

ETAPAS DE LA VIDA SEGÚN ERIK ERIKSON

Patu Lekus Inc.
Present

Link: <https://youtu.be/sWLbcTStDow>

1. Infancia (desde el nacimiento hasta a los 18 meses)

Confianza contra Desconfianza

Importante: La alimentación

Los niños desarrollan un sentido de confianza cuando los cuidadores les proporcionan cuidado y afecto.

Según Erikson, el periodo más importante de la vida para elaborar la confianza o desconfianza.

Ya que el niño es totalmente dependiente de sus cuidadores, la calidad de la atención que recibo juega un papel importante en la formación de su personalidad.

Durante esta etapa, aprenden si pueden o no confiar en la gente que les rodea.

Cuando un bebé llora, ¿su cuidador atiende a sus necesidades?

Cuando se asusta, ¿alguien le consuela?

Cuando estas necesidades se cumplen consistentemente, el bebé aprenderá que puede confiar en las personas que cuidan de él.

Sin embargo, si estas necesidades no se cumplen, empezará a desconfiar de las personas que lo rodean.

Si un niño se desarrolla con éxito la confianza, se sentirá seguro y protegido en el mundo.

Los cuidadores insensibles, emocionalmente bloqueados o que provocan rechazo, contribuyen a generar sentimientos de desconfianza.

La incapacidad para desarrollar confianza se traducirá en miedo y en la creencia de que el mundo es inconsistente e impredecible.

2. La primera infancia (2 a 3 años)

Autonomía contra vergüenza y duda.

Importante: Controlar esfínteres

Esta etapa se produce entre las edades de 18 meses y aproximadamente la edad de 2 o 3 años.

Según Erikson, esta etapa se centra en el desarrollo de un mayor sentido de auto-control.

Otros eventos importantes incluyen la obtención de un mayor control sobre la elección de alimentos, preferencias por algunos juguetes y la selección de la ropa.

Los niños que completan con éxito esta etapa se sienten seguros y confiados, mientras que aquellos que no lo hacen se quedan con una sensación de insuficiencia y falta de confianza.

3. Preescolar (3 a 5 años)

Iniciativa contra culpa

Importante: Exploración

Los niños comienzan a afirmar el control y el poder sobre el medio ambiente.

El éxito en esta etapa conduce a un sentido de propósito.

Los niños que intentan experimentar todo el tiempo pueden obtener la desaprobación por parte de los mayores, lo que resulta en un sentimiento de culpa.

Fortalecen el control y el poder sobre el medio ambiente tomando iniciativa sobre actividades de planificación, realización de tareas y entrenando desafíos.

También a través de sus juegos y otros tipos de interacción social.

Durante esta etapa es importante que los cuidadores fomenten la exploración y les ayuden a tomar decisiones apropiadas.

No deben desalentar o despreciar sus iniciativas porque pueden causar que se sientan avergonzados de sí mismos y pasar a depender totalmente de la ayuda de los demás.

El juego de la imaginación adquieren un papel importante en esta etapa. Los niños tienen un sentido de la iniciativa reforzado si se les da libertad y estímulo para jugar.

Cuando sus esfuerzos son reprimidos, comienzan a sentir que sus iniciativas son una fuente de vergüenza.

El éxito en esta etapa conduce a un sentido de propósito, mientras que los resultados de fracaso, a un sentimiento de culpa.

4. Edad Escolar (6 a 11 años)

Industriosidad contra interioridad

Importante: Escuela

Los niños tienen que hacer frente a las nuevas demandas sociales y académicas.

El éxito conduce a un sentido de la competencia, mientras que los resultados de fracaso a sentimientos de inferioridad.

A través de las interacciones sociales, comienzan a desarrollar un sentido de orgullo en sus logros y habilidades.

Son capaces de realizar tareas cada vez más complejas.

Deben ser alentados y elogiados por los padres y maestros para desarrollar un sentimiento de competencia y confianza en sus habilidades.

Los que reciben poco o ningún estímulo de sus padres, maestros o compañeros dudarán de su capacidad para tener éxito.

Esta etapa es vital en el desarrollo de la confianza en sí mismo.

