harvard se aproximaban y pasaban por la edad media, las puntuaciones indicaban que una proporción cada vez mayor alcanzaba la generatividad: 50% a los 40 años y 83% a los 60. En sus cincuenta, los hombres mejor adaptados eran los más generativos, según la medición de su responsabilidad con otras personas en el trabajo, sus donativos a instituciones de beneficencia y los logros de sus hijos (Soldz y Vaillant, 1998).

Como señalamos en el capítulo 14, por muy perspicaces que hayan sido los estudios de Vaillant y Levinson, tenían graves debilidades de muestreo y metodología. A pesar de la publicación póstuma de un pequeño estudio de Levinson (1996) con mujeres, su modelo, y en especial el de Vaillant, se basaba en la investigación realizada sobre todo con hombres de clase media o clase alta, cuyas experiencias eran tomadas como normas.

Además, sus hallazgos reflejaban las experiencias de los miembros de una cohorte particular en una cultura determinada, por lo que quizá no se apliquen en una sociedad en que la masculinidad y la femineidad ya no tienen significados tan distintos y en la que el desarrollo profesional y las elecciones de vida para hombres y mujeres han incrementado sus niveles de variedad y flexibilidad. También es posible que esos hallazgos no se apliquen a la gente para la cual la supervivencia económica es un problema apremiante o a culturas que tienen diferentes patrones de desarrollo del curso de la vida (recuadro 16-1). Además, esos estudios tratan de manera exclusiva con heterosexuales y quizá no sean pertinentes para gays y lesbianas. Investigaciones más recientes sobre el desarrollo psicosocial en la mitad de la vida tienen una base más amplia, usan muestras y diseños de investigación más diversos y abarcan más dimensiones de la personalidad y la experiencia.

El momento de los eventos: el reloj social

De acuerdo con el modelo del momento de los eventos que se presentó en el capítulo 14, el desarrollo de la personalidad adulta depende menos de la edad que de acontecimientos importantes de la vida. Es común que la edad media traiga consigo una reestructuración de los roles sociales: despedir a los hijos, convertirse en abuelos, cambiar de trabajo o profesión, y, a la larga, el retiro. Para las cohortes representadas por los primeros estudios de etapas normativas, la incidencia y el momento de esos eventos importantes eran bastante predecibles. En la actualidad los estilos de vida son más diversos y los límites de la adultez media se han tornado difusos, “borrando las antiguas definiciones del ‘reloj social’” (Josselson, 2003, p. 431).

Cuando los patrones ocupacionales eran más estables y el retiro a los 65 años era casi universal, probablemente el significado del trabajo para hombres y mujeres en la mitad de la vida era diferente del actual, cuando cambiar de empleo se ha convertido en una práctica común, y son frecuentes los recortes de personal y el retiro temprano o demorado. Cuando la vida de las mujeres giraba en torno a tener y criar hijos, el final de los años reproductivos tenía un significado distinto al de ahora, cuando tantas mujeres de mediana edad ingresan a la fuerza laboral. Cuando la gente moría a edades más tempranas, los sobrevivientes de la mediana edad se sentían viejos y se percataban de que también ellos se acercaban al final de sus vidas. Muchas personas de mediana edad se encuentran más ocupadas y participativas que nunca; algunas se dedican incluso a la crianza de hijos pequeños mientras que otras redefinen sus funciones como padres de adolescentes y adultos tempranos y a menudo como cuidadores de sus ancianos padres. Sin embargo, a pesar de



Una sociedad sin edad media

Los gusii son una sociedad rural conformada por más de un millón de personas que habita la parte sudoccidental de Kenia (Levine, 1980; LeVine y LeVine, 1998), que tienen un *plan de vida*, una jerarquía de etapas basadas en gran medida en el logro de la capacidad reproductiva y su extensión a la siguiente generación.

No tienen palabras para referirse a “adolescentes”, “adultos tempranos” o “gente de mediana edad”. Los niños y las niñas son circuncidados en algún momento entre los nueve y 11 años y se convierten en ancianos cuando se casa su primer hijo. Entre esos dos sucesos, un hombre se encuentra en la etapa de *omomura* o “guerrero”. La etapa *omomura* puede durar entre 25 y 40 años, o incluso más. Debido a la importancia del matrimonio en la vida de una mujer, las mujeres tienen una etapa adicional: *omosubaati* o “joven mujer casada”.

La maternidad no se restringe a la adultez temprana. Igual que en otras sociedades preindustriales donde se necesitan muchas manos para levantar las cosechas y la muerte en la infancia o la niñez temprana es común, la fertilidad es muy apreciada. La gente continúa reproduciéndose mientras sea fisiológicamente capaz de hacerlo. La mujer promedio da a luz a 10 hijos. Cuando una de ellas llega a la menopausia, el marido puede tomar una esposa más joven y formar otra familia.

En consecuencia, en la sociedad gusii, las transiciones dependen de los eventos de la vida. El estatus está ligado a la circuncisión, al matrimonio (para las mujeres), a tener hijos y, por último, a convertirse en padre de un hijo casado y por ende en un futuro abuelo y anciano respetado. Los gusii tienen un *reloj social*, un conjunto de expectativas para las edades en que esos eventos deben ocurrir normalmente. La gente que se casa tarde o no se casa, los hombres que caen en la impotencia o son estériles, y las mujeres que no logran concebir, tienen tarde a su primer hijo, no dan a luz hijos varones o tienen pocos hijos, son ridiculizados y condenados al ostracismo, y es posible que se sometan a rituales para corregir la situación.

Aunque los gusii no conciben una transición específica a la mitad de la vida, algunos de ellos revaloran su vida cerca del

momento en que son lo bastante mayores para convertirse en abuelos. La conciencia de la mortalidad y del declive de las capacidades físicas, en especial entre las mujeres, puede conducir a una carrera como curandera espiritual. La búsqueda de los poderes espirituales tiene también un propósito generativo: los ancianos son responsables de proteger a sus hijos y nietos de la muerte o enfermedad mediante rituales. Muchas ancianas que se convierten en curanderas rituales o brujas buscan el poder para ayudar a la gente o para dañarla, quizá para compensar su falta de poder personal y económico en una sociedad dominada por el hombre.

La sociedad gusii ha pasado por cambios, en particular desde la década de 1970, como resultado del fin del régimen colonial británico y sus repercusiones. Debido a la reducción de la mortalidad infantil, el rápido crecimiento de la población ejerce mucha presión sobre el suministro de alimentos y otros recursos, por lo cual un plan de vida organizado alrededor de la maximización de la reproducción ya no es adaptativo. La creciente aceptación entre los jóvenes gusii del control de la natalidad sugiere que “con el tiempo, en la cultura gusii llegarán a dominar nociones de madurez menos centradas en la fertilidad” (LeVine y LeVine, 1998, p. 207).

¿Qué opina?

Dados los espectaculares cambios que se observan en la sociedad gusii, ¿esperaría que hubiera cambios en la manera en que definen las etapas de la vida? De ser así, ¿en qué dirección?

Profundice

Para obtener mayor información sobre los gusii, ingrese al sitio del Proyecto Kenia, www.societies.cam.ac.uk/kenyap/gusii.html

los múltiples desafíos y eventos variables de la mitad de la vida, la mayor parte de los adultos de mediana edad parecen muy capaces de lidiar con ellos (Lachman, 2001, 2004).

El yo en la mitad de la vida: problemas y temas

“Ahora soy una persona completamente distinta de la que fui hace veinte años”, dice un arquitecto de 47 años a sus seis amigos, todos ellos en sus cuarenta y cincuenta, quienes, para demostrar su acuerdo, asienten con vigor. Muchas personas sienten y observan cambios de personalidad que ocurren en la mitad de la vida. Ya sea que observemos a las personas de mediana edad de forma objetiva en términos de su conducta externa, o de manera subjetiva en términos de cómo se describen a sí mismas, surgen ciertas cuestiones y temas. ¿Existe algo como una crisis de la mitad de la vida? ¿Cómo se desarrolla la identidad en la edad media? ¿Hombres y mujeres cambian de maneras distintas? ¿Qué contribuye al bienestar psicológico? Todas esas preguntas giran en torno al yo.

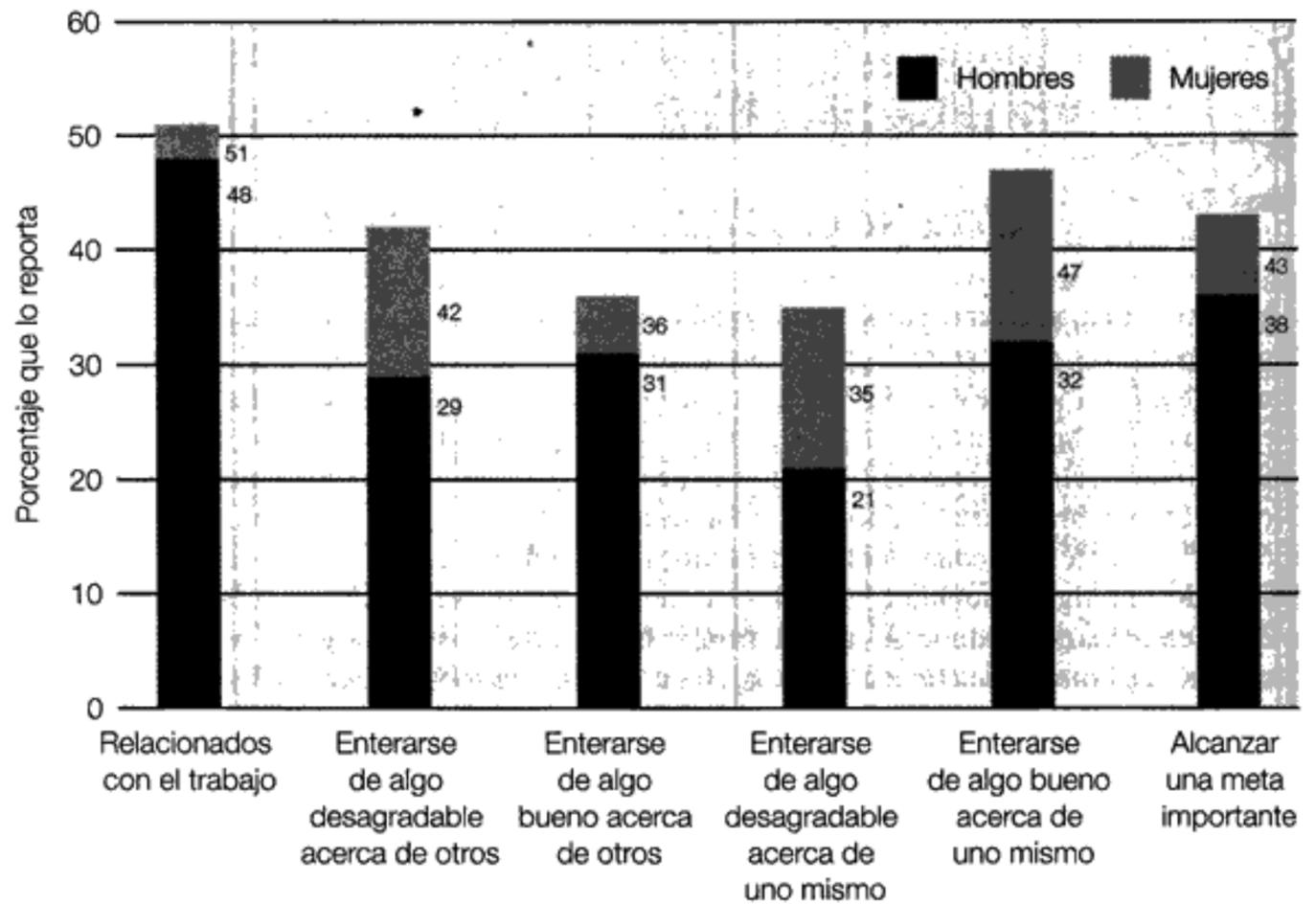


Pregunta 3 de la guía

¿Qué problemas concernientes al yo se destacan durante la adultez media?

