

INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

PROYECTO DE APLICACIÓN PROFESIONAL (PAP)

**2E08 CIUDADES Y COMUNIDADES AMIGABLES CON LAS PERSONAS MAYORES
EN EL ÁREA METROPOLITANA DE GUADALAJARA**



**ITESO, Universidad
Jesuita de Guadalajara**

“Taller intergeneracional: Independencia en acción”

PRESENTAN:

Ana Karen Alonso Bustinzar– Lic. en Psicología
Alejandra Arroyo González - Lic. en Psicología
Regina Ibeth De la Cruz Zea - Lic. en Comunicación y Artes Audiovisuales
Romina Alejandra Echanove Aguilar - Lic. en Relaciones Internacionales
Nicole Grover López - Lic. en Psicología
Leslie Jovana Gudiño Segoviano – Lic. en Psicología
Luis Eduardo Jáuregui Franco - Lic. en Diseño
Yoselin Daniela Navarrete Rosas – Lic. en Psicología
Samantha Osorno Quezada – Lic. en Psicología
Daniela Salas Regalado – Lic. en Psicología
Patricia San Miguel López – Lic. en Arquitectura
Alejandra Vélez Paredes – Lic. en Arte y Creación

Docentes PAP:

Dra. Margarita Maldonado Saucedo
Mtra. Martha Cristina Rojo Michel
Mtra. María Martha Ramírez

19 de mayo de 2025
Tlaquepaque, Jalisco, México.

ÍNDICE

Contenido

REPORTE PAP	2
Presentación Institucional de los Proyectos de Aplicación Profesional	2
Resumen	4
1. Ciclo participativo del Proyecto de Aplicación Profesional	6
1.1 Entendimiento del ámbito y del contexto.....	6
1.2 Caracterización de la organización o comunidad	26
1.3 Identificación de la(s) problemática(s).....	46
1.4. Planeación de alternativa(s).....	59
1.5. Desarrollo de la propuesta de mejora.....	67
1.6. Valoración de productos, resultados e impactos	73
1.7. Bibliografía y otros recursos.....	136
1.8. Anexos generales	147
2. Productos.....	148
3. Reflexión crítica y ética de la experiencia	232
3.1 Sensibilización ante las realidades	232
3.2 Aprendizajes logrados	242

REPORTE PAP

Presentación Institucional de los Proyectos de Aplicación Profesional

Los Proyectos de Aplicación Profesional (PAP) son experiencias socio-profesionales de los alumnos que desde el currículo de su formación universitaria enfrentan retos, resuelven problemas o innovan una necesidad sociotécnica del entorno, en vinculación (colaboración) (co-participación) con grupos, instituciones, organizaciones o comunidades, en escenarios reales donde comparten saberes.

El PAP, como espacio curricular de formación vinculada, ha logrado integrar el Servicio Social (acorde con las Orientaciones Fundamentales del ITESO), los requisitos de dar cuenta de los saberes y del saber aplicar los mismos al culminar la formación profesional (Opción Terminal), mediante la realización de proyectos profesionales de cara a las necesidades y retos del entorno (Aplicación Profesional).

El PAP es un proceso acotado en el tiempo en que los estudiantes, los beneficiarios externos y los profesores se asocian colaborativamente y en red, en un proyecto, e incursionan en un mundo social, como actores que enfrentan verdaderos problemas y desafíos traducibles en demandas pertinentes y socialmente relevantes. Frente a éstas transfieren experiencia de sus saberes profesionales y demuestran que saben hacer, innovar, co-crear o transformar en distintos campos sociales.

El PAP trata de sembrar en los estudiantes una disposición permanente de encargarse de la realidad con una actitud comprometida y ética frente a las disimetrías sociales. En otras palabras, se trata del reto de “saber y aprender a transformar.

El Reporte PAP consta de tres componentes:

El primer componente refiere al ciclo participativo del PAP, en donde se documentan las diferentes fases del proyecto y las actividades que tuvieron lugar durante el desarrollo de este y la valoración de las incidencias en el entorno.

El segundo componente presenta los productos elaborados de acuerdo con su tipología.

El tercer componente es la reflexión crítica y ética de la experiencia, el reconocimiento de las competencias y los aprendizajes profesionales que el estudiante desarrolló en el transcurso de su labor.

Resumen

Este trabajo se enmarca en el Proyecto de Aplicación Profesional (PAP) Ciudades amigables con las personas mayores en el Área Metropolitana de Guadalajara y de Culiacán. Cuyo propósito es promover el desarrollo de entornos inclusivos y accesibles para las personas mayores a partir del enfoque de envejecimiento propuesto por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Durante el periodo de la participación y ejecución de los talleres, el objetivo fue identificar las problemáticas a las que se enfrentan las personas mayores en su vida cotidiana en distintos municipios del Área Metropolitana de Guadalajara y Culiacán, con el fin de proponer estrategias para fomentar una mejor calidad de vida e inclusión social.

Entre los temas abordados destacan la independencia, agencia emocional y resignificación de la vejez. Como resultados, se lograron identificar que afectan la calidad de vida de las personas mayores y se generaron recursos útiles para el diseño de talleres.

Los productos más relevantes del trabajo fueron propuestas para mejorar la participación, ejercitación cognitiva, la visibilidad de problemas en su vida cotidiana

Abstract

This work is part of the Professional Application Project (PAP) *Age-Friendly Cities in the Metropolitan Areas of Guadalajara and Culiacán*. Its purpose is to promote the development of inclusive and accessible environments for older adults, based on the aging approach proposed by the World Health Organization (WHO).

During the period of participation and implementation of the workshops, the objective was to identify the challenges faced by older adults in their daily lives across different

municipalities in the Metropolitan Areas of Guadalajara and Culiacán, with the aim of proposing strategies to foster a better quality of life and social inclusion.

The topics addressed included independence, emotional agency, and the redefinition of aging. As a result, key factors affecting the quality of life of older adults were identified, and useful resources were developed for the design of workshops.

The most relevant outcomes of this work were proposals to improve participation, cognitive stimulation, and the visibility of the issues they face in their daily lives.

This work is part of the Professional Application Project (PAP) *Age-Friendly Cities in the Metropolitan Areas of Guadalajara and Culiacán*. Its purpose is to promote the development of inclusive and accessible environments for older adults, based on the aging approach proposed by the World Health Organization (WHO).

During the period of participation and implementation of the workshops, the objective was to identify the challenges faced by older adults in their daily lives across different municipalities in the Metropolitan Areas of Guadalajara and Culiacán, with the aim of proposing strategies to foster a better quality of life and social inclusion.

The topics addressed included independence, emotional agency, and the redefinition of aging. As a result, key factors affecting the quality of life of older adults were identified, and useful resources were developed for the design of workshops.

The most relevant outcomes of this work were proposals to improve participation, cognitive stimulation, and the visibility of the issues they face in their daily lives.

1. Ciclo participativo del Proyecto de Aplicación Profesional

El PAP es una experiencia de aprendizaje y de contribución social integrada por estudiantes, profesores, actores sociales y responsables de las organizaciones, que de manera colaborativa construyen sus conocimientos para dar respuestas a problemáticas de un contexto específico y en un tiempo delimitado. Por tanto, la experiencia PAP supone un proceso en lógica de proyecto, así como de un estilo de trabajo participativo y recíproco entre los involucrados.

1.1 Entendimiento del ámbito y del contexto

Las principales problemáticas que identificamos en el diagnóstico del proyecto. Realizamos 24 entrevistas a personas mayores donde abordamos temas como salud, emociones, movilidad, tecnología y redes de apoyo. A partir de estos resultados, encontramos ocho problemáticas clave: salud mental, temas familiares, exclusión social, economía, salud física, espacios privados, espacios públicos y tecnología."

En particular, nos gustaría profundizar en cómo las personas mayores del área metropolitana de Guadalajara y de Culiacán experimentan afectaciones emocionales como culpa, frustración y ansiedad. Estas emociones surgen principalmente debido a la pérdida de autonomía física y mental, algo que experimentan al envejecer.

También se mencionó el impacto del edadismo, que es la discriminación basada en la edad, y cómo los cambios que ocurren durante la vejez afectan tanto su auto percepción como su independencia. Todo esto influye directamente en su salud emocional, ya que sienten que su capacidad para decidir y realizar actividades disminuye.

A continuación, se presentarán algunos fundamentos teóricos sobre cada uno de los temas que se presentaron en los talleres:

1) Tema: independencia en acción

1.1 Independencia física

La independencia física es fundamental para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Mantenerse activos físicamente previene la discapacidad, reduce los riesgos de caídas y promueve la autonomía. La actividad física regular mejora la fuerza muscular, la resistencia y la coordinación, lo que contribuye a un mejor rendimiento en las actividades diarias. Además, fomenta una mayor autoestima, previene la depresión, mejora el sueño y reduce la presión arterial, promoviendo tanto la salud física como mental.

El entrenamiento de resistencia ha demostrado ser particularmente eficaz en la mejora de la fuerza y la función muscular en los adultos mayores, ayudando a contrarrestar los efectos de la sarcopenia, la cual está asociada con la pérdida de masa muscular y un aumento en la discapacidad funcional. Actividades como baile, tai chi y yoga son opciones accesibles que permiten a los adultos mayores mantenerse activos y mejorar su relación con el entorno, fortaleciendo sus redes de apoyo y evitando el aislamiento social.

Además, para preservar la independencia física de las personas mayores, es fundamental realizar modificaciones en su entorno, como la instalación de barras de apoyo y asegurar un espacio que favorezca su movilidad y seguridad. Mantener una alimentación adecuada, controlar el peso y fomentar una comunicación constante con el entorno social también son aspectos clave para mantener su bienestar.

En conclusión, la independencia física en la vejez no solo se refiere a la movilidad, sino también a la calidad de vida. Establecer metas de actividad física y mantener una salud integral—que incluya la salud mental, física y social—son pilares esenciales para una vejez activa, saludable y con mayor independencia.

1.2 Independencia cognitiva

La independencia cognitiva es sumamente importante para que los adultos mayores sean aptos de tomar decisiones por sí mismos y sean capaces de desarrollarse mejor en su vida diaria. Acorde vamos envejeciendo, es usual que tengamos

mayores retos en nuestra capacidad cognitiva, pero actualmente , existen diferentes investigaciones, con las cuales podemos identificar distintos factores y estrategias que pueden ser de mucha ayuda para mantener la independencia cognitiva.

La independencia cognitiva está formado por múltiples factores:

- **Factores biológicos:** el envejecimiento natural del cerebro puede traer distintos cambios en la atención y memoria. hay estudios que demuestran que la plasticidad cerebral permite que haya buenas adaptaciones como respuesta a los estímulos apropiados.
- **Factores psicológicos:** es indispensable que el adulto mayor tenga un bienestar emocional y que tenga una correcta percepción de su autonomía.
- **Factores sociales y ambientales:** Al mantener relaciones sociales activas, así como familia y personas cercanas, ayuda a la salud cognitiva. De igual manera, vivir en un ambiente que permita la estimulación y que sean accesibles, simplifica la participación en las actividades que promueven las funciones cognitivas.

Hay distintas formas para fomentar la independencia cognitiva.

Ejercitación cognitiva: existen proyectos que están diseñados para ayudar a mejorar las habilidades cognitivas, como la memoria o el razonamiento, las cuales, han mostrado resultados increíblemente favorables en las funciones cognitivas.

- **Actividad física:** Hacer ejercicio es beneficioso para la salud física de los adultos mayores, pero también tiene un gran beneficio en las funciones cerebrales, asimismo disminuir el riesgo de aparición del deterioro cognitivo.
- **Dieta apropiada:** tener una dieta equilibrada es beneficioso para prever la existencia alguna de deterioro cognitivo.

A medida que vamos creciendo, la capacidad de tomar decisiones y la autonomía va decayendo, por lo que mantener la independencia cognitiva es fundamental para mantener su calidad de vida en los adultos mayores.

1.3 Independencia financiera

En México, la cifra de personas mayores ha aumentado en los últimos años. Según el INEGI (2020), cada vez hay más personas mayores de 60 años, lo que representa un reto para el sistema económico y social. La independencia financiera en la vejez va más allá de tener ingresos, es poder contar con los recursos suficientes para tomar decisiones propias y tener una vida digna.

En cuanto al sistema de pensiones, en México ha pasado por varios cambios de reformas. Salas (2021) comenta que la mayor parte de la población mayor no cuenta con una pensión debido a los trabajos del sector informal o no reunió los requisitos para acceder a una jubilación formal. Por esta razón, muchos adultos mayores dependen de programas sociales como la Pensión para el Bienestar de las Personas Adultas Mayores. Aunque este apoyo puede ser significativo, su monto es limitado y no garantiza por sí solo una independencia financiera plena. Esto, sigue contribuyendo a la necesidad de repensar el sistema de seguridad social y buscar que consideren los trabajos informales. Por otro lado, la educación financiera puede ser una herramienta clave para mejorar la independencia económica de las personas mayores. En su estudio, González (2021a) explica que tener educación financiera está relacionado con una mejor administración del ingreso y el ahorro. Sin embargo, en México, este tipo de educación no se toma en cuenta en la población de personas mayores. Muchas personas desconocen cómo funcionan los productos bancarios, no saben planear su presupuesto o tienen miedo de ser víctimas de fraude. Esto los hace más vulnerables y limita su capacidad de tomar decisiones financieras.

