

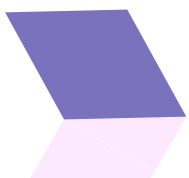


PART II

# L'ADULTESA PRIMERENCA

Magy Garcia Senlle

Basat en Berger, K. S. (2009), *Psicología del desarrollo: adultez y vejez*, Médica Panamericana, i Triadó, C., Celdrán, M. i Villar, F. (2019), *Desarrollo adulto y envejecimiento*. Alianza Editorial.



# Teories psicològiques

sobre el desenvolupament i l'envelliment

- ENFOCAMENT DEL PROCESSAMENT DE LA INFORMACIÓ
- EPISTEMOLOGIA GENÈTICA
- TEORIA DE ERIKSON
- PERSPECTIVA DEL CICLE VITAL



## PROCESAMENT DE LA INFORMACIÓ

Perspectiva deficitària; a mesura que envellim, les limitacions del sistema de processament de la informació (habilitats cognitives) augmenten.

## EPISTEMOLOGIA GENÈTICA

La teoria de Piaget se centra en el desenvolupament de la intel·ligència des del naixement fins a l'adolescència, en què l'última etapa és la d'operacions formals... I els adults?

- **Hipòtesi de regressió**
- **Pensament postformal**



Els adults no sols tenen més dificultats de les previstes per a resoldre tasques corresponents als estadis superiors, sinó que les dificultats semblen augmentar a mesura que tenen més anys.

- Hipòtesi de regressió: hi ha un declivi associat a l'edat; i la seqüència d'aquest declivi seria la inversa de la mostrada en el desenvolupament infantil.

Aquesta teoria dista molt de disposar de proves empíriques. De fet, cada etapa comporta una reestructuració total del sistema cognitiu (i. e., cerca d'un nou equilibri), la qual cosa és incompatible amb una suposada *marxa arrere*.

- Pensament postformal: els estudis suggereixen un nou estadi de desenvolupament caracteritzat per l'habilitat de resoldre els problemes ambigus de la vida quotidiana, en els quals estarien implicats factors emocionals i socials, difícilment reduïbles a entitats abstractes amb les quals es puga actuar de manera exclusivament lògica.

## TEORIA D'ERIKSON

Seqüència de vuit etapes en què cadascuna confronta l'individu amb una crisi o dilema de caràcter psicosocial.

- **Intimitat enfront de l'aïllament**
- **Generativitat**
- **Integritat**



Si l'individu supera amb èxit aquesta crisi, agrega una nova qualitat al seu jo que l'enforteix. Si, per contra, la crisi no se supera correctament, deixa residus neuròtics.

Erikson és un dels primers a tractar el desenvolupament des d'una perspectiva que inclou tot el cicle vital. I el pas per tots aquests dilemes és necessari per a créixer.

Durant l'adulthood i l'envelliment ocorrerien les tres últimes etapes:

- Intimitat enfront de l'aïllament (joventut): capacitat per a fusionar la teua identitat amb la d'una altra persona per a construir un projecte comú.
- Generativitat (mitjana edat i vellesa): compromís de la persona per la creació i el manteniment d'alguna cosa que vaja més enllà d'ella mateixa, alguna cosa que ens sobrevisca. Les competències associades a aquesta etapa serien la responsabilitat i la cura. Els qui no són capaços de superar aquesta crisi poden caure en l'estancament, cosa que significaria focalitzar-se en un mateix.
- Integritat (vellesa): avaluació de la pròpia vida com un tot significatiu que ha valgut la pena, en què s'ha trobat un cert equilibri i que permet, per tant, acceptar la mort. Una resolució negativa comportaria sentiments de penediment i remordiment sobre les decisions preses.



## **PERSPECTIVA DEL CICLE VITAL**

Des d'aquesta perspectiva, el desenvolupament és bàsicament creixement els primers anys de vida i, a poc a poc, el manteniment i la regulació de la pèrdua van guanyant pes, encara que sempre hi ha possibilitat de guany.

- **Creixement**
- **Manteniment**
- **Regulació de la pèrdua**



Es tracta d'una sèrie de principis que critiquen les teories del desenvolupament clàssiques que limiten els guanys només a les primeres etapes de la vida.

Per a Baltes, el desenvolupament inclou tres aspectes o metes bàsiques:

Creixement: desenvolupament com a guany o consecució de nivells de funcionament cada vegada més eficients o complexos.

Manteniment: sostenir el nivell de funcionament en situacions de risc o retorn a nivells previs després d'experimentar una pèrdua.

Regulació de la pèrdua: reorganització del funcionament en nivells inferiors després d'una pèrdua que fa impossible el manteniment del nivell anterior.

## **PERSPECTIVA DEL CICLE VITAL**

FACTORS D'INFLUÈNCIA EN LES TRAJECTÒRIES

- **Edat**
- **Història**
- **Influències no normatives**



No es tracta només de biologia o cultura, sinó que diversos factors influeixen en el desenvolupament de la persona al llarg de cicle vital.

1. Els factors normatius relacionats amb l'edat fan referència a variables que fan que, en un moment concret, els individus d'un determinat grup s'assemblen entre si. Per exemple, processos del tipus biològic (p. e., la menopausa) o processos de tipus social (p. e., immersió en el sistema d'educació obligatòria, jubilació).

2. Els factors normatius relacionats amb la història ens parlen de les variables generacionals que uns grups han experimentat i uns altres no i que els han marcat el desenvolupament. Ací incloem qüestions com les guerres, el procés d'innovació tecnològica i fins i tot els principis que en un moment donat se sostenen sobre com cal educar els fills.

3. Les influències no normatives es refereixen a variables personals que, en aquest cas, ens diferencien entre individus. Serien aquelles circumstàncies que només han afectat uns certs individus o grups molt concrets. Aquests factors poden ser biològics o socioambientals també, però solen ser menys predictibles (p. e., quedar orfe, contraure una malaltia, guanyar la loteria, etc.).

## MODEL 'SOC'

### Selecció

---

- Triar metes i activitats concordes a valors.
- Prioritzar el més important en una etapa de vida.

### Optimizació

- Millorar i maximitzar recursos i habilitats.
- Esforç actiu per a enfortir aspectes de la vida.

### Compensació

- Abordar limitacions i pèrdues amb estratègies.
- Superar obstacles amb ajudes tècniques i adaptació.

**\*L'exemple del pianista**

El model SOC (Selecció, Optimització i Compensació) de Baltes i Baltes (1990) és un marc teòric que s'utilitza per a comprendre l'envelliment i com les persones poden adaptar-se als canvis en la vida adulta. Aquest model consta de tres components interrelacionats:

**Selecció:** Aquest component es refereix a la idea que a mesura que envellim, és necessari seleccionar i triar metes, activitats i recursos que siguin consistents amb els nostres valors, desitjos i habilitats canviants. Implica prioritzar el que és més important i rellevant en una etapa de la vida en particular.

**Optimització:** L'optimització es relaciona amb la idea que, al llarg de la vida, les persones han d'esforçar-se per millorar i maximitzar els recursos i habilitats que posseeixen per a aconseguir els seus objectius seleccionats. Això implica un esforç actiu per a mantindre i enfortir aspectes específics de la vida, com la salut, les relacions o les habilitats cognitives.

**Compensació:** La compensació es refereix a l'estratègia d'abordar les limitacions i pèrdues que poden sorgir amb l'envelliment. Quan les persones enfronten obstacles o desafiaments, com a problemes de salut o la pèrdua de capacitats, utilitzen estratègies de compensació per a superar aquestes dificultats. Això podria incloure l'ús d'ajudes tècniques, la cerca de suport social o l'adaptació d'enfocaments alternatius per a aconseguir metes. Per exemple, algú que experimenta problemes de visió pot utilitzar lents d'augment o programari de lectura per a continuar gaudint de la lectura

# L'adultesa primèria

aspectes clau per a l'anàlisi

- **DESENVOLUPAMENT COGNITIU**
- **LA IDENTITAT I LA FAENA**
- **LA PARELLA I LES RELACIONS**

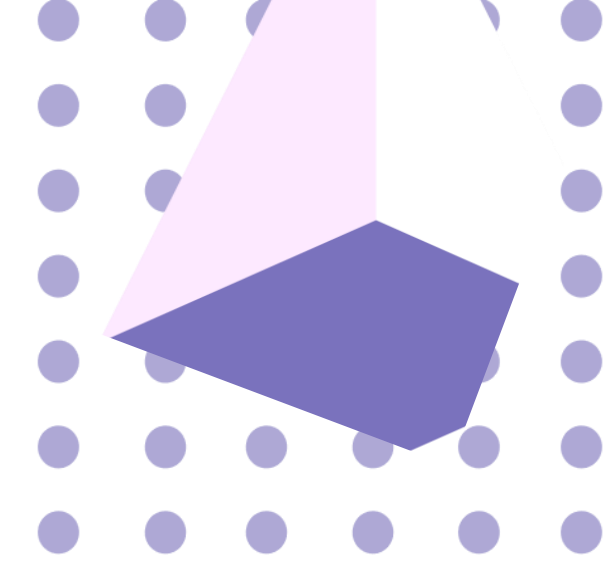


# INTEL·LIGÈNCIA

## Múltiples i en transformació

Més que incrementar-se o minvar al llarg de la vida, les nostres capacitats cognitives es transformen i apareixen noves formes d'intel·ligència en resposta a les exigències dels diversos contextos evolutius (i. e., funció adaptativa).

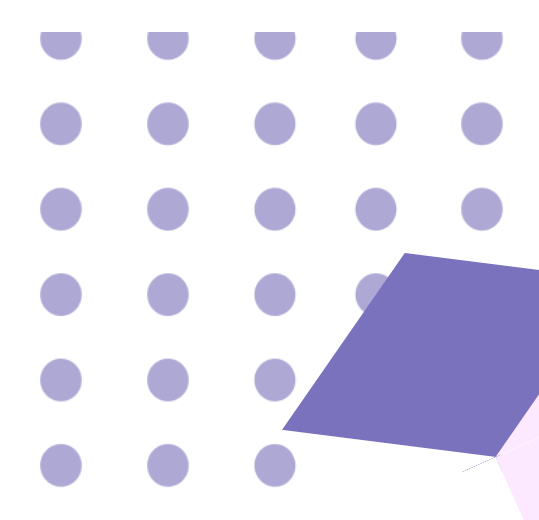




# INTEL·LIGÈNCIA

## PENSAMENT POSTFORMAL

- **Relativisme**
- **Pensament dialèctic**
- **Integració entre raó i emoció**





El pensament postformal és una forma de raonament i processament cognitiu que va més enllà del pensament formal que es desenvolupa en l'adolescència primerenca. A diferència del pensament formal, que es caracteritza per un enfocament en la lògica abstracta i la resolució de problemes en un context descontextualitzat, el pensament postformal reflecteix un enfocament més complet i contextualitzat per a tractar situacions complexes i ambigües al llarg del cicle vital.

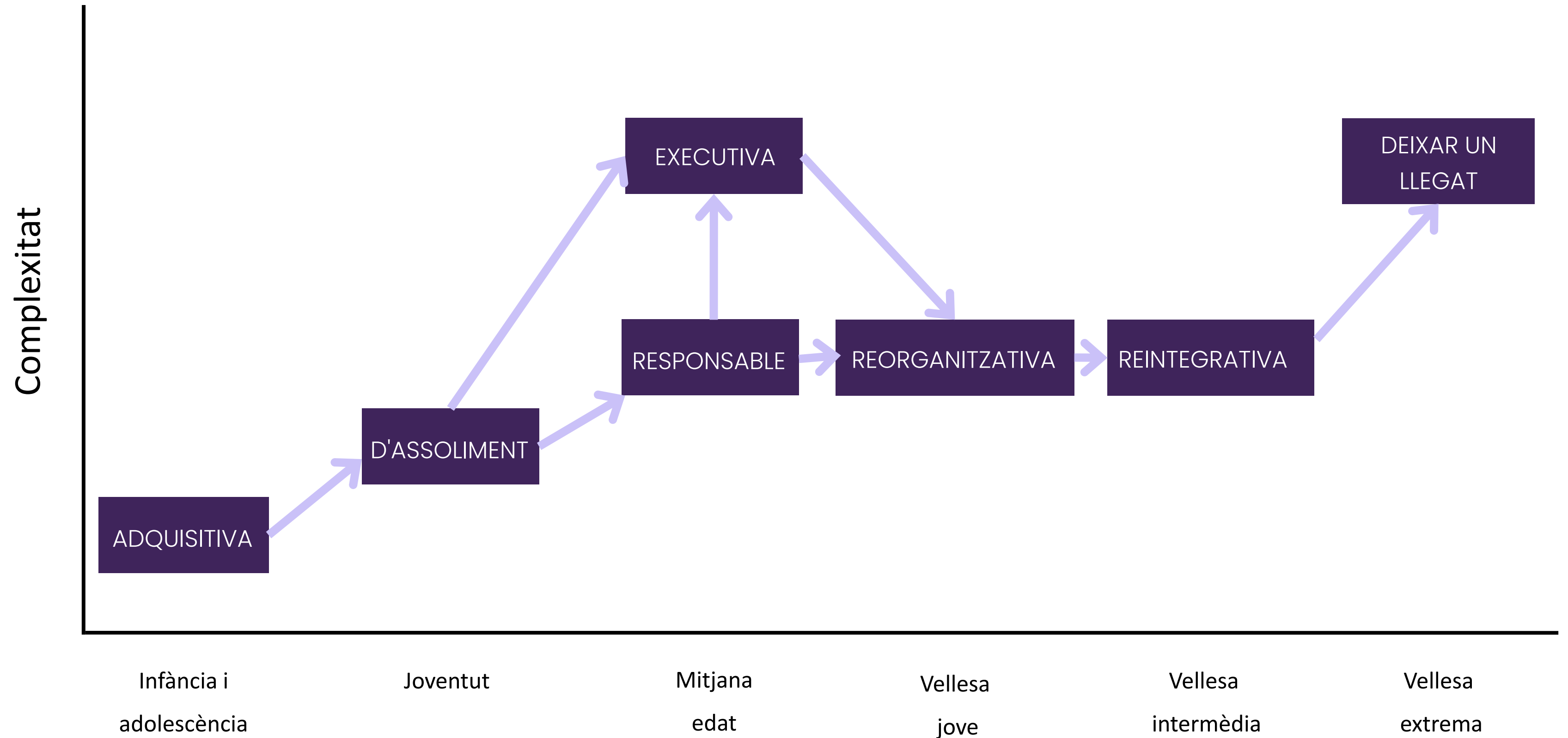
a) Pensament relatiu: el pensament postformal reconeix que les respostes no sempre són absolutes o definitives. En lloc de buscar respostes *correctes*, es considera la relativitat de les solucions segons el context i les perspectives múltiples.

b) Pensament dialectal: el pensament postformal inclou la idea que els oposats poden coexistir i que sovint hi ha una síntesi o solució intermèdia en lloc d'una elecció entre extrems.

c) Ús de la intuïció i l'emoció: a diferència del pensament formal, que se centra principalment en la lògica, el pensament postformal valora la intuïció i l'emoció com a fonts vàlides d'informació en la presa de decisions. És a dir, integra la raó i l'emoció i dona pas a la maduresa.

És important destacar que el pensament postformal no es desenvolupa en totes les persones ni en totes les etapes del cicle vital. En general, es considera una forma de pensament més avançada que es desenvolupa en l'adulthood inicial i posterior a través de l'experiència, l'educació i la reflexió. Les persones que han experimentat una àmplia varietat de situacions i han tingut ocasió de reflexionar sobre les seues experiències tendeixen a mostrar en més grau característiques de pensament postformal.

# Model de Schaie (2000, 2016)



El model de desenvolupament de la intel·ligència de K. Warner Schaie és important perquè proporciona un marc teòric que ajuda a entendre com canvia la intel·ligència i com es desenvolupen les habilitats cognitives al llarg de tota la vida. Aquest model destaca la idea que el desenvolupament cognitiu no s'atura en l'adolescència o en la primera adultesa, sinó que continua al llarg del cicle vital, amb diverses etapes i canvis qualitius en la manera com les persones pensen i raonen.

1. Etapa d'adquisició d'informació (infància i adolescència): en aquesta etapa, que va de la infància a l'adolescència, les persones estan en una fase d'aprenentatge constant i d'adquisició d'informació. Se centren en el desenvolupament d'habilitats cognitives bàsiques i en l'acumulació de coneixement.

2. Etapa d'assoliment adult primerenc (edat adulta jove): durant aquesta etapa, que sol ocórrer en la primera adultesa, les persones apliquen el coneixement i les habilitats en contextos professionals i personals. S'enfoquen en assoliments en la seua carrera. El tipus d'intel·ligència necessària seria similar a l'anterior, però han d'aplicar-la més enllà de les tasques acadèmiques; ara els problemes són més complexos amb conseqüències personals més profundes.

3. Etapa de responsabilitat (edat adulta intermèdia): en l'adultesa intermèdia, les persones assumeixen rols i responsabilitats significatius tant en la faena com en la família. La intel·ligència es dirigeix cap a la presa de decisions efectiva i la resolució de problemes relacionats amb aquestes responsabilitats. En aquesta etapa s'han d'ajustar i equilibrar els rols que exerceix la persona per a poder compatibilitzar diverses exigències.

3.a) Etapa o intel·ligència executiva (edat adulta intermèdia): en la mitjana edat, algunes persones d'alt nivell educatiu i professional (p. e., càrrecs directius o polítics) han d'aplicar la seua capacitat no sols als sistemes en què estan directament implicats (treball, família, amics), sinó també a la presa de decisions d'alt nivell que afecten sistemes i organitzacions jeràrquiques.

4. Etapa de reorganització (edat adulta tardana): en aquesta etapa, que se situa en l'adultesa tardana, les persones poden experimentar canvis en la salut i en la vida social. Un dels canvis normatius d'aquesta etapa és la jubilació, que requereix buscar nous objectius i seleccionar de manera acurada allò en què es vol invertir esforç. La intel·ligència s'enfoca a adaptar-se a aquests canvis i trobar noves maneres d'emprendre desafiaments.

5. Etapa de reflexió o reintegració (vellesa): en l'última etapa de la vida, la intel·ligència es dirigeix cap a la reflexió i la revisió de la vida. Les persones poden avaluar les seues experiències i assoliments, com també enfrontar-se a qüestions relacionades amb l'envelliment i la mortalitat. Això implica la síntesi de l'experiència, la presa de decisions reflexives, l'adaptació positiva a la jubilació i la vida en la tercera edat, i també la contribució contínua a la societat.

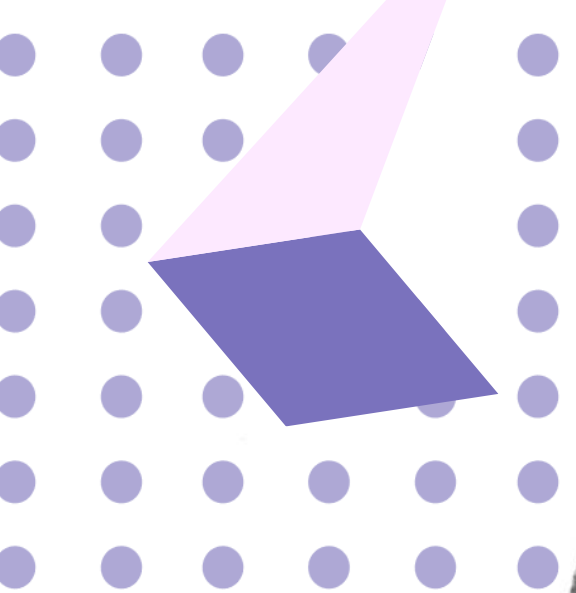
6. Etapa de deixar un llegat (vellesa tardana): representa un moment en la vida en què les persones majors es dediquen a reflexionar sobre la seua vida, a transmetre coneixements i contribuir de manera significativa a la societat i a les generacions futures. És una etapa en què es busca deixar una petjada duradora i significativa en el món.

## CONNEXIÓ ENTRE SCHAIE I ERIKSON

La connexió entre el model de Schaie i la teoria de la personalitat d'Erik Erikson radica en el fet que els dos enfocaments reconeixen la importància del desenvolupament al llarg de tota la vida i la idea que les persones s'enfronten a tasques i desafiaments específics en cada etapa. No obstant això, mentre que Schaie s'enfoca principalment en el desenvolupament cognitiu i la intel·ligència, Erikson es concentra en el desenvolupament psicosocial i la formació de la identitat.