Estando en la escuela u otras actividades sociales, los niños reciben elogios y la atención para la realización de diversas tareas como la lectura, la escritura, el dibujo y la solución de problemas.

El éxito conduce a un sentido de la competencia, mientras que las experiencias de fracaso, a sentimientos de inferioridad.

5. La adolescencia (12 a 18 años)

Identidad contra confusión de roles

Importante: Relaciones sociales

Los adolescentes necesitan desarrollar un sentido de sí mismo y la identidad personal.

El éxito conduce a una capacidad de permanecer fiel a sí mismo, mientras que el fracaso lleva a la confusión de roles y un débil sentido de sí mismo.

Durante la adolescencia se exploran la independencia y el desarrollo de un sentido de sí mismo.

A medida que hacen la transición de la niñez a la edad adulta, los adolescentes pueden comenzar a sentirse confundidos o inseguros de sí mismos y de cómo encajan en la sociedad.

Pueden experimentar con diferentes roles, actividades y comportamientos.

Según Erikson, esto es importante para el proceso de formación de una fuerte identidad y el desarrollo de un sentido de la dirección en la vida.

Los que reciben el estímulo y el refuerzo adecuado a través de la exploración personal saldrán de esta etapa con un fuerte sentido de sí mismo y una sensación de independencia y control.

Los que permanecen seguros de sus creencias y deseos serán inseguros y confundidos acerca de sí mismos y del futuro.

6. La edad adulta joven (19 a 40 años)

Intimidad contra aislamiento

Importante: Relaciones

Los adultos jóvenes necesitan formar relaciones amorosas íntimas con otras personas.

El éxito conduce a relaciones fuertes, mientras que los resultados de fracaso, a la soledad y el aislamiento.

Ese es el conflicto principal: la formación de relaciones amorosas íntimas con otras personas.

Mientras que la teoría psicosocial se presenta a menudo como una serie de pasos secuenciales, perfectamente definidos, es importante recordar que cada etapa contribuye a la siguiente.

Por ejemplo, Erikson creía que tener un sentido completamente formado de sí mismo (establecido durante la identidad frente a la etapa de confusión) es esencial para ser capaz de formar relaciones íntimas.

Los estudios han demostrado que las personas con un pobre sentido de sí, tienden a tener relaciones menos comprometidas y son más propensos a sufrir el aislamiento emocional, la soledad y la depresión.

Para Erikson es vital desarrollar relaciones cercanas y comprometidas con otras personas.

El éxito conduce a relaciones fuertes, mientras que los resultados de fracaso, a la soledad y el aislamiento.

7. La edad adulta intermedia (40 a 65 años)

La generatividad versus estancamiento

Importante: Trabajo y Familia

Los adultos tienen que crear o alimentar cosas que perdurarán más allá de ellos, a menudo educando a los niños o creando un cambio positivo que beneficie a otras personas.

El éxito conduce a sentimientos de utilidad y logro, mientras que los resultados de fracaso, a la sensación de una participación superficial en el mundo.

8. Madurez (65 hasta la muerte)

Integridad del Ego contra Desesperación.

Importante: Reflexión sobre la vida.

Los adultos mayores tienen que mirar hacia atrás en la vida y tener una sensación de plenitud.

Durante este período, la persona reflexiva sobre la vida que ha vivido y puede salir con una sensación de plenitud de una vida bien vivida, o un sentimiento de pesar y desesperación por haberla malgastado.



«*SABIDURÍA DE VIEJA.*

Y SI LA VIDA TE DÁ LIMONES...

¡QUÉ LIMONADA, NI QUE NADA!

¡TÚ PIDE TEQUILA Y SAL, Y BRINDA!»

Quien se siente orgulloso de sus logros, sentirá una sensación de integridad.

Completar con éxito esta fase, significa mirar hacia atrás con pocos remordimientos y una sensación general de satisfacción.

Estos individuos alcanzan la sabiduría, incluso cuando se enfrentan a la muerte...o sentirán que su vida se ha perdido y experimentarán muchos remordimientos.



«Yo a tu edad, tenía tu edad.