Un problema adicional identificado por González (2021) es el conocimiento obsoleto sobre finanzas. Esto ocurre cuando las habilidades y conocimientos adquiridos a lo largo de la vida se vuelven obsoletos frente a los cambios en el sistema financiero, como el uso de aplicaciones digitales para llevar a cabo acciones bancarias. Hoy en día, muchas personas mayores tienen dificultades usando aplicaciones bancarias o plataformas de inversión en línea, lo cual limita su acceso a las aplicaciones que podrían mejorar su situación económica.

2) Tema: Agencia emocional

2.1 Procesos de duelo

La experiencia de la pérdida es una de las variables más inevitables y complejas en la vida de las personas, especialmente en la etapa de la vejez. Cuando enfrentamos una pérdida, ya sea la muerte de un ser querido, la jubilación, o el deterioro de ciertas capacidades físicas o cognitivas, no somos los mismos. Cada individuo vive y procesa estos momentos desde su propia historia, sus recursos internos y su entorno, lo que hace que las experiencias de pérdida sean profundamente personales. La resiliencia, entendida como la capacidad de superar situaciones difíciles o traumáticas, juega un papel fundamental en cómo cada persona enfrenta estas circunstancias, permitiendo que, con el tiempo, puedan adaptarse a la nueva realidad.

Desde una perspectiva social y cultural, es importante entender que actualmente la vejez no debe considerarse como una enfermedad. Aunque en muchas sociedades prevalece la idea de que la vejez implica un deterioro inevitable, en realidad, esta es solo una etapa de la vida, con sus propios desafíos y oportunidades. Durante la vejez, las personas suelen experimentar diferentes tipos de pérdidas: la reducción de su capacidad productiva tras la jubilación, la viudez o el divorcio, la pérdida de amigos y familiares, así como cambios en su independencia económica y física. La pérdida de movilidad, la alteración en la imagen corporal, y el deterioro de la memoria son también aspectos que acompañan esta etapa, generando en muchas ocasiones sentimientos de frustración, tristeza y confusión.

Estas pérdidas, aunque comunes en la vejez, no son exclusivas ni excluyen la posibilidad de una vida plena y significativa. Sin embargo, su impacto emocional puede variar considerablemente dependiendo del grado de resiliencia del individuo y del apoyo social y familiar que reciba. La pérdida de autoestima, la dificultad para adaptarse a nuevas

condiciones, y la sensación de inutilidad pueden derivar en estados de depresión, aislamiento y, en algunos casos, en una afectación severa de la salud mental. La depresión en la vejez, caracterizada por sentimientos de abatimiento, tristeza, irritabilidad y pérdida de energía, puede dificultar aún más la adaptación a estos cambios, por lo que es fundamental reconocerla y tratarla de manera adecuada.

El duelo, entendido como el proceso emocional de adaptación ante una pérdida, tiene características particulares en la vejez. Es un proceso activo y personal, que requiere tiempo y paciencia. La experiencia de duelo puede estar marcada por etapas reconocidas en la literatura, como la negación, la ira, la negociación, la depresión y la aceptación. Cada una de estas fases no necesariamente se presenta en orden lineal ni con la misma intensidad en todos los casos. La negación puede servir como mecanismo de protección, mientras que la ira puede dirigirse hacia causas externas o internas. La negociación refleja la esperanza de revertir la pérdida, y la depresión suele manifestarse como tristeza profunda y desesperanza. La aceptación, por último, implica un reconocimiento de la realidad y una adaptación emocional a la nueva situación.

Durante este proceso, las emociones que afloran son variadas y pueden incluir tristeza, soledad, impotencia, confusión, angustia, culpa y ansiedad. La manera en que la persona enfrenta estas emociones, así como su entorno, influye en la duración y la intensidad del duelo. Es recomendable que las personas en duelo acepten la realidad de la pérdida, trabajen sus emociones, y busquen acompañamiento si sienten que su proceso se prolonga o se vuelve patológico. La familia, los amigos y los profesionales especializados, como los tanatólogos, desempeñan un papel esencial en brindar apoyo y orientación, ayudando a la persona a validar sus sentimientos y a encontrar un camino hacia la recuperación emocional.

Un aspecto relevante en el contexto del duelo en la vejez es la posibilidad de que las pérdidas se acumulen. La experiencia de múltiples duelos puede generar una sensación de agotamiento emocional y vulnerabilidad. Además, en la vejez, los

cambios fisiológicos y cognitivos, como la disminución de la sensibilidad sensorial, alteraciones en el sueño y en la memoria, y la pérdida de autonomía, pueden complicar aún más la capacidad de afrontar estos procesos. La reacción emocional ante una pérdida actual puede ser también influenciada por recuerdos de pérdidas anteriores, lo que puede intensificar la sensación de dolor y desorientación.

Por ello, es importante que los adultos mayores tengan recursos y apoyo adecuado para gestionar estos procesos. La validación de sus sentimientos, la empatía y la paciencia son fundamentales para evitar que el duelo se convierta en una fuente de sufrimiento prolongado. La participación en actividades que fomenten la autoestima, la socialización y la reflexión puede facilitar el proceso de adaptación, además de promover un mejor estado emocional y una mayor calidad de vida.

La intervención profesional, como la tanatología, ofrece herramientas específicas para acompañar a quienes atraviesan pérdidas significativas. La ayuda especializada puede facilitar que la persona acepte su situación, maneje sus emociones y encuentre un nuevo equilibrio. La terapia puede incluir técnicas que permitan explorar sentimientos, entender etapas del duelo y potenciar la resiliencia, todo ello en un marco respetuoso y empático.

La tanatología, como disciplina que estudia la muerte y el morir, tiene un papel fundamental en el acompañamiento de las personas en sus procesos de pérdida. No solo se centra en el aspecto emocional, sino también en la atención integral que puede ofrecerse a los pacientes en fases terminales, en un enfoque conocido como cuidados paliativos. Estos cuidados se definen como un conjunto de acciones destinadas a mejorar la calidad de vida de los pacientes y sus familias que enfrentan enfermedades potencialmente mortales, incluyendo el proceso de muerte. La Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) describen los cuidados paliativos como un enfoque que busca aliviar el sufrimiento a través de la prevención y alivio del dolor, considerando también aspectos psicosociales y espirituales.

Los cuidados paliativos incluyen aspectos esenciales como el control del dolor y otros síntomas, afirmando la vida y considerando la muerte como un proceso natural, en lugar de una enfermedad en sí misma. Este enfoque ayuda a los pacientes en fase terminal a vivir de la manera más activa y plena posible, a pesar de las limitaciones físicas que puedan presentar. Además, brindan apoyo emocional y psicológico a los pacientes y a sus familias, ayudándolos a adaptarse durante la enfermedad y en el proceso de duelo, utilizando un trabajo en equipo multidisciplinario que satisface las diversas necesidades de los involucrados.

En la vejez, estas acciones adquieren una relevancia aún mayor debido a que las personas adultas mayores enfrentan múltiples pérdidas: físicas, sociales, emocionales y materiales. La pérdida de salud, la jubilación, las relaciones cercanas, la independencia y la seguridad económica son algunos de los aspectos que pueden deteriorarse en esta etapa, aumentando la vulnerabilidad y la necesidad de un acompañamiento integral. La atención en cuidados paliativos busca no solo aliviar el sufrimiento físico, sino también abordar los aspectos emocionales y espirituales, facilitando una muerte digna y en paz, y promoviendo la aceptación de la finitud como parte natural de la existencia.

El duelo en la vejez presenta características particulares que reflejan la acumulación de pérdidas a lo largo de la vida. La muerte de familiares cercanos, especialmente en edades avanzadas, puede generar sentimientos de pérdida del pasado compartido y la esperanza de un futuro que se va reduciendo. La larga trayectoria de relaciones afectivas y sociales hace que la muerte de amigos, cónyuges, hijos o incluso nietos tenga un impacto profundo, en ocasiones más intenso debido a la percepción de cercanía con la finitud.

Asimismo, Simone de Beauvoir en su obra "La vejez" describe cómo, en esta etapa, los individuos se enfrentan a un horizonte más limitado, en el que el pasado y la memoria adquieren un papel predominante. La idea de que "el futuro no se deja alcanzar" refleja la percepción de que la vida se va acercando a su final y que las pérdidas acumuladas refuerzan esa sensación. Sin embargo, la mayoría de los

mayores logran afrontar estos duelos mediante mecanismos de adaptación y resignación, que permiten un equilibrio emocional.

Es importante destacar que no todos los duelos conducen a patologías; en muchas ocasiones, las personas mayores desarrollan una cierta insensibilización o acomodación natural ante las pérdidas, siempre y cuando cuenten con una red de apoyo sólida y una actitud de aceptación madura sobre la finitud. La percepción de la muerte como un proceso natural, acompañada de una conciencia de su inevitabilidad, puede favorecer una actitud de resignación que ayuda a mantener la estabilidad psíquica.

El proceso de duelo en la vejez es complejo y multifacético. La acumulación de pérdidas, la vulnerabilidad fisiológica y emocional, y las circunstancias sociales, culturales y familiares influyen en cómo cada individuo enfrenta sus propias despedidas. La historia biográfica, la personalidad y la red de apoyo son elementos determinantes en la resiliencia y la forma en que se afrontan estos desafíos. La intervención profesional, a través de la tanatología y los cuidados paliativos, resulta fundamental para ofrecer un acompañamiento integral que facilite la aceptación, reduzca el sufrimiento y promueva una muerte digna.

Es esencial entender que el duelo no solo es un evento puntual, sino un proceso que puede extenderse en el tiempo y que puede ser reactivado por otras pérdidas o circunstancias. La atención temprana, la validación de los sentimientos y el apoyo emocional son clave para evitar que el duelo se convierta en una patología o un sufrimiento prolongado. La aceptación de la finitud, la valoración del pasado y la continuidad en el presente permiten a las personas mayores vivir con mayor serenidad y dignidad, reconociendo que, aunque las pérdidas forman parte de la vida, también ofrecen oportunidades de reflexión, crecimiento y, en muchos casos, de paz interior.

En definitiva, comprender el proceso de duelo en la vejez y contar con recursos adecuados para afrontarlo es un paso fundamental para promover un envejecimiento saludable y emocionalmente equilibrado. La atención integral, que

incluya la dimensión física, emocional, social y espiritual, puede transformar las experiencias de pérdida en momentos de aprendizaje y aceptación, fortaleciendo la resiliencia y la calidad de vida en esta etapa tan significativa de la existencia humana.

2.2 Gestión de nuestras emociones

La Inteligencia Emocional consiste en tener la capacidad de tomar el control sobre las emociones o sentimientos que surgen a raíz de alguna situación. En esta influyen también el carácter y motivaciones morales de cada persona. Es importante para lograr establecer relaciones interpersonales sanas. (Goleman 1995, citado en Veloz et. al 2023)

El modelo planteado por Mayer y Salovey (citados en Chimal et. al, 2022) entiende la IE como una habilidad cognitiva independiente de los rasgos de personalidad de cada individuo. Los autores establecen cuatro funciones principales de esta habilidad:

1. Hay mayor capacidad para identificar, interpretar y expresar adecuadamente las emociones.
2. Habilidad para acceder a emociones y sentimientos, favoreciendo el pensamiento reflexivo.
3. Comprensión profunda de las emociones.
4. Se desarrolla mayor regulación emocional, orientada al crecimiento personal.

Las autoras Pérez de León y Calderín (2021) mencionan que el entorno también es importante, principalmente la familia. Es la primera red de apoyo con la que se tiene contacto desde pequeños y nos acompaña a lo largo de la vida. En esta es de suma importancia buscar propiciar un entorno que permita que los integrantes desarrollen mayor inteligencia emocional. Promover en ella acciones encaminadas al bienestar emocional de las personas mayores, favorece que se les reconozca como individuos con aportaciones valiosas.

Adicionalmente, tener esta capacidad de autocontrol y regulación de emociones ayuda a que las personas mayores tengan diferentes perspectivas ante las situaciones complejas que se presenten en los diferentes ámbitos de la vida, ya sea

personal, social, entre otros (Martínez et al. 2018; Bravo et. al 2018, citados en Veloz et. al 2023). Además, los autores Cé y Goedert (2025) mencionan que emplear la Inteligencia Emocional fomenta la resiliencia, el desarrollo de estrategias adaptativas y mayor satisfacción con la vida, elementos esenciales para alcanzar un envejecimiento saludable.

En contraste con lo mencionado anteriormente, si no se tienen estrategias de regulación, puede llevar a desarrollar estados anímicos como la depresión, ansiedad o incluso desórdenes alimenticios. (Nowlan et. al 2016; Aldado et al. 2010 citados en Parra-Rizo et. al 2023).

En un estudio realizado por Parra-Rizo, Agustí, Guillem-Saiz, González-Moreno y Cantero- García (2023) se tenía como propósito explorar cómo se manifestaban emociones adaptativas y desadaptativas en personas mayores que presentaban deterioro cognitivo. Se compararía con otro grupo de personas mayores donde no se presentaba deterioro para ver cómo es que esas variables influían en el uso de estrategias como la refocalización de planes, catastrofización, autoinculpación, refocalización y reinterpretación positiva. El estudio se realizó a 196 personas de las cuales 15 fueron descartadas por no completar la encuesta aplicada. De este cuestionario había dos partes, la primera centrada en recopilación de datos sociodemográficos (sexo, estado civil, con quién vive, profesión, nivel socioeconómico.) y la segunda se enfocó en la aplicación de tres cuestionarios sobre depresión (Geriatric Depression Scale), deterioro cognitivo (Montreal Cognitive Assesment), y regulación emocional (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire).