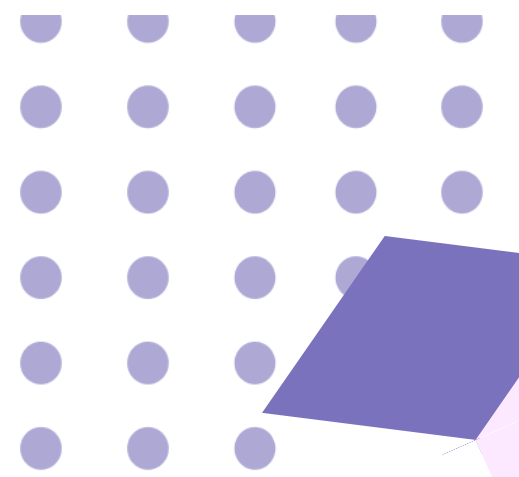
Malgrat aquestes diferències, els dos models subratllen la noció que les persones travessen diverses etapes de desenvolupament, cadascuna amb demandes i oportunitats específiques. En el model de Schaie, s'emfatitza la idea que les habilitats cognitives evolucionen al llarg d'aquestes etapes, des de l'adquisició de coneixements en la infància fins a la reflexió sobre la vida en la vellesa. D'altra banda, en la teoria de la personalitat d'Erikson s'exploren les crisis psicosocials a què les persones s'enfronten en cada etapa i la manera com aquestes crisis contribueixen a la formació de la identitat i el benestar psicològic.

En conjunt, aquests models enriqueixen la comprensió del desenvolupament humà perquè reconeixen la interacció entre el desenvolupament cognitiu i el desenvolupament psicosocial al llarg de tota la vida.



# LA IDENTITAT

Igual que fa 50 anys, la cerca d'identitat comença en la pubertat, però continua durant molt més temps. La majoria dels adults joves encara van buscant establir qui són.



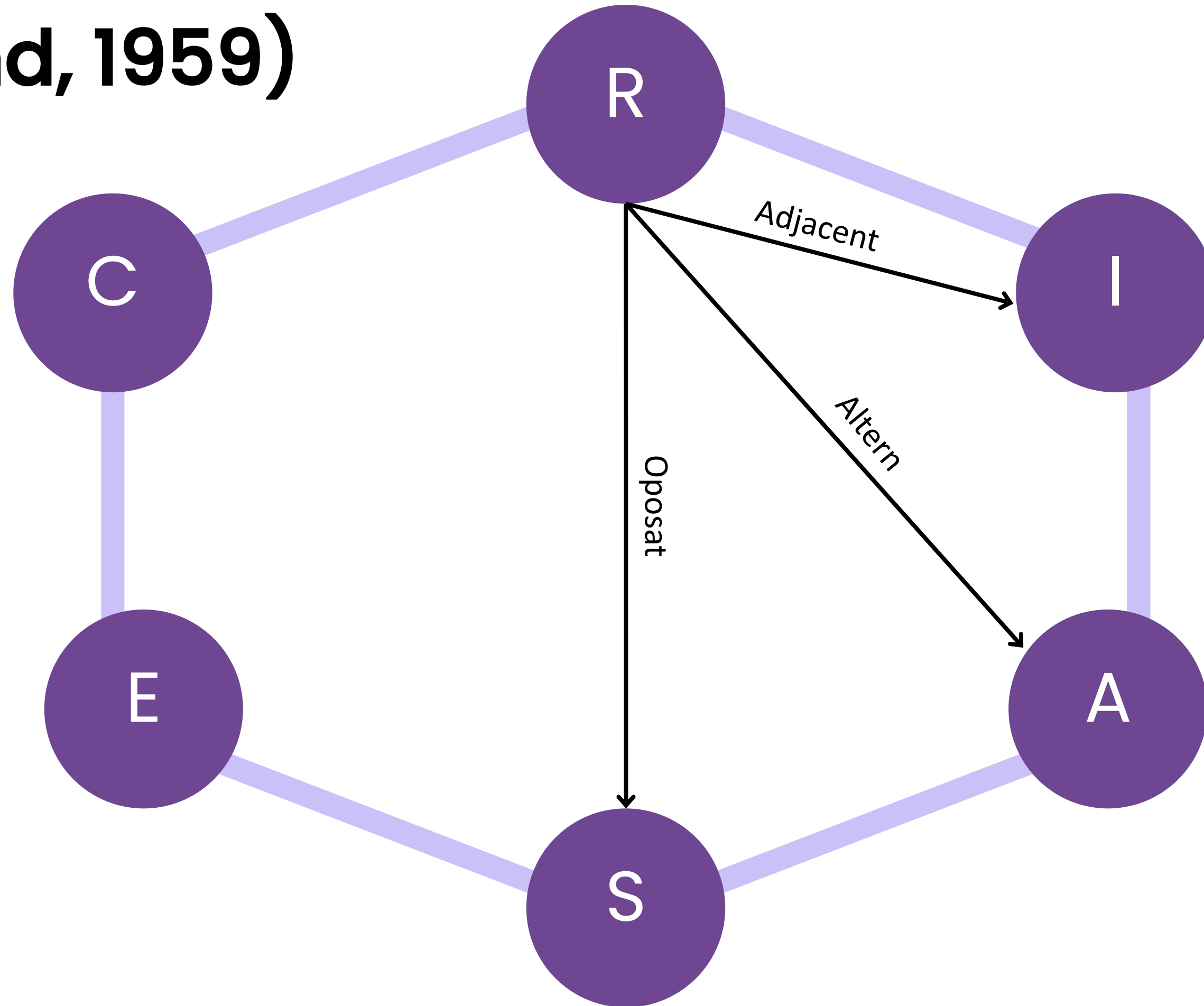


# Identitat vocacional

Implica tenir una idea sòlida de qui és un mateix en termes de carrera i com s'ajusta a la seua identitat personal més àmplia.

La formació de la identitat vocacional en els joves adults va estretament relacionada amb el procés més ampli de formació de la identitat en aquesta etapa vital. La identitat vocacional és una de les facetes importants de la identitat global d'una persona i s'interconnecta amb altres aspectes de la seua identitat personal, com la identitat de gènere, la identitat cultural i la identitat interpersonal.

# Model RIASEC (Holland, 1959)



El model RIASEC, desenvolupat per John L. Holland el 1959, és un marc molt emprat en el camp de la psicologia professional i l'assessorament professional. El model està dissenyat per a ajudar els individus a entendre els seus interessos i preferències professionals. RIASEC és un acrònim que representa els sis tipus següents d'interessos relacionats amb el treball:

1. Realista (R): les persones amb interessos realistes gaudeixen treballant amb les mans, sovint en tasques pràctiques, físiques o mecàniques. Sovint se senten atretes per les carreres en camps com la construcció, l'enginyeria o l'agricultura.
2. Investigador (I): les persones amb interessos d'investigació són curioses i gaudeixen de la resolució de problemes complexos. Tendeixen a prosperar en carreres que impliquen investigació, anàlisi i recerca científica, com és el cas dels científics, investigadors i analistes.
3. Artístic (A): les persones amb interessos artístics són creatives i gaudeixen expressant-se a través de diverses formes d'art i disseny. Sovint fan carreres en camps com l'art, la música, l'escriptura i el disseny gràfic.
4. Social (S): les persones amb interessos socials que s'orienten a les persones i gaudeixen ajudant i interactuant amb els altres. Sovint s'encaminen cap a carreres en educació, assessorament, sanitat i treball social.
5. Emprenedor (E): els individus amb interessos emprenedors són ambiciosos, persuasius i gaudeixen assumint papers de lideratge. Sovint cursen carreres de vendes, màrqueting, gestió empresarial i empenedoria.
6. Convencional (C): les persones amb interessos convencionals van orientades al detall i prefereixen tasques estructurades, organitzades i basades en regles. Sovint troben satisfacció en les carreres de finances, administració, anàlisi de dades i comptabilitat.

A més dels sis tipus d'interessos relacionats amb el treball (*realistic, investigative, artistic, social, enterprising and conventional*), el model RIASEC de Holland també inclou el concepte de tipus d'interès: *oposats, adjacents* i *alternats*. Aquests conceptes ajuden els individus a entendre les relacions entre les diverses categories d'interès i la manera com podrien relacionar-se amb les possibles eleccions professionals. Els tipus d'interès oposats són els que més lluny queden l'un de l'altre en el model en forma d'hexàgon. Per exemple, realista i social es consideren tipus d'interessos oposats perquè representen preferències contrastants. Les persones amb interessos oposats poden trobar més difícil conciliar els seus interessos en una única carrera i poden preferir equilibrar-los d'alguna manera. Els tipus d'interès adjacents són els que queden l'un al costat de l'altre en l'hexàgon. Per exemple, investigador i artístic són tipus d'interessos adjacents. Els individus amb interessos adjacents sovint comparteixen alguns elements comuns en les seues preferències i poden trobar més fàcil integrar aquests interessos en una única carrera o camí acadèmic. Els tipus d'interès alternatius són aquells que estan separats per un altre tipus d'interès en l'hexàgon. Per exemple, realista i empenedor són tipus d'interessos alternatius perquè tenen un altre tipus d'interès (convencional) entre ells. Les persones amb interessos alternatius poden tenir una combinació de preferències que poden donar lloc a opcions de carrera úniques i variades.

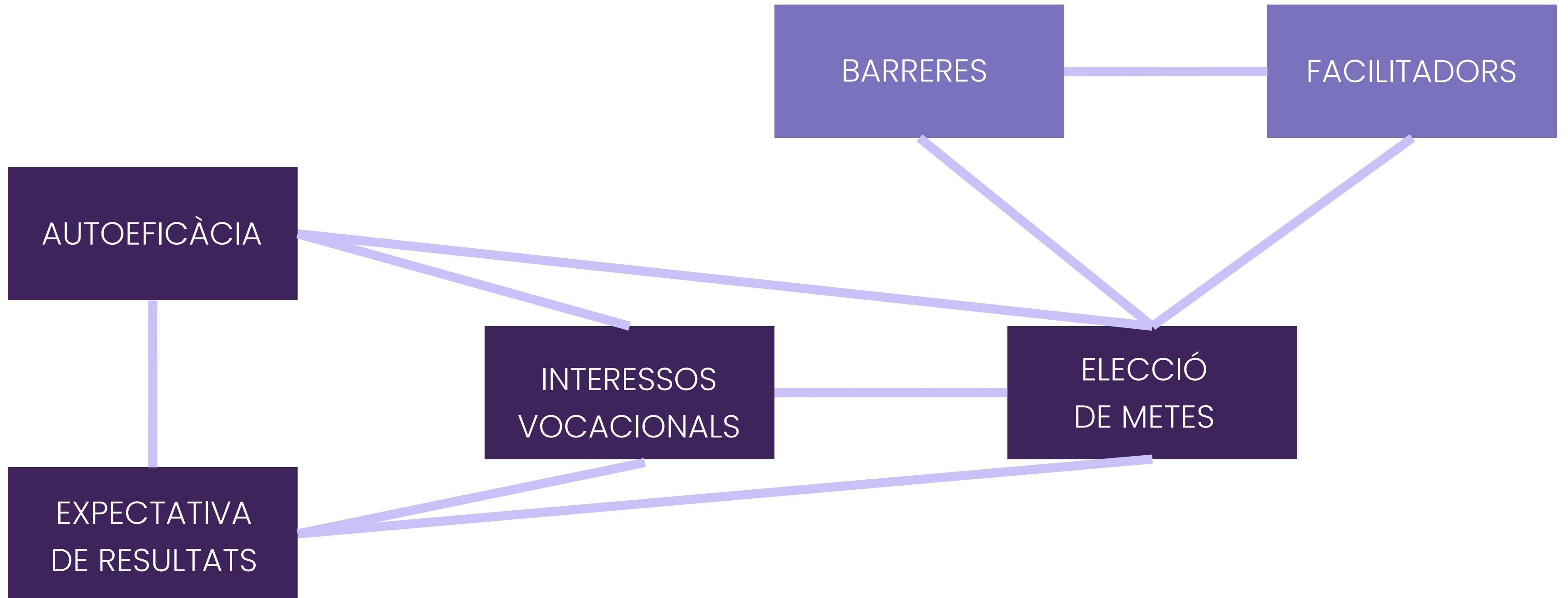
La teoria de Holland postula que els individus tendeixen a ser atrets per entorns i carreres que coincideixen amb els seus interessos dominants d'aquests sis tipus. Per exemple, algú amb interessos dominants realistes i emprenedors podria destacar en una carrera com a gestor de la construcció, on es poden aplicar tant habilitats pràctiques com habilitats de lideratge.

Quan la personalitat d'un individu i el context laboral no coincideixen, pot nàixer una sensació de insatisfacció, d'estrès i menys rendiment laboral. En el context del model RIASEC de Holland, aquest desajustament entre els interessos d'un individu i les característiques de la seua faena o entorn laboral es coneix sovint com a *ajust personal-medi ambient* o *ajust vocal*. Quan l'ajust és deficient, els individus poden considerar dues possibilitats segons el model:

1. Buscar un ajust millor: els individus poden explorar oportunitats per a trobar una millor coincidència entre els seus interessos i l'entorn de treball. Això pot implicar canviar de faena o carrera per a alinear-se més estretament amb els seus tipus d'interès dominants.
2. Canviar i adaptar els meus interessos per a adaptar-los millor a la faena.



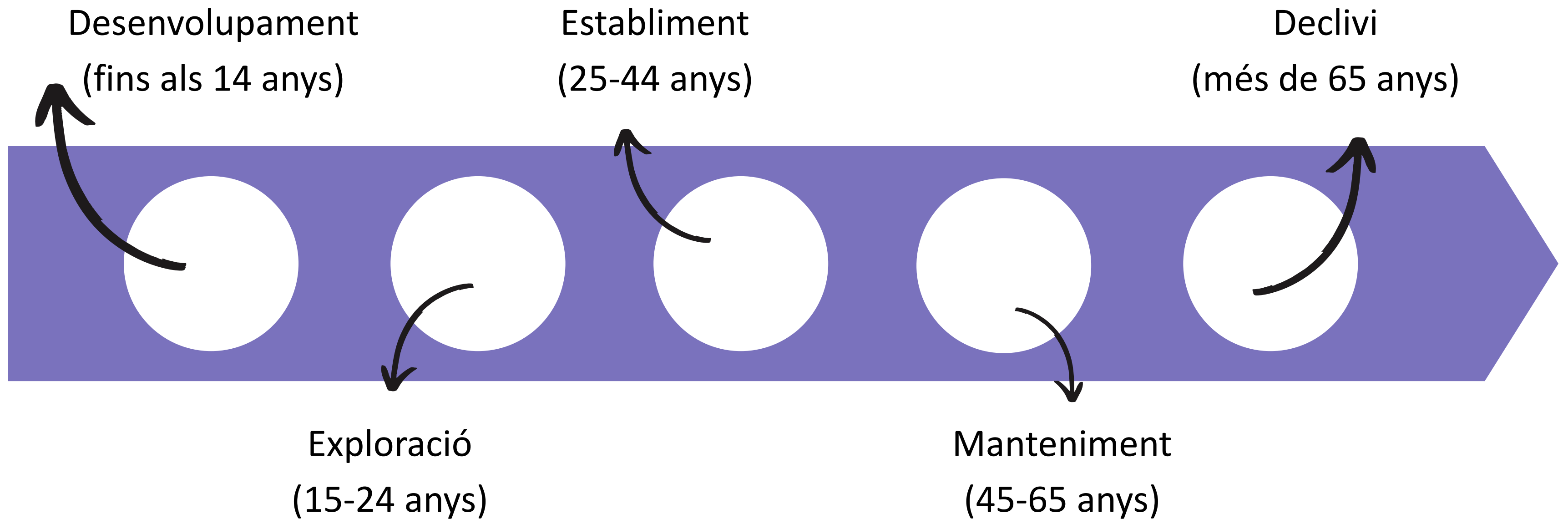
# Teoria social cognitiva de les carreres (Lent et al., 1994)



La teoria social cognitiva de les carreres (SCCT) se centra en com les persones desenvolupen la seua carrera a través de processos cognitius i socials. Els elements clau d'aquesta teoria, com l'autoeficàcia, les expectatives de resultats, els interessos vocacionals, l'elecció de metes, els facilitadors i les barreres, proporcionen un marc comprensiu per a entendre com es prenen les decisions vocacionals i com es desenvolupen les carreres al llarg del temps.

1. **AUTOEFICÀCIA:** creences de les persones sobre la seua capacitat d'aconseguir determinats nivells de rendiment.
2. **EXPECTATIVES DE RESULTAT:** creences sobre els possibles resultats en una situació específica.
3. **INTERESSOS:** inclinacions de les persones.
4. **ELECCIÓ DE METES:** intencions o aspiracions a comprometre's en una certa direcció vocacional.
5. **FACILITADORS:** factors que ajuden les persones a aconseguir les seues metes professionals. Això pot incloure suport social, accés a recursos educatius i de capacitació, orientació professional i altres factors que faciliten el progrés en la carrera.
6. **BARRERES:** obstacles o desafiaments que dificulten l'assoliment de metes vocacionals. Poden incloure factors com ara discriminació, limitacions econòmiques, expectatives socials negatives, etc.

# Teoria del desenvolupament vocacional (Super, 1953)



Super va identificar diverses etapes i característiques clau en la seua teoria del desenvolupament vocacional:

1. Desenvolupament: període general de desenvolupament físic i mental. Xiquets i adolescents comencen a desenvolupar una comprensió rudimentària de les ocupacions i dels rols laborals. Sovint, això s'aconsegueix a través del joc i l'exposició a models de rols laborals en l'entorn.
2. Exploració: es produeix una cristal·lització de les idees personals sobre el treball i es crea una convergència entre les preferències i els interessos laborals. Aquesta etapa es caracteritza per la cerca d'interessos i la consideració d'habilitats i valors personals en relació amb l'elecció vocacional.
3. Establiment: en aquesta etapa, els individus prenen decisions ocupacionals més concretes i comencen la seua carrera. Poden obtenir educació o formació addicional i establir-se en una ocupació específica. Comencen a adquirir una reputació com a treballadors i a elaborar plans de promoció.
4. Manteniment: és la fase que dura més. Les persones treballen per a avançar en la carrera i mantenir l'estabilitat ocupacional. Cada vegada van assumint més responsabilitats. També poden tornar a avaluar la seua elecció vocacional i considerar la possibilitat de canvis.
5. Declivi: en aquesta etapa, les persones poden retirar-se o reduir la participació en la força laboral. També poden reflexionar sobre el seu llegat i contribucions al llarg de la carrera.

**La identitat  
vocacional és  
una il·lusió en  
l'actualitat?**

Treballs per projectes

Precarietat

Inestabilitat

Temporalitat

Autorealització

Formació contínua

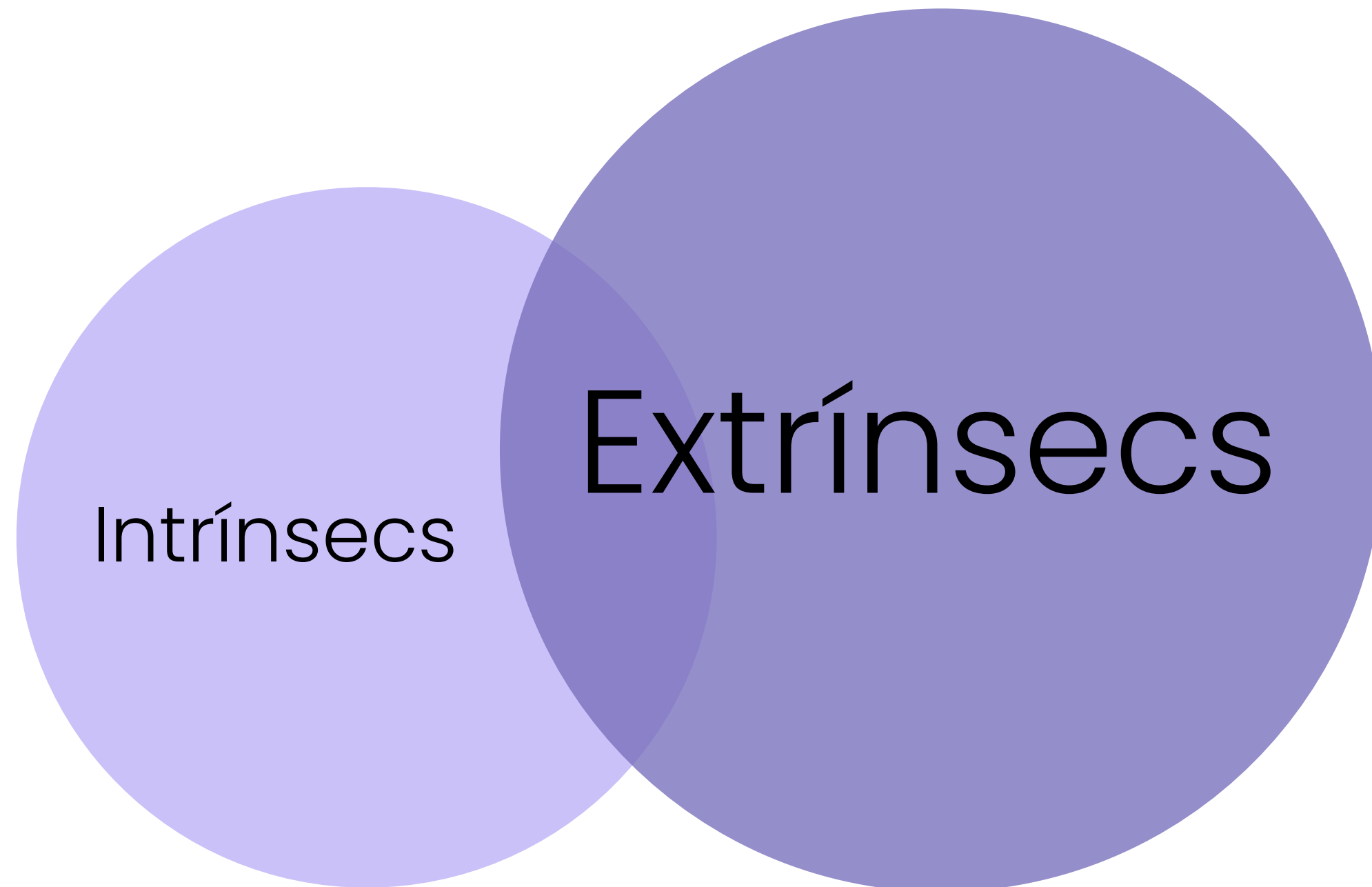
Molts altres adults joves viuen el treball com una manera de guanyar diners mentre satisfan els seus impulsos creatius i d'autoexperimentació.

