

Seminario Teológico de Puerto Rico
Recito de Alliance University

PMN 310: Consejería Pastoral
Profesor Dr. Daniel Villa
LECCIÓN 5

El Adulto Joven, la Mediana Edad y el Adulto Mayor

Lydia E. Arroyo Ramos
29 de octubre, 2022

El Adulto Joven, la Mediana Edad y el Adulto Mayor

1. ¿Cuáles son los cuatro períodos de la edad adulta temprana y cuáles son aproximadamente las edades que abarcan?

- a) La transición hacia el adulto joven, que tiene lugar entre los diecisiete y los veintidós años de edad.
- b) 21 años- la necesidad de tomar decisiones prácticas.
- c) Transición hacia los treinta se inicia alrededor de los 28 años y se extiende hasta los primeros de los 30 años.
- d) Entre los 33 y los 40 años de edad- período de establecimiento.

2. ¿Cuáles son algunos temas mencionados en la Biblia que son de especial interés para las personas durante los primeros años de la edad adulta?

La ansiedad, el desánimo, el matrimonio, el sexo, la administración del dinero, la profesión, las relaciones entre padres e hijos, la tentación y el crecimiento espiritual

3. ¿Cuáles son las cuatro categorías principales en las que se pueden agrupar los desafíos del adulto joven y cuáles son los problemas que se derivan de cada una?

- a) Competencia- hay fracasos personales porque no se aprendieron las destrezas necesarias para funcionar bien en esta cultura. Por esto se deben continuar desarrollando competencias en distintas áreas de destreza tanto físicas e intelectuales, para la resolución de conflictos y la auto-administración, destrezas emocionales, espirituales e interpersonales.
- b) Independencia- necesidad desarrollar sentido de autonomía, ser independiente involucra al menos cuatro tareas que se deben realizar de manera continua y simultánea: desarrollar la auto-suficiencia, construir una identidad, definir valores y aprender a valerse por sí mismo de manera efectiva.
- c) Intimidad- avanzar hacia la madurez se busca desarrollar una interdependencia saludable, confiar en sus habilidades para funcionar, se permite necesitar y ser necesitado por conocidos, amigos y amigos íntimos.
- d) Dirección- existen 2 decisiones principales que el adulto joven debe tomar: escoger una profesión y tomar una decisión en cuanto al matrimonio.

4. ¿Cuáles son cinco enfoques en la prevención de los problemas del adulto joven?

Estos enfoques llamados terapias preventivas son:

- a) Educación y Motivación
- b) Más Mentoreo
- c) Desarrollo de los Sueños
- d) Paciencia de los Padres
- e) Apoyo Espiritual

5. ¿Cuándo se inicia la mediana edad y por qué se caracteriza este período de la vida?

Comienza alrededor de los 40 años, aquí se nuestras más profundas ansiedades respecto al deterioro físico, la muerte y es considerada como un período transitorio definido primordialmente en términos negativos.

6. ¿Cuáles son algunos problemas que se mencionan en la Biblia que son relevantes para las personas de mediana edad?

- a) Problemas de buenos y malos matrimonios
- b) Problemas de autoestima o de propósito en la vida

- c) Problemas en el trabajo
- d) En la relación de hijos con padres que van envejeciendo
- e) Problemas de madurez espiritual
- f) Impaciencia
- g) Enfermedades físicas
- h) Decepciones y otros similares.

7. ¿Cuáles son los cuatro aspectos que determinan si la mediana edad será o no un tiempo de crisis?

- a) Situación – se refiere a la manera en la que uno ve la vida.
- b) Auto-Percepción – ¿Cómo es el adulto de mediana edad? ¿Posee las destrezas, la experiencia y la confianza para enfrentar las tensiones de la mediana edad?
- c) Apoyos – bienes financieros, la estabilidad laboral y las creencias religiosas de una persona, apoyo de la familia, amigos, mentores y compañeros de trabajo.
- d) Estrategias – técnicas que las personas utilizan para hacer frente a las situaciones de la vida.

8. ¿Cuáles son cuatro categorías de cambios que ocasionan la mayoría de los problemas durante la mediana edad?

Físicos, psicológicos, vocacionales y cambios matrimoniales y/o familiares.

9. ¿Cuáles son cuatro áreas de motivación para prevenir los problemas del adulto mayor?

- a) Planificación Realista.
- b) Actitudes Realistas.
- c) Educación y la Actividad
- d) Crecimiento Espiritual

10. ¿Cuál es el significado del término “gerontofobia”?

Gerontofobia es el temor a envejecer.