Se hallaron diferencias significativas en las estrategias de regulación emocional entre adultos mayores con y sin deterioro cognitivo. Mostrando el segundo grupo mayor uso de estrategias desadaptativas como la catastrofización y la culpa. Estas diferencias reflejan la importancia de implementar intervenciones donde se fomente el bienestar emocional en las personas mayores.

2.3 Cuidado emocional

El envejecimiento es una etapa natural de la vida que conlleva cambios en lo biológico, cognitivo, físico y emocional, y aunque tradicionalmente se ha visto desde una perspectiva de pérdida o deterioro, los autores proponen abordarlo como una oportunidad para el desarrollo, la plenitud y el crecimiento personal.

A partir de los 65 años, las personas suelen enfrentar no sólo transformaciones en su salud y capacidades, sino también cambios importantes en su entorno, como la jubilación o la pérdida de seres queridos. Esto puede generar sentimientos de soledad o aislamiento, especialmente si el entorno social no está preparado para brindar apoyo emocional y físico. Sin embargo, cuando el contexto es favorable, este puede convertirse en un factor clave para mejorar la calidad de vida y fomentar la autonomía, la autoestima y el sentido de pertenencia en esta etapa.

El estudio destaca que el entorno social abarca tanto lo material (como la vivienda, el acceso a servicios o la seguridad) como lo inmaterial (como las relaciones afectivas, los valores culturales y el apoyo emocional). La familia, por ejemplo, tiene un rol esencial en la vejez: no solo representa el primer espacio de socialización, sino que además puede ser una fuente de afecto, acompañamiento y sentido. En muchos casos, los abuelos también ocupan un lugar central en el cuidado de los nietos y son pilares fundamentales en la dinámica familiar.

Otro aspecto clave es la participación activa en espacios comunitarios o sociales, ya sea a través de programas, actividades o redes de apoyo. Estos espacios permiten que los adultos mayores se mantengan integrados, productivos y con vínculos significativos, lo cual contribuye directamente a su bienestar emocional. La escuela y los medios de comunicación también juegan un papel fundamental, ya que pueden ayudar a transformar los estereotipos negativos asociados con la vejez y promover una imagen más realista y positiva de esta etapa.

El bienestar emocional, según la OMS, está relacionado con la capacidad de la persona para reconocer sus propias fortalezas, enfrentar los desafíos de la vida y contribuir activamente a su entorno. Este estado no es permanente, sino dinámico y moldeado tanto por factores internos como por el entorno que rodea al individuo.

Goleman, por ejemplo, señala que las emociones —como la alegría, el miedo, la tristeza o la ira— son respuestas naturales que orientan nuestras acciones. Cuando se logran gestionar adecuadamente, permiten afrontar mejor las dificultades y mantener una vida emocionalmente saludable.

Es especialmente importante combatir los estereotipos sociales que asocian a los adultos mayores con la enfermedad, la dependencia o la rigidez mental. Estas ideas limitan su participación en la sociedad y afectan negativamente su autopercepción. En cambio, una visión de vejez activa, capaz y valiosa permite que las personas mayores se reconozcan como sujetos de derechos, con potencial para seguir aprendiendo, disfrutando y aportando.

La calidad de vida en las personas adultas mayores es un tema complejo que está influenciado por múltiples factores. Existe una relación positiva entre la inteligencia emocional y la percepción de calidad de vida. Específicamente, la claridad y reparación emocional se asociaron significativamente con aspectos como la salud, los medios de comunicación y las relaciones familiares.

El desarrollo emocional en la vejez puede verse favorecido por la experiencia de vida, ya que muchas personas mayores han aprendido a gestionar mejor sus emociones, lo cual impacta directamente en su bienestar y su percepción del entorno. Este hallazgo coincide con la teoría de la selectividad socioemocional, que sugiere que en la vejez se priorizan los vínculos afectivos positivos y las experiencias significativas.

Asimismo, se reconoce que un entorno adecuado, con políticas públicas que promuevan el cuidado físico, emocional y social de los adultos mayores, es fundamental para su calidad de vida. Esto incluye centros de atención que respeten la dignidad, autonomía y necesidades específicas de cada persona. Promover la inteligencia emocional en esta etapa de la vida puede ser una estrategia efectiva para fomentar un envejecimiento más satisfactorio y saludable.

El envejecimiento poblacional tiene consecuencias en varias áreas, especialmente en la salud, ya que, a mayor edad, mayor es la probabilidad de padecer enfermedades crónicas, discapacidades y otras condiciones que requieren atención médica constante. Además, existen repercusiones sociales y económicas: muchos adultos mayores no están laboralmente activos, lo que limita sus ingresos y los hace depender de sus familias o redes cercanas. Esto impacta directamente en la estructura familiar y en el bienestar del propio adulto mayor, quien puede experimentar sentimientos de tristeza, aislamiento o incluso situaciones de violencia o discriminación.

La OMS propone que un estado saludable en la vejez implica mantener la funcionalidad física, mental y social, lo cual permite al adulto mayor desenvolverse de manera autónoma y con calidad de vida. Este concepto se entiende como la percepción que cada persona tiene sobre su bienestar general, considerando su contexto cultural, social, emocional, físico y económico.

Desde la psicología, el estudio del bienestar se ha abordado desde dos perspectivas principales: el bienestar subjetivo, que se relaciona con la satisfacción personal, las emociones y la percepción positiva de la vida; y el bienestar psicológico, que se enfoca en aspectos como la autonomía, la aceptación de uno mismo, el crecimiento personal y las relaciones con los demás. Ambos enfoques buscan entender cómo las personas evalúan su vida y qué tan satisfechas están con ella.

Uno de los aspectos clave en la calidad de vida es el bienestar emocional, ya que este influye de forma directa en la salud física y viceversa. Por eso, en nuestro estudio nos propusimos explorar cómo las personas adultas mayores perciben su bienestar emocional y qué factores (como los de salud, familia, economía o trabajo) influyen en esta percepción, así como el impacto que tiene en su vida cotidiana.

En conclusión, el entorno social influye significativamente en cómo se vive la adultez mayor. Crear condiciones dignas y respetuosas, tanto desde el Estado como desde las familias y la sociedad en general, es fundamental para garantizar el bienestar

emocional en esta etapa. Fomentar el respeto, la inclusión y la participación activa no solo mejora su calidad de vida, sino que también fortalece el tejido social.

3) Tema: Resignificación de la vejez

3.1 Tiempo libre y pasatiempo

La vejez a menudo se percibe como un tiempo de descanso y jubilación, y a veces de soledad. Pero nuevas investigaciones demuestran que el tiempo libre y los pasatiempos pueden ser herramientas para ejercitar un envejecimiento óptimo y mejorar la salud cognitiva, además de potenciar las relaciones sociales e incluso fortalecer el cuerpo contra problemas emocionales como la depresión. Basándose en evidencia de diversas literaturas, este ensayo examina cómo el ocio, que abarca actividades manuales o entrenamiento físico, contribuye a una vejez más saludable, significativa y placentera.

Ocio y Salud en el Contexto del Bienestar Físico y Emocional

Gómez y Pérez (2022) han descubierto que en personas mayores, la pintura, el caminar y los clubes de lectura también pueden ayudar a mejorar la autoestima y reducir sus niveles de aislamiento social. En entrevistas con 30 personas mayores de 60 años en España, los investigadores descubrieron que aquellos que participan en pasatiempos estructurados tienen más satisfacción con la vida. Pero también identificaron obstáculos importantes, como la falta de espacios adecuados o talleres disponibles para ellos. Esto nos lleva a considerar el valor para las comunidades y gobiernos de crear entornos inclusivos para el turismo recreativo de destino para las personas mayores.

Pero las recompensas del ocio son más que emocionales. Feldberg et al. (2022) examinaron el impacto de las actividades de ocio en la reserva cognitiva, es decir, la capacidad del cerebro para resistir el declive, en 167 adultos mayores residentes en la comunidad. Sus resultados son convincentes: las personas que tienen pasatiempos como juegos de mesa, lectura y manualidades obtienen mejores resultados en términos de memoria, lenguaje y función ejecutiva. Esto es

consistente con la idea de que mantenerse mentalmente activo a través del ocio no solo es agradable, sino que proporciona protección contra el deterioro cognitivo relacionado con la edad.

Más Allá de la Diversión: El Papel del Ocio en Encontrar Propósito y Nuevas Disciplinas

Lo creas o no, la jubilación realmente no es un tiempo para ser perezoso. Fernández Lópiz (2023) cuestiona este estereotipo y sugiere que muchas generaciones mayores encuentran nuevos roles y responsabilidades al cuidar a sus nietos, al hacer voluntariado o al aprender nuevas actividades. Entonces, el tiempo libre no necesariamente significa relajación, sino que podría ser otra forma de añadir valor a la vida. Este modelo promueve la idea de que la vejez es una etapa de renovación, en la que la combinación de ocio y roles significativos aporta propósito a la vida.

Esta visión también es respaldada por Paniagua y Pérez (2019), quienes subrayan la importancia de las actividades de ocio en la mejor calidad de vida posible en la vejez. Su análisis de documentación literaria muestra que los pasatiempos (artigogía, jardinería, baile o hacer manualidades) estimulan la agilidad mental y la psicomotricidad y son adecuados para favorecer la socialización. En una sociedad de población envejecida rápidamente, es esencial promoverlos para contrarrestar la soledad y el sedentarismo, dos de los peores enemigos de la salud en la vejez.

Actividad Física y su Efecto en la Salud Mental

Entre los resultados más esclarecedores está el presentado en el artículo de Lazcano-Ortiz et al. (2018), quienes investigaron cómo un programa de actividad física y recreativa impactó a adultos mayores con síntomas de depresión. El 50 por ciento del grupo experimentó una disminución sustancial en la depresión después de 13 sesiones que también incluyeron caminar y bailar. Esto muestra que el ejercicio y ser social no solo te hacen saludable físicamente, sino que también es una fuerte cura para la felicidad.

Conclusión: Abrazando una Vejez Activa, Conectada y con Propósito

La evidencia es clara: la vejez con tiempo libre no debe subestimarse. En lugar de ser un tiempo de inercia, puede ser uno de crecimiento, conexión y salud si se utiliza sabiamente. Pero para que esto suceda, debemos:

- Abogar por políticas públicas que permitan el acceso a talleres, instalaciones de ocio y actividades adaptadas a las necesidades de las personas mayores.
- Promover la participación en la sociedad con clubes de lectura, clubes deportivos o voluntariado para combatir el aislamiento.
- Combinar actividades físicas y cognitivas en el horario diario, ambas igualmente importantes para mantener la mente y el cuerpo sanos.
- Desafiar los estereotipos de las personas mayores como inactivas, promoviendo en cambio esta etapa de la vida como un tiempo para el aprendizaje, el logro y el disfrute.

De hecho, el ocio en la vejez no es un lujo, sino una necesidad para la salud. Cuando las sociedades comprenden esto y se ajustan en consecuencia, el envejecimiento no será algo a gestionar, sino una fase de la vida para la que hay infinitas oportunidades

3.2 Actividades para una vejez sana

El envejecimiento de la población es un fenómeno social y se necesitan estrategias para mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Investigaciones recientes han descubierto que un enfoque holístico, que incluye actividad física, interacción social y entrenamiento cognitivo, puede transformar el envejecimiento en un período de logro en lugar de declive. En este documento, discutimos varias intervenciones que contribuyen a un envejecimiento activo y saludable.

El Impacto del Ejercicio Físico en la Salud General

Los resultados de este estudio de Martínez y López (2021) son muy favorables sobre los efectos positivos de una de las intervenciones más potentes, el ejercicio, para los adultos mayores. En su ensayo clínico con 100 participantes, encontraron que actividades como yoga y tai chi ayudaron a mejorar la memoria y redujeron los

síntomas depresivos después de sólo 12 semanas. Estos resultados son de interés también de otras maneras, ya que indican que los ejercicios de bajo impacto son tan beneficiosos como los de alto impacto, lo que permite a las personas con movilidad limitada realizarlos fácilmente.

Consistente con estos hallazgos, Calero et al. (2016) encontraron que las actividades de interés para los participantes (por ejemplo, juegos en grupo o baile) aumentan la autoestima. Tras una intervención específica, los adultos mayores mostraron más satisfacción interpersonal y confianza en sí mismos según el Test de Rosenberg. Esto está de acuerdo con lo reportado por Barrera-Algarín (2017) en un estudio con adultos mayores activos y sedentarios de España. Su investigación encontró que las personas físicamente activas tienen mejor autoestima, redes sociales y participación comunitaria.

Después de los Deportes y el Ejercicio Físico: Tiempo de Ocio y Aprendizaje Cultural

Las actividades culturales y sociales son igualmente importantes que los ejercicios físicos y mentales. Flores et al. (2021) encuestaron a 340 personas mayores en Madrid, y quienes participaron en talleres de arte, música o historia reportaron mayores niveles de bienestar emocional. No solo les proporcionaron nueva información, sino también una oportunidad para conectarse con otros y un alivio de la soledad. Esto es particularmente pertinente en un mundo donde una parte significativa de los adultos mayores sufre de aislamiento social. El estudio afirma que los centros comunitarios y de día deberían agregar más de estos tipos de actividades culturales porque actúan como un "antídoto" contra el aislamiento social y la pérdida de propósito en el envejecimiento.