Encara que la majoria de les societats estan estructurades com si tots els treballadors foren fixos, dedicats a la faena i a temps complet, això perd sentit en l'economia actual.

La identitat vocacional dels joves adults no és una il·lusió, però pot ser desafiadora en el context del mercat laboral actual, que sovint és incert i canvia ràpidament. Els joves poden veure's afectats per la inseguretat laboral i la necessitat de ser flexibles i adaptables en les eleccions professionals. La identitat vocacional continua sent rellevant i valuosa perquè ajuda a definir interessos, valors i objectius professionals, però pot ser un procés en evolució constant. La reavaluació de valors i metes pot ser necessària en moments de desafiament econòmic. L'ajuda i l'orientació professional són importants per a ajudar els joves a prendre decisions informades en un mercat laboral canviant.

# Idiosincràsia de la joventut en el treball

**BENEFICIS**



El plaer d'una *faena ben feta* és universal, com també ho és el plaer que aporten supervisors que donen suport i col·legues agradables. La satisfacció amb el treball es relaciona més amb el desafiament, la creativitat, la productivitat i les relacions entre treballadors que no amb un sou alt o una faena fàcil. Els supervisors abusius i els col·legues hostils tendeixen a reduir la motivació del treballador.

En aquest sentit, quan parlem de motivadors és important diferenciar entre dos tipus de reforços que activarien la conducta de *voler treballar*. Hi ha una distinció important relativa al desenvolupament entre els beneficis extrínsecs del treball, com el salari, els beneficis de salut, la pensió i altres aspectes no connectats amb el treball en si, i els beneficis intrínsecs del treball, com la satisfacció pel lloc, l'amistat, l'orgull i l'autoestima.

Els adults joves tendeixen a buscar faenes que atorguen més beneficis extrínsecs, i trien una faena pel salari o pels beneficis, per exemple. No obstant això, els beneficis intrínsecs de la faena, la satisfacció, les relacions amb els col·legues i un sentit de participació en un projecte important assoleixen més importància a mesura que l'individu envelleix.



# Els joves i la faena

<https://www.xataka.com/empresas-y-economia/generacion-totalmente-desvinculada-su-trabajo-80-genzers-quiere-cambiar-empleo>  
<https://www.xataka.com/empresas-y-economia/generacion-totalmente-desvinculada-su-trabajo-80-genzers-quiere-cambiar-empleo>

[https://www.eldiario.es/economia/salud-mental-sueldo-alto-generacion-z-busca-cambiar-reglas-mundo-laboral\\_1\\_9941957.html](https://www.eldiario.es/economia/salud-mental-sueldo-alto-generacion-z-busca-cambiar-reglas-mundo-laboral_1_9941957.html)

**Canvi de paradigma**





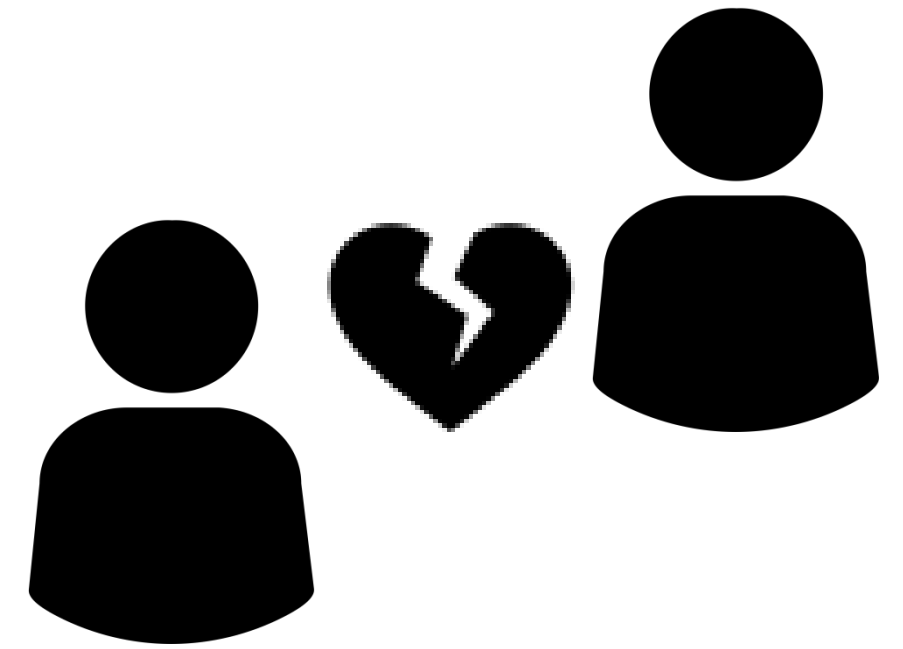
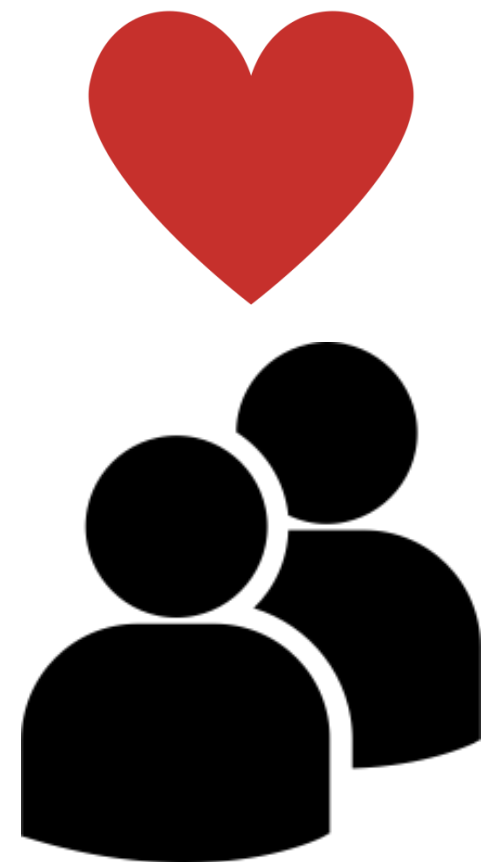
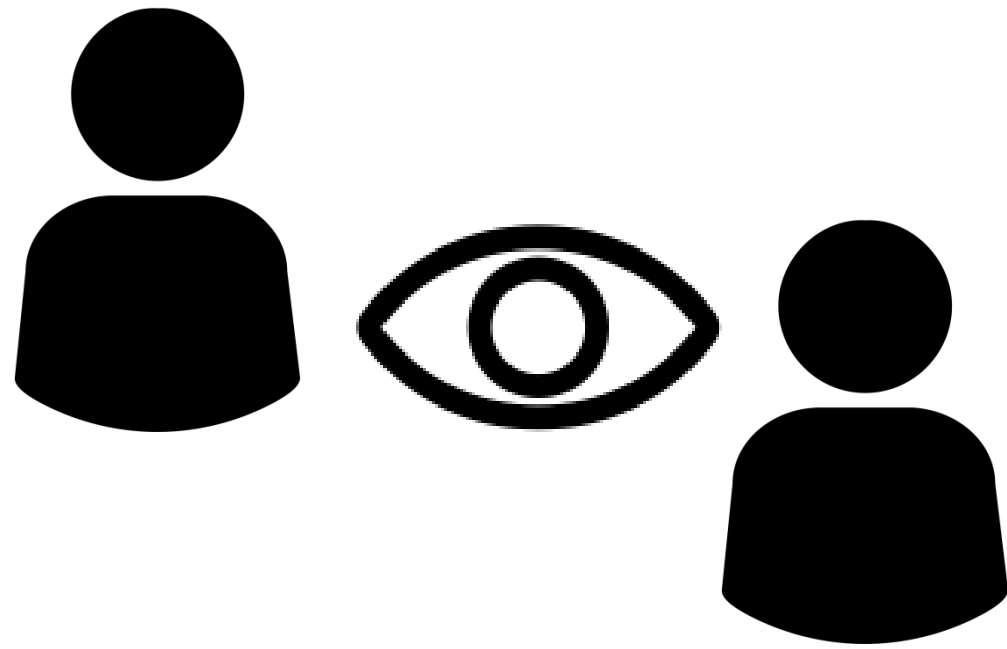
L'adult jove emergeix de la cerca de la insistència d'una identitat. Se sent ansiós i desitjós de fondre la seua identitat amb uns altres.

- ERIK ERIKSON

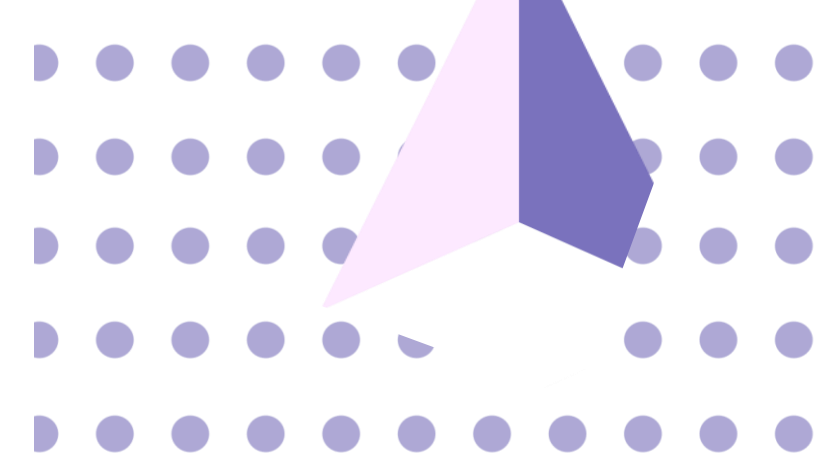
Un altre aspecte central en l'etapa de primera adultesa relacionat amb la identitat és la cerca de parella. Recordem que en la teoria d'Erikson, després que es forma la identitat, la gent experimenta intimitat enfront de l'aïllament. Aquesta crisi s'origina del desig poderós de compartir la vida amb algú. Sense intimitat, els adults pateixen soledat i aïllament.

La urgència per connectar-se socialment és un impuls poderós en l'ésser humà. Com explica Erikson, perquè s'establisca la intimitat, l'adult jove ha d'enfrontar-se a la por de la pèrdua del seu ego en situacions que requereixen l'autoabandó en la solidaritat de les afiliacions.

# ELECCIÓ, EVOLUCIÓ I FINALITZACIÓ DE LA PARELLA



# FILTRES D'ELECCIÓ



## 1 PROXIMITAT

Freqüència de contacte.

<https://youtu.be/5vS9xqCtAXA?si=x8GAwbSy3PhWkZEz>

## 2 ATRACCIÓ

Física, personal i de creences.

## 3 CONTEXT SOCIAL

Similitud de valors, educació, religió, ideologia política...

## 4 CONSENS

Metes i objectius vitals similars.

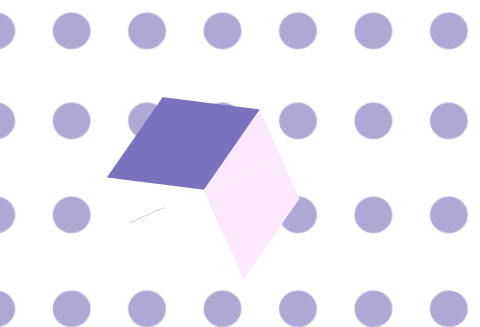
## 5 COMPLEMENTARIETAT

D'activitats i de característiques personals.

## 6 DISPONIBILITAT

Moment temporal.

<https://youtu.be/2LnKg2hLWe4?si=9EpxrYxXyKQU5tt0>



Udry 1971

# COMPATIBILITAT



## HOMOGÀMIA

Matrimoni entre individus que tendeixen a ser semblants respecte a variables com ara actitud, interessos, metes, estatus socioeconòmic, religió, origen ètnic i lloc de naixement.

## HETEROGÀMIA

Matrimoni entre individus que tendeixen a ser diferents respecte a variables com ara actitud, interessos, metes, estatus socioeconòmic, religió, origen ètnic i lloc de naixement.

## HOMOGÀMIA SOCIAL

Similitud en una parella respecte als seus interessos en activitats d'esplai i preferències de rols.

La noció de compatibilitat exerceix un paper essencial en l'elecció i el manteniment d'una parella.

Tant l'homogàmia (la tendència a aparellar-se amb individus similars en termes d'interessos, valors i antecedents) com l'heterogàmia (elecció de parelles amb diferències en aquestes àrees) poden influir en la dinàmica de les relacions de parella. La compatibilitat en interessos i rols pot contribuir a més satisfacció i compromís en la relació, mentre que les diferències poden aportar varietat i creixement personal.

No obstant això, trobar l'equilibri adequat entre la similitud i la diferència és essencial, ja que les parelles han d'assumir compromisos per a mantenir una relació reeixida. La idea de la compatibilitat total en una parella tendeix a ser irreal i pot portar a expectatives poc realistes en les relacions.

En última instància, la compatibilitat, en les diverses formes, té un paper important en la construcció i el manteniment de relacions duradores i saludables.

# DE LA TEORIA DE L'AFECCIÓ... A L'AFECCIÓ EN LES RELACIONS



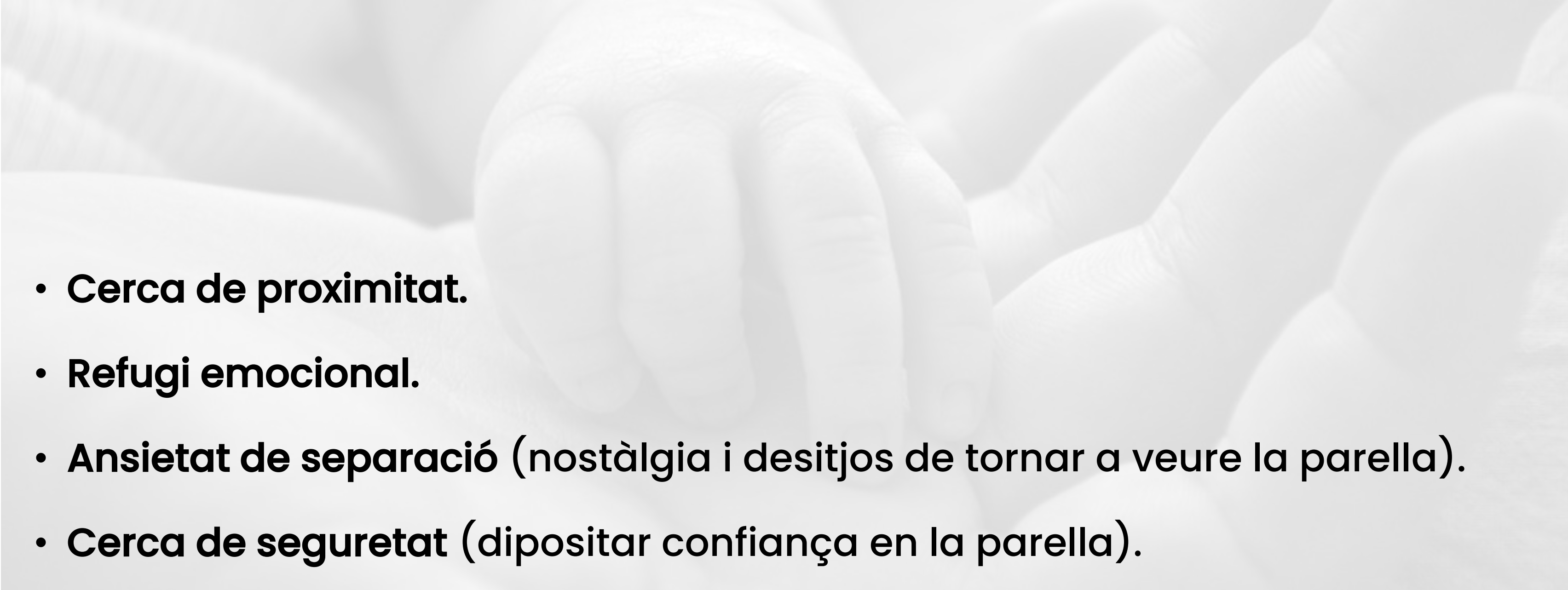
Què busquem?



La teoria de l'afecció de Bowlby sosté que els éssers humans tenen una necessitat innata d'establir relacions emocionals segures amb figures d'inclinació, com pares o cuidadors, durant la infància.

John Bowlby va identificar quatre tipus principals d'afecció en la seua teoria: segura, en què els xiquets confien en els cuidadors i hi estableixen relacions saludables basades en la confiança; ansiosa o ambivalent, caracteritzada per la dependència excessiva i l'ansietat per la separació; l'afecció evitativa, en què els xiquets mostren independència excessiva i poden tenir dificultats per a establir relacions íntimes; i desorganitzada o desorientada, que es caracteritza per patrons de comportament confusos i contradictoris.

# DE LA TEORIA DE L'AFECCIÓ... A L'AFECCIÓ EN LES RELACIONS

- 
- **Cerca de proximitat.**
  - **Refugi emocional.**
  - **Ansietat de separació (nostàlgia i desitjos de tornar a veure la parella).**
  - **Cerca de seguretat (dipositar confiança en la parella).**

Alguns elements que defineixen la relació d'afecció entre nadó-cuidador apareixerien també en el cas de l'afecció adulta en una parella.

Com a elements diferenciadors de l'afecció adulta respecte a la infantil trobaríem les necessitats afectives cobertes a través de la sexualitat i l'element de la cura recíproca.

# DE LA TEORIA DE L'AFECCIÓ... A L'AFECCIÓ EN LES RELACIONS



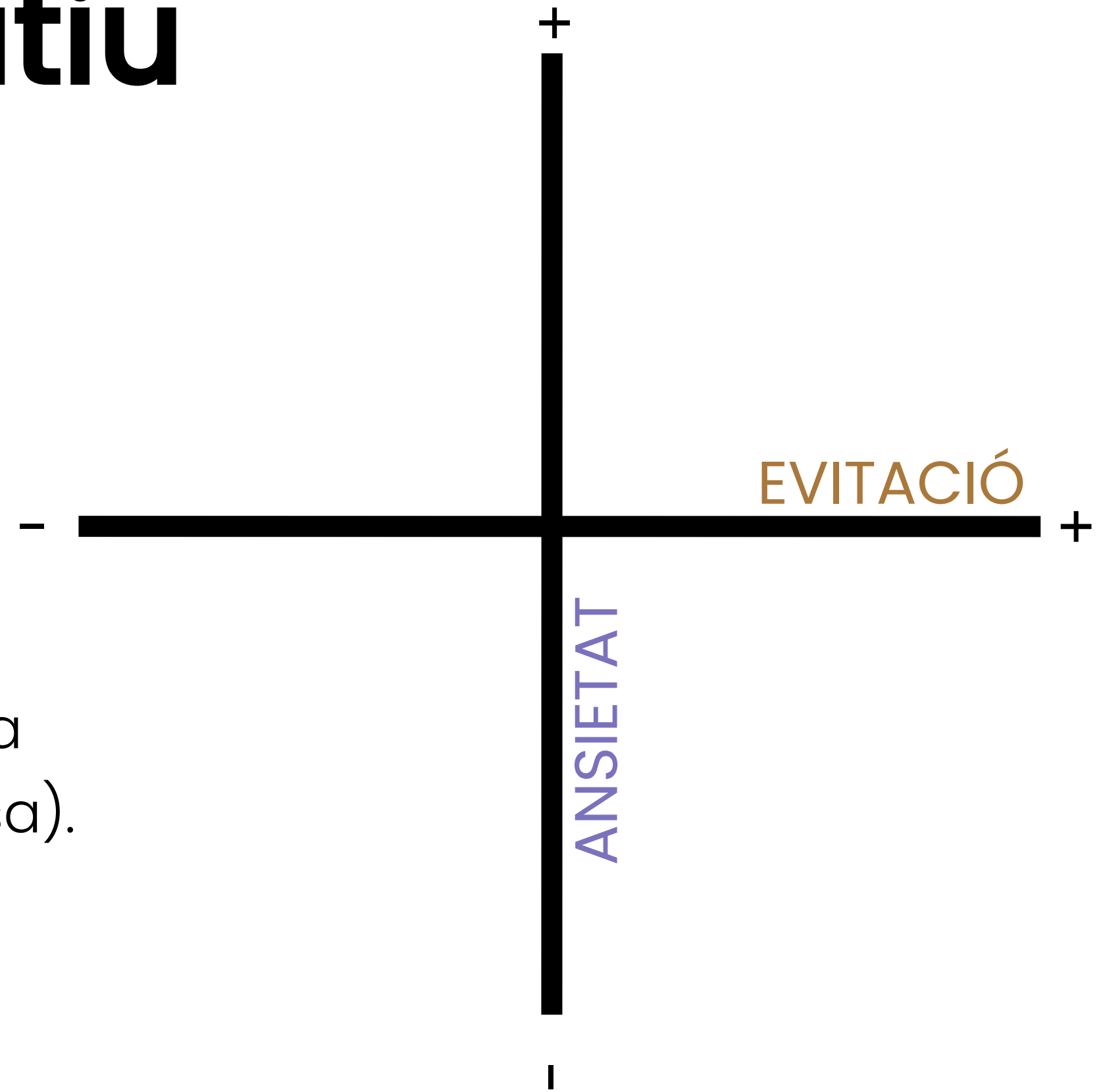
Som el que érem?