Figura 16-1

Momentos decisivos que personas de 25 a 74 años reportan que sucedieron en los cinco años anteriores. (Fuente: Wethington *et al.*, 2004, figura 3.)



crisis de la mitad de la vida En algunos modelos de crisis normativas, periodo estresante de la vida precipitado por la revisión y revaloración del pasado personal, que por lo general ocurre entre los 40 y 45 años.

¿Existe una crisis de la mitad de la vida?

Es común atribuir los cambios en la personalidad y estilo de vida que se producen entre los 40 y 45 años a la **crisis de la mitad de la vida**, un periodo supuestamente muy estresante que es desencadenado por la revisión y revaloración de la vida personal. La crisis de la mitad de la vida, a la cual se conceptualizó como una crisis de identidad, de hecho, también se conoce como una segunda adolescencia. En opinión de Elliott Jacques (1967), el psicoanalista que acuñó el término, su detonante es la conciencia de la mortalidad. Muchas personas se percatan de que no podrán cumplir los sueños de su juventud o que alcanzarlos no les brindó la satisfacción que esperaban. Saben que si quieren cambiar de dirección, deben actuar con rapidez. Levinson (1978, 1980, 1986, 1996) sostenía que la crisis de la mitad de la vida es inevitable en la medida que la gente lucha con la necesidad de reestructurar su vida.

Sin embargo, el término *crisis de la mitad de la vida* ahora se considera poco representativo de lo que la mayor parte de la gente experimenta en la mitad de la vida. En realidad, parece ser bastante inusual que ocurra (Aldwin y Levenson, 2001; Heckhausen, 2001; Lachman, 2004). Algunas personas de mediana edad pueden experimentar crisis o confusión, pero otras se sienten en la cúspide de sus capacidades. Otras más pueden caer en algún lugar intermedio —sin cúspide y sin crisis— o pueden experimentar la crisis y la competencia en distintos momentos o diferentes esferas de la vida (Lachman, 2004).

El inicio de la edad media puede ser estresante, pero no más que algunos sucesos de la adultez temprana (Chiriboga, 1997; Wethington *et al.*, 2004). De hecho, algunos investigadores afirman que la existencia de una *crisis de una cuarta parte de la vida* entre los 25 y 30 años, mientras los adultos emergentes tratan de asentarse en un trabajo y establecer relaciones satisfactorias (Lachman, 2004; Robbins y Wilner, 2001).

Al parecer, la mitad de la vida es sólo uno de los *puntos decisivos* de la vida, conformado por las transiciones psicológicas que implican cambios o transformaciones importantes en el significado, propósito o dirección que se percibe en la vida de una persona. Los puntos decisivos pueden ser desencadenados por eventos importantes de la vida, cambios normativos o una nueva comprensión de la experiencia previa, sea positiva o negativa, y pueden ser estresantes. Sin embargo, en la encuesta MIDUS y un estudio de seguimiento del Psychological Turning Points (PTP), muchos participantes reportaron crecimiento positivo derivado de la solución exitosa de las situaciones estresantes (Wethington *et al.*, 2004; figura 16-1).

¿Qué opina?

- Hasta donde usted sabe, ¿alguno de sus padres, o ambos, pasaron por lo que parecía ser una crisis de la mitad de la vida? Si usted está en esa etapa o es mayor, ¿pasó por dicha crisis?
- De ser así, ¿qué problemas la convirtieron en una crisis? ¿Le pareció más seria que las transiciones en otras épocas de la vida?

Más característico

Tienen conciencia de sus propias motivaciones y su comportamiento

Muestran calidez y capacidad para establecer relaciones cercanas

Son desenvueltos y tienen presencia social

Son productivos, y logran que las cosas se hagan

Son tranquilos, de actitud relajada

Son diestros en las técnicas sociales de juego imaginario

Poseen percepción social de las señales interpersonales

Reconocen el núcleo de los problemas importantes

Son genuinamente confiables y responsables

Responden al humor

Valoran su independencia y autonomía

Tienden a suscitar agrado y aceptación

Inician la diversión

Menos característico

Sus defensas del yo son precarias e inadaptadas en condiciones de estrés

Son autodestructivos

Se sienten incómodos ante la incertidumbre y las dificultades

Reaccionan de manera exagerada ante las pequeñas frustraciones; son irritables

Niegan los pensamientos y experiencias desagradables

No varían los roles, se relacionan con todos de la misma manera

Son básicamente ansiosos

Se rinden y se alejan de la frustración o de la adversidad

Son emocionalmente sosos

Son vulnerables a amenazas reales o imaginarias

Tienden a rumiar y a tener pensamientos que los preocupan

Se sienten engañados y victimizados por la vida

Sienten la falta de significado personal de la vida

Nota: Esos reactivos se utilizan como criterio para calificar la resiliencia del yo usando el California Adult Q-Set.

Fuente: Adaptado de Block, 1991, según su reproducción en Klohnen, 1996.

Con frecuencia, los puntos decisivos implican una revisión introspectiva y una revaloración de los valores y prioridades (Helson, 1997; Reid y Willis, 1999; Robinson, Rosenberg y Farrell, 1999). La **revisión en la mitad de la vida** puede ser un momento de inventario, que arroja nuevos conocimientos sobre el yo y estimula correcciones a mitad del recorrido sobre el diseño y trayectoria de nuestra vida. Aunado al reconocimiento de la finitud de la vida, una revisión de este tipo puede acarrear tristeza por el fracaso en la consecución de un sueño o una conciencia más meticulosa de los *plazos del desarrollo*, las restricciones temporales en, digamos, la capacidad para tener un hijo o para hacer las paces con un amigo o un familiar distanciado (Heckhausen, 2001; Heckhausen, Wrosch y Fleeson, 2001; Wrosch y Heckhausen, 1999).

Que un punto decisivo se convierta en una crisis puede depender menos de la edad que de las circunstancias individuales y los recursos personales. La gente con alta puntuación en neuroticismo es más propensa a experimentar estas crisis (Lachman, 2004). Las personas que poseen *resiliencia del yo* —la capacidad para adaptarse de manera flexible e ingeniosa a las fuentes potenciales de estrés— y las que poseen un sentido de dominio y control son más proclives a navegar con éxito por la mitad de la vida (Heckhausen, 2001; Klohnen *et al.*, 1996; Lachman, 2004; Lachman y Firth, 2004). En el caso de las personas con personalidad resiliente, incluso los eventos negativos, como un divorcio no deseado, pueden convertirse en trampolín para el crecimiento positivo (Klohnen *et al.*, 1996; Moen y Wethington, 1999). La tabla 16-2 bosqueja algunas cualidades que se consideran más o menos características de los adultos con un yo resiliente.

revisión en la mitad de la vida
Examen introspectivo que suele ocurrir en la edad media y que lleva a la revaloración y revisión de los valores y prioridades.

Desarrollo de la identidad

Aunque Erikson definió la formación de la identidad como el interés principal de la adolescencia, advirtió que la identidad continúa desarrollándose. De hecho, algunos científicos del desarrollo consideran al proceso de formación de la identidad como el problema principal de la adultez (McAdams y de St. Aubin, 1992). La mayoría de los adultos de la mediana edad tiene un sentido del yo



Una revisión de la mitad de la vida podría inspirar a una mujer que siente que su reloj biológico avanza a seguir adelante con su deseo de tener un hijo.

bien desarrollado y puede afrontar el cambio (Lachman, 2004). A continuación revisaremos las teorías e investigaciones actuales sobre el desarrollo de la identidad, en particular en la edad media.

Susan Krauss Whitbourne: procesos de identidad De acuerdo con la **teoría de los procesos de identidad (TPI)** de Susan Krauss Whitbourne (1987, 1996; Jones, Whitbourne y Skultety, 2006; Whitbourne y Connolly, 1999), la identidad está compuesta por la acumulación de percepciones del yo. Las características físicas, las capacidades cognitivas y los rasgos de personalidad percibidos (“Soy sensible” o “Soy obstinada”) se incorporan en los esquemas de identidad. Esas autopercepciones se confirman continuamente o se revisan en respuesta a la nueva información, la cual puede provenir de relaciones íntimas, de situaciones relacionadas con el trabajo, de actividades en la comunidad y de otras experiencias.

Las personas interpretan sus interacciones con el ambiente por medio de dos procesos, similares a los que Piaget describió para el desarrollo cognoscitivo de los niños (vea el capítulo 2): la *asimilación de la identidad* y la *acomodación de la identidad*. La **asimilación de la identidad** es un intento por mantener un sentido coherente del yo ante las nuevas experiencias que no concuerdan con un esquema existente. La **acomodación de la identidad** es el ajuste del esquema para dar cabida a nuevas experiencias. La asimilación de la identidad tiende a mantener la continuidad del yo, mientras que su acomodación tiende a ocasionar el cambio necesario.

En opinión de Whitbourne y sus colegas, no es sano abusar de la asimilación o de la acomodación. Las personas que de manera constante *asimilan* son inflexibles y no aprenden de la experiencia. Las que *acomodan* de manera continua son débiles y muy vulnerables a las críticas; su sentido de identidad puede socavarse con facilidad. Lo más saludable es el **equilibrio de la identidad**, que permite que una persona mantenga un sentido estable del yo a la vez que ajusta los esquemas del yo para incorporar nueva información, como los efectos del envejecimiento.