La Actividad Física como Terapia: Un Buen Sustituto para Medicamentos

Un informe de El País (2025) lleva estas recomendaciones un paso más allá al afirmar que el ejercicio ahora puede considerarse una "terapia médica" formal. El artículo hace referencia a estudios que muestran cómo la actividad física

intencionada puede reducir la necesidad de medicamentos para la hipertensión y la diabetes, así como de medicamentos para la depresión. Todos los expertos con quienes hablamos enfatizan que el ejercicio, al igual que un medicamento, debe ser "prescrito" en dosis adaptadas al individuo, y que una mentalidad de más es mejor solo puede obstaculizar.

Lo revolucionario de esta visión es que coloca la actividad física no solo dentro de la línea de prevención, sino en la línea de tratamiento. Por ejemplo, se ha demostrado que los programas de hidroterapia mejoran la movilidad en las personas mayores con artritis, sin los efectos secundarios que se encuentran en algunos tipos de antiinflamatorios.

La evidencia presentada revela que una vejez saludable requiere intervenciones multifacéticas. El ejercicio (ya sea yoga, tai chi o actividades recreativas) preserva la salud física y mental; el aprendizaje cultural fomenta la estimulación cognitiva; y la interacción social combate el aislamiento.

3.3 Sociedad y pertenencia

La vejez es particularmente preocupante en la sociedad actual. A menudo son dejados de lado o considerados simplemente como personas por las cuales preocuparse. Pero, como en cualquier comunidad social, también deben ser incluidos, sus voces necesitan ser escuchadas si quieren poder seguir desarrollando su identidad. Las investigaciones indican que su felicidad y sentido de integración en la sociedad se ven positivamente influenciados al estar activamente involucrados y al fortalecer sus lazos comunitarios.

Por eso pensé en hacer una pausa y considerar cómo la participación los está afectando y cómo un sentido de pertenencia puede ser crucial para su bienestar. En México, por ejemplo, hay centros comunitarios que ofrecen no solo recreación, sino también una oportunidad para que los adultos mayores se socialicen, conecten, estrechen lazos y se sientan parte de algo. Talleres, reuniones y celebraciones convierten estos espacios en mucho más que simples salones: redes emocionales.

A pesar de las dificultades, por ejemplo, la falta de transporte las personas que asisten pueden dar fe de la importancia de tener estos espacios.

También me interesó la investigación de España que indicaba que la soledad no deseada no solo se siente emocionalmente, sino que puede ser física y mentalmente dañina. La impactante de ese programa es que involucraron a los abuelos y sus familias para localizar recursos en su comunidad, lo que promovió la integración. Esto me hizo reflexionar que el bienestar no es una realidad individual, sino que se construye en comunidad, cuando nos sentimos acompañados, cuando se nos considera.

Ahora, pertenecer no significa solo estar presente, sino también ser reconocido como sujeto con derechos. Estas son preguntas que considero fundamentales y necesarias para la promoción de la ciudadanía activa de las personas mayores en el ejercicio de sus derechos. Sin embargo, la política pública por sí sola no es suficiente a menos que se base en una visión más humana y justa del envejecimiento.

Desde el punto de vista psicológico, se ha argumentado ampliamente que la participación ayuda a reforzar la identidad, y hemos discutido estos temas en profundidad incluso en etapas tardías. A través de sus relaciones sociales y sentido de ser útiles y competentes, los adultos mayores pueden mantener una imagen positiva de sí mismos. Y también, cuando saben que otros tienen fe en su capacidad de dar, aumentan su propia confianza y el sentido de comunidad a su alrededor.

Algo que me inspiró particularmente fue leer sobre algunos ejemplos de adultos mayores llevando a cabo proyectos de innovación social. No solo participan, sino que toman la iniciativa y sugieren innovaciones. Esto contrasta con la idea de que la vejez es una fase pasiva. Por el contrario, pueden seguir transformando la realidad cuando las estructuras les acomodan. Y, sin duda, esto les proporciona un sentido de hogar mucho mayor.

En conclusión, sostengo que una sociedad verdaderamente inclusiva valora todas las etapas de la vida. Y que los adultos mayores no solo merecen cuidado, sino también espacios donde puedan participar, expresarse y seguir creando comunidad. Cuando se habla de pertenencia en la vejez, se habla de dignidad, amor y justicia social.

1.2 Caracterización de la organización o comunidad

El sistema para el desarrollo integral de la familia (DIF) Jalisco es un organismo público del Gobierno del estado, que tiene como misión promover y garantizar el bienestar de las personas y familias, especialmente en grupos de personas vulnerables.

DIF Jalisco diseña, implementa y coordina programas y servicios asistenciales que buscan mejorar la calidad de vida de la sociedad jalisciense, a través de derechos humanos, inclusión y desarrollo social.

Las áreas que conforman el DIF Jalisco (2025) Enfocadas en Personas Mayores

Dirección de atención a Personas Mayores

- Es la principal área especializada en la atención de este grupo poblacional
- Su objetivo es la promoción del envejecimiento activo y saludable, así como la protección de los derechos de las Personas Mayores

Casas hogar y estancias de día

- Estancias de día: espacios donde las personas mayores pueden participar en actividades recreativas, culturales y de autocuidado.
- Casas Hogar: brindan alojamiento permanente y atención integral a personas mayores que carecen de redes familiares o viven abandono

Departamento de Protección Jurídica:

- Acompaña y defiende a las personas mayores en situación de maltrato, violencia, abandono y despojo

Programas alimentarios:

- DIF Jalisco (2025) coordina programas como el de Comedores Comunitarios y entrega de despensas dirigidas a personas mayores en situación vulnerable.

Un ejemplo de estas intervenciones en el estado de Jalisco son la casa de descanso “Maria concepción de Jimenez de Medina Ascencio”, el Asilo Leónidas K. Demos, el centro para el desarrollo integral del adulto mayor, el centro de día Eduardo Montaña, el centro “Balcones del cuatro”, Los Centros para el Desarrollo Integral del Adulto Mayor (CDIAM), entre otros. El objetivo principal de todos estos centros de apoyo e intervención a las personas mayores es procurar el bienestar de estos mismos, la salud física y mental, promover el envejecimiento activo y saludable y poder hacer servicio de asistencia a las personas mayores.

Sistema DIF-Guadalajara

El **Sistema DIF Guadalajara** es una institución que ayuda a las personas que más lo necesitan, como niños, adultos mayores y personas con discapacidad. Su objetivo es mejorar la calidad de vida de muchas familias a través de programas de salud, educación, alimentación y apoyo social. Trabajan en conjunto con el gobierno y otras organizaciones para asegurarse de que todos tengan acceso a oportunidades y una vida más digna. Es un lugar donde la solidaridad y la empatía son lo más importante, siempre buscando el bienestar de la comunidad. Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia Guadalajara. (s.f.). ¿Quiénes somos? DIF Guadalajara. <https://difjalisco.gob.mx/programas-sociales>

⇒ Funcionamiento y áreas que lo conforman enfocada a la atención de personas mayores

Una de las iniciativas destacadas es el **Centro Tapatío de Atención al Adulto Mayor (CETAM)**. Este centro promueve el envejecimiento activo mediante el cuidado de la salud, medicina preventiva, orientación psicológica y actividades formativas, deportivas y culturales.

El DIF Guadalajara colabora con el **Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM)** para facilitar la afiliación, ofrece diversos beneficios y descuentos a los adultos mayores. Existen módulos de afiliación en el Centro de la Amistad Internacional y en el Centro de Desarrollo Comunitario, ambos operados por el DIF Guadalajara.

Es importante destacar que el DIF Guadalajara mantiene colaboraciones internacionales, como la establecida con la **Agencia de Cooperación Internacional del Japón (JICA)**, para implementar modelos de cuidado integral comunitario dirigidos a las personas mayores, fortaleciendo así las estrategias locales con experiencias y conocimientos internacionales. Afianza DIF Jalisco colaboración con el Gobierno de Japón en el cuidado comunitario de personas adultas mayores. Recuperado el 22 de abril de 2025, de <https://difjalisco.gob.mx/noticias/afianza-dif-jalisco-colaboracion-con-el-gobierno-de-japon-en-el-cuidado-comunitario-de-personas-adultas-mayores>

⇒ Propósitos y razón de ser de esta institución dentro de este municipio

El **Sistema DIF Guadalajara (2025)** tiene como propósito principal mejorar la calidad de vida de la población más vulnerable del municipio, especialmente niños, adultos mayores, personas con discapacidad y familias en situación de riesgo. Su razón de ser radica en la promoción del bienestar social y el fortalecimiento del núcleo familiar mediante programas y servicios que fomentan la inclusión, la salud, la educación y el desarrollo integral. Otros propósitos principales son; Fomentar la

inclusión y el respeto a los derechos de las personas mayores, garantizar el acceso a servicios de salud y asistencia social.

El DIF Guadalajara trabaja para que los adultos mayores del municipio tengan una vida plena, segura y con acceso a los recursos que necesitan. Su razón de ser es acompañarlos, proteger sus derechos y brindarles herramientas para que sigan siendo independientes y valorados en la sociedad.

⇒ Acciones actuales dirigidas a la atención de personas mayores

El DIF cuenta con una gran gama de servicios y programas diseñados para atender las necesidades de las personas mayores, brindándoles apoyo integral para mejorar su calidad de vida. Como lo son, los sistemas de apoyo asistencial que proporcionan acompañamiento y cuidado a quienes lo requieren, consultas médicas especializadas para el monitoreo y tratamiento de enfermedades propensas de la edad, así como asistencia nutricional que se enfoca en brindar una alimentación saludable y equilibrada.

⇒ Personas que participan

Dentro de las acciones enfocadas en el bienestar de la población adulta mayor, el programa cuenta con distintos niveles de organización y personal especializado que garantizan la correcta implementación de los servicios.

En primer lugar, el Jefe del Centro DAIAM (Desarrollo y atención integral a los adultos mayores) es el responsable de coordinar la atención multidisciplinaria, asegurando la aplicación eficiente de los programas y beneficios que el sistema DIF ofrece a los adultos mayores. Para llevar a cabo esta labor, cuenta con el apoyo de su Secretaria y Auxiliar Administrativo, quienes colaboran en la gestión de documentos, la organización de actividades y el cumplimiento de las tareas operativas del centro.

Además, el equipo multidisciplinario está conformado por diversos profesionales que contribuyen al bienestar integral de los adultos mayores. Entre ellos se encuentran los médicos generales, encargados de la atención primaria y el monitoreo de la salud; los psicólogos, que brindan apoyo emocional y terapias especializadas; y los trabajadores sociales, quienes gestionan programas de apoyo y vinculación con otras instituciones.

Asimismo, los instructores dirigen talleres ocupacionales, recreativos y productivos, fomentando la participación activa de los adultos mayores. En el área de alimentación, el Jefe de Cocina y sus Auxiliares garantizan una nutrición adecuada, mientras que el afanador se encarga del mantenimiento y limpieza de las instalaciones. Finalmente, el chofer facilita la movilidad y el traslado de los beneficiarios cuando es necesario.

Gracias a este equipo de trabajo, el DIF Guadalajara 2025 logra implementar eficazmente sus programas, asegurando una atención integral y de calidad para los adultos mayores, promoviendo su bienestar y una vida digna.

Sistema DIF- Zapopan

El Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia o mejor conocido por sus siglas, DIF, es una asociación pública que tiene como objetivo organizar distintos tipos de asistencia social en México. Se desarrolla a nivel nacional creando distintos centros a lo largo de la república mexicana, uno de estos es el DIF Zapopan (2025).

El DIF Zapopan, siguiendo con el objetivo principal del DIF, es una institución que busca y defiende la asistencia social pública con distintas áreas de la población

como personas que pueden conformar grupos vulnerables, tales como lo son niñas, niños, adolescentes, personas mayores, mujeres, personas en situación de calle, entre otros. El objetivo principal del DIF Zapopan

El DIF Zapopan (2025) ayuda desde diferentes frentes a las personas mayores, en este las personas cuentan con comunidades de apoyo, en las mismas se fortalece la relación comunicación y realización de actividades para mejorar la calidad de vida. También el DIF Zapopan 2025 ofrece diferentes servicios para las personas mayores, activaciones físicas, actividades recreativas, servicios básicos, servicios de salud y clubes comunitarios para personas mayores son solo algunos de los servicios que ofrecen, canto baile, talleres de independencia financiera física y cognitiva, talleres de manejo de emociones y resignificación de la vejez. Dentro de esta institución se puede encontrar apoyo y protección a las personas mayores en situaciones vulnerables. Entre las que se puede encontrar pérdida de identidad social, dependencia económica, violencia intrafamiliar son solo algunas de las problemáticas que encontramos en el campo. Por estas situaciones el DIF Zapopan actualmente tiene distintas acciones específicas para las personas mayores, algunos de estos son: clubes de comunidad para personas mayores, actividades recreativas como baile y canto así como fomentar la convivencia social. En el lugar la mayoría de las personas mayores que están en el lugar son mujeres, de ámbito económico participan todas y todos de personas mayores, en ámbito de educación también participan de distintos niveles.