## Debat

Penseu que l'afecció en la infància determina la nostra manera de relacionar-nos en parella com a adults? Per què?

Quins altres factors poden influir-hi? Quines experiències heu tingut? Què en diuen els estudis longitudinals?

# Eixos ansiós-evitatiu



ANSIETAT: preocupació per l'abandó i per la imatge de si mateix (seguretat vs. incertesa).

EVITACIÓ: percepció positiva o negativa dels altres (confiança vs. desconfiança).

Els eixos d'ansietat-avoidància són un concepte emprat en la teoria de la inclinació per a descriure dues dimensions principals que influeixen en les relacions adultes:

Eix d'ansietat: es refereix a la preocupació o ansietat que una persona sent en les relacions íntimes. Les persones que se situen a l'extrem superior d'aquest eix tendeixen a ser més ansioses i preocupades per l'abandó o el rebuig en les seues relacions.

Eix d'avoidància: es relaciona amb el grau en què una persona evita la intimitat emocional i la dependència en les relacions. Aquelles que se situen a l'extrem superior d'aquest eix tendeixen a ser més poc inclinades a confiar en els altres o a dependre emocionalment dels altres.

Les combinacions d'ansietat i avoidància en aquests eixos poden donar lloc a diversos estils d'inclinació en adults, com la inclinació segura, l'ansios-preocupat o l'avoidatiu, que repercuteixen en la qualitat de les relacions íntimes.



**L'EVOLUCIÓ**

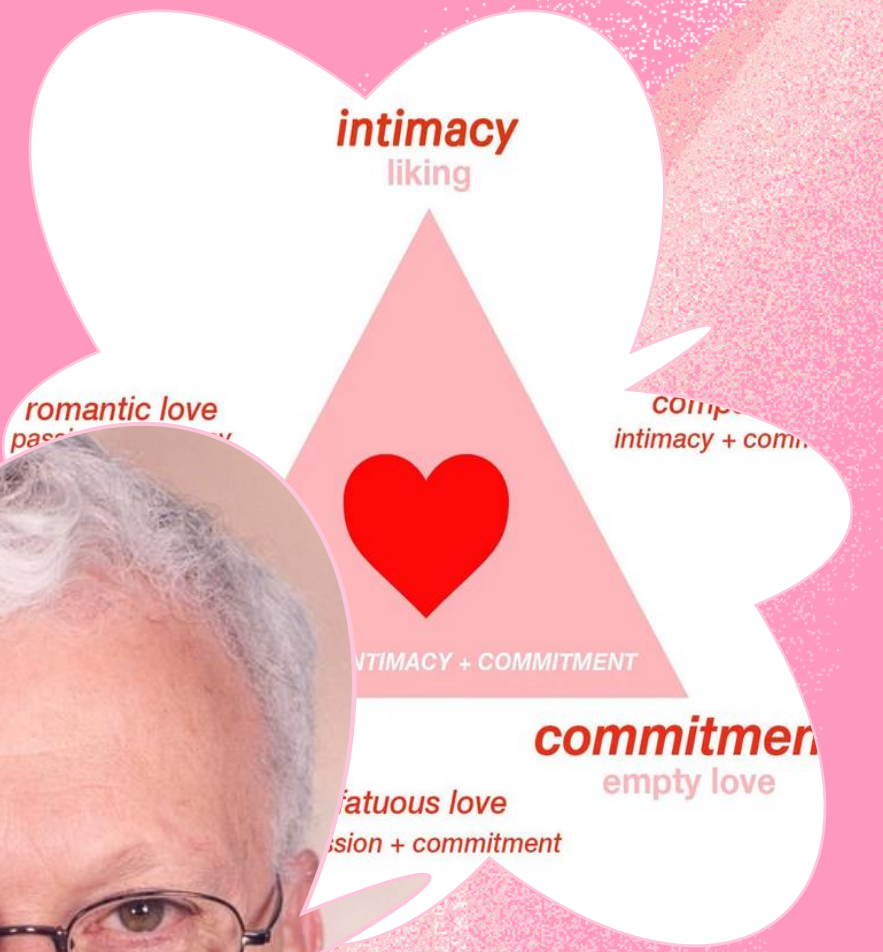
**DE LA  
PARELLA**





# Robert Sternberg

## TEORIA TRIANGULAR DE L'AMOR



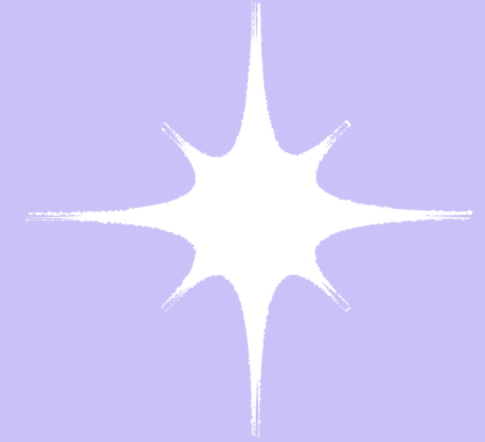
1

# QUÈ ÉS L'AMOR?

t'estimo, t'estime, t'estim

Un triangle compost per tres elements clau.

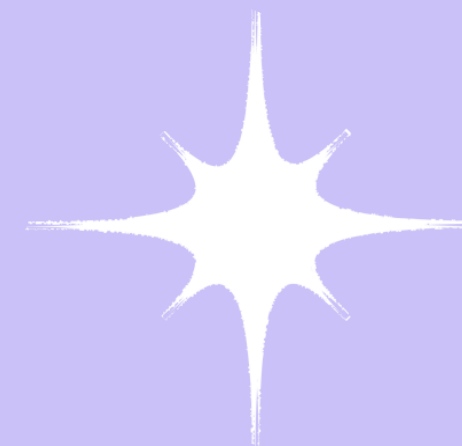
Una emoció que va més enllà de les relacions romàntiques i pot explicar diverses classes de relacions interpersonals.



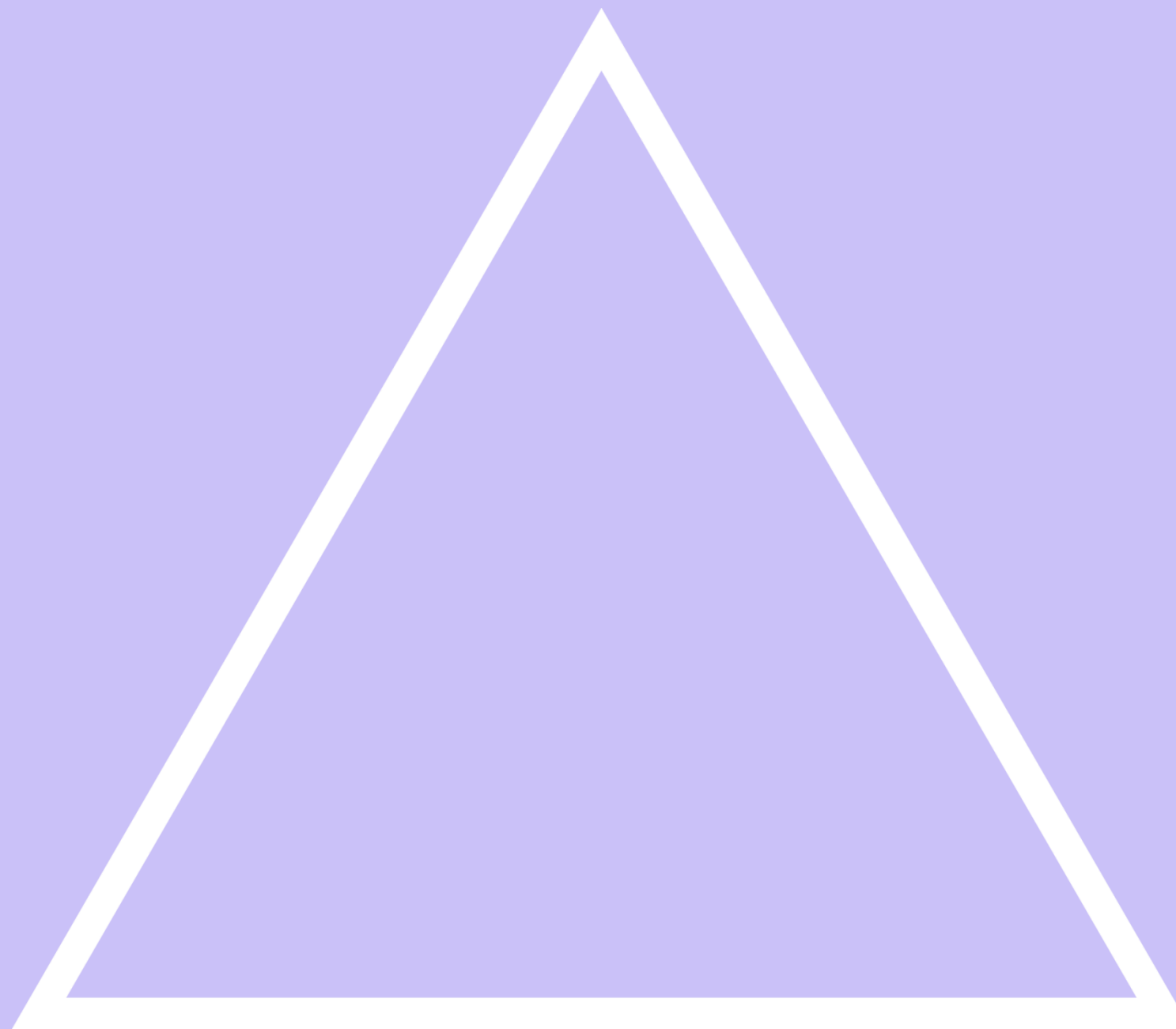
1

# QUÈ ÉS L'AMOR?

**Passió**



**Intimitat**



**Compromís**

Què vol dir  
**intimitat?**



Què vol dir

✦ **intimitat?**



Proximitat, enllaç  
i connexió

Intimitat: es refereix a la connexió emocional, la proximitat i la sensació de compartir pensaments, sentiments i experiències amb algú. La intimitat implica l'obertura emocional i la confiança en la relació.



I què és la  
passió?





I què és la  
passió?



Sentiments, atracció i desig



Passió: es relaciona amb l'atracció física, el desig sexual i la intensitat emocional en una relació. Implica l'impuls i l'emoció que se sent per la parella.



Finalment, què és el  
**compromís?**





Finalment, què és el  
**compromís?**

Quedar-se i tractar d'encaixar,  
cuidar-se i compartir objectius.



Compromís: es refereix a la decisió conscient de mantenir i treballar en la relació a llarg termini. Inclou el compromís de mantenir la relació malgrat els desafiaments i les dificultats que puguen aparèixer.

**OLD STYLE**  
 These typefaces of the  
 fifteenth and sixteenth centuries  
 emulated classical calligraphy.  
 Sabon was designed by  
 Galle and Tschichold in 1966, based  
 on the sixteenth-century  
 work of Claude Garamond.

**TRANSITIONAL**  
 These typefaces have sharper  
 serifs and a more vertical axis  
 than humanist letters. When the  
 typefaces of John Baskerville  
 were introduced in the mid-  
 eighteenth century, their sharp  
 forms and high contrast were  
 considered shocking.

**MODERN**  
 The typefaces designed  
 by Giambattista Bodoni in the  
 eighteenth and early  
 nineteenth centuries are radical.  
 Note the thin, straight  
 vertical axis:  
 from thick to thin serifs.

**CLARENDON**  
**A**

**EGYPTIAN OR SLAB**  
 Numerous bold and  
 heavy typefaces were introduced in the  
 nineteenth century for  
 advertising. Egyptian typefaces  
 have heavy, slab-like serifs.

**FCEBB6**  
 Banana Mania

**78C0A8**  
 Neptun

**F07818**

2

# TIPUS DE RELACIONS

Què som?



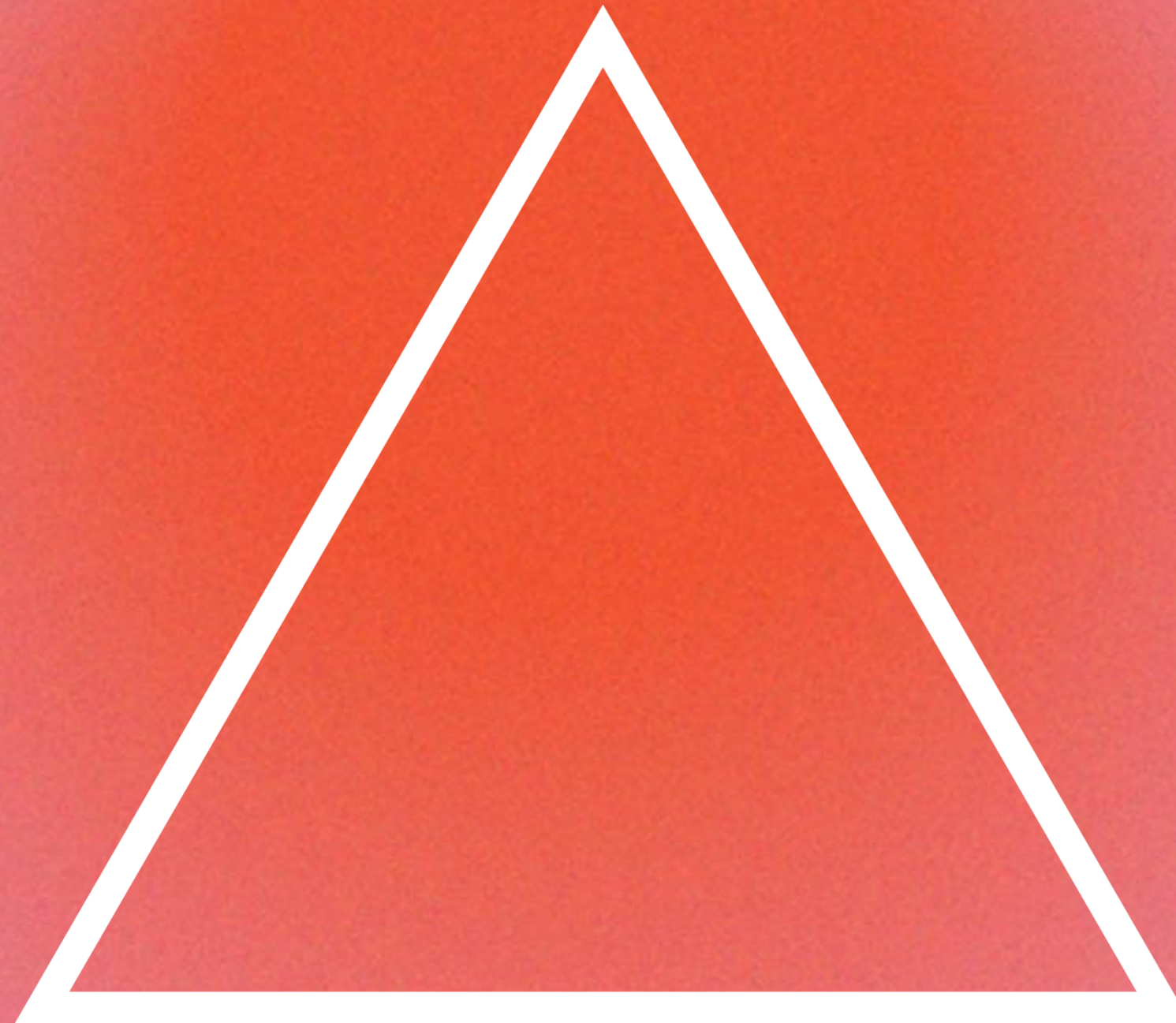
1

QUÈ ÉS L'AMOR?

Passió



Intimitat



Compromís

1

QUÈ ÉS L'AMOR?

Passió

AMOR  
CONSUMAT

Intimitat

Compromís



1

# QUÈ ÉS L'AMOR?

Passió



Intimitat



Compromís



Què passa quan no hi ha cap d'aquests elements?

Va més enllà de les relacions de la parella: des d'estranyys complets, passant per coneguts fins a persones que s'odien.



1

QUÈ ÉS L'AMOR?

Passió



ABSÈNCIA  
D'AMOR



Intimitat

Compromís

1

# QUÈ ÉS L'AMOR?

Passió



Intimitat

Compromís

1

QUÈ ÉS L'AMOR?

Passió



agradar-se



Intimitat

Compromís

Explora les zones grises:  
amistat, amistat íntima, amistat de parella?

1

# QUÈ ÉS L'AMOR?

Passió



Intimitat



Compromís

1

QUÈ ÉS L'AMOR?

Passió



EN DIRECTO ISLA DE  
LAS TENTACIONES



encaterinament

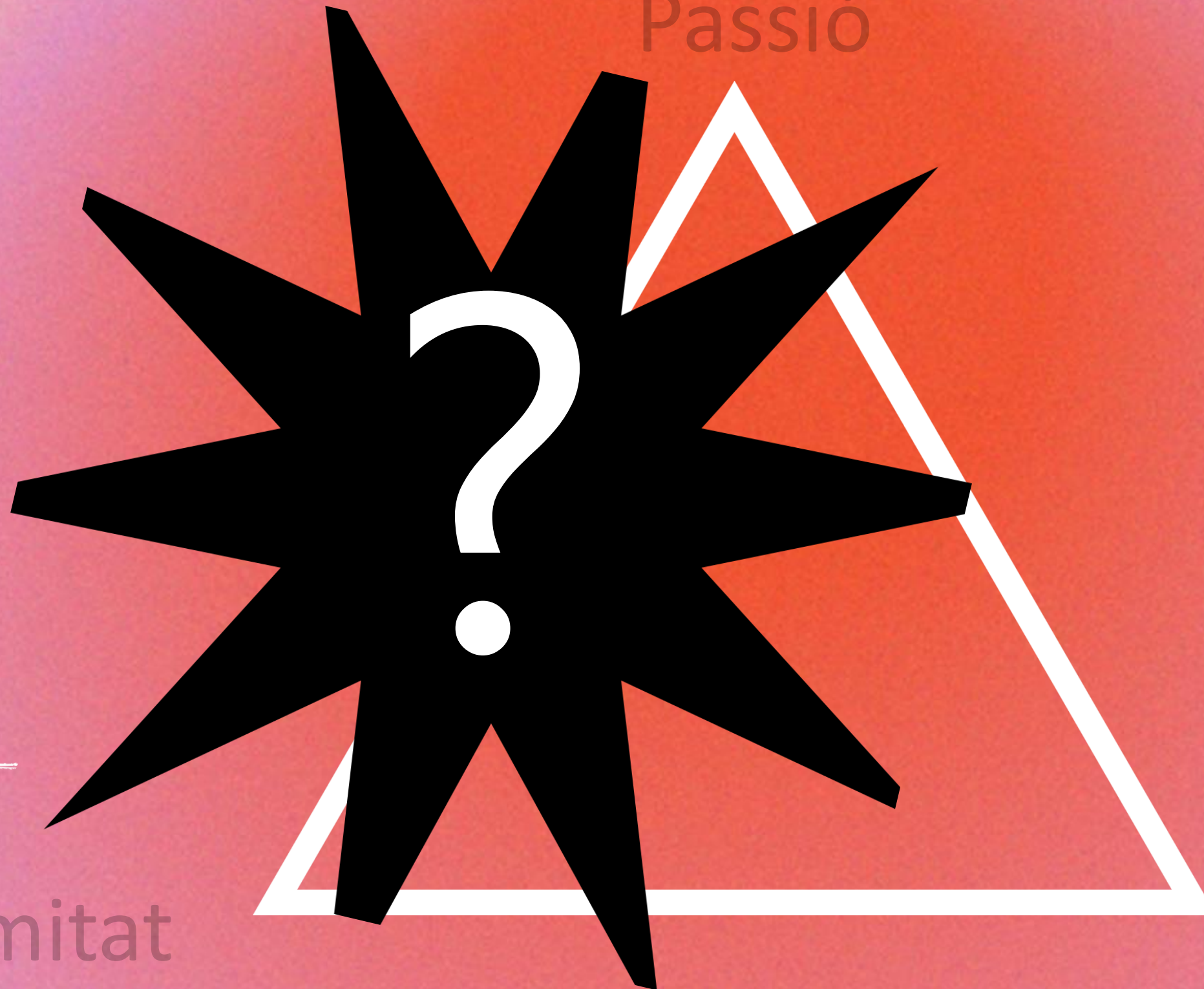
Intimitat

Compromís

1

# QUÈ ÉS L'AMOR?

Passió



Intimitat

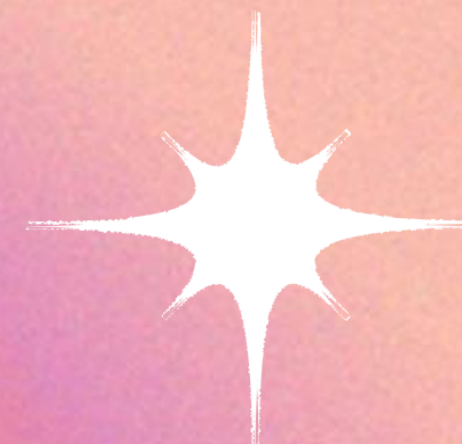
Compromís



1

QUÈ ÉS L'AMOR?

