



# UDS

Mi Universidad

## ENSAYO

*Nombre del alumno (a): Denisse Areli De La Cruz Vazquez*

*Nombre del tema: El proceso de envejecimiento*

*Parcial: 1°*

*Nombre de la Materia: Trabajo social en el adulto mayor*

*Nombre del profesor: Lic. Viridiana López Sánchez*

*Nombre de la Licenciatura: Trabajo social y gestión comunitaria*

*Cuatrimestre: 8°*

*Pichucalco, Chiapas a 17 de febrero de 2025*

## EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO

El objetivo es poder conocer sobre los cambios que afectan el pensamiento, la personalidad y la conducta en la adultez están influenciadas por una combinación de factores biológicos, psicológicos y sociales. Estos cambios son generales y pueden variar ampliamente entre individuos debido a diferencias culturales, históricas y personales, los elementos interactúan de manera compleja, moldeando la personalidad y la conducta en esta etapa de la vida.

La vejez es una etapa muy interesante de la vida, es un proceso que no solo implica cambios físicos, sino que también abarca aspectos emocionales, cognitivos y sociales. Cada uno de estos elementos juega un papel importante en cómo las personas experimentan y se adaptan a esta fase. Envejecer puede ser un viaje lleno de sabiduría y nuevas perspectivas, y es fascinante ver cómo cada individuo lo vive de manera única, trae consigo su historia, sus experiencias y su estilo de vida, lo que influye en cómo enfrenta esta etapa. Lo importante es reconocer que, aunque el envejecimiento puede presentar desafíos, también ofrece oportunidades para el crecimiento personal y la conexión con los demás. En la adultez media es una etapa crucial en la vida de las personas, ya que es cuando se toman decisiones importantes que pueden influir en el futuro, las oportunidades y experiencias que se viven en esta etapa pueden tener un impacto duradero en la calidad de vida durante la vejez, por eso, es fundamental aprovechar al máximo este período y construir una base sólida que ayude a enfrentar los desafíos que puedan surgir más adelante, a los 65 años se considera que ha llegado la edad adulta tardía, última etapa del ciclo de la vida, es algo que todos experimentamos, sin importar nuestras circunstancias, es una parte natural de la vida que nos afecta a todos de diferentes maneras, existen marcadores biológicos o biomarcadores para el envejecimiento que permiten determinar la edad real (biológica) de un individuo (Los antropométricos, marcadores psicológicos, marcadores fisiológicos). La vulnerabilidad en el envejecimiento está muy relacionada con los recursos que las personas y sus familias tienen a su disposición, esto incluye no solo recursos económicos, sino también sociales, emocionales y de salud, cuando se producen cambios en la vida, como la jubilación, la pérdida de seres queridos o cambios en la salud, la capacidad de adaptarse a estas nuevas circunstancias puede depender en gran medida de la calidad y cantidad de esos recursos, conforme las personas envejecen suelen pasar menos tiempo de calidad con otras personas, dejan

de trabajar y con las enfermedades se les hace más difícil salir. Los cambios cognoscitivos en los ancianos son aspectos importantes del envejecimiento que pueden variar significativamente de una persona a otra, es común que los ancianos experimenten cierta disminución en la memoria a corto plazo, la velocidad con la que procesan la información puede disminuir, puede haber una disminución en la capacidad para concentrarse en tareas complejas o para dividir la atención entre múltiples actividades y en la personalidad, muchas personas mayores tienden a ser más emocionalmente estables y menos propensas a experimentar altibajos emocionales intensos. esto puede deberse a una mayor aceptación de la vida y a la experiencia acumulada, muchos ancianos muestran una notable resiliencia ante las adversidades, utilizando su experiencia de vida para enfrentar desafíos. Las redes familiares, sociales y comunitarias desempeñan un papel fundamental en el bienestar general y la salud de las personas mayores, especialmente en el contexto del envejecimiento activo, tanto el trabajo social como la geriatría son disciplinas que se centran en mejorar la calidad de vida de las personas mayores, aunque desde enfoques diferentes, el trabajo social busca empoderar a las personas para que puedan hacer frente a los desafíos de la vida. Esto incluye ayudar a los adultos mayores a adaptarse a cambios significativos, evalúan no solo al individuo, sino también su entorno familiar y comunitario, la geriatría se centra en comprender los procesos biológicos, psicológicos y sociales del envejecimiento, están capacitados para diagnosticar y tratar condiciones médicas específicas que afectan a las personas mayores.

En conclusión, la vida de los adultos mayores se puede dividir en diversas etapas, cada una con características y desafíos únicos, el cómo vivir su vejez dependen de cómo fue su estilo de vida le puede afectar de diferentes formas ya que no todos los adultos experimentan el envejecimiento de la misma forma, las redes familiares, sociales y comunitarias son esenciales para el bienestar y la salud de las personas mayores, tanto el trabajo social como la geriatría se enfocan en mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, aunque desde perspectivas distintas. El trabajo social se centra en empoderar a las personas mayores para que enfrenten los desafíos de la vida, promoviendo su autonomía y participación activa en la comunidad. En conjunto, estas disciplinas contribuyen a un envejecimiento más saludable y satisfactorio.

**REFERENCIA:**

Universidad del sureste (UDS), antología “TRABAJO SOCIAL EN EL ADULTO MAYOR”, pág. 61 - 91 del 2025. Pichucalco, Chiapas.