Casa del Carmen Culiacán Sinaloa

Escenario general de la atención a personas mayores en Casa del Carmen, Culiacán, Sinaloa

La presencia de instituciones como la Casa del Carmen refleja el compromiso de ciertas asociaciones de ofrecer una atención integral, centrada en promover la calidad de vida, la participación social y el respeto por los derechos de las personas

mayores. En este escenario, diversas acciones y programas buscan fortalecer la infraestructura y los servicios dirigidos a este grupo poblacional, fomentando modelos de atención que integren aspectos físicos, emocionales y espirituales, con un enfoque humanista y de respeto a la dignidad.

Funcionamiento y áreas que conforman la atención a personas mayores en la Casa del Carmen en Culiacán, Sinaloa

La Casa del Carmen en Culiacán funciona como un centro dedicado a brindar atención integral y humanizada a los adultos mayores, operando en dos principales áreas: la Casa Hogar del Carmen y la Casa Sacerdotal del Carmen. La Casa Hogar del Carmen es una residencia abierta y cálida que ofrece alojamiento y atención en un entorno familiar y respetuoso, diseñado para fomentar la convivencia, la autonomía y el bienestar de sus residentes. Sus instalaciones comprenden habitaciones confortables, salas de esparcimiento, un comedor amplio y espacios verdes que promueven la interacción social y la recreación. En este espacio, un equipo multidisciplinario formado por médicos, enfermeros, nutriólogos, trabajadoras sociales, auxiliares de enfermería, personal de cocina y limpieza, trabaja coordinadamente para brindar atención personalizada, profesional y cercana. La estructura del centro permite que los residentes y sus familiares puedan ingresar y salir en cualquier momento, siempre que avisen con anticipación, promoviendo así su libertad y cercanía familiar, elementos esenciales para su bienestar emocional. Además, se desarrollan actividades físicas, cognitivas, mentales y creativas diseñadas para mantener a los residentes activos, estimulados y en pleno desarrollo integral, fomentando un envejecimiento activo y saludable.

Por su parte, la Casa Sacerdotal del Carmen está especialmente destinada a sacerdotes en retiro o jubilados que han dedicado su vida al servicio pastoral en la Arquidiócesis de Culiacán. Este espacio ofrece un ambiente de descanso espiritual, fraternidad y acompañamiento emocional, con instalaciones que incluyen habitaciones amplias, una capilla, salas de reunión, un salón de lectura y hermosos jardines que invitan a la reflexión y la convivencia en comunidad. Ambos espacios funcionan en coordinación para garantizar que las necesidades físicas, espirituales

y emocionales de los adultos mayores sean atendidas en un entorno que respeta su dignidad, promoviendo su bienestar integral.

El funcionamiento de estos espacios se sustenta en un sistema de cuotas mensuales que cubren todos los servicios y beneficios ofrecidos, garantizando la sostenibilidad y la calidad del cuidado. La gestión administrativa se realiza con un fuerte compromiso ético, promoviendo valores como el amor, la ética, el sentido social, el compromiso y la responsabilidad, que orientan todas las acciones y actividades dirigidas a mejorar la calidad de vida de los residentes.

Propósitos y razón de ser de la Casa del Carmen en Culiacán

La Casa del Carmen en Culiacán tiene como propósito fundamental ofrecer un entorno seguro, cálido y respetuoso, donde los adultos mayores puedan vivir con dignidad, autonomía y plenitud. Su misión es contribuir a elevar su calidad de vida mediante la implementación de actividades y programas que fomenten un envejecimiento activo, saludable y con propósito, en línea con sus valores cristianos y humanistas. La razón de ser de esta institución radica en brindar atención integral que respete la dignidad, promueva el respeto mutuo y fortalezca la autonomía de los residentes. La institución busca ser un referente en la atención a adultos mayores en la región, promoviendo valores como el amor, la ética, el sentido social, el compromiso y la responsabilidad, tanto en la atención cotidiana como en la promoción del desarrollo integral, espiritual y emocional de sus residentes.

Este compromiso se refleja en la calidad del servicio que se ofrece, en la formación del personal y en la constante innovación de programas y actividades diseñadas para responder a las necesidades cambiantes de los adultos mayores. La institución busca ser un espacio donde el envejecimiento sea visto como una etapa digna, activa y enriquecedora, promoviendo la participación social, la autonomía y la espiritualidad en un ambiente de respeto y amor cristiano.

Acciones actuales dirigidas a la atención de personas mayores

Las acciones actuales dirigidas a la atención de las personas mayores se enfocan en fortalecer y ampliar los servicios existentes, promoviendo un envejecimiento activo y saludable, pero también el acompañamiento. Instituciones como la Casa del Carmen implementan programas integrales que combinan atención médica, actividades recreativas, cognitivas y físicas, además de promover la participación familiar y comunitaria. Se han desarrollado proyectos que facilitan la cercanía y el apoyo emocional, fomentando la participación activa de las familias en la vida de los residentes y promoviendo vínculos afectivos que contribuyen a su bienestar emocional. Además, se trabaja en la capacitación continua del personal, con énfasis en una atención humanista, ética y respetuosa, que garantice la dignidad y el trato digno hacia los adultos mayores.

Tipos de personas que participan y roles implicados

Los encargados administrativos y directivos de instituciones como la Casa del Carmen aseguran la correcta operación del centro, la implementación de programas y la gestión de recursos. La colaboración entre todos estos actores garantiza un cuidado integral, humano y respetuoso, que promueve la dignidad y el pleno desarrollo de los adultos mayores en Culiacán.

La encargada principal del funcionamiento de la Casa del Carmen en Culiacán, en el contexto del proyecto PAP, es la directora o responsable administrativo del centro, Guadalupe Victoria quien coordina las actividades del personal y supervisa la calidad de los servicios ofrecidos. En el marco del proyecto PAP, el contacto y apoyo se realiza con los profesionales de trabajo social y coordinadores especializados, en este caso, los enfermeros y maestros que tienen de planta, quienes se encargan de valorar las necesidades específicas de los residentes, gestionar recursos y acompañar a las familias en los procesos de atención. Estos profesionales realizan evaluaciones médicas, psicológicas y sociales que permiten diseñar planes de atención personalizados, asegurando que cada adulto mayor reciba el apoyo adecuado en su proceso de envejecimiento.

El apoyo también incluye la coordinación con instituciones de salud, bienestar social, organizaciones civiles y religiosas, con el fin de ampliar la cobertura y mejorar la calidad de los servicios ofrecidos. Además, en este esquema, se fomenta la participación activa de los familiares y la comunidad, promoviendo una red de apoyo integral que garantice el bienestar físico, emocional y espiritual de los residentes. La gestión eficiente y comprometida del equipo de trabajo social y los coordinadores es fundamental para el éxito del proyecto PAP, ya que asegura que las acciones realizadas sean pertinentes, humanas y respetuosas y también que sean adecuadas a las necesidades de los participantes, promoviendo una vejez digna y activa para todos los adultos mayores participantes.

Escenarios Presenciales Virtuales

En el contexto actual, donde la población de personas mayores es cada vez más numerosa y diversa, consideramos que es fundamental adoptar una lógica de trabajo inclusiva, respetuosa y promotora del envejecimiento activo y saludable. La estrategia que estamos implementando en escenarios presenciales y virtuales responde a la necesidad de transformar enfoques tradicionales que a menudo han dejado a las personas mayores en situación de vulnerabilidad o exclusión, hacia modelos que reconozcan su potencial, autonomía y contribución social, dentro de lo que sabe y de sus posibilidades.

Este enfoque se basa en comprender el envejecimiento como un proceso heterogéneo, natural y multifacético, que no debe ser visto como un declive o una etapa patológica, sino como un ciclo de crecimiento, aprendizaje y participación activa. La lógica de trabajo que promovemos busca evitar juicios estigmatizantes, como el edadismo, y en su lugar, fomenta una visión positiva y respetuosa del envejecimiento, en la que las personas mayores sean protagonistas de su propio bienestar y de su integración social.

Asimismo, en estos escenarios, promovemos la participación activa de las personas mayores, fortaleciendo su sentido de vida y propósito, elementos esenciales para su bienestar psicológico y emocional. La inclusión de espacios virtuales amplía las

oportunidades, permitiendo que personas con discapacidades físicas o limitaciones sensoriales puedan participar sin barreras, promoviendo así la autonomía y el acceso a redes de apoyo comunitario.

Es importante destacar que la implementación de esta lógica de trabajo permite también promover entornos sociales más amigables, donde la participación social faciliten la movilidad, seguridad y participación de las personas mayores.

En conclusión, esta forma de trabajo se sustenta en la visión de que todos los seres humanos, independientemente de su edad, tienen derecho a una vida digna, activa y significativa. La adopción de este enfoque no solo mejora la calidad de vida de las personas mayores, sino que también construye comunidades más inclusivas, resilientes y humanas, alineadas con los principios de las ciudades amigables y los derechos humanos. La colaboración intergeneracional y el respeto por la diversidad en el proceso de envejecimiento son, por tanto, pilares fundamentales de esta estrategia, que busca transformar nuestra visión y práctica social en torno a la vejez.

Es importante acudir de manera presencial al DIF y a los centros de adultos mayores al igual que en lo virtual porque estas interacciones nos permiten brindarles un acompañamiento más cercano, lo que impacta demasiado en su bienestar emocional, social y general. A lo largo del envejecimiento, muchas personas pueden experimentar ciertos sentimientos como soledad, aislamiento, incluso abandono, ya sea por falta de sus familiares cercanos o porque su círculo social se ha reducido con la edad. En estos casos, la presencia de otros, como de nuestro equipo de trabajo del ITESO, no solo les brindamos compañía si no también la oportunidad de que compartan sus experiencias, e interactúen con otros, sentirse escuchados y valorados.

Nuestra participación en el DIF Guadalajara (Centro de día parque Guadalupe Zuno Av. Niño Obrero 637, Chapalita Sur) y DIF Zapopan, (centro de desarrollo comunitario 11 centro Polanco) permite a nuestro equipo comprender sus necesidades y la realidad en la que viven. Es distinto conocer la teoría sobre el envejecimiento a experimentarlo y vivirlo directamente, escuchando a quienes lo

están viviendo o comprendiendo que aspectos influyen en su calidad de vida. A la estera con ellos podemos observar distintas áreas que requieren apoyo, como su independencia cognitiva, física, emocional, financiera entre otras, pero también otras cuestiones importantes como su estado de salud, el acceso a servicios adecuados y la forma en que viven su día a día.

Unos de los temas clave es la independencia física refiriéndose a la capacidad de los adultos mayores para realizar actividades básicas de la vida diaria sin ningún tipo de ayuda. Algunas personas pueden ser completamente autónomas, mientras que otras pueden necesitar de un apoyo en aspectos como la movilidad. Al estar presentes podemos observar si requieren un instrumento de apoyo para así poder completar las actividades sin problema alguno.

La independencia cognitiva también es esencial, ya que con el paso de los años algunas funciones cognitivas pueden atrofiarse. Dificultades como toma de direcciones, pérdida de memoria, desorientación etc. Por ello, nuestra presencia y las actividades que realizamos con ellos pueden contribuir a una gran estimulación cognitiva, manteniéndolos con una mente activa y un sentido de autonomía en la toma de sus decisiones.

Sin embargo, más allá de estos aspectos individuales, nuestras visitas también tienen gran impacto a nivel social y entre edades. Este contacto nos permite reconocer su historia, sabiduría y la importancia de su rol en la sociedad. Este tipo de encuentros fomenta la empatía, el respeto y la valoración de su legado.