Passió



Intimitat

Compromís

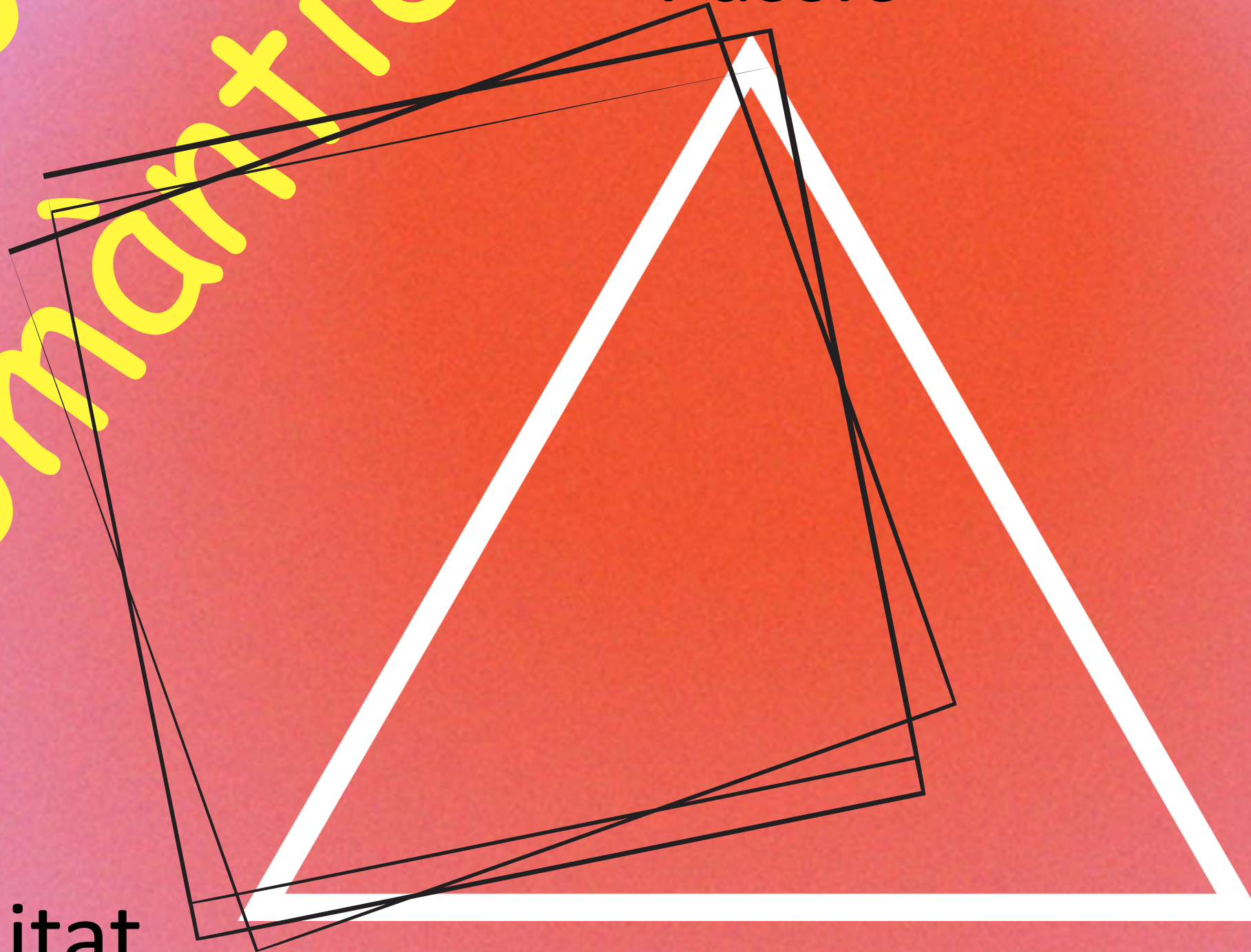
1

# QUÈ ÉS L'AMOR?



amor  
romantic

Passió



Intimitat

Compromís

Intenteu classificar les parelles famoses anteriors (o altres parelles) en les combinacions de dos.

Els exemples són massa simples perquè no sabem si hi ha (o no) un altre element del triangle en la parella.

1

# QUÈ ÉS L'AMOR?

Passió

**amor**  
**company**



Intimitat

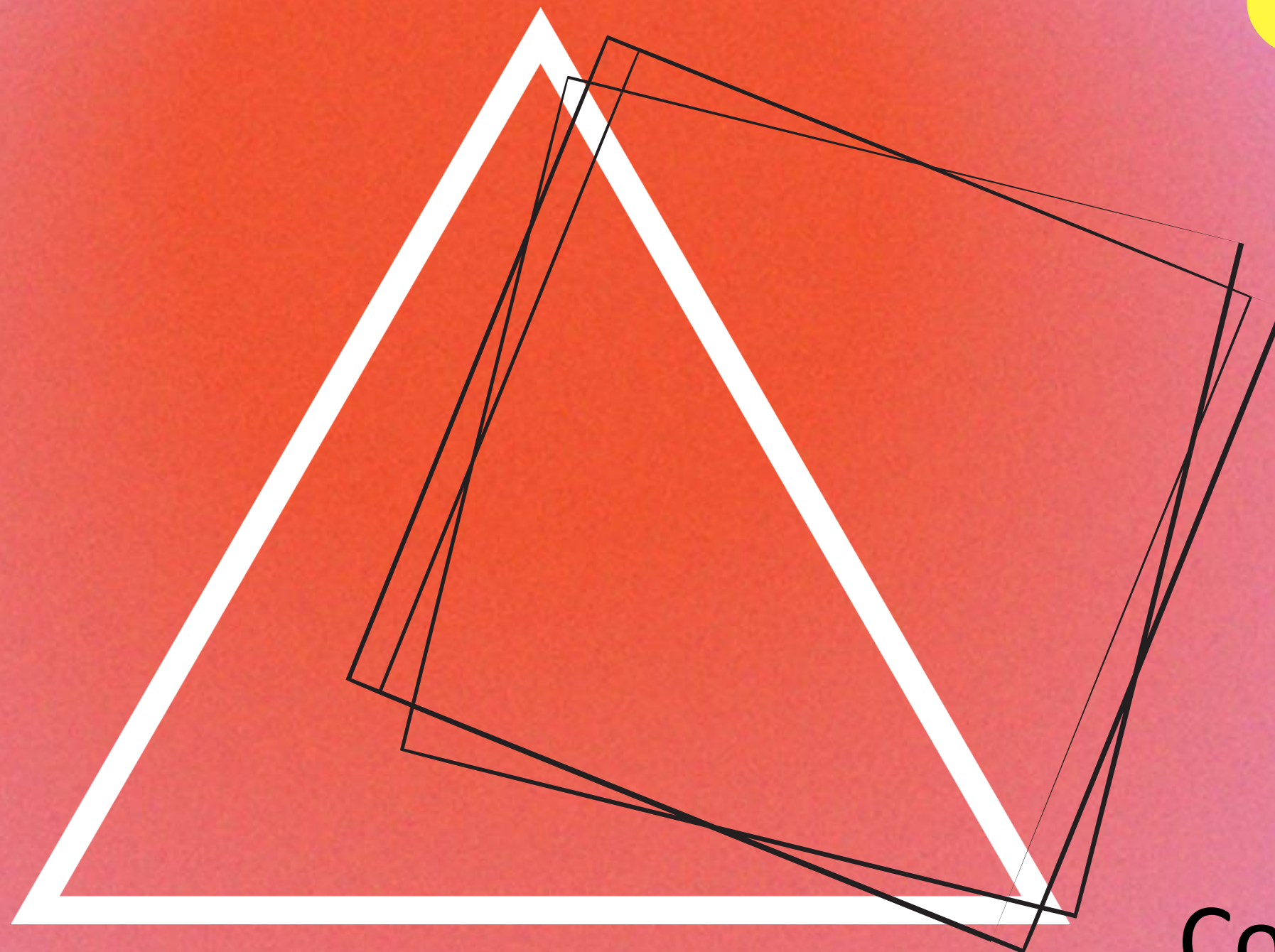
Compromís

De nou, creus que les parelles poden ser felices en una relació com aquesta? És una amistat? La línia, on es dibuixa? Es diu que és més forta que l'amistat perquè hi ha un compromís a llarg termini.

1

# QUÈ ÉS L'AMOR?

Passió



amor  
ntr

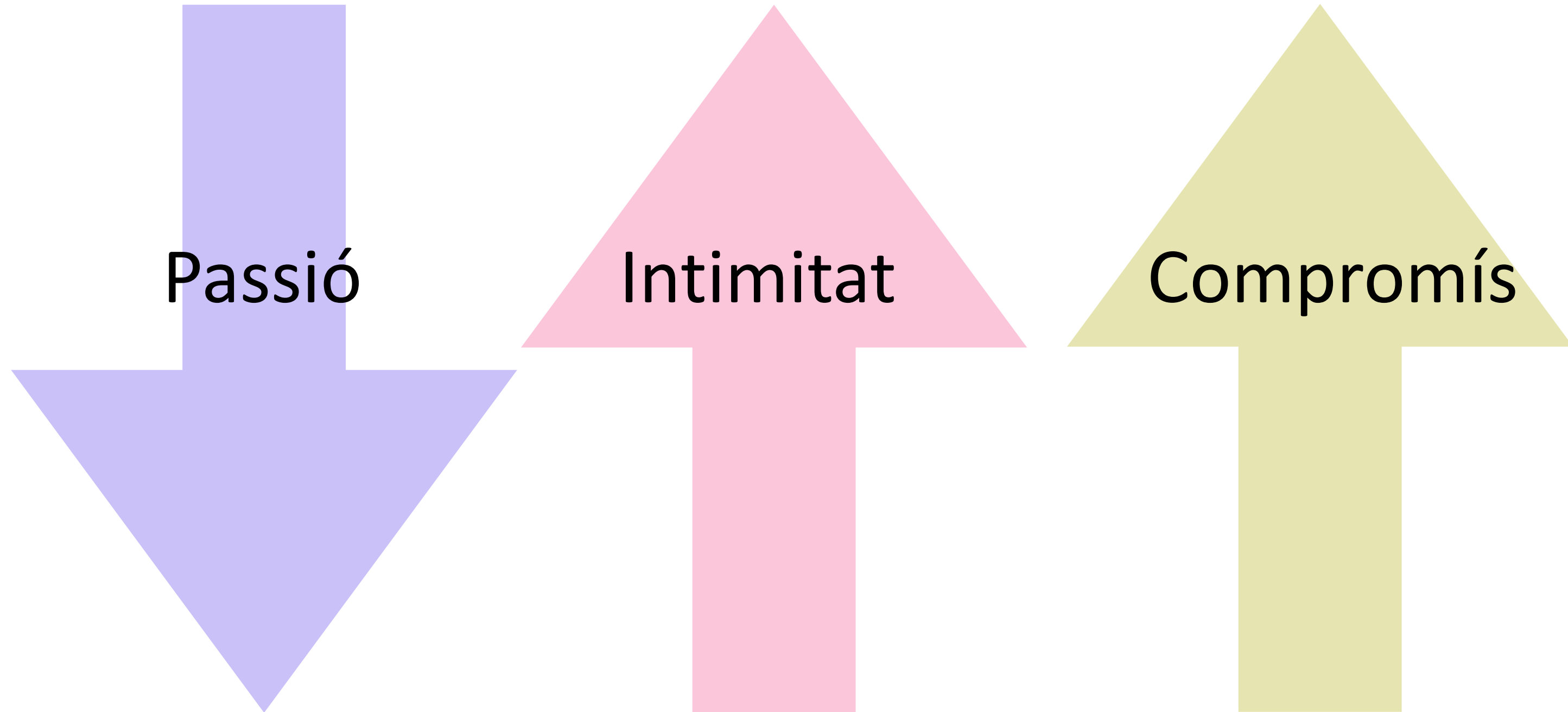


Intimitat

Compromís

L'amor fatu es caracteritza per un festeig vertiginós (festeig llampec) en què la passió motiva un compromís sense la influència estabilitzadora de la intimitat (p. e., matrimonis impulsius que conviuen en el primer any de la data).

# EL TRIANGLE A TRAVÉS DEL TEMPS





# RESIGNAR-SE AL FET QUE S'APAGUE LA FLAMA?

La passió disminueix però no desapareix; el desig es construeix i es treballa.

## GUÍA SOBRE SEXUALIDAD EN LA MADUREZ Y EN LA VEJEZ



# LA FINALITZACIÓ



DE LA  
PARELLA

En l'adultera jove hi ha tendència a finalitzar les relacions de manera ambigua. A vegades no queda clar si hi ha hagut ruptura o no.

Exemples d'això són continuar mantenint relacions sexuals encara que la relació s'haja romput (o reprendre-les) o les ruptures de manera abrupta i sense explicació (a les quals ens ajuden les noves formes de comunicació).

De fet, les tecnologies també tenen un paper en la superació d'aquest cicle. A vegades és difícil girar full quan se segueix la persona en xarxes socials i es pot veure tot el contingut que publica i les seues interaccions. Això no ajuda a passar el dol.

# TOT VA BÉ?

L'escala d'ajust diàdic

- Consens
- Satisfacció
- Cohesió
- Expressió d'afecte

L'escala d'ajust diàdic (les sigles en anglès són DAS), ideada per David H. Spanier en 1976, és una eina que serveix per a avaluar la satisfacció en les relacions de parella.

L'escala ajuda a identificar àrees problemàtiques i nivells de satisfacció en la relació, la qual cosa pot revelar punts de conflicte recurrent i la qualitat general de la connexió emocional i l'afecte. A més, l'escala permet rastrejar canvis en aquests aspectes al llarg del temps i guiar eficaçment la teràpia de parella per a tractar conflictes i millorar la relació.

L'escala consta de diverses dimensions que proporcionen informació detallada sobre la dinàmica d'una relació. Heus ací les dimensions principals de la DAS:

**Consens:** aquesta dimensió es refereix al grau en què les parelles estan d'acord en diversos aspectes de la seua relació, com ara valors, objectius, rols i expectatives. Avalua si els dos membres de la parella comparteixen una visió similar sobre aquests aspectes. Més consens indica més alineació en la parella.

**Satisfacció:** la dimensió de satisfacció mesura el nivell general de felicitat i satisfacció que cada membre de la parella experimenta en la relació; es tracta del benestar experimentat. Avalua si les persones se senten contentes i satisfetes amb la relació en termes generals. Una puntuació alta en aquesta dimensió indica una relació satisfactòria.

**Cohesió:** la cohesió es refereix a la sensació d'unió i vincle emocional en la parella. Avalua el grau en què els membres de la parella senten que estan connectats i ajudant-se mútuament. Una puntuació alta en cohesió indica una relació forta i pròxima.

**Expressió d'afecte:** aquesta dimensió avalua com s'expressen i es comuniquen l'afecte i la intimitat emocional en la relació. Examina la freqüència i la qualitat de les mostres d'afecte, estima i amor entre els membres de la parella. Una puntuació alta en aquesta dimensió indica una expressió saludable d'afecte.

# LA VIOLÈNCIA EN LES RELACIONS DE PARELLA



Tradicionalment i històricament anomenada violència domèstica, el terme violència de parella íntima (*intimate partner violence, IPV*) és un concepte més ampli i representatiu que es refereix a un patró de comportaments caracteritzats per abús físic, sexual, psicològic o emocional que ocorre en una relació íntima actual o passada.

# QUÈ ESTÀ PASSANT?



Relacions formals o informals.  
En cohabitació o sense.

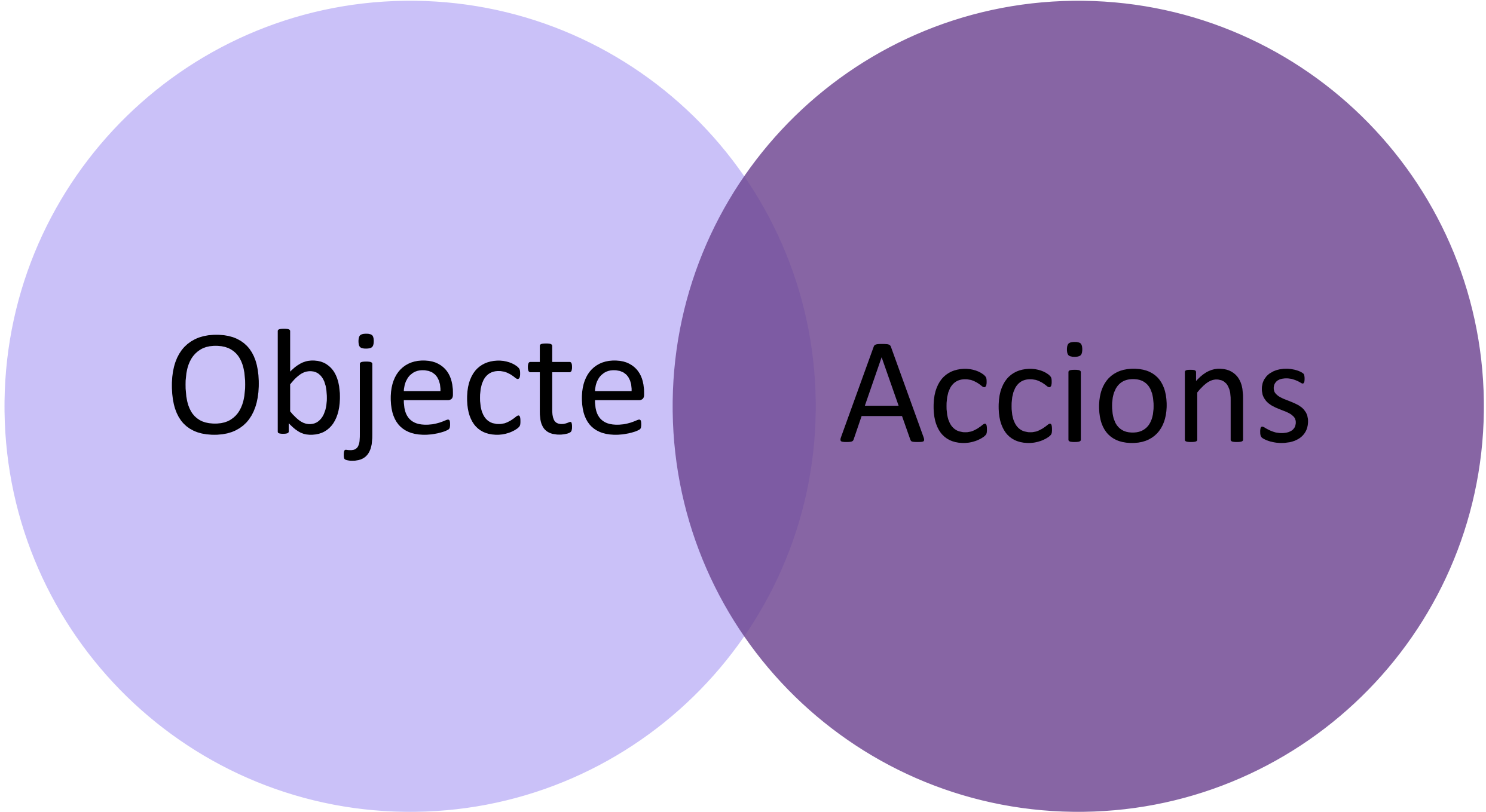
VIOLENCIA DE GÈNERE. Qualsevol tipus de violència (física, sexual, psicològica, econòmica, etc.) contra una dona perquè és una dona.

La forma més freqüent de violència de gènere és IPV.