La gente lidia con cambios físicos, mentales y emocionales asociados con el inicio del envejecimiento a medida que enfrenta otras experiencias que ponen en tela de juicio el esquema de identidad. Las personas que usan en exceso la asimilación pueden buscar, de manera poco realista, mantener una imagen personal juvenil e ignorar lo que sucede en sus cuerpos. Este proceso de negación puede hacerles más difícil confrontar la realidad del envejecimiento cuando éste ya no puede ser ignorado. Las personas que acomodan en exceso pueden reaccionar de manera exagerada a los primeros signos de envejecimiento, como las primeras canas. Tal vez sientan impotencia y el pesimismo puede apresurar su deterioro físico y cognoscitivo. Las que usan el equilibrio de la identidad pueden reconocer los cambios que ocurren y responder de manera flexible; tratan de controlar lo que puede ser controlado y aceptan lo que no puede controlarse. Una identidad más fuerte y estable les permite resistir los estereotipos personales negativos, buscar ayuda cuando la necesitan y enfrentar el futuro sin pánico o ansiedad excesivos (Jones *et al.*, 2006).

En encuestas realizadas por medio de cuestionarios aplicados a personas de mediana edad y personas viejas, los adultos en la mitad de la vida eran más propensos que los viejos a acomodarse y menos proclives a asimilar los cambios relacionados con la edad. Sin embargo, la cohorte influye en la forma en que la gente responde a los signos del envejecimiento. Los *baby boomers*, ahora en su edad media, establecieron altos estándares para la juventud y la belleza y pueden alarmarse con exceso ante los cambios que observan en su cuerpo y que escapan a su control. También el género influye. Las mujeres de mediana edad tienen mayor probabilidad que los hombres de usar la acomodación de la identidad, mientras que los hombres son más propensos a usar la asimilación (Jones *et al.*, 2006).

Generatividad, identidad y edad Erikson consideraba la generatividad como un aspecto de la formación de la identidad, por lo que escribió: “Soy lo que me sobrevive” (1968, p. 141). La investigación apoya este vínculo.

teoría del proceso de identidad (TPI) Teoría propuesta por Whitbourne sobre el desarrollo de la identidad basado en procesos de asimilación y acomodación.

asimilación de la identidad
Término de Whitbourne para referirse al esfuerzo por hacer encajar una nueva experiencia en un autoconcepto existente.

acomodación de la identidad
Término de Whitbourne para referirse al ajuste del autoconcepto para adaptarse a una nueva experiencia.

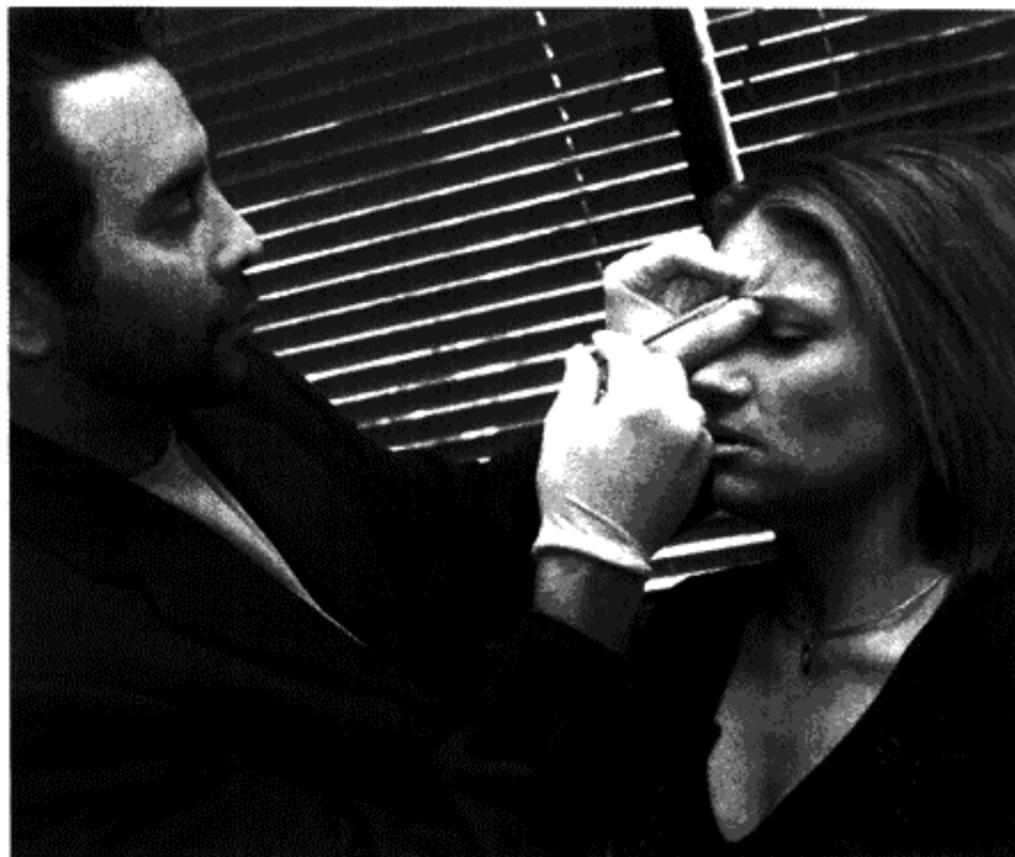
equilibrio de la identidad
Término de Whitbourne para referirse a la tendencia a equilibrar la asimilación y la acomodación.

✓ Control

¿Puede...

- ◆ comparar los conceptos de la crisis de la mitad de la vida y de los puntos decisivos y examinar su prevalencia relativa?
- ◆ exponer las preocupaciones típicas de la transición de la mitad de la vida y los factores que influyen en el éxito con que las personas pueden superar dicha transición?
- ◆ resumir la teoría del proceso de identidad de Whitbourne y decir en qué difieren la asimilación, la acomodación y el equilibrio de la identidad, sobre todo en respuesta a las señales de envejecimiento?

Entre 40 empleadas bancarias de clase media de 40 a 43 años que eran madres de niños de edad escolar, las que habían logrado la identidad eran las que gozaban de mayor salud psicológica. También expresaban el mayor grado de generatividad, lo que confirmó la opinión de Erikson de que el logro exitoso de la identidad prepara el camino para otras tareas (DeHaan y MacDermid, 1994). En un estudio transversal de 333 mujeres que estaban en sus sesenta, en su mayoría blancas y graduadas de la Universidad de Michigan, los altos niveles de generatividad iban de la mano con una mayor certidumbre acerca de su identidad y una sensación de confianza en sus capacidades (Zucker, Ostrove y Stewart, 2002). En la generación de 1984 de Radcliffe, las mujeres que a los 43 años habían conseguido generatividad, medida por un instrumento de clasificación Q, diez años después reportaban mayor inversión en sus roles transgeneracionales como hijas y madres y sentían menos la carga de cuidar de sus padres ancianos (Peterson, 2002).



El uso regular de inyecciones de Botox para suavizar temporalmente las líneas de expresión y las arrugas puede expresar lo que Whitbourne llama estilo asimilativo de identidad.

Psicología narrativa: la identidad como una historia de vida

El campo de la *psicología narrativa* considera el desarrollo del yo como un proceso continuo de construcción de la historia de la vida propia: una narrativa dramática, o mito personal, que ayuda a dar sentido a nuestra vida y a conectar el pasado y el presente con el futuro (McAdams, 2006). Esta historia en evolución proporciona a la persona una “identidad narrativa” (Singer, 2004). En realidad, algunos psicólogos narrativos ven a la identidad en sí como este *guión* o relato internalizado. Las personas siguen el guión que han creado cuando representan su identidad (McAdams, Diamond, de St. Aubin y Mansfield, 1997). La mitad de la vida suele ser una época para la revisión de la historia de vida o una pausa en la continuidad y coherencia de dicha historia (McAdams, 1993; Rosenberg *et al.*, 1999).

Los estudios de la psicología narrativa se basan en una entrevista estandarizada, con una duración de dos horas, sobre la historia de vida. Se pide al participante que piense en su vida como si fuera un libro, que divida este libro en capítulos y que recuerde ocho escenas centrales, cada una de las cuales incluye un punto de decisión. La investigación que utiliza esta técnica ha comprobado que los guiones de las personas tienden a reflejar su personalidad (McAdams, 2006).

Los adultos con una elevada generatividad suelen construir *guiones generativos* que muestran un tema de *redención*, o liberación del sufrimiento, y se asocian con el bienestar psicológico. En uno de esos relatos, una enfermera se dedica al cuidado de un buen amigo durante una enfermedad mortal. Aunque queda devastada por la muerte del amigo, emerge de la experiencia con un sentido renovado de confianza y determinación de ayudar a otros. Un hombre que fue fruto de la violación de su madre, no deja de hablar de una vida llena de escenas terribles que culminan con su recuperación de una herida por una puñalada. “Los médicos me regresaron a la vida”, dice. A pesar de todo lo que ha pasado, su filosofía de la vida es positiva: “Si tienes ideas positivas vas a progresar; si te enfrascas en lo negativo vas a ahogarte” (McAdams, 2006, p. 90).

A menudo, los personajes principales de esos relatos redentores disfrutaron de una niñez favorecida —un talento especial o un ambiente familiar privilegiado— pero se preocupaban profundamente por el sufrimiento de otros. Este contraste moral los inspiró a retribuir a la sociedad. En su niñez y adolescencia internalizaron un sentido estable de valores morales. En la adultez, dedican su vida al mejoramiento social y no se desvían de esa misión a pesar de los obstáculos frustrantes, que a la larga son eliminados por soluciones positivas. Estas personas anticipan el futuro con optimismo (McAdams, 2006).

Esos relatos son muy estadounidenses, ya que sus temas de una segunda oportunidad recuerdan los cuentos de Horatio 'Alger donde se pasa de la pobreza a la riqueza, se escapa de la esclavitud, historias de inmigrantes que se convierten en millonarios y de recuperación de la adicción a las drogas. En otras culturas, las narrativas generativas pueden destacar temas distintos (McAdams, 2006).

Identidad de género y roles de género Como observó Erikson, la identidad está muy vinculada con los roles y compromisos sociales (“Soy un padre”, “Soy un maestro”, “Soy un ciudadano”). Los cambios que en la mitad de la vida afectan los roles y las relaciones pueden afectar la identidad de género (Josselson, 2003).