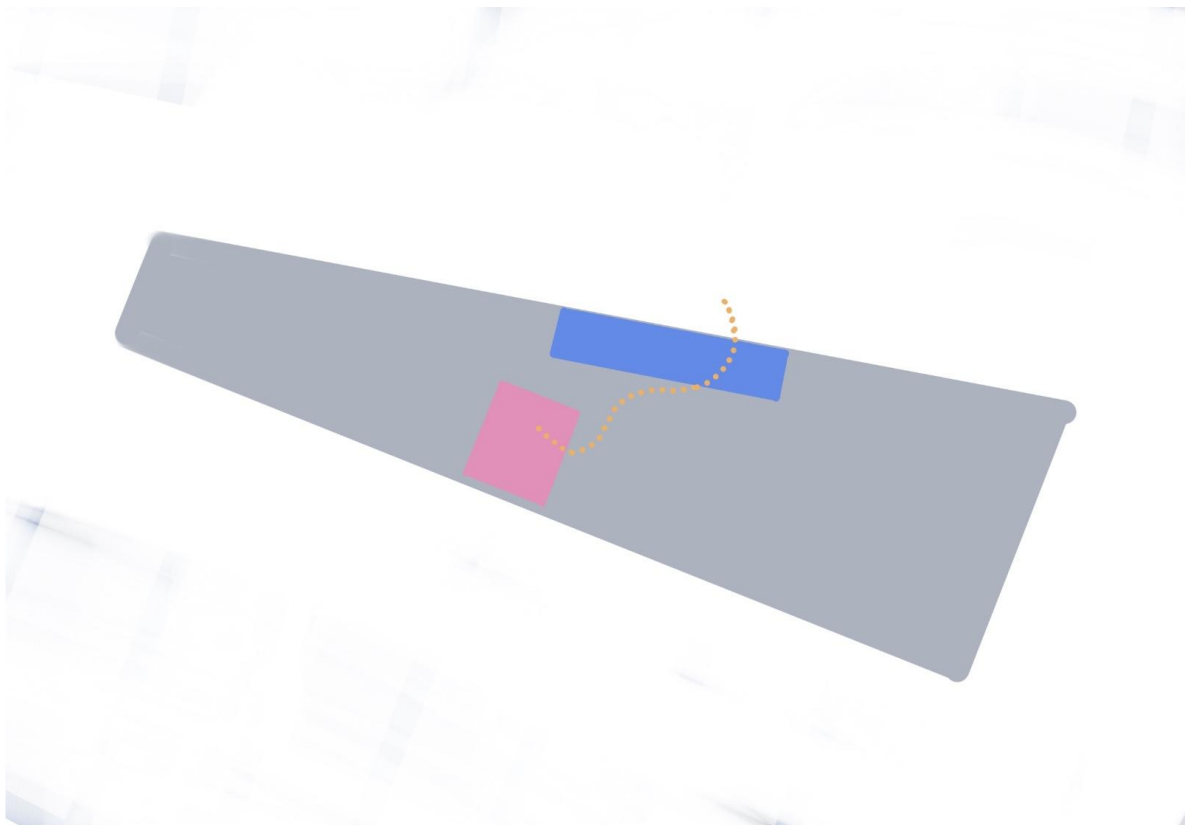
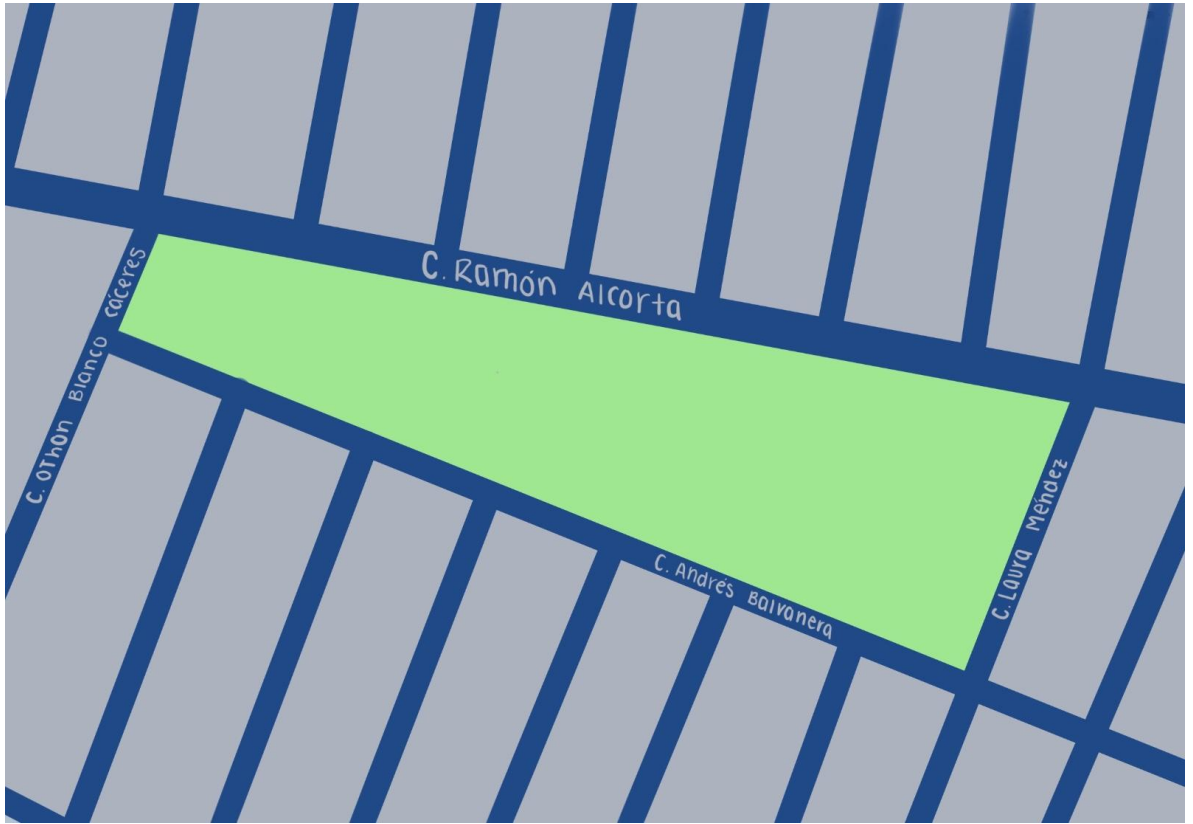
Además, como mencionaba antes estas interacciones, nos ayudan a cuestionarnos y reflexionar sobre el envejecimiento en nuestra sociedad. Nos permiten ver los retos que enfrentan los adultos mayores, desde problemas de salud hasta dificultades económicas o falta de apoyo social. De esta forma podemos generar conciencia sobre la importancia de crear entornos más inclusivos y accesibles para los adultos mayores, promoviendo iniciativas que garanticen el bienestar y dignidad.

Describe el porqué consideran relevante que las personas mayores participen en esta modalidad desde lo presencial y en la virtualidad.

Aunque algunas personas mayores tienen la capacidad de asistir a centros como la Casa de Día Polanco CDC 11, hay otras que, debido a limitaciones de movilidad, transporte, recursos o enfermedad, se ven beneficiadas con la existencia de opciones virtuales que les permiten recibir la misma información y aprovechar el espacio, aunque de manera remota. Es por esto que se vuelve una prioridad que el material compartido durante estas sesiones virtuales sea claro e inclusivo con las personas mayores, ofreciendo las mismas oportunidades de asistencia al taller. Sin embargo, es fundamental que se siga fomentando la asistencia a centros físicos, ya que son una forma importante de integrar a las personas mayores en la sociedad, visibilizando su presencia y su rol como seres activos dentro de la comunidad.

Por otra parte, deberíamos reflexionar como sociedad y darnos cuenta de que si un espacio logra ser accesible para todos, nos vemos beneficiados todos. Es un problema latente el hecho de que existan ciertos impedimentos públicos para que las personas mayores se desplacen con comodidad por la ciudad. Entre ellos el transporte, la infraestructura de la calle, malos diseños arquitectónicos (como rampas muy pronunciadas), entre otros obstáculos que vuelven una necesidad el implementar la modalidad virtual.

Mapa 1: Casa de Día Polanco CDC 11, Guadalajara
(distribución del espacio mapa general)



Fuente: elaboración propia

Explica mapa de forma general

La imagen muestra un mapa general de la Casa de Día ubicada en la colonia Polanco, en Guadalajara, Jalisco. Este espacio está destinado principalmente a la atención, recreación y acompañamiento de personas mayores. El terreno tiene una forma alargada e irregular, y está delimitado por varias calles: Calle Ramón Alcorta al norte, Calle Andrés Balvanera, Calle Laura Méndez, Calle Othon Bianco Cáceres. Esta distribución permite un flujo ordenado dentro del espacio.

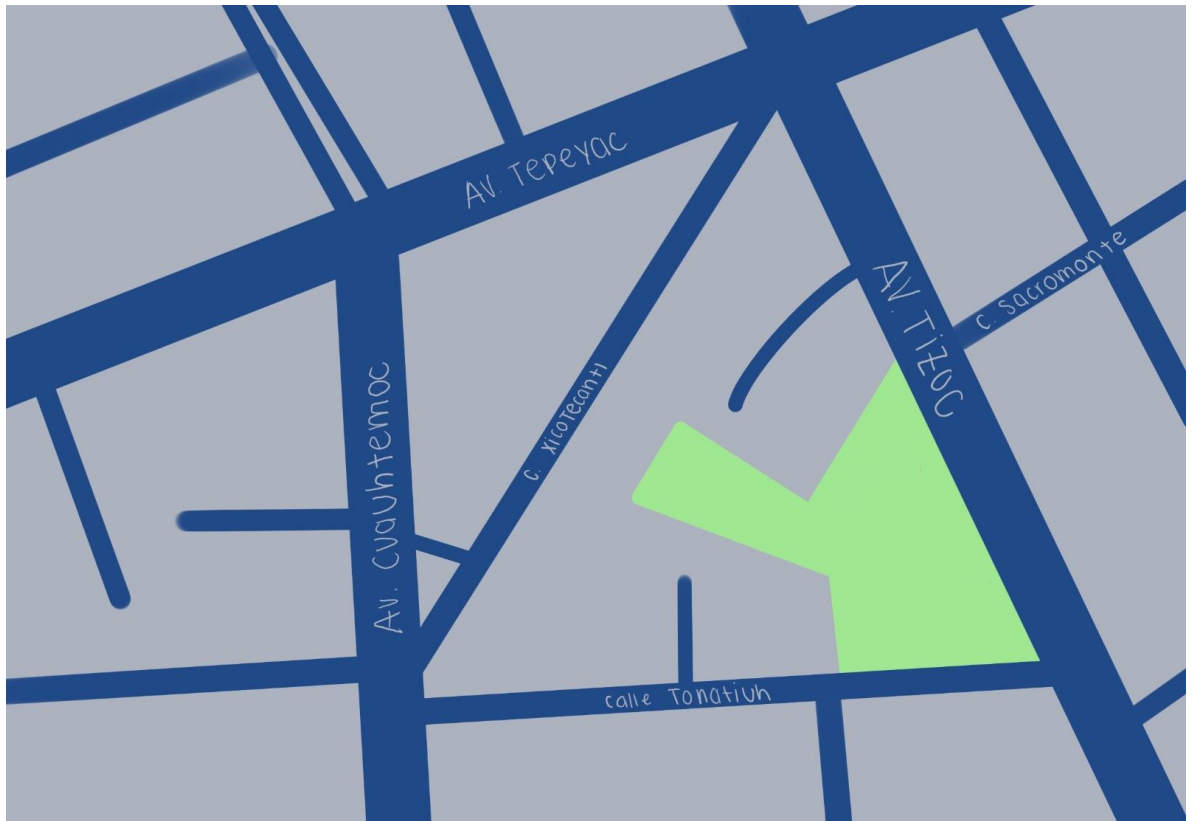
Al ingresar por la entrada principal, lo primero que encontramos es la recepción, que funge como punto de bienvenida y orientación para quienes acuden a la Casa de Día. Desde ahí, el espacio se abre hacia una zona de parque o jardín, un área verde donde las personas mayores pueden caminar, descansar o convivir al aire libre. Este espacio al aire libre no solo brinda un ambiente agradable, sino que también favorece la socialización y el bienestar emocional.

Más adelante, cruzando el parque, se encuentra un salón amplio y multifuncional, que es uno de los espacios más importantes del lugar. En este salón se realizan la mayoría de las actividades programadas, como talleres, pláticas, dinámicas grupales y sesiones informativas. Su tamaño y disposición permiten trabajar con grupos grandes, y se adapta fácilmente a diferentes tipos de dinámicas según las necesidades del día.

La distribución del espacio, aunque sencilla, está pensada para favorecer la movilidad, el acceso a diferentes áreas y el aprovechamiento tanto de zonas interiores como exteriores, lo que resulta muy beneficioso para la población adulta mayor que asiste regularmente.

Mapa 2: Casa de día: Parque Zuno

(distribución del espacio, mapa general)

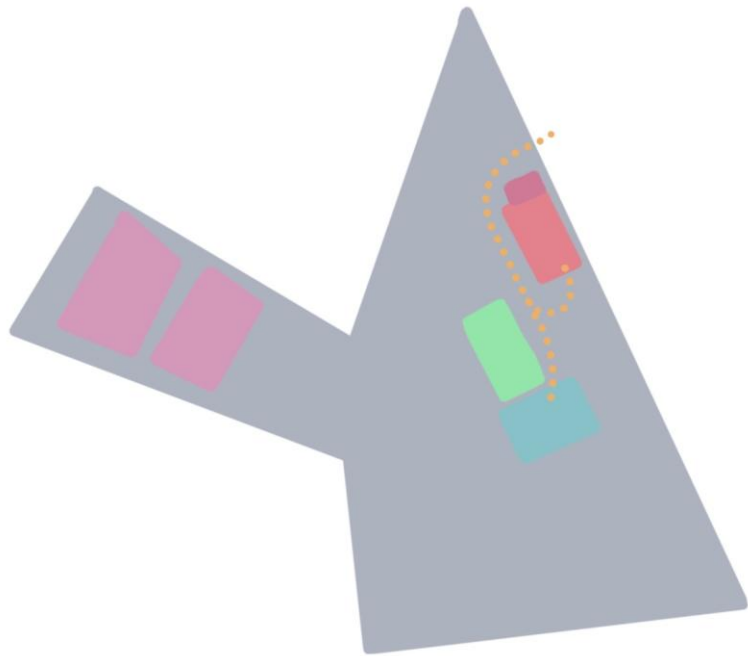


Fuente:

Elaboración

propia

Mapa 3: Casa de día: Parque Zuno



Fuente: Elaboración propia

Explica mapa de forma general

El mapa muestra una representación de la Casa de día Parque Zuno a donde acudimos los días martes para taller. Aunque el terreno es irregular, el espacio es accesible y se puede caminar con comodidad. Además, el espacio está al aire libre rodeado de muchos árboles lo cuál crea un ambiente agradable, permitiendo que se disfrute de los talleres más cómodamente así como favorecer la convivencia.

