

CUADRO COMPARATIVO ENTRE TRANSICIÓN O CRISIS EN LA MADUREZ



DEFINICIÓN DE MADUREZ:

La madurez es un periodo de transición hacia el envejecimiento. Por convención, la edad madura abarca aproximadamente de los 40 a los 60 o 65 años. Las teorías del desarrollo discrepan mucho en la cuestión de cuando comienza y termina la madurez. En gran parte la respuesta depende de las experiencias por las que pasa el individuo y su estado de salud.

La madurez es un período intermedio, un puente entre 2 generaciones. Las personas maduras están separadas tanto de los chicos y jóvenes, así como de las personas mayores. Algunas personas consideran que se encuentran en esta etapa cuando sus hijos empiezan a marcharse del hogar. Existen también algunas características físicas o biológicas: pérdida de estatura, la artritis, etc. Algunas señales psicológicas: nos damos cuenta de la estabilidad respecto a las decisiones

tomadas en la juventud, el futuro ya no nos ofrece muchas alternativas, tal vez ya nuestro progreso se haya estancado laboralmente.

CRISIS EN LA MADUREZ:

El término crisis de la mediana edad se usa para describir un periodo de cuestionamiento personal, que comúnmente ocurre al alcanzar la mitad de la edad que se tiene como expectativa de vida. La persona siente que ha pasado la etapa de su juventud y la entrada a la madurez. En ocasiones, las transiciones que se experimentan en estos años, como el envejecimiento en general, la menopausia, el fallecimiento de un ser querido en el pasado, o el abandono de un familiar directo, por sí solas, pueden disparar tal crisis. El resultado puede reflejarse en el deseo de hacer mejoras significativas en aspectos clave de la vida diaria, tales como la carrera, el matrimonio o las relaciones románticas.

En cualquier caso, no es una enfermedad; sino una fase personal, que se puede vivir con mayor o menor intensidad, es indispensable entender lo temporal de la crisis, que se definiría como una insatisfacción y malestar al llegar a la madurez; y una falta de adaptación a esta etapa de la vida.

CUADRO COMPARATIVO ENTRE TRANSISIÓN O CRISIS EN LA MADUREZ

TRANSISIÓN A LA MADUREZ	CRISIS EN LA MADUREZ
La abrumadora mayoría realiza una transición serena a esta etapa de la madurez.	La crisis en la madurez es más bien la excepción de la regla (Kessler). Aproximadamente 10% pasan por periodos de crisis.
Cambian sus metas juveniles de fama, riquezas, logros y belleza por expectativas más realistas.	Continúan con metas de belleza, se niegan a envejecer, buscando tratamientos y cirugías.
Hacen introspección y aceptan los cambios de su cuerpo y de su vida.	Rehúyen la introspección y recurren a la negación, para no pensar en los cambios de su cuerpo y de su vida.
Se adapta adecuadamente a eventos como partida de los hijos, divorcios, viudez, la muerte de los padres.	Hace apegos tóxicos a los hijos o parejas. Duelo o dolor emocional intenso.
Acepta la aparición de dolores, canas, arrugas, calvicie, vientre abultado, etc propios de la edad.	Demasiada atención a su apariencia física, resistiéndose a envejecer.
Se libera de la autoexigencia y se vuelve más reflexivo sobre la vida	Entra en crisis por la sobre carga de exigencias
Se siente feliz y sereno con los logros alcanzados	Profundo remordimiento por las metas no alcanzadas
Es un bebedor social y controlado	Abusa del consumo del alcohol
Menopausia en la mujer sin crisis	Menopausia en la mujer con crisis
Andropausia sin crisis y el inicio de la dificultad de erección en los hombres	Andropausia con crisis. Búsqueda de mujeres jóvenes como pareja. Comportamientos impropios para su edad.
Hay disminución de la visión y de la audición sin crisis.	Se niega a usar lentes para ver.