En muchos estudios que se realizaron en las décadas de 1960, 1970 y 1980, los hombres de mediana edad se mostraban más abiertos acerca de sus sentimientos, más interesados en las relaciones íntimas y más cariñosos —características que por tradición se consideran femeninas— que en las edades más tempranas, mientras que las mujeres de mediana edad mostraban mayor asertividad, mayor autoconfianza y mayor orientación al logro, características que tradicionalmente se etiquetan como masculinas (Cooper y Gutmann, 1987; Cytrynbaum *et al.*, 1980; Helson y Moane, 1987; Huyck, 1990, 1999; Neugarten, 1968). Jung consideraba que esos cambios eran parte del proceso de individuación o equilibrio de la personalidad. El psicólogo David Gutmann (1975, 1977, 1985, 1987) ofrece una explicación que va más lejos que la de Jung.

De acuerdo con Gutmann, los roles de género tradicionales evolucionaron para asegurar el bienestar de los niños en desarrollo. La madre tenía que ser la cuidadora y el padre el proveedor. Una vez que termina la crianza activa, no sólo se logra un equilibrio sino un cambio de roles, una **inversión de género**. Los hombres, que ahora son libres para explorar su lado femenino antes reprimido, se vuelven más pasivos; las mujeres, libres para explorar su lado masculino, se convierten en seres más dominantes e independientes.

Esos cambios quizá fueron normativos en las sociedades analfabetas agrícolas que Gutmann estudió, las cuales tenían roles de género distintos, pero no son necesariamente universales (Franz, 1997). En la sociedad estadounidense actual, los roles de hombres y mujeres son cada vez menos diferentes. En una era en que la mayoría de las mujeres jóvenes combinan el empleo con la crianza de sus hijos, en que muchos hombres participan de manera activa en dicha crianza y en que es posible que la maternidad empiece en la mitad de la vida, parece menos probable la inversión de género (Antonucci y Akiyama, 1997; Barnett, 1997; James y Lewkowicz, 1997).

En un estudio longitudinal que se realizó con alumnas de la Universidad Mills entre el inicio y el final de la crianza activa, las mujeres mostraron un aumento mayor al de sus parejas en competencia, confianza e independencia, mientras que los hombres incrementaron más sus rasgos afiliativos (Helson, 1997). Sin embargo, una vez más, esos cambios no equivalen a la inversión de género (Helson, 1993). Más aún, un análisis de los estudios longitudinales del cambio de personalidad en hombres y mujeres durante el curso de la vida encontró poco apoyo para la hipótesis de la inversión, o incluso para la idea de que hombres y mujeres cambian de maneras diferentes o de maneras relacionadas con los cambios en sus roles de género (Roberts, Walton y Viechtbauer, 2006a, 2006b).

Bienestar psicológico y salud mental positiva

La salud mental no sólo es la ausencia de enfermedad mental. La salud mental *positiva* involucra una sensación de bienestar psicológico que va de la mano con un sentido saludable del yo (Keyes y Shapiro, 2004; Ryff y Singer, 1998). Este sentido subjetivo de bienestar, o felicidad, es la evaluación que hace la persona de su vida (Diener, 2000). ¿Cómo miden los científicos del desarrollo el bienestar y qué factores lo afectan en la mitad de la vida?

Emocionalidad, personalidad y edad Muchos estudios, entre ellos la encuesta MIDUS, han descubierto una disminución gradual promedio en las emociones negativas durante y después de la mitad de la vida, aunque en el estudio MIDUS las mujeres de

¿Qué opina?

- A partir de lo que ha observado, ¿le parece que en la mitad de la vida los hombres se vuelven menos masculinos y las mujeres menos femeninas?

inversión de género Término de Gutmann para referirse a la inversión de los roles de género después de que termina la crianza activa.

Control

¿Puede...

- ◆ explicar la conexión entre generatividad e identidad y analizar la investigación sobre generatividad y edad?
- ◆ explicar el concepto de identidad como una historia de vida y la manera en que se relaciona con la generatividad?
- ◆ comparar los conceptos de Jung y Gutmann de los cambios en la identidad de género durante la mitad de la vida y evaluar el apoyo a su investigación?

todas las edades reportaron ligeramente más emocionalidad negativa (como enojo, miedo y ansiedad) que los hombres (Mroczek, 2004). De acuerdo con los resultados de dicho estudio, la emocionalidad positiva (como la alegría) se incrementa, en promedio, entre los hombres pero disminuye entre las mujeres durante la edad media y en la adultez tardía aumenta de forma marcada para ambos géneros, pero en especial en el caso de los hombres. Las tendencias generales en la emocionalidad positiva y negativa parecen sugerir que a medida que la gente envejece por lo general ha aprendido a aceptar lo que viene (Carstensen, Pasupathi, Mayr y Nesselroade, 2000) y a regular sus emociones de manera eficaz (Lachman, 2004).

Los adultos de mediana edad y los más jóvenes que participaron en el estudio MIDUS mostraron mayor variación individual en la emocionalidad que los adultos mayores; sin embargo, los factores que influían en la emocionalidad eran distintos. Sólo la salud física tenía un efecto consistente en la emocionalidad en adultos de todas las edades, pero otros dos factores (el estado civil y la educación) tenían efectos significativos en la edad media. Las personas casadas tendían a reportar en la mitad de la vida más emoción positiva y menos emoción negativa que las personas solteras. Las personas con educación superior reportaban más emoción positiva y menos emoción negativa, pero sólo cuando se controlaba el estrés, que suele ascender a niveles elevados en la mitad de la vida (Mroczek, 2004).

Se sabe también que el bienestar subjetivo (qué tan feliz se siente una persona) está relacionado con dimensiones de la personalidad identificadas por el modelo de los cinco factores. En particular, las personas que son emocionalmente estables (bajas puntuaciones en neuroticismo), que muestran actividad física y social (altas puntuaciones en extroversión) y que son muy escrupulosas suelen sentirse más felices. Un estudio con 973 parejas de gemelos monocigóticos y dicigóticos comprobó que una estructura genética común subyace a los rasgos de personalidad y al bienestar, por lo que puede contribuir a explicar su relativa consistencia a lo largo de la vida (Weiss, Bates y Luciano, 2008).

Satisfacción con la vida y edad En numerosas encuestas que se realizaron en todo el mundo con diversas técnicas para evaluar el bienestar subjetivo, la mayoría de los adultos de todas las edades, de ambos sexos y todas las razas informan sentirse satisfechos con su vida (Myers, 2000; Myers y Diener, 1995, 1996; Walker, Skowronski y Thompson, 2003). Una razón de esta respuesta generalizada de satisfacción con la vida es que las emociones positivas asociadas con los recuerdos agradables tienden a persistir, mientras que los sentimientos negativos asociados con los recuerdos desagradables se desvanecen. La mayoría de las personas tienen buenas habilidades de afrontamiento (Walker *et al.*, 2003). Después de los sucesos muy felices o angustiantes, como el matrimonio o el divorcio, por lo general se adaptan y el bienestar subjetivo regresa o se acerca al nivel previo (Lucas *et al.*, 2003; Diener, 2000).

El apoyo social —amigos y cónyuges— y la religiosidad contribuyen de manera importante a la satisfacción con la vida (Csikszentmihalyi, 1999; Diener, 2000; Myers, 2000). Igual que ciertas dimensiones de la personalidad —extroversión y escrupulosidad (Mroczek y Spiro, 2005; Siegler y Brummet, 2000)— y la calidad del trabajo y las actividades de tiempo libre (Csikszentmihalyi, 1999; Diener, 2000; Myers, 2000).

¿La satisfacción con la vida cambia con la edad? En un estudio longitudinal que se realizó durante 22 años con 1927 hombres, la satisfacción con la vida aumentaba de manera gradual, alcanzaba su punto más alto a los 65 años y luego disminuía de manera gradual. Sin embargo, se encontraron diferencias individuales (Mroczek y Spiro, 2005). En un estudio longitudinal que se llevó a cabo durante 17 años con 3 608 alemanes, con edades iniciales de 16 a 40 años, alrededor de uno de cada cuatro experimentó cambios significativos en su satisfacción con la vida (Fujita y Diener, 2005).

En los estudios de la Universidad Mills que ya se mencionaron, la satisfacción con la vida solía alcanzar su punto más alto al final de la edad media. Para la mayoría de las alumnas de Mills el periodo entre los 40 y 45 años resultó una época de confusión pero entre los 50 y 52 años afirmaban que su calidad de vida era alta (Helson y Wink, 1992). De igual modo, en una muestra transversal de casi 700 alumnas de Mills de 26 a 80 años,



La sociedad del sombrero rojo, cuyas integrantes van a tomar el té con sombreros rojos y vestidos morados, empezó con la decisión de algunas amigas de recibir la edad media con brío, humor e ímpetu.

las mujeres de entre 50 y 52 años afirmaban con mucha frecuencia que la calidad de su vida era muy buena (Mitchell y Helson, 1990).

Entre una submuestra de participantes de mediana edad del estudio MIDUS, la satisfacción con la vida era muy influida por la salud física, la capacidad para disfrutar la vida y sentimientos positivos acerca de sí mismas, así como por la serenidad para examinar los eventos de la vida. Tanto las que habían recibido mayor educación como las menos educadas se sentían razonablemente satisfechas con sus vidas (Markus, Ryff, Curhan y Palmersheim, 2004).

La mayor satisfacción con la vida puede ser el resultado de una revisión o recapitulación en la mitad de la vida, esto es, la búsqueda del equilibrio mediante la realización de deseos y aspiraciones antes ignorados (Josselson, 2003). En el estudio Radcliffe, alrededor de dos terceras partes de las mujeres hicieron cambios importantes en sus vidas entre los 37 y 43 años.

Las mujeres que en la mitad de la vida tenían cosas de las cuales arrepentirse —muchas de ellas relacionadas con las opciones de educación y trabajo que habían dejado de lado para asumir roles familiares tradicionales— y que cambiaron sus vidas en consecuencia, mostraban mayor bienestar y mejor ajuste psicológico entre los 48 y 49 años que las que tenían pesares pero que no hicieron los cambios deseados (Stewart y Ostrove, 1998; Stewart y Vandewater, 1999).

Bienestar en la mitad de la vida: comparaciones internacionales recientes Aunque la investigación sobre la satisfacción con la vida, revisada en la sección anterior, sugería que la edad media es un punto culminante para el bienestar psicológico, un estudio más reciente que se realizó en todo el mundo con dos millones de personas de 80 países encontró otra cosa (Blanchflower y Oswald, 2008). Luego de controlar los efectos de la cohorte, los investigadores descubrieron una curva con forma de U. En la mayoría de las culturas, con algunas excepciones en los países en desarrollo, la gente tiende a ser más feliz al inicio y al final de la vida y menos feliz al inicio de la edad media. Por lo general, el bienestar empieza a aumentar de nuevo en la quinta década.