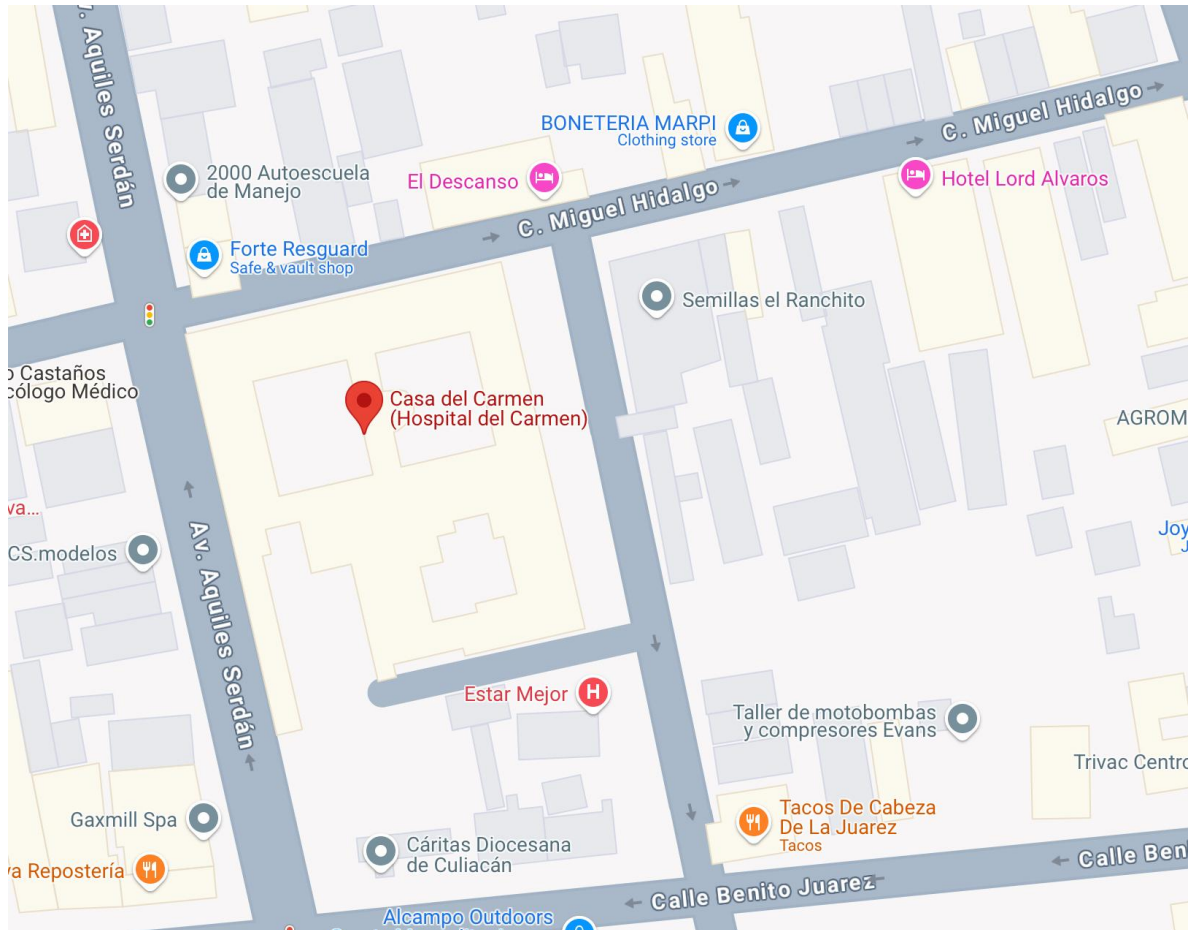
Al llegar hay un estacionamiento, que permite fácil acceso a los vehículos. Después está la caseta donde puedes solicitar información sobre cualquier duda que se presente; en caso de haberte estacionado deberás pagar un monto de 10 pesos. Al lado de la caseta se encuentran los baños que están bien señalizados y brindan comodidad a las personas que los utilicen.

Un poco más adelante se encuentra la explanada, un espacio al aire libre donde realizamos el taller con el primer grupo de personas mayores. Ellos se ubican dentro de una estructura tipo toldo que brinda sombra. Aquí realizan diversas actividades como canto, baile, ejercicios de activación física, entre otras.

Desde ahí se puede bajar a otra área a través de una rampa y escaleras que están juntas. Este segundo espacio está techado y aquí realizamos el taller con el segundo grupo de personas mayores. Aquí hay una tipo mesa de concreto fija, no movible en la cuál las personas mayores dejan sus cosas, generalmente llevan alimentos lo cuál fomenta la convivencia entre ellos. Al centro colocan una mesa blanca y sillas para tomar el taller de manera más cómoda. El lugar es amplio y cómodo, facilita que se desarrollen las actividades de manera agradable y funcional.

Mapa 4:

Casa del Carmen Culiacán Sinaloa



Fuente: Google Maps.
https://www.google.com/maps/place/Hospital+del+Carmen/@24.8085608,-107.394725,17z/data=!3m1!4b1!4m6!3m5!1s0x86bcd0a43914254b:0xafb018f2f64e1c0c!8m2!3d24.808556!4d-107.3901116!16s%2Fg%2F1tgwbbllq?hl=en-mx&entry=ttu&q_ep=EgoyMDI1MDUwNy4wIjKXMDSOASAFQAw%3D%3D

La Casa del Carmen, conocida como el Hospital del Carmen, está situada en una zona céntrica de la ciudad de Culiacán, en el estado de Sinaloa. La institución se encuentra en la intersección de la Avenida Álvarez Estrada y la calle Benito Juárez. Específicamente, está ubicada sobre la Avenida Álvarez Estrada, en una zona que limita con el sector oeste del centro de la ciudad, en una ubicación de fácil acceso desde diferentes puntos de Culiacán.

Debido a la situación actual de violencia en Culiacán, esta ubicación se considera relativamente más segura, ya que se encuentra en un sector que, a comparación de otras áreas de la ciudad, mantiene un nivel de mayor tranquilidad y protección, lo que favorece la seguridad de los residentes y visitantes. La cercanía a calles principales como la Avenida Miguel Hidalgo, que atraviesa el centro y conecta con diferentes áreas urbanas, hace que sea un punto estratégico y de fácil acceso.

Alrededor de la institución, se encuentran puntos de referencia importantes como el Forte Resquard, la Bonetería Marpi, así como otros comercios y servicios. La ubicación combina tanto áreas residenciales como comerciales, con accesos fáciles desde varias calles principales, lo que facilita la llegada y salida tanto de familiares, como de servicios de emergencia y transporte público. La proximidad con calles como la calle Benito Juárez y la Avenida Álvarez Estrada permite un ingreso y salida ágiles, además de estar en una zona que se percibe como segura y bien conectada dentro de la ciudad, contribuyendo a un entorno más protegido para quienes acuden a la institución.

1.3 Identificación de la(s) problemática(s)

Se realizó una investigación colaborativa los integrantes del PAP realizaron 24 entrevistas a personas mayores, donde pudimos identificar ciertas problemáticas. Diseñamos en conjunto un cuestionario el cual utilizamos para la investigación donde se abordaron los siguientes temas:

- Datos Sociodemográficos
- Estado de salud en general
- autocuidado personal y cuidados
- Experiencias a partir de ser persona mayor
- Movilidad en el espacio físico dentro y fuera de la casa
- Redes de apoyo y emociones
- Tecnología
- Identidad
- Tiempo libre y recreación

Una vez hechas estas entrevistas, analizamos los resultados, los vaciamos en una base de datos, y encontramos que había 8 problemas centrales, de los cuales empezamos a definir problemáticas más específicas dentro de cada uno de estos. Los 8 temas principales que encontramos y por ello decidimos que queríamos tratar en nuestro curso son:

- Salud Mental
- Temas Familiares
- Exclusión Social
- Economía
- Salud Física
- Espacios privados
- Espacios públicos
- Tecnología

Con apoyo de la herramienta metodológica denominada "árbol de problemas" empezamos a escribir problemáticas dentro de cada problema central, notamos que había ciertos problemas que abordaban más de un solo tema. Empezamos a dibujar flechas para establecer relaciones de causa y efecto nos dimos cuenta que todo este tema es algo complejo, difícil de tratar, pero que con un poco de organización se puede empezar a entender.

Con el fin de obtener un mejor entendimiento de la población de personas mayores, se realizaron tres entrevistas por cada participante del PAP. Una de estas entrevistas se llevó a cabo con un conocido o persona cercana mayor de 65 años, mientras que las otras dos fueron dirigidas a personas mayores que asisten al Centro Metropolitano del Adulto Mayor en Zapopan (CEMAM). Dado que el PAP está conformado por 12 alumnos, la muestra total de información se compuso de 36 entrevistas, dentro de las cuales se incluyen tres realizadas en la ciudad de Culiacán a personas mayores seleccionadas de manera aleatoria, aún no en el escenario fijado para el desarrollo del taller.

El guión de las entrevistas fue diseñado con el objetivo de explorar la población desde ocho dimensiones clave: datos sociodemográficos, experiencias asociadas a la condición de ser persona mayor, estado general de salud, autocuidado personal y en la ciudad, movilidad en el espacio físico tanto dentro como fuera del hogar, tiempo libre y recreación, redes de apoyo y emociones, así como identidad y uso de la tecnología. Para más detalles, pueden consultar el guión de entrevista utilizado en el siguiente enlace.

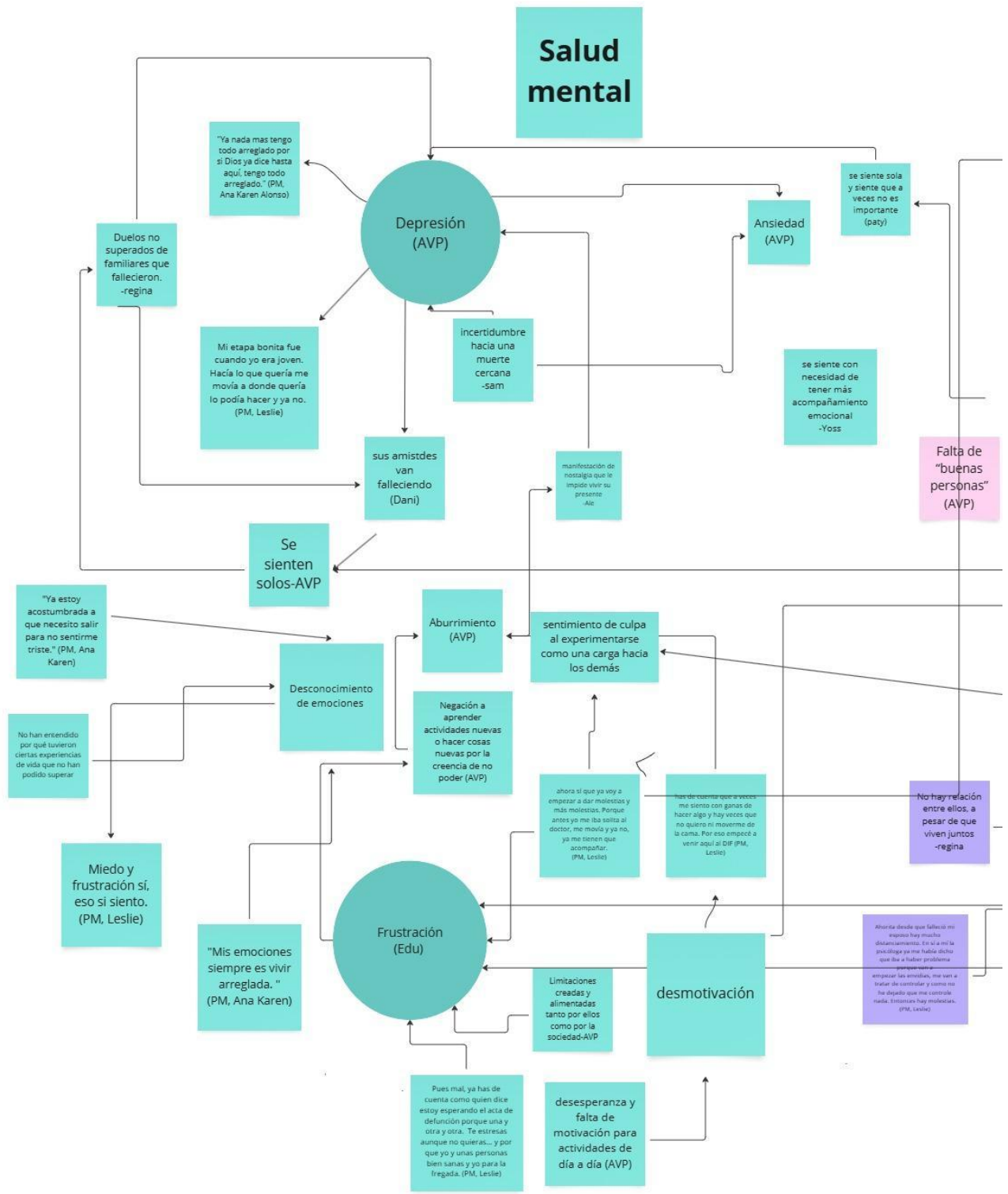
[Formato de Entrevista](#)

Para establecer las relaciones de causa y efecto en esta investigación, se aplicó la herramienta metodológica del "árbol de problemas", a partir de entrevistas realizadas a personas adultas mayores. A través del análisis de sus respuestas, se fueron descartando y delimitando los ámbitos de interés, identificando como principales los siguientes: Salud Mental, Temas Familiares, Exclusión Social, Economía, Salud Física, Espacios Privados, Espacios Públicos y Tecnología.