Isidrus del Covimet. »

Etapas de la vida segons Erik Erikson

Patu Lekus Inc.
Present

Link: <https://youtu.be/sWLbcTStDow>

1. Infància (des del naixement fins als divuit mesos)

Confiança contra desconfiança.

Important: l'alimentació.

Els nens desenvolupen un sentit de confiança quan els cuidadors els proporcionen cura i afecte.

Segons Erikson, és el període més important de la vida per elaborar la confiança o la desconfiança.

Atès que el nen és totalment dependent dels seus cuidadors, la qualitat de l'atenció que rep té un paper important en la formació de la seva personalitat.

Durant aquesta etapa, aprenen si poden o no poden confiar en la gent que els envolta.

Quan un nadó plora, el seu cuidador atén les seves necessitats?

Quan s'espanta, algú el consola?

Quan aquestes necessitats es compleixen consistentment, el nadó aprendrà que pot confiar en les persones que en tenen cura.

No obstant això, si aquestes necessitats no es compleixen, començarà a desconfiar de les persones que l'envolten.

Si un nen desenvolupa amb èxit la confiança, se sentirà segur i protegit al món.

Els cuidadors insensibles, emocionalment bloquejats o que provoquen rebuig contribueixen a generar sentiments de desconfiança.

La incapacitat per desenvolupar confiança es traduirà en por i en la creença que el món és inconsistent i impredecible.

2. La primera infància (de dos a tres anys)

Autonomia contra la vergonya i el dubte.

Important: controlar els esfínters.

Aquesta etapa es produeix entre les edats de divuit mesos i aproximadament l'edat de dos o tres anys.

Segons Erikson, aquesta etapa se centra en el desenvolupament d'un sentit més gran d'autocontrol.

Altres esdeveniments importants inclouen l'obtenció d'un control més gran sobre l'elecció dels aliments, preferències per algunes joguines i la selecció de la roba.

Els nens que completen amb èxit aquesta etapa se senten segurs i confiats, mentre que aquells nens que no ho fan es queden amb una sensació d'insuficiència i falta de confiança.

3. Preescolar (de tres a cinc anys)

Iniciativa contra la culpa.

Important: l'exploració.

Els nens comencen a afirmar el seu control i poder sobre el medi ambient.

L'èxit en aquesta etapa condueix a un sentit de propòsit.

Els nens que intenten experimentar tota l'estona poden obtenir desaprovació per part dels més grans, cosa que acaba generant un sentiment de culpa.

Enforteixen el control i el poder sobre el medi ambient prenent la iniciativa sobre activitats de planificació i de realització de tasques, i entrenant desafiaments.

També ho fan per mitjà dels seus jocs i altres tipus d'interacció social.

Durant aquesta etapa és important que els cuidadors fomentin l'exploració i els ajudin a prendre decisions apropiades.

No han de descoratjar o menysprear les seves iniciatives perquè poden fer que se sentin avergonyits d'ells mateixos i que passin a dependre totalment de l'ajuda dels altres.

El joc de la imaginació adquireix un paper important en aquesta etapa. Els nens tenen un sentit de la iniciativa reforçat si se'ls dona llibertat i estímuls per jugar. Quan els seus esforços són reprimits, comencen a sentir que les seves iniciatives són una font de vergonya.

L'èxit en aquesta etapa condueix a un sentit de propòsit, mentre que els resultats de fracàs, a un sentiment de culpa.

4. Edat escolar (de sis a onze anys)

Industriositat contra inferioritat.

Important: l'escola.

Els nens han de fer front a les noves demandes socials i acadèmiques.

L'èxit condueix a un sentit de la competència, mentre que els resultats de fracàs a sentiments d'inferioritat.

Mitjançant les interaccions socials, comencen a desenvolupar un sentit d'orgull en els seus èxits i habilitats.

Són capaços de realitzar tasques cada vegada més complexes.

Han de ser encoratjats i elogiats pels pares i mestres per desenvolupar un sentiment de competència i confiança en les seves habilitats.

Els que reben poc o cap estímulo dels seus pares, mestres o companys dubtaran de la seva capacitat per tenir èxit.