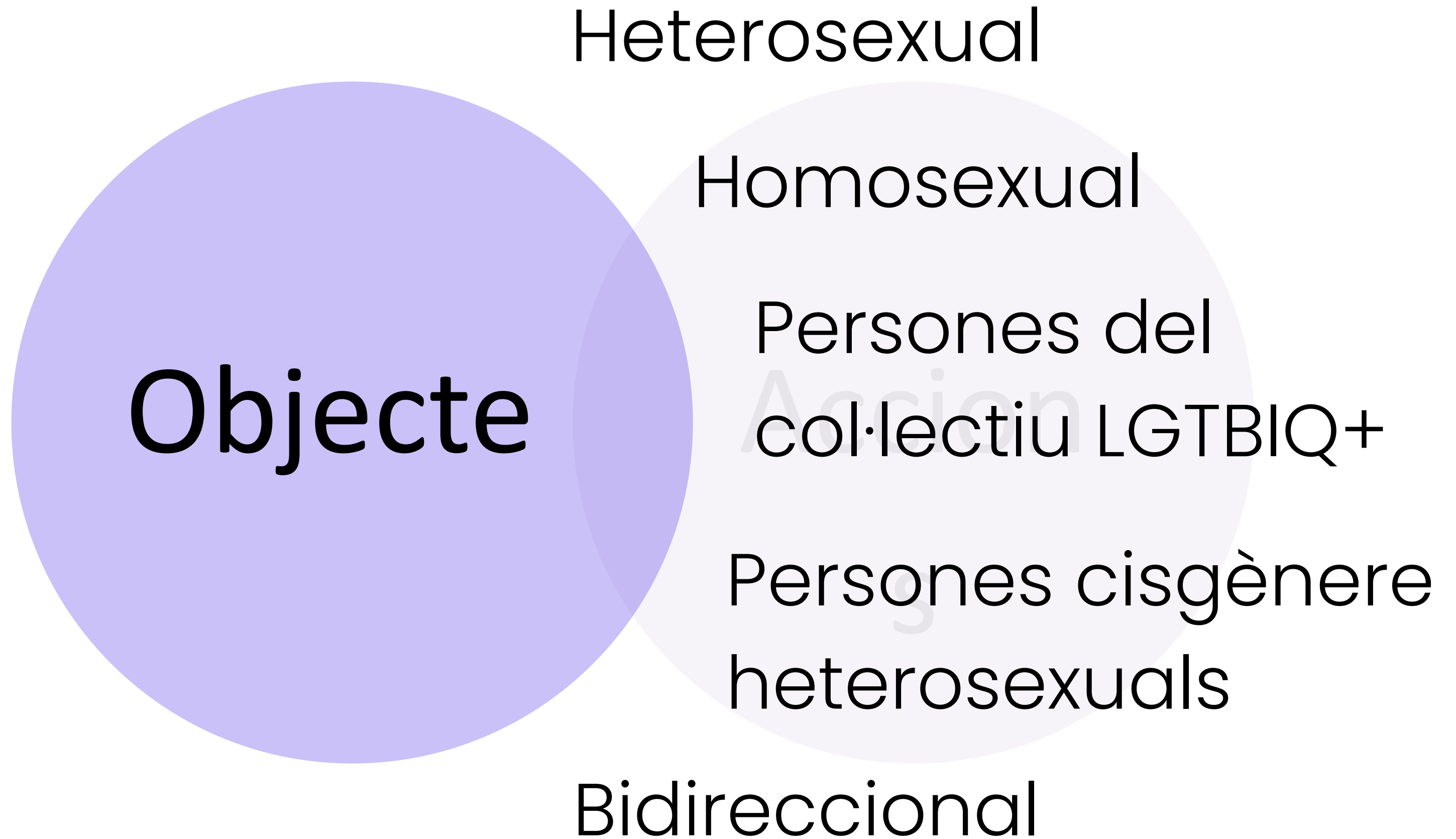
IPV

Qualsevol comportament dins d'una relació íntima que causa danys físics, psicològics o sexuals, incloent-hi actes d'agressió física, coerció sexual, abús psicològic i control de comportament.



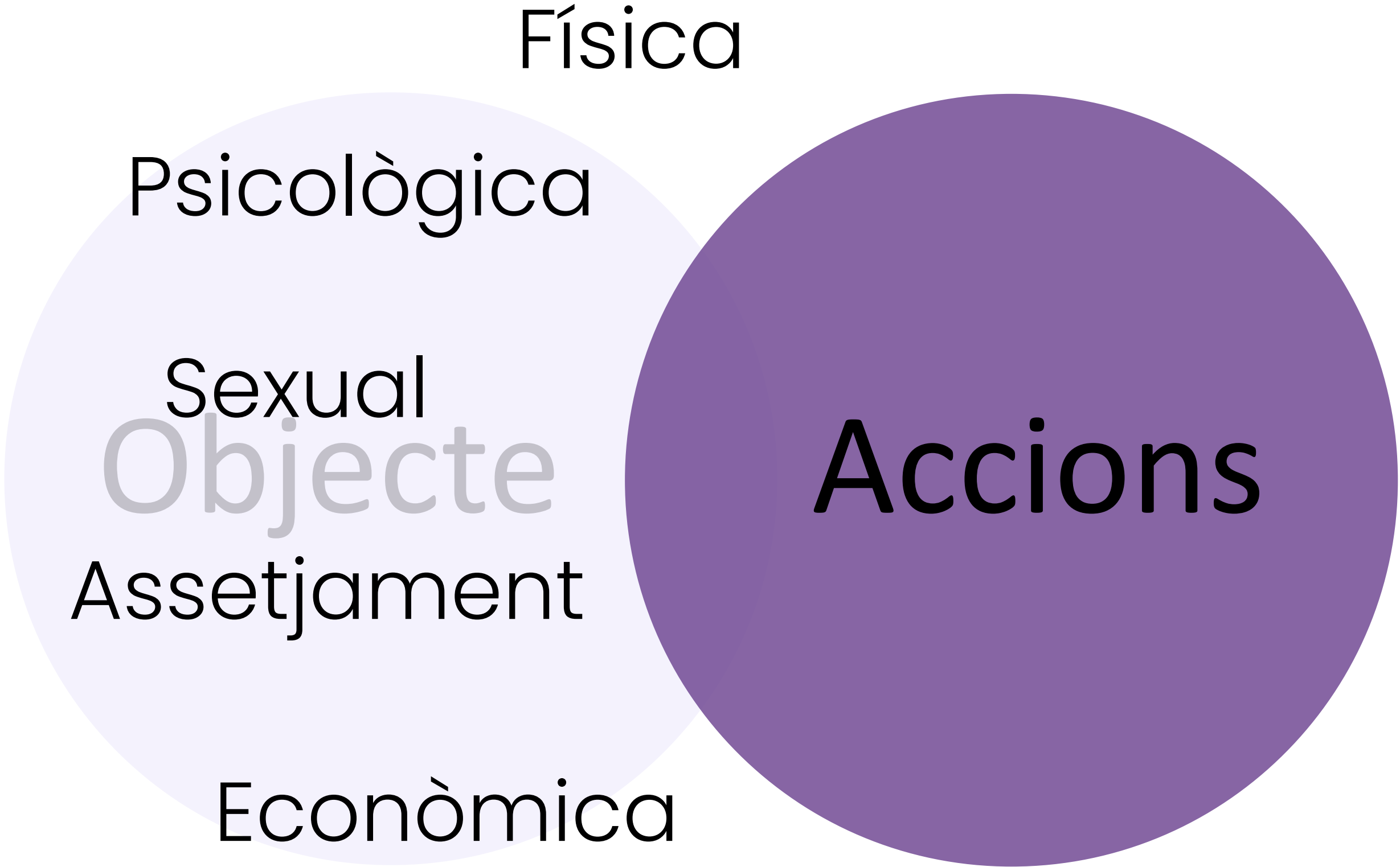


Per a aquesta explicació hem considerat crear dues categories en les quals es podrien agrupar les diverses formes d'IPV. En primer lloc, tindríem les tipologies clàssiques d'IPV que es poden definir per les accions que s'emprenen cap a la víctima. Aquests comportaments violents poden ocórrer simultàniament o no, però se centren en una o altra dimensió, com algunes de les formes esmentades més amunt (per exemple, la violència física seria diferent de la violència psicològica). D'altra banda, tindríem les diverses formes que la IPV pot prendre depenent de l'objecte al qual es dirigeix i la dinàmica de relació, que mereixen una menció i reflexió especial (és a dir, pot haver-hi IPV en el context d'una relació heterosexual en la qual la dona és la víctima, però també pot aparèixer a l'inrevés o en qualsevol altra forma de parella).



És imperatiu reconèixer que la IPV no es limita únicament a les relacions heterosexuales amb homes com a autors i dones com a víctimes, de manera que la raó darrere d'aquesta divisió és aclarir aquestes facetes menys explorades d'IPV i proporcionar visibilitat a un espectre més ampli d'experiències. Hi ha IPV en diversos contextos relacionals, incloent-hi parelles homosexuals i relacions heterosexuales en què les dones poden exercir violència (Edwards et al., 2015; Kolbe i Büttner, 2020; Liu et al., 2021; Nowinski i Bowen, 2012; Rollè et al., 2018). Tradicionalment, el focus s'ha centrat en IPV contra dones, un punt de vista fomentat per l'OMS en diversos informes, ja que es considera la forma més comuna d'IPV (OMS, 2021). No obstant això, els descobriments recents de la recerca desafien aquesta perspectiva. Les revisions sistemàtiques han indicat que les taxes de prevalença d'IPV en parelles LGBTIQ+ i casos d'IPV contra homes per dones, tot i que encara necessiten un estudi més exhaustiu, són comparables i de vegades superen les taxes d'IPV contra dones en relacions heterosexuales (Edwards et al., 2015; Kolbe i Büttner, 2020; Liu et al., 2021; Nowinski i Bowen, 2012; Rollè et al., 2018).

LA VIOLÈNCIA EN LES RELACIONS DE PARELLA



El 26% de les dones i xiquetes de més de 14 anys han experimentat IPV física o sexual al llarg de la vida.

(OMS, 2021)

# Edat



Com més jove,  
la prevalença és més alta.

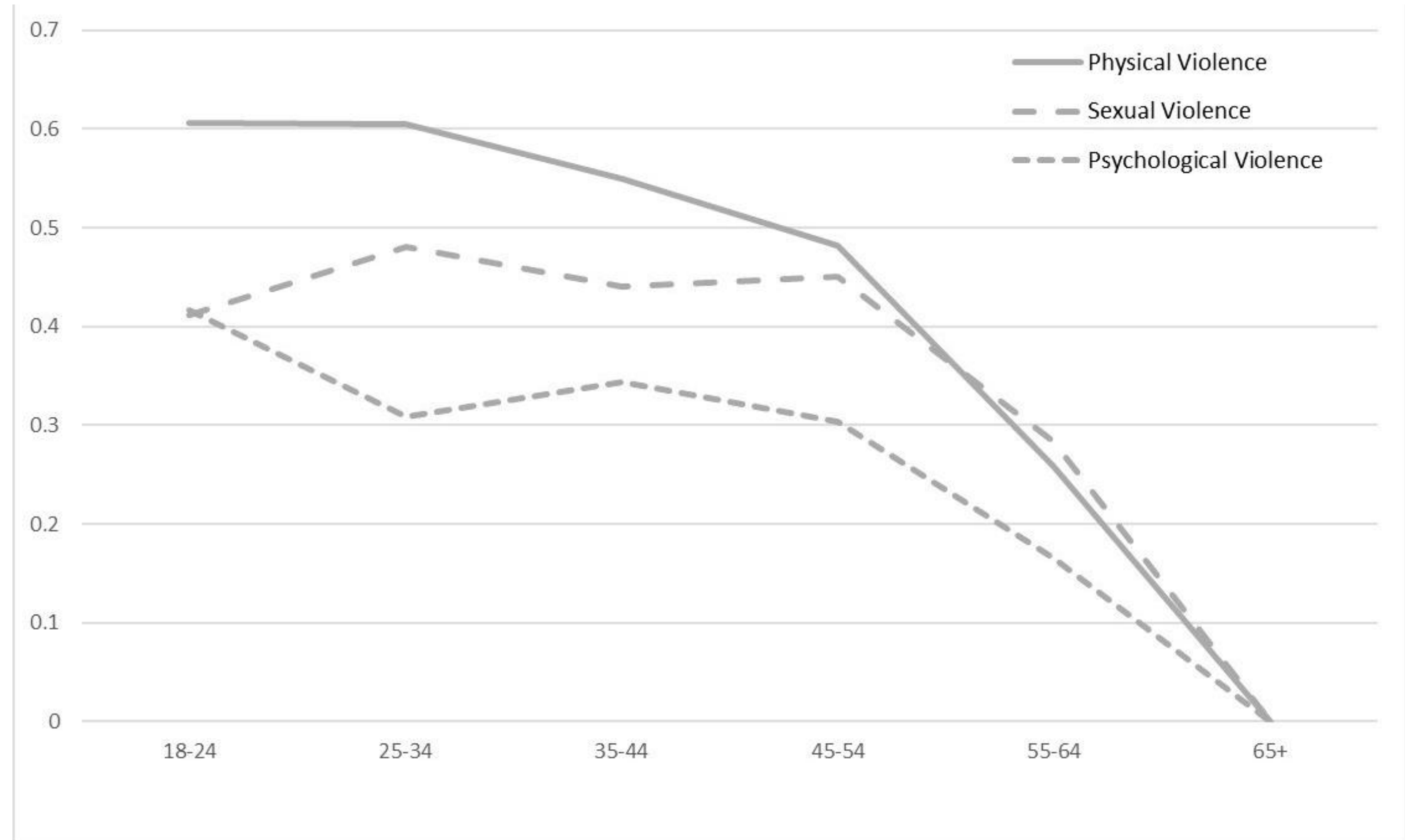
# Edat

## Espanya

Gracia, E., García-Senlle, M., Martín-Fernández, M., & Lila, M. (2023). "High Prevalence of Intimate Partner Violence Against Women in Young Adulthood: Is Prevention Failing?" *Journal of Interpersonal Violence*, 38(17-18), 10205-10233.

<https://doi.org/10.1177/08862605231172479>

## IPV



# Pensem-hi...



Alta prevalença de la violència de parella íntima  
contra les dones en la joventut: falla la prevenció?



# LA VIOLÈNCIA EN LES RELACIONS DE PARELLA

elDiario.es

Hazte socio/a

Comunitat Valenciana

En valencià Provincias ▾ Comarcas Política Cultura Medio Ambiente Economía Opinión Blogs ▾ Contacto

## 'Repara', el primer programa público de Valencia para erradicar conductas violentas en los hombres

El Ayuntamiento de Valencia pone en marcha un método de apoyo psicosocial para hombres con condenas por violencia de género o que detecten comportamientos agresivos y quieran corregir estas conductas

Un colectivo feminista denunció que se financiara con fondos del Pacto de Estado contra la violencia de género y el consistorio ha decidido sufragarlo con una parte del presupuesto de Igualdad: "La iniciativa es de protección a la víctima"



Lo más... Leído

Un colegio concertado de Madrid obliga a pagar 1.200 euros a sus alumnos por usar un ordenador portátil de gama baja

Nerea Díaz Ochando

El policía de la Audiencia Nacional que vendía información tenía a varios abogados en

[https://www.eldiario.es/comunitat-valenciana/repara-psicosocial-valencia-erradicar-conductas\\_1\\_1192844.html](https://www.eldiario.es/comunitat-valenciana/repara-psicosocial-valencia-erradicar-conductas_1_1192844.html)

# PRÀCTICA

Què està passant?  
Què hi podem fer?



<https://www.centroreinasofia.org/publicacion/barometro-juventud-genero-2021/>

## High Prevalence of Intimate Partner Violence Against Women in Young Adulthood: Is Prevention Failing?

Journal of Interpersonal Violence  
2023, Vol. 38(17-18) 10205–10233  
© The Author(s) 2023  
Article reuse guidelines:  
sagepub.com/journals-permissions  
DOI: 10.1177/08862605231172479  
journals.sagepub.com/home/jiv



Enrique Gracia<sup>1</sup>, Magaly García-Senlle<sup>1</sup>,  
Manuel Martín-Fernández<sup>1</sup>, and Marisol Lila<sup>1</sup>

### Abstract

In the last decades, prevention measures have been taken globally to reduce the high prevalence of intimate partner violence against women (IPVAW) in our societies. As a consequence, a gradual reduction in the prevalence of IPVAW in the younger generations should be expected. However, international prevalence data suggest that this is not the case. In the present study, we aim to compare IPVAW-prevalence rates across age groups in the adult population in Spain. We used data from the Spanish 2019 national survey based on 9,568 interviews with women, reporting IPVAW in three time periods: lifetime, the last 4 years, and the last year. To ensure accurate comparisons of IPVAW-prevalence rates across age groups, we first examined the psychometric properties, and measurement invariance of the set of questions addressing the different types of IPVAW (i.e., physical, sexual, psychological) in this survey. Results supported a three-factor latent structure addressing psychological, physical, and sexual IPVAW, showing high-internal consistency and validity evidence. For lifetime prevalence, the youngest age groups (18–24 years) were those with the highest latent mean

<https://doi.org/10.1177/08862605231172479>

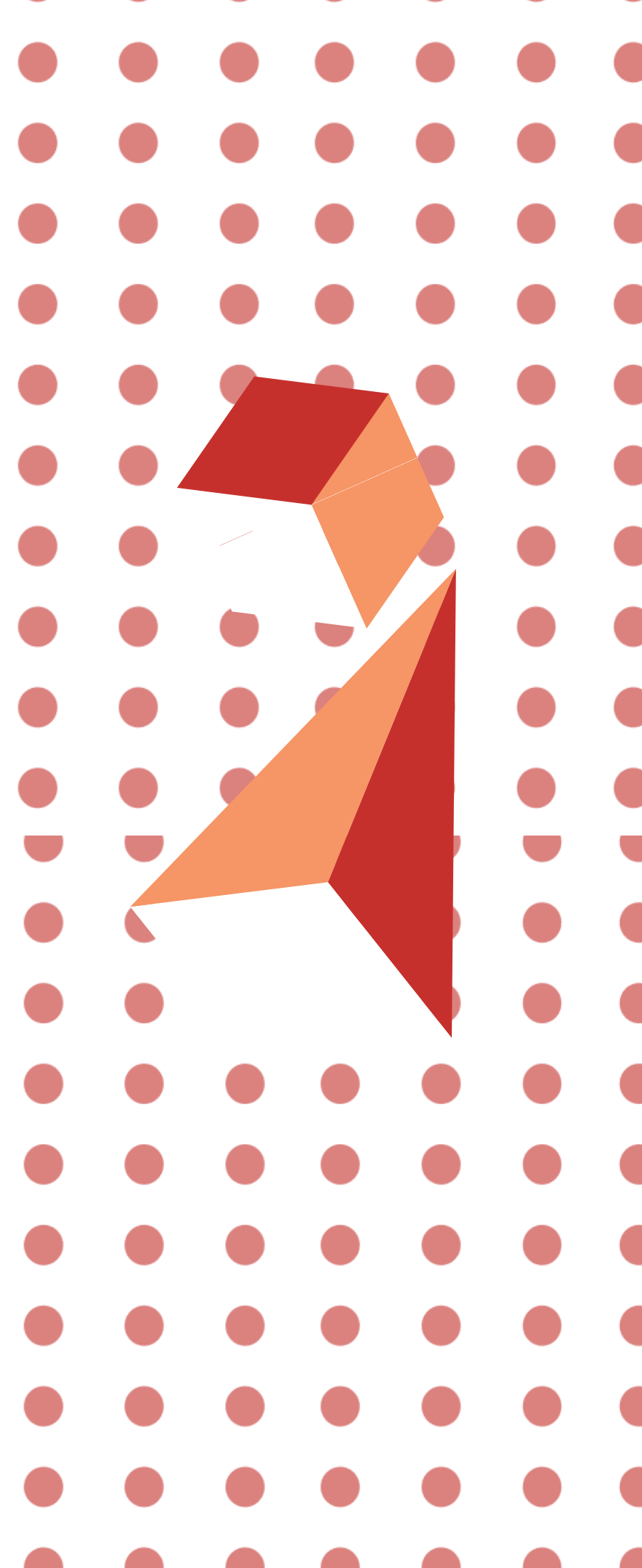
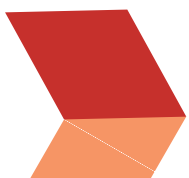


PART II

# L'ADULTESA INTERMÈDIA

Magy García Senlle

Basat en Berger, K. S. (2009): *Psicología del desarrollo: adultez y vejez*, Médica Panamericana, i Triadó, C., Celdrán, M. i Villar, F. (2019): *Desarrollo adulto y envejecimiento*, Alianza Editorial.



# L'adultesa intermèdia

aspectes clau per a l'anàlisi

- **MADURESA PSICOLÒGICA I PERSONALITAT**
- **GENERATIVITAT**
- **FAMÍLIA, TREBALL I CONFLICTE**

## LA TRANSICIÓ A L'ADULTESA

És important destacar que la transició a l'adulthood no és una experiència uniforme i pot variar àmpliament d'una persona a una altra i, fins i tot, entre cultures diferents.



A més, en la societat contemporània, alguns individus poden posposar unes certes fites tradicionals de l'adulthood, com el matrimoni o la criança, la qual cosa agrega complexitat a la definició de quan comença l'adulthood pròpiament dita.

La teoria del cicle vital considera que la transició a l'adulthood la marquen una sèrie de fites relacionades amb la independència, la identitat, la carrera i les relacions personals, com hem vist en l'etapa de transició o adulthood primerenca, que també es coneix com a joventut i que fins i tot s'ha arribat a presentar com una extensió de l'adolescència o fase intermèdia.