¿Qué ocasiona el patrón con forma de U? Los investigadores ofrecieron tres hipótesis, cada una de las cuales puede explicar parte de los hallazgos: 1) A la mitad de la vida la gente ha aprendido a maximizar sus fortalezas, a adaptarse a sus debilidades y a domar sus sueños imposibles. 2) Dado que la gente alegre suele vivir más tiempo que la gente descontenta, el aumento del bienestar promedio después de la mitad de la vida puede ser un efecto de selección. 3) La gente que se mantiene en buena forma física y que ve que amigos y conocidos de su edad enferman y mueren o sufren discapacidades aprende a valorar sus bendiciones durante los años que le quedan.

En algunas partes del mundo ocurren diferencias de género no explicadas dentro del patrón en forma de U. Por ejemplo, entre los europeos la satisfacción con la vida es menor para ambos sexos entre los 44 y 46 años; en el caso de los hombres y mujeres británicos, la probabilidad de depresión alcanza su punto más alto alrededor de los 44 años. También en Estados Unidos, la satisfacción con la vida es más baja para ambos sexos entre los 44 y 46 años, lo que quizá se debe a las presiones del trabajo y de la crianza de hijos adolescentes. Las mujeres tienden a ser más felices a los 38 o 39 años y los hombres entre los 50 y 53 (lo que contrasta con los estudios de Mills, que encontraron que los cincuenta eran la flor de la vida para un grupo de mujeres educadas), pero los hombres de cohortes recientes se han mostrado cada vez menos contentos con sus vidas. Mayor investigación puede explicar las variaciones en esas conclusiones, las cuales, en parte, pueden ser resultado de la manera en que los investigadores definen términos como *emocionalidad*, *bienestar psicológico* y *satisfacción con la vida* y, en parte, de los métodos que se utilizaron para medir esos conceptos.

Autoaceptación

Puntuación alta: posee una actitud positiva hacia sí mismo, reconoce y acepta múltiples aspectos de sí mismo, entre ellos las cualidades buenas y las malas; tiene sentimientos positivos acerca de su vida pasada.

Puntuación baja: se siente insatisfecho consigo mismo; está decepcionado con lo ocurrido en su vida pasada, le inquietan ciertas características personales; desea ser diferente [de] como es.

Relaciones positivas con otros

Puntuación alta: tiene relaciones cálidas, satisfactorias y de confianza con otros; se interesa por el bienestar de los demás; [es] capaz de mostrar gran empatía, afecto e intimidad; entiende el toma y da de las relaciones humanas.

Puntuación baja: tiene pocas relaciones estrechas y de confianza con otros; le resulta difícil mostrar calidez, apertura e interés por los otros; se aísla y frustra en las relaciones interpersonales; no [está] dispuesto a hacer compromisos para conservar vínculos importantes con los demás.

Autonomía

Puntuación alta: muestra autodeterminación e independencia; [es] capaz de resistir las presiones sociales para pensar y actuar de ciertas maneras; regula la conducta desde el interior; se evalúa a sí mismo a través de estándares personales.

Puntuación baja: le preocupan las expectativas y evaluaciones de otros; depende del juicio de otros para tomar decisiones importantes; se conforma a las presiones sociales para pensar y actuar de ciertas maneras.

Dominio del ambiente

Puntuación alta: tiene sentido de dominio y competencia en el manejo del ambiente; controla un conjunto complejo de actividades externas; hace un uso eficaz de las oportunidades que lo rodean; [es] capaz de elegir o crear contextos adecuados para las necesidades y valores personales.

Baja puntuación: le resulta difícil manejar los asuntos cotidianos; se siente incapaz de cambiar o mejorar el contexto que lo rodea; no tiene conciencia de las oportunidades que lo circundan; carece de sentido de control sobre el mundo externo.

Propósito en la vida

Puntuación alta: tiene metas en la vida y sentido de dirección; siente que hay significado en la vida presente y pasada; sostiene creencias que dan propósito a la vida; tiene metas y objetivos por los cuales vivir.

Puntuación baja: carece del sentido de significado de la vida; tiene pocas metas u objetivos; carece del sentido de dirección; no ve propósito en la vida pasada; no tiene perspectivas o creencias que den significado a la vida.

Crecimiento personal

Puntuación alta: tiene un sentimiento de desarrollo continuo; se ve a sí mismo como algo que crece y se extiende; está abierto a nuevas experiencias; tiene un sentido de realización de su potencial; ve mejoras en sí mismo y en su conducta a lo largo del tiempo; cambia de maneras que reflejan más autoconocimiento y eficacia.

Puntuación baja: tiene un sentido de estancamiento personal; carece de la sensación de mejoría o expansión a lo largo del tiempo; se siente aburrido [con] y desinteresado [en] la vida; se considera incapaz de desarrollar nuevas actitudes o conductas.

Fuente: Adaptado de Keyes y Ryff, 1999, p. 163, tabla 1.

Carol Ryff: dimensiones múltiples del bienestar Carol Ryff y sus colaboradores (Keyes y Ryff, 1999; Ryff, 1995; Ryff y Singer, 1998) desarrollaron un modelo que incluye seis dimensiones de bienestar y una escala de autorreporte, el Inventario de Bienestar de Ryff (Ryff y Keyes, 1995) para medirlas. Las seis dimensiones son *autoaceptación*, *relaciones positivas con los otros*, *autonomía*, *dominio del ambiente*, *propósito en la vida* y *crecimiento personal* (tabla 16-3). De acuerdo con Ryff, la gente psicológicamente sana tiene actitudes positivas hacia sí misma y hacia los demás. Toma sus propias decisiones y regula su conducta, además de elegir o dar forma a ambientes compatibles con sus necesidades. Tiene metas que dan significado a su vida y se esfuerza por explorar y por desarrollarse con tanta plenitud como sea posible.

Una serie de estudios transversales que utilizó la escala de Ryff demostró que la mitad de la vida es un periodo de salud mental por lo general positivo (Ryff y Singer, 1998). Las personas de mediana edad expresaban mayor bienestar que los adultos mayores y más jóvenes en algunas áreas, pero no en otras. Eran más autónomas que los adul-



Control

¿Puede...

- ◆ explicar el concepto de salud mental positiva?
- ◆ analizar las tendencias de edad en la emocionalidad, la personalidad, la satisfacción con la vida y el bienestar psicológico?
- ◆ explicar la importancia de una medida multifacética del bienestar y nombrar y describir las seis dimensiones del modelo de Ryff?



Pregunta 4 de la guía

¿Qué papel desempeñan las relaciones sociales en la vida de las personas de mediana edad?

teoría de la caravana social
Teoría propuesta por Kahn y Antonucci que sostiene que la gente se mueve por la vida rodeada por círculos concéntricos de relaciones íntimas de las que depende para obtener ayuda, bienestar y apoyo social.

tos tempranos pero algo menos resueltos y menos enfocados en el crecimiento personal, dimensiones orientadas al futuro que declinaban de manera más marcada en la adultez tardía. Por otro lado, el dominio del ambiente aumentaba entre la adultez media y la tardía. La autoaceptación era relativamente estable para todos los grupos de edad. Por supuesto, dado que la investigación fue transversal, no sabemos si las diferencias se debían a la maduración, al envejecimiento o a factores de la cohorte. En general, el bienestar de hombres y mujeres era bastante similar, aunque las mujeres tenían más relaciones sociales positivas (Ryff y Singer, 1998).

Cuando se usó la escala de Ryff para medir el bienestar psicológico de miembros de grupos minoritarios, el retrato colectivo replicó esos patrones relacionados con la edad. Sin embargo, las mujeres negras y las hispanas obtuvieron puntuaciones más bajas que los hombres de sus clases en varias áreas, lo que revelaba “una mayor extensión del bienestar comprometido entre mujeres de diferentes edades pertenecientes a minorías étnicas” (Ryff, Keyes y Hughes, 2004, p. 417). Sin embargo, cuando se controlaron el empleo y el estado civil, la categoría del grupo minoritario predecía bienestar positivo en varias áreas, incluso cuando se explicaban la educación y la discriminación percibidas. Es posible que factores como la consideración por uno mismo, la destreza y el crecimiento personales se vean fortalecidos cuando se deben enfrentar los desafíos de la vida de un grupo minoritario (Ryff *et al.*, 2004).

La investigación sugiere que quienes emigran a Estados Unidos pueden gozar de mayor salud física y mental que los que han estado ahí por dos o más generaciones. ¿Por qué? Un estudio que evaluó a 312 inmigrantes de primera generación de origen mexicano y puertorriqueño y a 242 puertorriqueños de segunda generación encontró que la resistencia a la asimilación fomenta el bienestar en la generación inmigrante, en especial en las áreas de autonomía, calidad de las relaciones y propósito en la vida. Los investigadores proponen el término *conservadurismo étnico* para referirse a esta tendencia a resistir la asimilación y aferrarse a los valores y prácticas familiares que dan significado a la vida. El conservadurismo étnico era menos eficaz para promover el bienestar en la segunda generación, a la cual le podría resultar más difícil o psicológicamente conflictivo resistir la fuerza de la asimilación (Horton y Schweder, 2004).

Relaciones en la mitad de la vida

En la actualidad es difícil generalizar acerca del significado de las relaciones en la edad media. Dicho periodo no sólo abarca un cuarto de siglo de desarrollo sino que también comprende una mayor multiplicidad de trayectorias de la vida que nunca antes (S. L. Brown, Bulanda y Lee, 2005). Sin embargo, para la mayoría de las personas de mediana edad, las relaciones con los demás son muy importantes, quizá de una manera diferente que antes.

Teorías del contacto social

De acuerdo con la **teoría de la caravana social**, la gente atraviesa la vida rodeada por *caravanas sociales*: círculos de amigos cercanos y familiares con diversos grados de cercanía, de los que depende para recibir ayuda, bienestar y apoyo social, y a los cuales ofrece a su vez cuidado, interés y sostén (Antonucci y Akiyama, 1997; Kahn y Antonucci, 1980). Las características de la persona (género, raza, religión, edad, educación y estado civil) aunadas a las peculiaridades de su situación (expectativas de roles, eventos de la vida, estrés financiero, complicaciones cotidianas, exigencias y recursos) influyen en el tamaño y la composición de la caravana o red de apoyo, la cantidad y tipos de apoyo social que recibe una persona, y la satisfacción derivada de dicho apoyo. Todos esos factores contribuyen a la salud y el bienestar (Antonucci, Akiyama y Merline, 2001).

