**Actividad 7.1 Investigación y redacción de artículo**

*Desarrollo Cognitivo y Psicosocial del Adulto Mayor*

Los adultos mayores sufren cambios en su entorno social que pueden resultar realmente drásticos a comparación con los que se sufren en otras épocas. Según la Universidad Autónoma Indígena de México (s/f), las personas que atraviesan la vejez se unen más a las amistades que ya tenían. Lo anterior se da gracias a que cuentan con más tiempo libre debido a que ya se retiraron de su trabajo y no tienen tantas actividades que incluyan el cuidado de los hijos. Al tener disponible este tiempo, lo normal es que se vea más a los amigos y por lo tanto se estrechen los lazos.

Por otro lado, McGraw Hill (s/f) establece que existen problemas que podrían causar que las relaciones sociales se pierdan con el tiempo. Algunos de ellos son problemas para el traslado, la mortandad de los amigos, la pérdida de relaciones laborales, el ingreso a alguna institución, falta de nuevas relaciones y la pérdida de algunos sentidos como la audición. La disminución de la red social trae como consecuencia que las relaciones familiares adquieran una mayor relevancia.

Todo lo anterior se suma a que en ciertos casos la familia no es una fuente de apoyo constante, a que la sociedad trata a las personas de la tercera edad como si su vida tuviera menor valor y a que la transición a esta edad no es llevada a cabo poco a poco. Como consecuencia, la persona sufre de un gran estrés y una disminución importante en su autoestima, resultando también en la posible pérdida de la personalidad (otorgada por ciertos roles).

En cuanto a la cognición, se sabe que funcionamiento cognitivo es muy variable en la vejezy puede empeorar en algunas personas y mejorar en otras (Universidad Autónoma de México, s/f). También se puede decir que es muy raro que una sola persona sufra fuerte deterioro en todas las áreas cognitivas, siendo común el mejoramiento en algunas áreas como la memoria a largo plazo.

El detrimento en las habilidades cognoscitivas puede ser temporal, progresivo o intermitente. En algunos casos el problema es pequeño y dura poco, pero en otros es grave y progresivo. Sin embargo, en todo caso es recomendable la prevención a través de juegos mentales como sopas de letras, crucigramas, sudokus, acertijos, rompecabezas, etc.

*Referencias:*

McGraw Hill (s/f) *El proceso de envejecimiento y los cambios biológicos, psicológicos y sociales.* Recuperado de <http://www.mcgraw-hill.es/bcv/guide/capitulo/8448176898.pdf>

Universidad Autónoma Indígena de México (s/f) *DESARROLLO PSICOLOGICO EN LA ADULTEZ*. Recuperado de <http://www.uaim.mx/carreras/Etnopsicologia/07%20TRIMESTRE/DESARROLLO%20PSICOLOGICO%20EN%20LA%20ADULTEZ.pdf>

*Código de Honor:*

Yo, Isabel Gutiérrez, declaro que he realizado esta actividad 5.1 “Investigación y redacción de artículo (Desarrollo biológico del adulto)” con estricto apego al Código de Honor de la UDEM.