## **MADURESA PSICOLÒGICA**

Estat de desenvolupament emocional, cognitiu i social en què una persona ha aconseguit una comprensió més profunda de si mateixa i del món que l'envolta, i pot encarar els desafiaments i les responsabilitats de la vida de manera efectiva i adaptativa.



En relació amb l'entrada en l'etapa adulta, la maduresa psicològica exerceix un paper important. Quan una persona assoleix la maduresa psicològica sol estar més preparada per a assumir les responsabilitats i els desafiaments associats amb l'adulthood. Això inclou la capacitat de prendre decisions informades, manejar l'estrès i les emocions de manera efectiva, mantenir relacions interpersonals saludables i establir metes i objectius personals.

La maduresa psicològica es refereix a un estat de desenvolupament emocional, cognitiu i social en el qual una persona ha aconseguit una comprensió més profunda de si mateixa i del món que l'envolta, i pot encarar els desafiaments i les responsabilitats de la vida de manera efectiva i adaptativa. Aquest estat de maduresa no es relaciona necessàriament amb una edat específica, ja que les persones poden assolir-lo en moments diferents de la vida. No obstant això, és veritat que l'entrada en l'etapa adulta generalment es considera com un període en el qual s'espera que les persones assolisquen un nivell més alt de maduresa psicològica.

Tenen un paper important, per tant, a l'hora de considerar quins factors determinen que una persona siga vista i considerada adulta socialment, les expectatives del grup i cultura.



# **MADURESA PSICOLÒGICA**

Què ens fa ser madurs?

- ↓ Impulsivitat
- ↑ Resistència a la pressió dels iguals
- Orientació cap al futur > Orientació present
- ↑ Percepció de risc
- ↓ Cerca de sensacions i novetats

Impulsivitat: la disminució de la impulsivitat és un signe de maduresa psicològica. Les persones madures tendeixen a prendre decisions més reflexives en lloc d'actuar impulsivament. Això implica considerar les conseqüències a llarg termini de les seues accions i prendre decisions basades en la lògica i la planificació en lloc de reaccionar de manera impulsiva davant de situacions emocionals.

Resistència a la pressió dels iguals: a mesura que les persones maduren psicològicament, tendeixen a tornar-se més resistents a la influència dels seus iguals i a la pressió social. Són capaços de prendre decisions basades en els seus valors i objectius personals en lloc de seguir el comportament de grup o cedir a la pressió dels amics o companys.

Orientació cap al futur: l'orientació cap al futur, en lloc de viure exclusivament en el present, és un indicador de maduresa psicològica. Les persones madures consideren de quina manera les seues accions actuals afectaran les metes i aspiracions a llarg termini. Planifiquen i prenen decisions que s'alineen amb els seus objectius a llarg termini en lloc de buscar la gratificació immediata.

Percepció de risc incrementada: amb la maduresa psicològica, les persones tendeixen a tenir una percepció més precisa del risc en diverses situacions. Són capaces d'avaluar riscos i beneficis de manera més objectiva i de prendre decisions informades basades en aquesta percepció de risc més precisa.

Disminució de la cerca de sensacions i novetats: a mesura que les persones maduren és possible que disminuïska la cerca de sensacions i novetats. En lloc de buscar constantment experiències emocionants i noves, poden trobar satisfacció en activitats i relacions més estables i significatives.



## **PERSONALITAT: ESTABILITAT I CANVI**

La personalitat es pot definir com el conjunt únic i relativament constant de patrons de pensament, emoció i comportament d'un individu que influeixen en la seua manera d'interactuar amb l'entorn i en l'adaptació a diverses situacions al llarg de la vida.

La personalitat pot comparar-se metafòricament a un riu. El riu representa la personalitat que flueix al llarg del temps i que va canviant i estabilitzant-se en resposta a les experiències i els desafiaments de la vida, però manté sempre la seua identitat única i la capacitat per a modelar el curs de la seua pròpia vida.

L'entrada en l'adulthood implica un procés de canvi i estabilització en la personalitat. Si bé és normal experimentar canvis en la joventut i en l'adulthood primerenca, l'estabilització generalment s'observa a mesura que les persones maduren i desenvolupen una identitat més sòlida. No obstant això, la personalitat continua sent maleable i pot continuar evolucionant al llarg de tota la vida en resposta a les experiències i els desafiaments.

A continuació veurem com descriu la personalitat una de les teories que més repercussió ha tingut (la teoria dels cinc grans o *Big Five*) i els canvis i l'estabilitat que tenen aquests trets al llarg del cicle vital.

# El model dels cinc grans

**ESTABILITAT  
EMOCIONAL**

**OBERTURA  
A L'EXPERIÈNCIA**

**RESPONSABILITAT**

**EXTRAVERSIÓ**

**AMABILITAT**

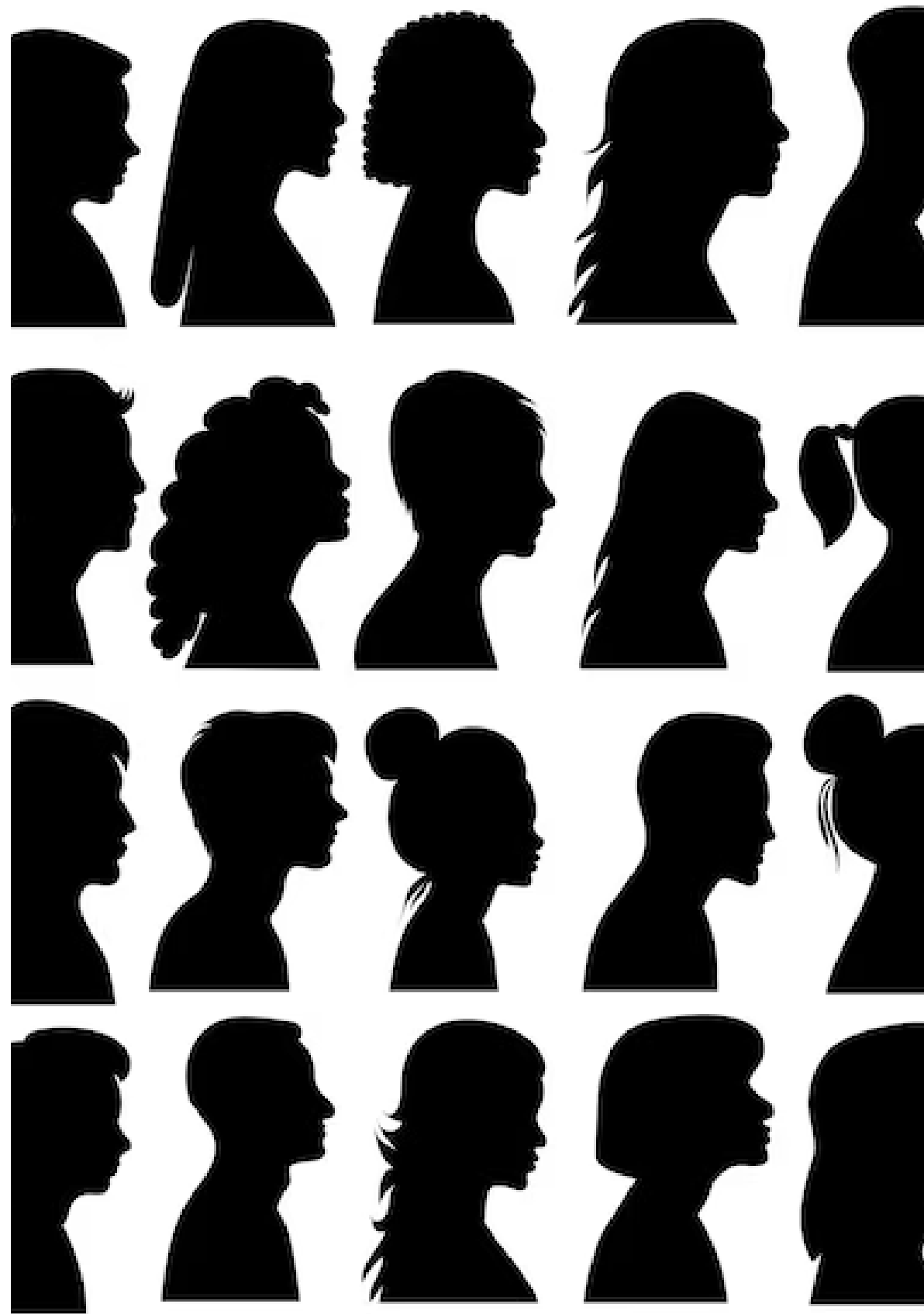
Obertura a l'experiència: aquest tret es refereix a la disposició d'una persona a explorar noves idees, experiències i activitats. Les persones amb un nivell alt d'obertura solen ser creatives, curioses i obertes a la diversitat d'opinions i cultures. Les que tenen un nivell baix d'obertura tendeixen a ser més tradicionals i prefereixen la familiaritat.

Responsabilitat: la responsabilitat es relaciona amb l'organització, la planificació i l'autodisciplina. Les persones amb un nivell alt de responsabilitat solen ser metòdiques, de confiança i orientades a metes. Les que tenen un nivell baix de responsabilitat poden ser més espontànies i menys preocupades per l'estructura.

Extraversió: aquest tret es refereix al grau en què una persona busca la interacció social i l'estimulació externa. Les persones extravertides tendeixen a ser sociables, enèrgiques i busquen la companyia dels altres. Les introvertides són més reservades i poden preferir situacions més tranquil·les i solitàries.

Amabilitat: l'amabilitat es relaciona amb l'empatia, la cooperació i la consideració cap als altres. Les persones amables són compassives, amistoses i tendeixen a evitar el conflicte. Les persones amb un nivell baix d'amabilitat poden ser més crítiques o competitives.

Neuroticisme o estabilitat emocional: el neuroticisme es refereix al grau d'estabilitat emocional d'una persona. Les persones amb un nivell alt de neuroticisme tendeixen a experimentar més sovint emocions negatives, com l'ansietat i la irritabilitat. Les que tenen un nivell baix de neuroticisme solen ser més calmades i emocionalment estables.



## Principi de continuïtat acumulativa

Si dues persones tenen puntuacions diferents en una certa dimensió de personalitat en un moment donat, és probable que mantinguin aquesta mateixa relació d'ordre (qui té una puntuació més alta o més baixa) en mesuraments futurs, fins i tot si les dues persones experimenten canvis en les puntuacions absolutes.

**CONSISTÈNCIA  
D'ORDRE DE RANG**

La consistència d'ordre de rang, també coneguda com a consistència de classificació o consistència de posició, és un concepte emprat en la psicologia de la personalitat per a descriure l'estabilitat relativa de les diferències individuals en la personalitat al llarg del temps. Es refereix a la idea que, encara que les puntuacions absolutes en una prova de personalitat poden canviar amb el temps per factors com el desenvolupament personal o les experiències de la vida, l'ordre o la posició relativa de les persones en una dimensió de personalitat tendeix a mantenir-se constant.





## Principi de maduració

Diferències sistemàtiques en els nivells mitjans d'uns certs trets de personalitat en una població o en un grup de persones al llarg del temps. S'observa que el patró general de canvis de personalitat que ocorren al llarg del cicle vital té una tendència cap a aquells trets que potencien la maduresa psicològica.

**CANVI EN LES  
PUNTUACIONS MITJANES**

## Principi de maduració

TRET DE LA PERSONALITAT	ADULT JOVE	MITJANA EDAT	VELLESA
ESTABILITAT EMOCIONAL	↑	↑	→↓
EXTRAVERSIÓ (dominància social)	↑	→	↓
EXTRAVERSIÓ (vitalitat social)	↑↓	→	↓
OBERTURA A L'EXPERIÈNCIA	↑↓	↓	↓
RESPONSABILITAT	↑	↑	↓
AMABILITAT	→	→	→↑

# NÍNXOL ECOLÒGIC

Estil de vida particular i context social que els adults estableixen i que és compatible amb els interessos i les necessitats de la personalitat individual.



- Manera com la personalitat dona forma a la vida.
- Tendeix a estabilitzar la personalitat.
- Alteració dramàtica de les circumstàncies, canvis radicals en les persones.

# LA GENERATIVITAT

Desig i capacitat d'una persona per a contribuir al benestar i el desenvolupament de les generacions futures.

**vs. estancament**



La generativitat, un concepte central en la teoria del desenvolupament psicosocial d'Erik Erikson, es refereix al desig i la capacitat d'una persona per a contribuir al benestar i el desenvolupament de les generacions futures, i és un aspecte important del desenvolupament en l'adulthood mitjana.

La generativitat implica una sèrie de comportaments i actituds, com la cura parental (i. e., criar els fills, oferir-los ajuda emocional, educació i orientació i també preocupar-se pel seu benestar i èxit futur), la participació activa en la comunitat, la transmissió de coneixements i valors a les generacions més joves, i la contribució al món laboral i la societat en general (i. e., desig de fer contribucions significatives en el lloc de treball i en la carrera professional, no sols per a benefici personal, sinó també per al benestar de l'organització i la societat en general). La generativitat també pot manifestar-se en la creació de projectes significatius o en la cerca d'un llegat personal durador.

La generativitat és una part important del creixement i la satisfacció en l'adulthood mitjana. Erikson va argumentar que les persones que no poden desenvolupar un sentit de generativitat poden experimentar estancament o un sentiment d'estancament en la vida. L'estancament es caracteritza per la falta de creixement i desenvolupament personal, la falta d'implicació significativa en la comunitat o en l'àmbit laboral i l'absència d'un sentit de propòsit en la vida.

L'estancament en l'adulthood mitjana pot tenir una sèrie de conseqüències pràctiques que afecten significativament la vida d'una persona. En primer lloc, sol anar acompanyat d'una reducció en la satisfacció personal i en el benestar emocional, ja que els qui experimenten estancament poden sentir que la seua vida manca d'un propòsit significatiu. A més, pot repercutir en el desenvolupament professional, ja que les persones estancades tendeixen a quedar-se en faenes que no els satisfan, no busquen oportunitats de creixement i poden deixar d'avançar en la seua carrera. Aquesta falta de desenvolupament pot limitar-los les perspectives laborals i els ingressos. Tot això pot manifestar-se en forma de símptomes de malestar emocional, com ara ansietat i depressió, a causa de la sensació d'estar atrapats en una immobilitat crònica.

# FAMÍLIES

En poblural



La paternitat és una de les fites normatives que tradicionalment s'ha considerat com una part de la transició a l'adulthood en moltes cultures. No obstant això, és important assenyalar que la percepció de la paternitat com una fita normativa pot variar segons la cultura i l'època, i també ha evolucionat amb el temps.

En moltes societats, històricament s'esperava que les persones es casaren i tingueren fills com a part del seu camí cap a l'adulthood. La capacitat de cuidar i criar els fills es considerava un signe de maduresa i responsabilitat. A més, la paternitat sovint anava vinculada a rols de gènere tradicionals, en què s'esperava que els homes foren proveïdors i les dones cuidadores.

No obstant això, en la societat contemporània, les expectatives sobre la paternitat i l'entrada en l'adulthood han canviat significativament. Moltes persones retarden el matrimoni i la paternitat mentre se centren en la seua educació, carrera o desenvolupament personal, o simplement decideixen no tenir fills. A més, s'han produït canvis en les normes de gènere, cosa que significa que s'espera més igualtat de gènere en la criança i la cura dels fills. També s'han produït transformacions en els models de famílies tradicionals.

Usar el concepte en plural; és a dir, obviar la idea de la família i substituir-la per la idea de famílies, precisament per a indicar la multiplicitat de formes de vida conjunta i d'experiències familiars que l'individu pot experimentar en el curs de la vida. Més que la dissolució o la crisi irreversible de la família com a espai de les relacions afectives i com a grup social, l'ús del plural significa la profunda transformació de la família.

# Diversitat *vs.* desintegració

- Què és una família?
- Com sabem que hem construït una família si el concepte de família ha canviat?
- Com afecta això la consecució de les fites que marquen l'entrada en l'adulthood?



En l'actualitat hi ha un intens debat epistemològic i moral sobre què és la família i què hauria de ser.

La diversitat no és un símptoma de declivi o d'immoralitat. Fet i fet, el canvi és entès en relació amb l'evolució dels patrons d'ocupació, amb els canvis en les relacions de gènere i amb l'augment d'opcions quant a l'orientació sexual. Amb aquesta conceptualització de la família no s'espera que reste inamovible. En canvi, es considera en transformació en relació amb tendències socials més àmplies, alhora que pot ser una font de canvi que promoga els canvis socials.



## **LA DECISIÓ DE (NO) TENIR FILLS**

Expectatives socials, projecte de vida, fracàs, impossibilitat, llargs processos d'adopció, reproducció assistida...

**\*Mecanisme de substitució**

# PRÁCTICA

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_jy3\\_xNKUzs](https://www.youtube.com/watch?v=_jy3_xNKUzs)

## Part I





EN CONSTRUCCIÓ

## **FER-SE PARES I MARES**

- Relació amb el fetus

Relacionar-se amb el fetus durant l'embaràs és una experiència significativa en la transició cap a la paternitat i maternitat. Aquesta connexió emocional precoç amb el fill per nàixer pot ajudar a construir un vincle afectiu, preparar-se psicològicament per a l'arribada del nadó, reduir l'ansietat i permetre una participació activa en el procés. També estableix patrons de comunicació i reforça el sentiment de criança. No obstant això, és important recordar que aquesta relació pot variar entre persones i estar influenciada per diversos factors personals i culturals.



EN CONSTRUCCIÓ

## **FER-SE PARES I MARES**

- Relació amb el fetus.
- Revisió de la seua pròpia infància.  
(especialment rellevant en persones adoptades)

La transició a la paternitat és un moment crucial en la vida d'una persona que sovint porta a una profunda revisió de la pròpia història de vida i d'infància. Aquesta reflexió és especialment rellevant per a aquells que van ser adoptats. Durant aquest procés, els pares poden explorar diverses àrees del seu passat i experiències que influiran en el seu enfocament de la criança.

Per als pares adoptats, això pot implicar una exploració de la seua pròpia infància i de la manera com els van criar els pares adoptius. També pot despertar preguntes sobre la seua identitat i origen, incloent-hi la possibilitat de buscar informació sobre els pares biològics o connectar-se amb la seua herència cultural.

A més, els pares poden examinar els models parentals que van experimentar en la infància i, així, identificar-ne aspectes que volen incorporar a la seua pròpia criança i aspectes que volen canviar. La resolució de qüestions no resoltes també pot ser essencial per a criar els fills de manera efectiva.



EN CONSTRUCCIÓ

## **FER-SE PARES I MARES**

- Relació amb el fetus.
- Revisió de la seua pròpia infància (especialment rellevant en persones adoptades).
- Creació d'expectatives (ajust i decepció).



Abans de convertir-se en pares, moltes parelles i persones tenen expectatives sobre com serà la paternitat. Aquestes expectatives poden basar-se en experiències prèvies, consells de familiars i amics, representacions en els mitjans de comunicació i la societat en general. Algunes expectatives poden ser realistes, mentre que unes altres poden ser idealitzades o poc realistes. Per exemple, algunes persones poden esperar que la paternitat siga sempre emocionant i gratificant, sense considerar els desafiaments que també pot haver-hi.

Al llarg del camí de la paternitat pot ser que els pares experimenten decepcions o desil·lusions. Això pot passar perquè les expectatives inicials no es complisquen o perquè apareguen fets imprevistos. Per exemple, hi ha pares que poden sentir-se decebuts si la paternitat no és tan idíl·lica com s'imaginaven, si s'enfronten a dificultats en la criança del nadó o si senten que han perdut una certa autonomia en la vida.



EN CONSTRUCCIÓ

## **FER-SE PARES I MARES**

- Relació amb el fetus.
- Revisió de la seua pròpia infància (especialment rellevant en persones adoptades).
- Creació d'expectatives (ajust i decepció)
- Canvis en les relacions interpersonals (parella, amistats i els pares que ara són avis).

La transició a la paternitat comporta canvis significatius en les relacions interpersonals en diversos àmbits:

En la relació de parella, s'experimenta un augment de la càrrega de responsabilitat a mesura que els dos pares s'ajusten a les necessitats de criar un nadó. Això pot afectar la dinàmica de la relació i requerir una comunicació oberta i efectiva per a mantenir-la saludable. A més, la intimitat i la vida sexual poden veure's alterades a causa del cansament i les noves rutines. La igualtat de gènere en la criança pot ser una meta important per a moltes parelles, en què els dos pares comparteixen de manera equitativa les tasques i responsabilitats. No obstant això, els canvis en els rols de gènere poden donar lloc a discussions i ajustos en la relació. Per exemple, algunes parelles poden qüestionar qui assumirà la major part de les tasques de cura, com ara bolcar el nadó, alimentar-lo o tenir-ne cura de nit. A més, és important considerar com es distribueixen les responsabilitats domèstiques en general, no sols relacionades amb el nadó.