Aunque por lo regular las caravanas muestran estabilidad a largo plazo, su composición puede cambiar. En un momento los vínculos con los hermanos pueden ser los más importantes, mientras que en otro lo son los que se establecen con los amigos (Paul,

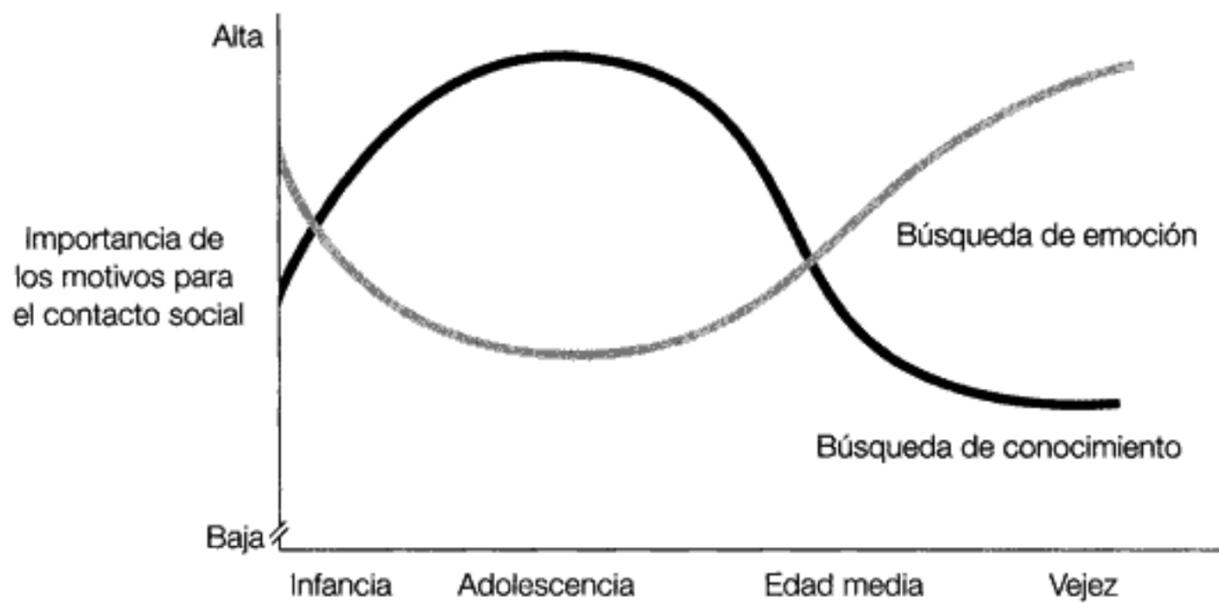


Figura 16-2

Cambios en los motivos para el contacto social a lo largo del ciclo de vida. De acuerdo con la teoría de la selectividad socioemocional, los infantes buscan el contacto social sobre todo por el confort emocional que éste les proporciona. En la adolescencia y la adultez temprana, la gente suele interesarse más en buscar información en otros. A partir de la edad media, las necesidades emocionales predominan cada vez más. (Fuente: Adaptado de Carstensen, Gross y Fung, 1997.)

1997). En los países industrializados las personas de mediana edad suelen tener las caravanas más grandes debido a que es probable que estén casadas, que tengan hijos, que sus padres vivan y que estén en la fuerza de trabajo a menos que se hayan retirado temprano (Antonucci *et al.*, 2001). Las caravanas de las mujeres, en particular el círculo interno, suelen ser más grandes que las de los hombres (Antonucci y Akiyama, 1997).

La **teoría de la selectividad socioemocional** de Laura Carstensen (1991, 1995, 1996; Carstensen, Isaacowitz y Charles, 1999) ofrece una perspectiva del ciclo de vida de la manera en que la gente elige con quién pasar su tiempo. De acuerdo con Carstensen, la interacción social tiene tres metas principales: 1) es una fuente de información; 2) ayuda a desarrollar y mantener un sentido de sí mismo; y 3) es una fuente de placer y confort o de bienestar emocional. En la infancia, la tercera meta (la necesidad de apoyo emocional) es primordial. Entre la niñez y la adultez temprana empieza a destacarse la búsqueda de información. A medida que los jóvenes se esfuerzan por conocer su sociedad y el lugar que ocupan en ella, los desconocidos bien pueden ser las mejores fuentes de conocimiento. Para la edad media, aunque la búsqueda de información mantiene su importancia (Fung, Carstensen y Lang, 2001), empieza a reafirmarse la función original de los contactos sociales de regular la emoción. En otras palabras, las personas de mediana edad buscan cada vez más a quienes les hacen sentir bien (figura 16-2). En la investigación que se realizó para probar esta teoría, los adultos de mediana edad y los viejos hicieron más hincapié que los adultos tempranos en la afinidad emocional cuando tuvieron que elegir parejas sociales hipotéticas (Carstensen *et al.*, 1999).

teoría de la selectividad socioemocional Teoría propuesta por Carstensen que indica que la gente selecciona los contactos sociales con base en la cambiante importancia relativa de la interacción social como fuente de información, como ayuda para desarrollar y mantener el autoconcepto, y como fuente de bienestar emocional.

Relaciones, género y calidad de vida

Para la mayoría de los adultos de mediana edad, las relaciones son la llave más importante del bienestar (Markus *et al.*, 2004), y pueden ser una fuente importante de salud y satisfacción (Lachman, 2004). En realidad, de acuerdo con dos encuestas nacionales, tener una pareja y gozar de buena salud son los factores más importantes para el bienestar de las mujeres en sus cincuenta. Tener o no tener hijos marcaba poca diferencia. Las menos felices, más solitarias y deprimidas eran madres solteras, divorciadas o viudas (Koropecjy-Cox, Pienta y Brown, 2007).

Sin embargo, las relaciones también generan exigencias estresantes (Lachman, 2004) que suelen ser más pesadas para las mujeres. El sentido de responsabilidad e interés por los otros puede dañar el bienestar de una mujer cuando los problemas o infortunios acosan a su pareja, a sus hijos, padres, amigos o compañeros de trabajo. Este estrés vicario puede explicar por qué las mujeres de mediana edad son muy susceptibles a la depresión y a otros problemas de salud mental, y por qué, como veremos, tienden a ser más desdichadas en su matrimonio que los hombres (Antonucci y Akiyama, 1997; S. P. Thomas, 1997).

Por ello, cuando se estudian las relaciones sociales de la mitad de la vida, es necesario tener en mente que sus efectos pueden ser positivos y negativos. En las secciones



¿Puede...

- ◆ resumir dos modelos teóricos de la selección de los contactos sociales?
- ◆ examinar la forma en que las relaciones pueden afectar la calidad de la vida en la adultez media?

restantes de este capítulo, examinaremos cómo se desarrollan las relaciones íntimas durante los años medios. Primero haremos un análisis de las relaciones con los cónyuges, las parejas en cohabitación, las parejas homosexuales y los amigos; luego revisaremos los vínculos con los hijos maduros y después los lazos con los padres que envejecen, los hermanos y los nietos.



Pregunta 5 de la guía

¿Cómo transcurren los años medios de los matrimonios, las cohabitaciones, las relaciones homosexuales y las amistades? ¿Qué tan común es el divorcio en esta época de la vida?



¿Qué opina?

- ¿Cuántas parejas conoce que hayan estado felizmente casadas por mucho tiempo? ¿Puede decir si esos matrimonios siguieron patrones similares a los que se mencionan en el texto?

Relaciones consensuales

Los matrimonios, las cohabitaciones, las uniones homosexuales y las amistades por lo general involucran a dos personas de la misma generación que se eligieron mutuamente. ¿Cómo se desarrollan esas relaciones en la edad media?

Matrimonio

En la mitad de la vida, el matrimonio es muy distinto de lo que solía ser. Cuando las expectativas de vida eran más cortas, eran raras las parejas que permanecían juntas por 25, 30 o 40 años. El patrón más común era que los matrimonios terminaran por la muerte de uno de los cónyuges y que el sobreviviente volviera a casarse. La gente tenía muchos hijos y esperaba que vivieran en casa hasta que se casaran. Era inusual que marido y mujer de mediana edad se quedaran solos. En la actualidad, más matrimonios terminan en divorcio, pero las parejas que permanecen juntas pueden esperar pasar 20 o más años de matrimonio después de que el último hijo deja el hogar.

¿Qué sucede con la calidad de un matrimonio de largo plazo? Un análisis de dos encuestas que se aplicaron a 8 929 hombres y mujeres en su primer matrimonio encontró una curva en forma de U similar al patrón del bienestar psicológico en comparaciones internacionales recientes. Durante los primeros 20 a 24 años de matrimonio, entre más tiempo haya estado casada una pareja, menos satisfechos suelen estar los cónyuges. Luego la asociación entre satisfacción y duración del matrimonio empieza a adquirir carácter positivo. Entre los 35 y 44 años de matrimonio la pareja tiende a estar incluso más satisfecha que durante los primeros cuatro años (Orbuch *et al.*, 1996).

La satisfacción marital por lo general toca fondo al principio de la edad media, cuando muchas parejas tienen hijos adolescentes y están muy ocupadas con sus carreras. Por lo general, la satisfacción alcanza su punto más importante cuando los hijos crecieron; muchas personas están retiradas o empiezan su retiro y la acumulación de bienes de toda la vida ayuda a aliviar las preocupaciones financieras (Orbuch *et al.*, 1996). Por otro lado, esos cambios pueden producir nuevas presiones y desafíos (Antonucci *et al.*, 2001).

Según un estudio longitudinal de 283 parejas casadas, la satisfacción sexual influye en la satisfacción y estabilidad matrimonial. Los que estaban satisfechos con su vida sexual tendían a estar satisfechos con su matrimonio, y una mejor calidad matrimonial daba lugar a matrimonios más largos para hombres y mujeres (Yeh, Lorenz, Wickrama, Conger y Elder, 2006).

Cohabitación

Aunque la cohabitación se ha incrementado de manera considerable en Estados Unidos, en la mitad de la vida es apenas la mitad de lo que suele ser común en la adultez temprana (Blieszner y Roberto, 2006). Sin embargo, debido al envejecimiento de los *baby boomers*, lo es todavía más (S. L. Brown *et al.*, 2005).