Aquesta etapa és vital en el desenvolupament de la confiança en si mateix. Estant a l'escola o fent altres activitats socials, els nens reben elogis i l'atenció per la realització de diverses tasques com la lectura, l'escriptura, el dibuix i la solució de problemes.

L'èxit condueix a un sentit de la competència, mentre que les experiències de fracàs, a sentiments d'inferioritat.

5. L'adolescència (de dotze a divuit anys)

Identitat contra confusió de papers.

Important: les relacions socials.

Els adolescents necessiten desenvolupar un sentit d'ells mateixos i la identitat personal.

L'èxit condueix a una capacitat de romandre fidel a si mateix, mentre que el fracàs porta a la confusió de papers i a un feble sentit d'un mateix.

Durant l'adolescència exploren la independència i el desenvolupament d'un sentit d'ells mateixos.

A mesura que fan la transició de la infantesa a l'edat adulta, els adolescents poden començar a sentir-se confosos o insegurs d'ells mateixos i de com encaixen en la societat.

Poden experimentar amb diferents papers, activitats i comportaments.

Segons Erikson, això és important per al procés de formació d'una identitat forta i el desenvolupament d'un sentit de la direcció en la vida.

Els que reben l'estímul i el reforç adequat per mitjà de l'exploració personal sortiran d'aquesta etapa amb un fort sentit d'ells mateixos i una sensació d'independència i control.

Els que romanen segurs de les seves creences i desitjos seran insegurs i confosos sobre ells mateixos i sobre el futur.

6. L'edat adulta jove (de dinou a quaranta anys)

Intimitat contra aïllament.

Important: les relacions.

Els adults joves necessiten formar relacions amoroses íntimes amb altres persones.

L'èxit conduirà a relacions fortes, mentre que els resultats de fracàs, a la soledat i l'aïllament.

Aquest és el conflicte principal: la formació de relacions amoroses íntimes amb altres persones.

Mentre que la teoria psicosocial es presenta sovint com una sèrie de passos seqüencials, perfectament definits, és important recordar que cada etapa contribueix a la següent.

Per exemple, Erikson creia que tenir un sentit completament format de si mateix (establert durant la identitat davant de l'etapa de confusió) és essencial per ser capaç de formar relacions íntimes.

Els estudis han demostrat que les persones amb un pobre sentit d'elles mateixes tendeixen a tenir relacions menys compromeses i són més propenses a patir l'aïllament emocional, la soledat i la depressió.

Per Erikson és vital desenvolupar relacions properes i compromeses amb altres persones.

L'èxit condueix a relacions fortes, mentre que els resultats de fracàs, a la soledat i l'aïllament.

7. L'edat adulta intermèdia (de quaranta a seixanta-cinc anys)

La generativitat contra l'estancament.

Important: la feina i la família.

Els adults han de crear o alimentar coses que perduraran més enllà d'ells, sovint educant els nens o creant un canvi positiu que beneficiï altres persones.

L'èxit condueix a sentiments d'utilitat i assoliment, mentre que els resultats de fracàs, a la sensació d'una participació superficial al món.

8. Maduresa (seixanta-cinc anys fins a la mort)

Integritat de l'ego contra la desesperació.

Important: reflexió sobre la vida.

Els adults grans han de mirar cap enrere en la vida i tenir una sensació de plenitud.

Durant aquest període, la persona reflexiona sobre la vida que ha viscut i pot sortir amb una sensació de plenitud d'una vida ben viscuda, o un sentiment de pesar i desesperació per haver-la malgastat.



«Saviesa de vella.

I si la vida et dona llimones...

res, de llimonades!

Tu demana sal i tequila, i brinda!»

Qui se sent orgullós dels seus èxits, sentirà una sensació d'integritat.

Completar amb èxit aquesta fase, vol dir mirar cap enrere amb pocs remordiments i una sensació general de satisfacció.

Aquests individus arriben a la saviesa, fins i tot quan s'enfronten a la mort... o sentiran que la seva vida s'ha perdut i experimentaran molts remordiments.



«Jo a la teva edat, tenia la teva edat.»

Isidrus del Covimet.