



Nombre de alumno: Aline de la Luz Oseguera
Pérez

Nombre del profesor: Violeta Madribis Mérida
Velázquez

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Psicología evolutiva

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: Séptimo Cuatrimestre

Grupo: LPS19SSC1022-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 3 de diciembre de 2024

INTRODUCCIÓN

De acuerdo con la OMS, la vejez, representa una construcción social y biográfica del último momento del curso vital y comprende las últimas décadas de la vida de un individuo, con un punto final marcado por la muerte, cuyo avance se produce en función de las identidades de género, las experiencias vitales, los eventos cruciales y las transiciones afrontadas durante la trayectoria de vida. Está correlacionado con el avance del paso de los años y configura las transformaciones físicas, cognitivas, emocionales y sociales del individuo que, inexorablemente, se relacionan con la pérdida de las capacidades corporales y funcionales graduales y de disminución de la densidad ósea, el tono muscular y la fuerza. Su severidad será relativa, en función de las decisiones y acciones que se hayan tomado paulatinamente durante el transcurso de la vida, es decir en el trayecto del envejecimiento.

Podríamos clasificar el envejecimiento desde varios puntos de vista: **Normativo, no normativo, patológico y óptimo.**

- **El envejecimiento normativo** hace referencia a la mayoría de las personas con el paso del tiempo, es decir, las “mismas” cosas que le ocurren a la mayoría de las personas a medida que van envejeciendo, como pueden ser los cambios psicológicos en la vejez a nivel físico, laborales o familiares, serían las características esperadas de las personas mayores.
- **El envejecimiento no normativo**, como puedes imaginar, se refiere a aquello que a la mayoría de la gente no le ocurre, aunque no tiene por qué implicar negatividad ya que es otro camino por el que continuar caminando en la vida, como puede ser el realizar ejercicio de alto rendimiento, las enfermedades crónicas o las dependencias.
- **El envejecimiento óptimo** es aquel que se considera mejor de lo esperado, que lo normativo, siendo éste en el conjunto completo de la persona y no únicamente en alguna de sus áreas personales. Este concepto implica el desarrollo exitoso tanto a nivel físico, cognitivo, personal y psicosocial.

- **El envejecimiento patológico**, hace referencia a aquellos casos donde se encuentra algún tipo de deterioro cognitivo o demencia en la persona.

En el presente ensayo abordaré dos temas interesantes que forman parte de la evolución y el desarrollo de todo ser humano, dichos temas comprenden esta etapa y todo lo que conlleva, permitiendo dar una opinión propia.

Temas 4.5 y 4.6. VEJEZ Y EL PROCESO DEL ENVEJECIMIENTO DE ÓRGANOS Y SISTEMAS

Para comenzar el abordaje del tema, hay que comprender lo que es la vejez, la antología menciona que esta etapa comienza a los 65 años de edad y es considerada como la última en el ciclo vital de todo ser humano. Normalmente se asocia a la vejez con deficiencias, tanto físicas como cognitivas, aunque cabe recalcar que los adultos que atraviesan por sus 60's continúan involucrados en actividades ya que sea familiares o de convivencia con amistades, entonces, con esto, comprendo que para entender mejor en que consiste la vejez, hay que dejar los estereotipos que a esta se le atribuyen y reconocer que como cualquier otra, cada adulto experimentará de manera diferente esta etapa de su vida.

Es normal que se presenten cambios paulatinos, como menciona la antología en este apartado: el cuerpo cambia de numerosas formas durante la vejez, en particular en la apariencia, los sentidos, los músculos, los huesos y la movilidad, así como órganos internos. Considero que al menos, en nuestras familias, todos hemos notado estas características en los adultos mayores, ya sea en nuestros tatarabuelos, abuelos, tíos o padres, incluso el trato que se les da a ellos es distinto al que normalmente tenemos con otros miembros de la familia.

¿Por qué lo veo de esta manera?, percibo que nuestra cultura, nuestros valores y estilo de crianza, siempre ha sido de manera tradicional y se nos ha inculcado a respetar a nuestros mayores, entonces, a ellos se les considera los más sabios e incluso los más importantes, comúnmente el núcleo familiar gira en torno de esta unión de ideales. Mismos que, como había mencionado antes, nos llevan a ser más empáticos y tolerantes con nuestros adultos mayores. El ser serviciales, amables y

empáticos, pueden hacer un poco más tolerables estos cambios que inevitablemente todos, quizá, vamos a experimentar algún día.