¿Las personas que cohabitan recogen las mismas recompensas que las personas casadas? Aunque es insuficiente la investigación sobre la cohabitación entre personas de mediana edad y de mayores, un estudio sugiere que la respuesta, al menos para los hombres, es negativa. Entre 18 598 estadounidenses mayores de 50 años, los hombres que cohabitaban (pero no las mujeres) eran más propensos a la depresión que sus contrapartes casadas, incluso cuando se controlaban variables como salud física, apoyo social y recursos econó-

micos. En realidad, la probabilidad de depresión era casi la misma entre los hombres que cohabitaban y los que no tenían pareja: viudos, divorciados, separados y hombres que no se habían casado nunca. Puede ser que los hombres y las mujeres consideren sus relaciones de manera diferente. Las mujeres, igual que los hombres, tal vez deseen una compañía íntima pero es posible que puedan disfrutar de la compañía sin el compromiso del matrimonio formal, un compromiso que en la edad media significa la posibilidad de tener que cuidar de un esposo enfermo. De la misma manera, los hombres que envejecen tal vez necesiten o anticipen la necesidad del tipo de cuidado que las esposas tradicionalmente proporcionan y quizá les preocupe no recibirlo (S. L. Brown *et al.*, 2005).

Divorcio

El divorcio es relativamente inusual en la mitad de la vida, aunque es más común que en el pasado (Aldwin y Levenson, 2001; Blieszner y Roberto, 2006). Sin embargo, para las personas que se divorcian en la mitad de la vida, cuando suponían que su vida estaba resuelta, la ruptura puede ser traumática. En una encuesta de la American Association of Retired Persons (AARP) con hombres y mujeres que se habían divorciado al menos una vez en sus cuarenta, cincuenta o sesenta, la mayoría de los encuestados dijo que la experiencia era emocionalmente más devastadora que la pérdida de un trabajo y casi tanto como una enfermedad grave, aunque menos que la muerte del cónyuge. El divorcio en la mitad de la vida parece ser especialmente difícil para las mujeres, quienes a cualquier edad sufren más efectos negativos del divorcio que los hombres (Marks y Lambert, 1998; Montenegro, 2004).

Los matrimonios de mucho tiempo son menos propensos a la ruptura que los más recientes porque como pareja que permanece junta construyen un **capital matrimonial**, beneficios financieros y emocionales del matrimonio a los que resulta difícil renunciar (Becker, 1991; Jones, Tepperman y Wilson, 1995). La educación universitaria disminuye el riesgo de separación o divorcio después de la primera década de matrimonio, lo que quizá se debe a que las parejas educadas suelen haber acumulado bienes matrimoniales y a nivel financiero tienen mucho que perder por el divorcio (Hiedemann *et al.*, 1998). Los divorciados de mediana edad, en especial las mujeres, que no vuelven a casarse suelen tener menor seguridad financiera que quienes permanecen casados (Wilmoth y Koso, 2002) y es posible que tengan que trabajar, quizá por primera vez (Huyck, 1999). De acuerdo con la encuesta de la AARP, la pérdida de la seguridad financiera es una preocupación importante de las personas en sus cuarenta que se divorcian y necesitan demostrar que pueden continuar con sus vidas. Sin embargo, el divorcio resulta más difícil para las personas en sus cincuenta, debido quizá a que les preocupa más la posibilidad de volver a casarse y, a diferencia de los divorciados mayores, están más preocupados por su futuro (Montenegro, 2004).

¿Por qué se divorcia la gente de mediana edad? La razón principal aducida por los participantes en la AARP era el abuso —verbal, físico o emocional— por parte de la pareja. Otras razones frecuentes eran las diferencias entre los valores o estilos de vida, la infidelidad, el abuso del alcohol o las drogas, y el simple desamor.

La mayoría de las personas de mediana edad que se divorcian a la larga se recupera. En promedio, los encuestados por la AARP asignaban a su perspectiva de la vida una puntuación tan alta como la asignada por la población general mayor de 45 años y mayor que la asignada por las personas solteras de su grupo de edad. Tres de cada cuatro dijeron que terminar su matrimonio fue una decisión correcta. Alrededor de una de cada tres (32%) habían vuelto a casarse —6% con sus antiguos cónyuges— y su perspectiva era mejor que la de aquellos que no lo hicieron (Montenegro, 2004).

Sin embargo, por la razón que sea, a menudo se mantiene el estrés. Casi la mitad (49%) de los encuestados por la AARP, en especial las mujeres, dijo que habían sufrido mucho estrés y 28% afirmó sufrir depresión. Esas proporciones son similares a las tasas que se encuentran entre los solteros de la misma edad (Montenegro, 2004). Por el lado positivo, el estrés del divorcio puede dar lugar a crecimiento personal (Aldwin y Levenson, 2001; Helson y Roberts, 1994).

capital matrimonial Beneficios financieros y emocionales construidos durante un matrimonio de mucho tiempo, que suelen mantener junta a una pareja.

El sentido de expectativas profanadas puede estar en descenso a medida que se hace más común el divorcio durante la mitad de la vida (Marks y Lambert, 1998; Norton y Moorman, 1987). Este cambio parece deberse en gran medida a la creciente independencia económica de las mujeres (Hiedemann *et al.*, 1998). Se proyecta que las tasas de divorcio sigan en aumento entre los *baby boomers*, ahora en sus cincuenta, muchos de los cuales se casaron tarde y tuvieron menos hijos que las generaciones previas (Hiedemann *et al.*, 1998; Uhlenberg, Cooney y Boyd, 1990). Incluso en matrimonios duraderos, el creciente número de años que la gente puede esperar vivir con buena salud después de que termina la crianza de los hijos puede hacer que la disolución de un matrimonio difícil y la perspectiva de volver a casarse resulten una opción más práctica y atractiva (Hiedemann *et al.*, 1998).

En realidad, es posible que el divorcio sea *menos* amenazante para el bienestar en la edad media que en la adultez temprana. Esa conclusión se deriva de un estudio longitudinal de cinco años que comparó las reacciones de 6 948 adultos tempranos y de edad media tomados de una muestra nacional representativa. Los investigadores usaron la prueba de seis dimensiones del bienestar psicológico de Ryff así como otros criterios. En casi todos los sentidos, las personas de mediana edad mostraron mayor capacidad de adaptación que las más jóvenes ante la separación o divorcio, a pesar de que sus perspectivas de volver a casarse eran más limitadas (Marks y Lambert, 1998).

Estado civil, bienestar y salud

Igual que en la adultez temprana, el matrimonio ofrece beneficios importantes, apoyo social, estimulación de las conductas que promueven la salud y recursos socioeconómicos (Gallo, Troxel, Matthews y Kuller, 2003), así como acumulación de riqueza (Wilmoth y Koso, 2002). En la muestra del estudio MIDUS, el matrimonio favorecía por igual el bienestar de hombres y mujeres, pero la soltería parecía ser una carga emocional mayor para los hombres de mediana edad, quienes solían mostrarse más ansiosos, tristes o inquietos y menos generativos que sus contrapartes más jóvenes. Hombres y mujeres que estuvieron casados y no cohabitaban reportaron mayor emocionalidad negativa que los que estaban todavía en su primer matrimonio. Sin embargo, las mujeres en la mitad de la vida que se habían divorciado, se habían casado de nueva cuenta o que cohabitaban experimentaban mayor bienestar que sus contrapartes más jóvenes, lo que indica que la experiencia de vida es un activo para las mujeres en dichas situaciones (Marks *et al.*, 2004).

En estudios transversales, las personas casadas parecen ser más sanas —a nivel físico y mental— en la edad media y por lo general viven más que las solteras, separadas o divorciadas (S. L. Brown *et al.*, 2005; Kaplan y Kronick, 2006; Zhang, 2006). Quienes nunca se casaron pueden estar en mayor riesgo, sobre todo de enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades crónicas (Kaplan y Kronick, 2006). Sin embargo, el estado civil por sí solo no es necesariamente el factor clave. Entre 494 mujeres de 42 a 50 años, en su mayoría blancas, que fueron seguidas en un estudio durante 13 años, las que sostenían relaciones matrimoniales o de cohabitación muy satisfactorias mostraban factores de riesgo más bajos de presentar enfermedades cardiovasculares que las que no sostenían en ese momento tales relaciones. No sucedió lo mismo con las mujeres que estaban menos satisfechas con sus relaciones. Por consiguiente, el estrés de una mala relación puede eliminar los beneficios potenciales (Gallo *et al.*, 2003).

Otros estudios también indican la importancia de la calidad marital. En una encuesta longitudinal nacional, las presiones matrimoniales incrementaban, en hombres y mujeres, los deterioros de la salud relacionados con la edad, efecto que era más fuerte mientras mayor fuera la pareja (Umberson, Williams, Powers, Liu y Needham, 2006). Una revisión de muchos estudios sugiere que el conflicto marital puede contribuir a graves problemas de salud, en especial en las mujeres, quienes suelen ser más afectadas por la calidad emocional de su matrimonio. Por ejemplo, la conducta hostil de un hombre hacia su esposa durante una pelea puede aumentar la presión sanguínea de la mujer si ésta tiene hipertensión. Las relaciones desagradables también se asocian con una dis-

✓ Control

¿Puede...

- ◆ describir el patrón típico de la satisfacción matrimonial relacionado con la edad y mencionar factores que pueden ayudar a explicarlo?
- ◆ comparar los beneficios del matrimonio y la cohabitación en la edad media?
- ◆ dar razones de la tendencia a que el divorcio ocurra al inicio del matrimonio y mencionar factores que pueden incrementar el riesgo de divorcio en la mitad de la vida?
- ◆ examinar los efectos del matrimonio, la cohabitación y el divorcio en el bienestar y en la salud física y mental?

minución de la función inmunológica, con más síntomas depresivos y con malas prácticas de salud. El riesgo es mayor para los adultos de mediana edad y viejos porque los efectos del estrés marital interactúan con la vulnerabilidad asociada con el envejecimiento (Kiecolt-Glaser y Newton, 2001).

Relaciones gays y lésbicas

Los gays y las lesbianas que ahora están en la edad media crecieron en una época en que la homosexualidad se consideraba una enfermedad mental y quienes la practicaban eran aislados no sólo de la comunidad mayor sino también entre sí. En la actualidad, esta generación pionera apenas empieza a explorar las oportunidades inherentes a la aceptación cada vez mayor de la homosexualidad (Kimmel y Sang, 1995).*

El momento en que se acepta la homosexualidad puede influir en otros aspectos del desarrollo. Algunos gays y lesbianas de mediana edad pueden estar asociando y estableciendo relaciones de manera abierta por primera vez. Muchos todavía intentan resolver los conflictos con los padres y otros familiares (que a veces incluyen a sus cónyuges) u ocultándoles su homosexualidad. Algunos se mudan a ciudades con grandes poblaciones homosexuales donde resulta más fácil buscar y formar relaciones.

Los hombres gay que no aceptan su homosexualidad sino hasta la mitad de la vida pasan a menudo por una búsqueda prolongada de la identidad, marcada por la culpa, el secreto, el matrimonio heterosexual y relaciones conflictivas con ambos sexos. En contraste, los que reconocen y aceptan su orientación sexual en un momento temprano de la vida suelen cruzar las barreras raciales, socioeconómicas y de edad dentro de la comunidad gay.