Pel que fa a les amistats, els pares sovint tenen menys temps disponible per a interactuar amb amics, ja que l'atenció del nadó ocupa una part significativa del seu dia a dia. Això pot dur a una disminució en la freqüència de les interaccions socials. No obstant això, la paternitat pot portar a conèixer altres pares en situacions similars, circumstància que pot fer nàixer noves amistats i xarxes d'ajuda.

Pel que fa als avis, els qui ara són avis poden exercir un paper important en la vida del nadó i oferir ajuda als nous pares. No obstant això, poden sorgir desafiaments si hi ha diferències d'opinió sobre la criança o els límits en la participació dels avis. Els avis també poden ser una valuosa font d'ajuda i suport emocional per als nous pares gràcies a la seua experiència anterior en la criança de fills.



EN CONSTRUCCIÓ

## **FER-SE PARES I MARES**

- Relació amb el fetus.
- Revisió de la seua pròpia infància (especialment rellevant en persones adoptades).
- Creació d'expectatives (ajust i decepció).
- Canvis en les relacions interpersonals (parella, amistats i els pares que ara són avis).
- Depressió postpart.

**\*Programa de prevenció  
de mares i nadons**

La depressió postpart és un trastorn de l'estat d'ànim que pot afectar la mare després del part. Es caracteritza per una tristesa profunda i persistent, pèrdua d'interès en activitats quotidianes, fatiga extrema i canvis en l'apetit i el son. Pot interferir significativament en la capacitat de la mare per a cuidar-se a si mateixa i per a atendre el fill.

Entre els factors que poden afavorir la depressió postpart hi ha els canvis hormonals bruscos després del part, antecedents de salut mental com ara trastorns d'ansietat o depressió, factors d'estrès relacionats amb la cria del nadó com la falta de dormir i la falta de suport emocional i pràctic de la família o dels amics. D'altra banda, factors que poden prevenir la depressió postpart inclouen tenir un sistema d'ajuda sòlid que inclou la parella, els familiars i els amics, l'accés a atenció mèdica i de salut mental adequada, l'autocura i l'educació i la consciència sobre la depressió postpart i els símptomes.

El tractament de la depressió postpart generalment inclou una combinació de teràpia, com la teràpia cognitivoconductual (TCC) i la teràpia d'ajuda i, en alguns casos, medicaments antidepressius. L'atenció precoç i l'ajuda adequada són fonamentals per a ajudar les mares a superar la depressió postpart i garantir el seu benestar i el del nadó. Si alguna mare experimenta símptomes de depressió postpart, és essencial buscar ajuda professional sense demora.

Encara que sovint s'associa principalment amb les mares biològiques a causa dels canvis hormonals i emocionals que experimenten durant l'embaràs i el part, la paternitat també pot ser un període emocionalment desafiant per als pares i les parelles no gestants. La depressió postpart en els pares i les parelles no gestants a vegades es denomina *depressió postpart paterna* o *depressió postpart de la parella*. Els símptomes poden ser similars als de la depressió postpart en les mares i inclouen tristesa persistent, pèrdua d'interès en activitats, fatiga, irritabilitat, canvis en l'apetit i en el son i dificultat per a concentrar-se.

Diversos factors poden contribuir a la depressió postpart en els pares i les parelles no gestants, com ara l'estrès relacionat amb la cria del nadó, la falta de dormir, l'adaptació a les noves responsabilitats i les preocupacions financeres. També poden experimentar canvis en les relacions de parella i enfrontar-se a desafiaments en la comunicació i la divisió de tasques.

En la prevenció d'aquesta problemàtica, diversos estudis mostren que la teràpia cognitivoconductual (TCC) és una orientació eficaç, efectiva i eficient, tant en el format individual (Chabrot et al., 2002; Milgrom et al., 2011), com en l'aplicació en grup (Muñoz et al., 2007; Morrell et al., 2009; Milgrom et al., 2015). Basat en aquest enfocament, juntament amb elements de la teoria de la inclinació (Ainsworth i Bowlby, 1991) i la teoria de l'aprenentatge social (Bandura, 1977), el curs Mares i nadons (MB) sembla ser la intervenció preventiva de la depressió postpart més prometedora fins ara. Els assajos que han posat a prova aquest programa li confereixen una sòlida base empírica que evidencia l'eficàcia del curs a curt i llarg termini en diferents poblacions i entorns. És per això que l'US Preventive Services Task Force (2019) l'ha recomanat.

Seguint els manuals per a instructors i participants d'accés lliure a la pàgina web del Columbian College of Arts & Sciences (<https://mbp.columbian.gwu.edu/manuals>), aquest programa es pot aplicar en intervencions de 12, 8 o 6 sessions (Li et al., 2011; Li et al., 2019; Muñoz et al., 2007; Tandon et al., 2014). Aquest programa ofereix a les mares psicoeducació sobre la importància de l'estat d'ànim en la salut, sobre els beneficis d'enfortir el vincle maternoinfantil i la manera com els pensaments, el comportament i els contactes socials influeixen en l'estat d'ànim (Muñoz et al., 2007). A més, inclou altres tècniques: *a*) Reestructuració cognitiva, emprada amb la finalitat d'augmentar els pensaments útils i reduir els nocius; *b*) Activació del comportament, dirigida a disminuir l'evitació conductual i augmentar les activitats plaents i la capacitat de reforç d'aquestes activitats; *c*) Entrenament en habilitats interpersonals, per a fomentar la capacitat de crear i mantenir les xarxes de suport; *d*) Resolució de problemes, que ofereix eines útils per a encarar activament els obstacles del dia a dia; *e*) Relaxació i respiració, com a recurs valuós per a la gestió de l'estrès i l'ansietat.

La implementació i derivació a aquesta mena de recursos preventius han de sorgir d'un cribratge i d'una valoració específica dels factors de risc. El formulari Postpartum Depression Predictor Inventory Revised (PDPI-R) (Records et al., 2007) està compost per 32 ítems de resposta dicotòmica. Els resultats del formulari informen sobre els factors de risc i protecció que s'han considerat rellevants en el desenvolupament de la depressió postpart, per la qual cosa la informació que ofereix és de gran utilitat per al cribratge de les dones en risc.



EN CONSTRUCCIÓ

## **FER-SE PARES I MARES**

- Relació amb el fetus.
- Revisió de la seua pròpia infància (especialment rellevant en persones adoptades).
- Creació d'expectatives (ajust i decepció).
- Canvis en les relacions interpersonals (parella, amistats i els pares que ara són avis).
- Depressió postpart.
- Adolescència.

Quan els fills entren en l'adolescència, els pares s'enfronten a una sèrie de desafiaments que repercuteixen tant en la identitat paterna com en les seues funcions en la família. Aquesta etapa de la vida dels adolescents es caracteritza per una cerca creixent d'independència i una redefinició de les relacions familiars, la qual cosa pot provocar tensions i requerir una adaptació significativa dels pares.

Un dels desafiaments clau és la necessitat d'equilibrar la protecció i l'ajuda amb la promoció de l'autonomia. Els pares sovint han de repensar el seu paper de cuidadors i guies i, així, permetre que els fills assumisquen més responsabilitats i prenguen decisions per si mateixos. Això pot provocar una reavaluació de la identitat paterna, ja que els pares han de trobar maneres d'ajudar i orientar els fills sense exercir-hi un control excessiu.

La comunicació es converteix en un aspecte fonamental en aquesta etapa. Els adolescents poden ser menys expressius sobre la seua vida i preocupacions, la qual cosa requereix que els pares desenvolupen habilitats d'escolta activa i estiguen disposats a mantenir converses obertes i respectuoses. A més, els pares poden enfrontar-se al desafiament de comprendre i acceptar opinions i valors individuals dels fills que poden diferir dels propis.

Un altre aspecte important és l'adaptació dels rols parentals. Els pares poden necessitar ajustar el seu enfocament de criança a mesura que els fills adolescents esdevenen més independents i requereixen menys direcció constant. Això pot provocar preguntes sobre quin és el paper dels pares en aquesta nova etapa i com poden continuar sent figures de suport i guia sense ser dominants.





EN CONSTRUCCIÓ

## **FER-SE PARES I MARES**

- Relació amb el fetus.
- Revisió de la seua pròpia infància (especialment rellevant en persones adoptades).
- Creació d'expectatives (ajust i decepció).
- Canvis en les relacions interpersonals (parella, amistats i els pares que ara són avis).
- Depressió postpart.
- Adolescència.
- Niu buit i niu ple.

La *síndrome del niu buit* és un terme que s'empra per a descriure les emocions i els canvis psicològics que experimenten alguns pares quan els fills se'n van de casa, generalment quan es muden a viure de manera independent, ja siga per a anar a la universitat, començar una carrera o establir casa pròpia. Això pot deixar els pares amb una sensació de buit o pèrdua perquè estan acostumats a la presència constant dels fills a casa. No obstant això, és important destacar que la síndrome del niu buit no és un diagnòstic mèdic formal ni un trastorn psicològic reconegut en els manuals diagnòstics. En canvi, és una expressió que s'usa per a descriure una experiència emocional i un període d'ajust que alguns pares experimenten.

La comunitat científica no considera que la síndrome del niu buit siga una entitat clínica específica, sinó més aviat una transició emocional natural en la vida dels pares. Les reaccions emocionals varien àmpliament entre les persones i no totes experimenten la síndrome del niu buit de la mateixa manera ni en la mateixa mesura. La repercussió en el procés de paternitat i en la identitat de l'adult pot ser significativa. Alguns pares poden experimentar un profund sentit de pèrdua i tristesa, mentre que uns altres poden experimentar un renovat sentit de llibertat i pensar que és una oportunitat per a centrar-se en si mateixos, en les relacions de parella o en nous interessos i metes. Per a molts, aquesta transició pot requerir una reavaluació de la seua identitat i rols, ja que deixen de ser pares a temps complet i poden experimentar una sensació de *redefinició* de si mateixos.

En contrast, el concepte de *síndrome del niu ple* s'usa de manera col·loquial per a descriure situacions en què els pares tenen una casa plena amb la presència de diverses generacions, com ara avis, pares i fills adults que viuen junts. La denominada *síndrome del niu ple* es relaciona amb la situació socioeconòmica actual i altres factors socioculturals que influeixen en els processos familiars. En l'actualitat és habitual que els fills depenguen econòmicament dels pares durant més temps que en generacions anteriors a causa de diversos factors, com ara la dificultat de trobar faena ben remunerada, el cost creixent de l'habitatge i de l'educació superior i la preferència per endarrerir la formació de família pròpia.

Aquesta situació pot tenir una repercussió significativa en els pares que exerceixen com a adults. D'una banda, pot provocar una càrrega financera i emocional més gran per als pares, ja que poden necessitar continuar fent costat econòmicament als fills adults. A més, això pot portar a una reavaluació dels rols i les expectatives familiars, ja que la dinàmica de convivència pot canviar. Els pares poden sentir la responsabilitat de proporcionar un ambient de suport als fills adults, cosa que, al seu torn, pot afectar les seues pròpies metes i plans de jubilació.

# LA SOLEDAT



Discrepància entre com percep un individu les seues relacions socials i com li agradaria que foren.

# LA SOLETAT

## EN L'ADULTESA INTERMÈDIA

- Falta de relacions d'amistat íntimes o de parella.
- Processos d'immigració.
- Desocupació prolongada.
- Atenció d'una persona amb dependència.



Depressió, problemes de salut mental, problemes cardíacs...

La falta de relacions d'amistat íntimes o de parella pot ser especialment significativa en l'adulthood intermèdia. A mesura que les persones avancen en la seua carrera i responsabilitats familiars, és possible que tinguen menys temps per a cultivar i mantenir relacions pròximes. Recordem que una de les variables interpersonals que es veia afectada en el trànsit a la paternitat eren les relacions interpersonals; és possible que cresca la distància psicològica entre els qui abans eren amics, a causa de ritmes i models de vida diferents (p. e., sovint les persones amb fills s'ajunten amb unes altres que també tenen fills, i les persones fadrines o sense fills entre elles).

Així mateix, si algú és fadrí o ha experimentat una ruptura de parella, pot sentir-se més vulnerable a la soledat emocional i social. Recordem que la societat ha marcat com a fita no sols la formació de la família, sinó també poder tenir i mantenir una parella, per la qual cosa sovint aquestes persones poden sentir-se en els marges i poc integrades en els ritmes normatius de la societat. També és destacable que en l'adulthood mitjana, moltes vegades quan els fills són adults, la parella es retroba –més aviat es *destroba*– i pren consciència de com tenen d'abandonada la relació o de la insatisfacció que senten, la qual cosa pot afavorir els divorcis en aquesta etapa del cicle vital.

Els processos d'immigració també poden desencadenar sentiments d'aïllament en l'adulthood intermèdia. Les persones que es muden a un nou país poden enfrontar-se a barreres culturals, lingüístiques i socials que dificulten la formació de relacions sòlides. La distància de la seua cultura d'origen i la falta d'una xarxa de suport sòlida poden intensificar la sensació de soledat.

La desocupació prolongada és un altre factor que pot contribuir a la soledat en l'adulthood intermèdia. La pèrdua de la faena no sols implica falta d'ingressos, sinó també la pèrdua d'una rutina diària, la interacció social al lloc de treball i la sensació d'utilitat i propòsit. Els individus desocupats poden sentir-se aïllats i estigmatitzats, cosa que pot afectar-los negativament el benestar emocional i social. Recordem que, en la formació de vincles, la proximitat i el contacte freqüent són factors importants.

L'atenció d'una persona amb dependència, com ara un familiar malalt o ancià, és un desafiament addicional que pot portar a la soledat. Sovint, els cuidadors sacrifiquen temps i energia per a atendre les necessitats del seu ésser estimat, la qual cosa pot limitar-los la capacitat per a mantenir relacions socials i activitats fora de la cura. Això pot provocar una sensació d'aïllament emocional i físic.

# SOCIALITZACIÓ I SALUT



Els conflictes i els fets vitals estressants.



Conseqüències físiques i psicològiques de l'exposició contínua a l'estrès crònic i com això pot tenir una repercussió negativa en la salut general de les persones.

**CÀRREGA AL·LOSTÀTICA**

# Com ho encarem?



JOVENTUT  
I PROBLEMA

ADULTS  
I EMOCIONS



Els estils d'afrontament es refereixen a les estratègies i els enfocaments que les persones despleguen per a gestionar problemes o conflictes. Aquests estils poden variar d'una persona a l'altra i poden influir en la forma com responem a situacions estressants. Dos enfocaments comuns d'afrontament són l'enfocament centrat en el problema i l'enfocament centrat en les emocions.

**Enfocament centrat en el problema:** aquest estil d'afrontament es caracteritza perquè tracta directament el problema en si. Implica identificar el problema, analitzar-ne les causes i prendre mesures concretes per a resoldre'l. Les persones que adopten aquest enfocament tendeixen a buscar solucions pràctiques i a treballar en la resolució del problema. Per exemple, si algú té problemes en la feina a causa d'una càrrega de treball aclaparadora, un enfocament centrat en el problema podria implicar parlar-ne amb el supervisor per a buscar-hi solucions com la redistribució de tasques o la cerca d'ajuda addicional.

**Enfocament centrat en les emocions:** aquest enfocament se centra en les respostes emocionals i psicològiques a un problema o conflicte. En lloc de tractar directament el problema en si, les persones que empren aquest enfocament se centren a entendre i expressar les seues emocions. Poden buscar ajuda emocional a través de la conversa i l'expressió de sentiments. Per exemple, si algú experimenta estrès en la feina, un enfocament centrat en les emocions podria implicar parlar-ne amb amics o familiars per a expressar-los els seus sentiments i rebre ajuda emocional.

Els joves sovint tendeixen a emprar més l'enfocament centrat en el problema, mentre que els adults poden ser més propensos a considerar les dimensions emocionals d'una situació. Això pot ser per l'experiència acumulada al llarg de la vida, que els ha ensenyat a bregar amb les emocions de manera més madura i a entendre la importància de les relacions interpersonals en l'afrontament. Les relacions interpersonals són de gran importància en l'afrontament de fets vitals estressants. Quan les persones s'enfronten a situacions difícils, el suport d'amics, familiars o terapeutes pot proporcionar un valuós sistema de suport emocional i social. Les relacions poden oferir un espai segur per a compartir preocupacions, rebre consells, tenir perspectives diferents del problema i sentir-se compresos.

# SOCIALITZACIÓ I SALUT

- Suport social i emocional.
- Reducció de l'aïllament social.
- Compartir experiències i consells.

Els conflictes i els fets vitals estressants.

# LA CONSOLIDACIÓ DE LA FAENA



- Estabilitat laboral.
- Desenvolupament professional.
- Assoliments i satisfacció laboral.
- Balanç faena-vida.
- Preparació per a la jubilació.

## CONSOLIDACIÓ DE LA FAENA



- Satisfacció laboral
- Esgotament professional
- Pèrdua de la faena
- Conflicte família-faena

# SATISFACCIÓ LABORAL

## CONSOLIDACIÓ DE LA FAENA



Estat emocional plaent (emoció) resultant de la mateixa percepció de l'activitat laboral (cognició) i que influeix al seu torn en l'acompliment i en la productivitat (conducta).

- **Característiques situacionals**
- **Característiques individuals**

PEL·LÍCULA *AMERICAN BEAUTY*

# Síndrome d'esgotament professional

- Desmotivació.
- Pèrdua d'expectatives ocupacionals.
- Sensació d'explotació per part de l'empresa.
- Esgotament emocional.
- Despersonalització.
- Baixa realització personal.

Conseqüències psicològiques (ansietat, depressió, insomni), físiques (trastorns dels sistemes cardiorespiratori, digestiu i musculoesquelètic) i ocupacionals (disminució de productivitat i absentisme).

# Síndrome d'esgotament professional

- Demotivació.
- Pèrdua d'expectatives ocupacionals.
- Sensació que l'empresa t'explota.
- Esgotament emocional.
- Despersonalització.
- Baixa realització personal.

**INSATISFACCIÓ LABORAL.**

**FALTA DE CONNEXIÓ ENTRE ESFORÇ I PRODUCTE FINAL.**

**EL RITME I LA PRESSIÓ LABORAL SUPEREN ELS LÍMITS.**

Conseqüències psicològiques (ansietat, depressió i insomni), físiques (trastorns dels sistemes cardiorespiratori, digestiu i musculoesquelètic) i ocupacionals (disminució de productivitat i absentisme).

# Síndrome d'esgotament professional

## QUÈ FEM?

INTERVENCIÓ  
ORGANITZACIONAL

INTERVENCIÓ  
GRUPAL

INTERVENCIÓ  
INDIVIDUAL



# DESOCUPACIÓ

## com a fet no normatiu

CONSOLIDACIÓ DEL TREBALL



- Més conseqüències en l'edat adulta (responsabilitats).
- Homes > dones (repercussió).
- Factors protectors (autoestima, suport social, bon nivell econòmic previ...).

PEL·LÍCULA *FULL MONTY*

# FAMÍLIA I FAENA

## *Spillover* fenomen

Transferència d'experiències –negatives o positives –  
entre el domini familiar i laboral.

1. **Conflicte inter-rols**
2. **Enriquiment de rols**

# Conflicte inter-rols



Demandes faena-família incompatibles, inversament relacionades.

# Enriquiment de rols



SÈRIE *SEX EDUCATION*

Quan els recursos (personals, materials...) adquirits en un rol milloren el rendiment en l'altre rol.

# Enriquiment de rols

- 
1. Ruta d'accés instrumental
  2. Ruta d'accés afectiva

Quan els recursos (personals, materials...) adquirits en un rol milloren el rendiment en l'altre rol.

# PRÀCTICA

## Part II

Papers 2012, 97/2 461-495

### Familia, empleo femenino y reproducción en España: incidencia de los factores estructurales

Almudena Moreno Mínguez

Universidad de Valladolid. Departamento de Sociología y Trabajo Social  
almudena@soc.uva.es



Recibido: 13-07-2010  
Aceptado: 06-06-2011

#### Resumen

El objetivo general de este artículo consiste en presentar las tendencias comparadas relativas al empleo femenino y la reproducción en Europa en relación con las tipologías familiares. En el marco de este objetivo general, el trabajo se propone, por una parte, estimar los factores que mejor explican el declive del modelo familiar de varón sustentador en los países europeos seleccionados. Por otra parte, y en relación con lo anterior, el artículo analiza en qué medida ciertos factores estructurales explican, desde un enfoque transversal, la reducida fecundidad existente en España, así como la probabilidad de que la mujer esté empleada. Con tal fin, se han utilizado los datos agregados procedentes de diferentes fuentes europeas, así como los datos de la European Labour Survey 2006 y la Encuesta de Familia y Empleo 2006. Los resultados presentados en este trabajo apuntan a que la relación entre educación, empleo femenino y fecundidad en contextos de limitado apoyo institucional a los padres es determinante en España. Se ha comprobado también que el modelo familiar de dos sustentadores económicos se asocia, en España, con un reducido número de hijos y un nivel educativo medio y alto de los miembros de la pareja, mientras que tal asociación es menos significativa en otros países europeos con contextos institucionales más favorables al empleo femenino y la conciliación laboral y familiar.

Palabras clave: cambio familiar; fecundidad; ocupación; género; Europa.