Considero que es importante no indagar únicamente en los cambios notorios de esta edad (como todos reconocemos: canas, piel arrugada, algunos cambios en la postura, verrugas, etc.) sino que también se nos da a conocer que existen cambios de índole sexual y de intelecto. Con esto no se refiere a que las personas mayores sean menos inteligentes, de hecho, algo que me parece admirable y que se menciona en este apartado es que la memoria de los adultos mayores es mejor en capacidad de reconocer que de recordar.

Menciona la antología "Los ancianos se desempeñan bien en las pruebas de memoria si encuentran la información valiosa, si reciben instrucciones cuidadosas sobre cómo clasificar y organizar el material o si adquieren estrategias para enfrentar la pérdida de memoria". Desde mi experiencia, puedo decir que estoy de acuerdo con este planteamiento y de manera personal, puedo relacionarlo con los conocimientos empíricos que, a lo largo de su vida, los adultos mayores fueron adquiriendo, que quizá por motivos antes mencionados de la edad, se les han ido olvidando. He tenido oportunidad de observar esto en diversas situaciones y en distintos contextos y considero que nunca debemos subestimar la capacidad y el poder de los conocimientos empíricos, que, si bien nosotros tenemos también nuestras propias habilidades, no somos los únicos en ser buenos en algo.

Hablemos entonces de algunos factores muy importantes que también experimentan cambios en esta edad, como son: la personalidad, se dice que habrán algunos adultos que experimenten una personalidad más positiva que otros, esto claro, va a depender del estilo de vida, la salud, etc. Este punto es importante, porque considero que es evidente, que, si algo influye en nuestra personalidad, sin importar la edad, es nuestro contexto, hay factores extrínsecos que pueden ser determinantes en la forma en que percibimos la vida. Es aquí donde considero que la empatía, como en todo, tiene un papel importante.

La memoria a largo plazo es una de las afectadas por la vejez, por el contrario, la inteligencia no siempre se ve en decadencia, ya que al parecer el cociente

intelectual no parece variar. Aunque si es bien sabido que con el pasar de los años, los órganos vitales y los tejidos comienzan a perder ciertas funcionalidades, lo que me lleva a reflexionar lo maravilloso que es nuestro cuerpo y lo importante que es cuidar de nuestra salud física y emocional, ya que todo esto va a tener una repercusión más adelante e inclusive puede determinar de qué manera vamos a experimentar la vejez, que es inevitable, al menos es lo que se desea, poder concluir con cada una de las etapas de nuestro ciclo vital.

CONCLUSIÓN

Considero que es de suma importancia conocer más a fondo en qué consisten las etapas por las que vamos a atravesar a lo largo de nuestra vida. Si todos tuviéramos el conocimiento acerca de que podríamos esperar de cierta edad, quizá nos enfocaríamos más al cuidado de nosotros mismos y la empatía con quien nos rodea. La vejez, considerada como la cúspide del ciclo vital de todo ser vivo, es el mejor ejemplo para entender que hay cosas que podemos cuidar para asegurarnos de estar un paso más cerca de poder sentirnos realizados.

Una etapa como esta, requiere de mucha comprensión, ya que como me fue posible entender, los cambios más notorios, son los cambios físicos y cognitivos, sin embargo, existen otros que requieren también de atención. Desde mi perspectiva, considero indispensable poder ver más allá de unos cabellos blancos, una piel arrugada o una postura encorvada, comprender que la vejez no es sinónimo de debilidad o enfermedad, sino que, podríamos verla como un privilegio, el poder llegar a una edad avanzada nos permitiría realizarnos y aprender más, así como también disfrutar de nuestros vínculos afectivos.

Es inevitable nuestra deserción de este mundo, es por ello que hay que encargarnos de vivir una vida que podamos y nos encante recordar.

Bibliografía

Antología UDS de la materia Psicología Evolutiva

Otros artículos

<https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/paginas/envejecimiento-vejez.aspx#:~:text=De%20acuerdo%20con%20la%20OMS,las%20experiencias%20vitales%2C%20los%20eventos>

<https://www.cuidum.com/blog/cambios-psicologicos-en-la-vejez/>