Las amistades en la mitad de la vida suelen tener especial importancia para los homosexuales. Es más probable que las lesbianas reciban apoyo emocional de otras amigas lesbianas, amantes e incluso ex amantes que de sus parientes. También los hombres gay dependen de redes de amistades o *parientes ficticios* (consulte el capítulo 14) que crean y mantienen activamente. Las redes de amigos proporcionan solidaridad y contacto con gente más joven, que los heterosexuales de mediana edad por lo regular obtienen de la familia.

Amistades

Tal como predice la teoría de Carstensen, las redes sociales suelen reducirse e incrementar su nivel de intimidad en la mitad de la vida. Sin embargo, las amistades persisten y son una fuente importante de apoyo emocional y bienestar, en especial para las mujeres (Adams y Allan, 1998; Antonucci *et al.*, 2001). Los *baby boomers*, ahora en su mitad de la vida, cuentan con un promedio de hasta siete buenos amigos (Blieszner y Roberto, 2006). Las amistades suelen girar alrededor del trabajo y la crianza; otras se basan en los contactos en el vecindario o en asociación con organizaciones de voluntariado (Antonucci *et al.*, 2001; Hartup y Stevens, 1999).

La calidad de las amistades en la mitad de la vida a menudo compensa el escaso tiempo compartido. En especial durante una crisis, como un divorcio o un problema con un padre que envejece, los adultos recurren a los amigos para recibir apoyo emocional, orientación práctica, consuelo, compañía y conversación (Antonucci y Akiyama, 1997; Hartup y Stevens, 1999; Sutor y Pillemer, 1993). Con frecuencia, los conflictos con los amigos se centran en diferencias de valores, creencias y estilos de vida; por lo regular, los amigos pueden resolver esos conflictos a la vez que mantienen la dignidad y el respeto mutuos (Hartup y Stevens, 1999).



Esta pareja muestra con orgullo su certificado de unión civil que reconoce su relación como pareja. Algunos hombres y mujeres homosexuales no reconocen su orientación sino hasta muy entrada la adultez y pueden llegar a establecer relaciones íntimas más tarde que sus contrapartes heterosexuales.



¿Puede...

- ◆ examinar los problemas concernientes a las relaciones homosexuales en la mitad de la vida?

* A menos que se indique otra cosa, esta sección se basa en Kimmel y Sang (1995).

¿Puede...

- ◆ resumir la cantidad, calidad e importancia de los amigos en la edad media?

**Pregunta 6
de la guía**

¿Cómo cambian las relaciones entre padres e hijos a medida que éstos se acercan a la adultez?

La importancia de las amistades puede variar con el tiempo. En un estudio longitudinal de 155 hombres y mujeres principalmente blancos y de clase media y baja, los amigos eran más importantes para el bienestar de las mujeres al inicio de la edad media y para el bienestar de los hombres al final de ese periodo (Paul, 1997).

Relaciones con los hijos maduros

La paternidad es un proceso de dejar ir que por lo regular se aproxima o alcanza su punto culminante durante la edad media de los padres (Marks *et al.*, 2004). Es cierto que, debido a las tendencias contemporáneas a postergar el matrimonio y la paternidad, algunas personas de mediana edad enfrentan problemas como encontrar una buena guardería o programa preescolar y examinar el contenido de las caricaturas de la mañana del domingo. Sin embargo, la mayor parte de los padres que se encuentran al inicio de la edad media deben afrontar un conjunto diferente de problemas que surgen de convivir con hijos que pronto dejarán el hogar. Una vez que éstos se convierten en adultos y que tienen sus propios hijos, la familia intergeneracional se multiplica en cantidad y en conexiones. Los padres de mediana edad, por lo regular las mujeres, suelen ser los guardianes familiares que conservan los vínculos entre las diversas ramas de la familia extensa (Putney y Bengtson, 2001).

En la actualidad, las familias son diversas y complejas. Cada vez son más los padres de mediana edad que tienen que lidiar con el hecho de que un hijo adulto siga viviendo en el hogar familiar o que lo deje sólo para regresar. Sin embargo, una cosa no ha cambiado: el bienestar de los padres suele depender de cómo les vaya a sus hijos (Allen, Blieszner y Roberto, 2000). Por fortuna, la relación entre padres e hijos suele mejorar con la edad (Blieszner y Roberto, 2006).

Hijos adolescentes: problemas para los padres

Irónicamente, las personas que se encuentran en los dos momentos de la vida vinculados con crisis emocionales —adolescencia y mitad de la vida— suelen vivir en la misma casa. Por lo regular, los adultos de mediana edad son los padres de hijos adolescentes. Al mismo tiempo que lidian con sus propias preocupaciones, los padres tienen que enfrentarse cada día con jóvenes que están pasando por grandes cambios físicos, emocionales y sociales.

Aunque la investigación contradice el estereotipo de la adolescencia como un momento de inevitable confusión y rebeldía, implica cierto rechazo de la autoridad paterna. Una tarea importante para los padres es aceptar a sus hijos maduros como son, no como esperaban que fueran.

Teóricos de diversas perspectivas han descrito este periodo como uno de cuestionamientos, revaloraciones y disminución del bienestar para los padres. Sin embargo, tampoco esto es inevitable. En el estudio MIDUS, ser padre se asociaba con más malestar psicológico que no tener hijos, pero eso también traía consigo mayor bienestar psicológico y generatividad, sobre todo para los hombres (Marks *et al.*, 2004).

Una encuesta aplicada por medio de cuestionarios a 129 familias con ambos padres y una hija o hijo primogénitos de entre 10 y 15 años ilustra la complejidad de la situación. Para algunos padres, en especial hombres en trabajos administrativos y profesionales con hijos varones, la adolescencia del hijo acarrea mayor satisfacción, bienestar e incluso orgullo. Sin embargo, para la mayoría de los padres, los cambios normativos de la adolescencia provocaban una mezcla de emociones positivas y negativas. Esto era así sobre todo en el caso de madres con hijas en la adolescencia temprana, cuyas relaciones solían ser cercanas y llenas de conflicto (Silverberg, 1996). En un estudio longitudinal de 191 familias con hijos adolescentes, los padres tendían a compensar la falta de aceptación y calidez en las relaciones entre madre e hijo y entre padre e hija incrementando su vinculación emocional con el trabajo, y, en el caso de los padres, pasando más tiempo en él (Fortner, Crouter y McHale, 2004).

Cuando los hijos se van: el nido vacío

La investigación ha puesto en tela de juicio las ideas populares acerca del **nido vacío**, una transición supuestamente difícil, en especial para las mujeres, que ocurre cuando el hijo más joven deja el hogar. Aunque algunas mujeres que invirtieron grandes esfuerzos en la maternidad tienen dificultades para ajustarse al nido vacío, son superadas por mucho por las que encuentran que la partida de los hijos es liberadora (Antonucci *et al.*, 2001; Antonucci y Akiyama, 1997; Barnett, 1985; Chiriboga, 1997; Helson, 1997; Mitchell y Helson, 1990). Para algunas mujeres el nido vacío puede traer alivio de lo que Gutmann llamó la “emergencia crónica de la maternidad” (Cooper y Gutmann, 1987, p. 347) Pueden perseguir sus propios intereses mientras disfrutan de los logros de sus hijos mayores. En la actualidad, el hecho de que el nido vuelva a llenarse por el regreso a casa de los hijos crecidos puede ser mucho más estresante (Thomas, 1997).

Los efectos del nido vacío en el matrimonio dependen de su calidad y duración. En un buen matrimonio, la partida de los hijos crecidos puede conducir a una segunda luna de miel (Robinson y Blanton, 1993). El nido vacío puede ser más difícil para las parejas cuya identidad depende de su papel como padres o para las que ahora deben enfrentar problemas matrimoniales que antes habían hecho a un lado bajo la presión de las responsabilidades parentales (Antonucci *et al.*, 2001).

El nido vacío no es una señal del fin de la paternidad o maternidad. Es una transición a una nueva etapa: la relación entre los padres y sus hijos adultos.

La crianza de los hijos mayores

Elliott Roosevelt, hijo del presidente Franklin Delano Roosevelt, solía contar una anécdota acerca de su madre, Eleanor Roosevelt. En una cena de estado, Eleanor, que estaba sentada a su lado, se inclinó hacia él y le susurró algo al oído. Más tarde un amigo le preguntó a Elliott, entonces en sus cuarenta, qué le había dicho su madre. “Me dijo que me comiera los chícharos”, respondió.

Incluso después de que han terminado los años de crianza activa y que los hijos han dejado el hogar para siempre, los padres siguen siéndolo. El papel en la mitad de la vida de un padre de adultos tempranos genera nuevos problemas y requiere nuevas actitudes y conductas de parte de ambas generaciones (Marks *et al.*, 2004).

Los padres de mediana edad por lo general dan a sus hijos más ayuda y apoyo de la que reciben de ellos cuando los adultos tempranos establecen su carrera y su familia (Antonucci *et al.*, 2001). Dan más ayuda a los hijos que más la necesitan, por lo regular los que son solteros o padres solteros (Blieszner y Roberto, 2006). Al mismo tiempo, los problemas de los hijos adultos disminuyen el bienestar de sus padres (Greenfield y Marks, 2006). A algunos les cuesta mucho tratar a sus hijos como adultos y a muchos adultos tempranos les resulta engorroso aceptar la continua preocupación de sus padres por ellos. En un ambiente familiar cálido y de apoyo, dichos conflictos pueden ser abordados mediante una manifestación abierta de los sentimientos (Putney y Bengtson, 2001).

La mayoría de los adultos tempranos y sus padres de mediana edad disfrutan de la mutua compañía y se llevan bien. Sin embargo, no todas las familias intergeneracionales se ajustan a un molde. Se estima que 25% de ellas son *muy unidas*, tanto geográfica como emocionalmente, tienen contacto frecuente y se brindan ayuda y apoyo mutuos. Otro 25% son *sociables*, pero con menos afinidad o compromiso emocional. Alrededor de 16% tienen relaciones *obligatorias*, con mucha interacción pero poco apego emocional; y 17% son *desapegadas*, a nivel tanto geográfico como emocional. Una categoría intermedia consta de las familias que son *íntimas pero distantes* (16%), las cuales pasan poco tiempo juntas pero conservan sentimientos cálidos que podrían conducir a la renovación del contacto e intercambio. Los hijos adultos suelen ser más cercanos a su madre que a su padre (Bengtson, 2001; Silverstein y Bengtson, 1997).

nido vacío Fase de transición de la crianza que sigue a la partida del hogar del último hijo.