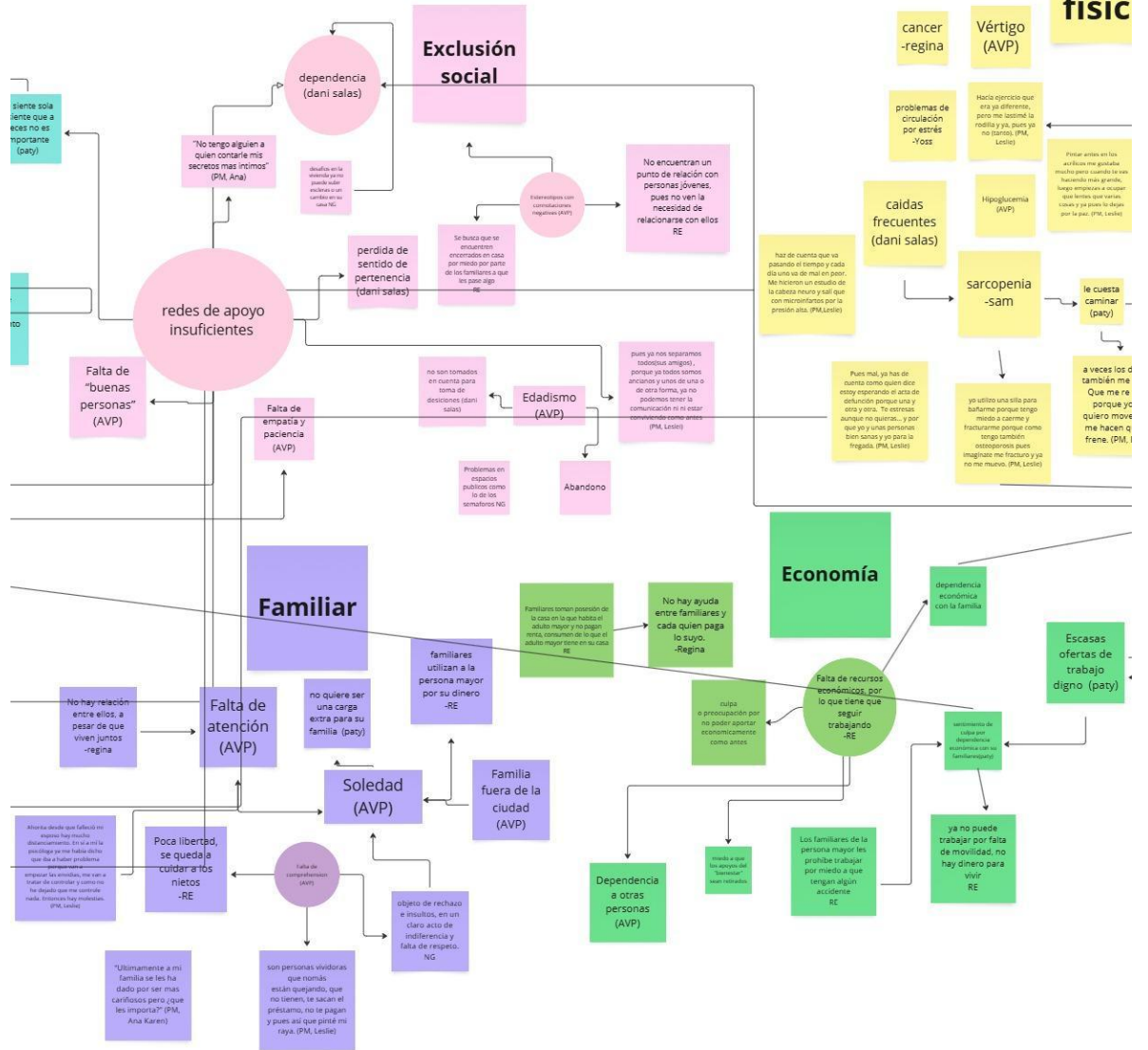
Posteriormente, cada uno de estos ámbitos fue desglosado en subtemas clave como: depresión, frustración, dependencia, redes de apoyo, estereotipos, falta de comprensión, falta de recursos económicos, deterioro cognitivo, pérdida de autonomía, pocas áreas de recreación y brecha digital.

A partir de estos elementos, se determinaron sus causas y efectos, evidenciando cómo todo se unía, lo que permitió definir la problemática central:

Las personas mayores del área metropolitana de Guadalajara y de Culiacán experimentan afectaciones a su salud emocional, como culpa, frustración y ansiedad, derivadas de la pérdida de autonomía física y mental, el edadismo y los cambios propios de la vejez, impactando directamente su autopercepción e independencia.



Salud física





Fuente: elaboración propia

a. **Ámbito: Salud mental**

Desde el ámbito de la salud mental, se pudieron notar distintas problemáticas que las personas mayores enfrentan día a día, teniendo un efecto directo en cómo se vivencian ellos mismos, a los otros y a su forma de vivir la vida en general. Dentro

de este ámbito, con apoyo de la creación de un árbol de problemas, se identificaron distintas problemáticas: depresión, ansiedad, sensación de soledad, aburrimiento, frustración, desconocimiento emocional, duelos y desmotivación.

Depresión.

Esta categoría fue identificada ya que después de las entrevistas realizadas se notó que las personas mayores hicieron comentarios sobre que sienten una profunda tristeza o incapacidad para poder llevar a cabo su vida después de ciertas situaciones o eventos que les ocurrieron.

Ansiedad.

Las personas mayores mostraron altos índices de ansiedad, con comentarios acerca de que les preocupan distintas cosas en un futuro cercano, como la muerte, la inestabilidad económica, la relación que tienen con personas que les son significativas, etc. Podemos notar que estos eventos son de relevancia mayor y que les están causando una ansiedad persistente en la vida diaria de las personas mayores.

Sensación de soledad.

Los adultos mayores demuestran una sensación de soledad fuerte, diciendo comentarios como que cada vez se sienten más aislados o no importantes en la vida de personas que les importan. Unos reportan que no salen mucho, ya sea por falta de motivación personal u otros problemas, como dificultades en la movilidad.

Aburrimiento.

En esta categoría nos dimos cuenta que las personas mayores han hecho comentarios sobre que se sienten aburridos o sin motivación para realizar actividades. Muchos no hacen actividades de recreación o de ocio.

Frustración.

Los adultos mayores indican que existen sentimientos de frustración en su vida, acerca de eventos que las detonan, estos podrían ser sensaciones de insuficiencia con ellos mismos o con personas de relevancia hacía ellos.

Desconocimiento emocional.

Durante las entrevistas, pudimos notar que en ocasiones las personas mayores no saben nombrar las emociones que sienten o no saben cómo expresarlas de formas que les sean funcionales. Esta desconexión emocional les genera problemas a la hora de vivir su emocionalidad, de formar relaciones interpersonales y redes de apoyo.

Duelos.

Nos dimos cuenta que, las personas mayores han experimentado diversos duelos a lo largo de su vida y muchas están atravesando por uno en esta etapa de su vida, al igual que lo seguirán haciendo. La pérdida de familiares, amigos, pareja fue un comentario muy habitual durante las entrevistas realizadas. Muchos de los adultos mayores demuestran que no saben cómo lidiar con los duelos o que les cuesta trabajo.

Desmotivación.

La desmotivación fue uno de los principales problemas que los adultos mayores reflejan en las entrevistas realizadas, ya que esta es interseccional con otras problemáticas, como la falta de realizar actividades recreativas o la depresión. Esto les afecta en que puedan seguir llevando una vejez activa.

b. Ámbito: Familiar

Después de analizar las respuestas que obtuvimos en las entrevistas realizadas, nos percatamos de que un ámbito que repercute en el estilo y calidad de vida de las personas mayores es el vínculo que mantienen con sus familiares. En estos casos

como se puede ver reflejado en el árbol de problemas, las dificultades que se experimentan con mayor frecuencia en la vida diaria de las personas mayores son, la inconformidad con la cercanía que tienen hacia sus familias, la soledad y la falta de comprensión por parte de sus familiares.

Así mismo, se puede observar que estas dificultades pueden llegar a generarles problemas en su salud tanto emocional como física, cuestiones económicas y tiempo de recreación.

c. Ámbito: Exclusión social

Las personas mayores nos refirieron a experiencias que reflejan múltiples dimensiones de la exclusión social. En particular mencionaron la “falta de buenas personas” así como de empatía y paciencia. Muchos señalaron que no cuentan con una persona de confianza con la que puedan compartir sus secretos más íntimos lo cual lleva a la insuficiencia de redes de apoyo. Además, también se mencionó que surge una separación de las amistades existentes debido a que todos han envejecido, lo que les dificulta mantener la comunicación y convivencia que solían tener anteriormente; esto abona a la pérdida de sentido de pertenencia.

Vinculado a esto, las personas mayores agregaron que no encuentran puntos de conexión con los jóvenes, ya que no ven la necesidad de relacionarse con ellos. A su vez, sus familiares a menudo buscan que se queden en casa motivados por el miedo a que les ocurra algo fuera de su entorno. Esto último, ocasiona que las personas mayores se sientan dependientes, especialmente al enfrentar dificultades cotidianas desde el espacio de su vivienda, donde por ejemplo ya no pueden subir escalones. Esto los lleva a necesitar asistencia, agravando aún más su sensación de vulnerabilidad.

Finalmente, también el edadismo también se manifiesta. Las personas mayores comentan que no son tomados en cuenta para la toma de decisiones importantes, lo que contribuye a su sensación de abandono.

d. Ámbito: Economía

Las principales dificultades a las que se enfrentan las personas mayores en la parte financiera es la falta de ingresos para cubrir sus necesidades básicas. Demasiada gente de la tercera edad depende de su pensión, que en ocasiones suele ser insuficiente para cubrir sus necesidades básicas, como: alimentación, vivienda, medicamentos y atención médica. A su vez, la falta de oportunidades laborales para este sector de la población dificulta su situación, ya que pocos de los empleadores no están dispuestos a contratar a personas mayores a causa de prejuicios sobre su capacidad productiva.

Otra problemática importante, es la falta de educación financiera y acceso escaso a servicios bancarios. La mayoría de adultos mayores no están acostumbrados a utilizar herramientas digitales o el manejo de productos financieros modernos, así volviéndose vulnerables a fraudes económicos y dificultades para administrar sus recursos.

e. Ámbito: Salud física

En el ámbito de la salud física las personas mayores enfrentan de manera natural problemas de pérdida de músculo, esto genera una menor calidad de vida y puede generar problemas mentales derivados de problemas físicos como depresión. También se puede apreciar la pérdida de flexibilidad, dolor en las articulaciones y debilidad general.

f. Ámbito: Espacios privados

Dentro de la investigación del problema central encontramos como los espacios privados han sido un ámbito en el que las personas mayores han encontrado un problema en su desarrollo en esta etapa. Cuando hablamos de espacios privados nos referimos, dentro de la investigación a través de las entrevistas, a lo que son sus hogares, espacios de trabajo u hogares de familiares o amigos cercanos.

Tenemos el hogar principalmente como problema central de los espacios privados, pues no están adecuadas a la movilidad o falta de, de las personas mayores, espacios pequeños, escalones no adecuados, escaleras empinadas, muy largas o de escalones largos que les hagan imposible el poder moverse fácilmente dentro del hogar.

Dentro de lo mismo, encontramos el problema de la falta de habilidad para poder realizar la limpieza del hogar, o hacer arreglos de la fachada, debido a su falta de movilidad, o dolores musculares, también teniendo en cuenta que es cansado para las personas mayores poder limpiar su casa, a veces también debido a problemas de salud mental, la carga de tener que cuidar tu espacio privado puede llegar a ser demasiado.

Debido a la falta económica, no es posible poder remodelar, cambiar o mejorar aspectos del hogar, lo cual también tiene una carga mental, al igual que económica, pues muchos de los electrodomésticos utilizados, pueden llegar a ser viejas, lo cual tiene un gasto mayor de luz o agua, que termina siendo más caro para las personas mayores mantenerlos.

De igual manera, dentro de los espacios de trabajo, todavía hay mucho por mejorar, en torno a rampas, elevadores funcionales, entre otras cosas. Las áreas de trabajo no están habilitadas para que una persona mayor pueda trabajar tranquilo y en paz en cuestión de sus funciones, también teniendo en cuenta que muchas veces no se les permite tener descansos largos o tomar asiento.

g. Ámbito: Tecnología

Uno de los efectos de la brecha digital es la desinformación y miedo a la tecnología que expresan las personas mayores. A su vez, se debe a que no todas las personas mayores cuentan con dispositivos móviles lo cual amplía la brecha digital.

Un hallazgo adicional consiste en que no hay o hay poco acceso a internet o redes wifi, a veces es por desinformación de cómo conectarse, por lo que no pueden hacer uso o aprovechamiento de las TICs desde sus dispositivos móviles.

h. Ámbito: Espacios públicos

De acuerdo con la investigación colaborativa en el grupo del PAP, encontramos que una de las problemáticas que enfrentan las personas mayores es la falta de accesibilidad y adecuación de los espacios públicos, siendo el transporte público uno de los principales desafíos. A través de entrevistas y observaciones, identificamos que las personas mayores enfrentan dificultades significativas al utilizar camiones, taxis y otros medios de transporte urbano, lo que limita su movilidad y afecta su calidad de vida.

Uno de los principales problemas es la falta de infraestructura adecuada en las paradas y estaciones de transporte público. Muchas de estas no cuentan con rampas accesibles, señalización clara o áreas de espera con bancas cómodas, lo que dificulta que las personas mayores puedan abordar y descender de los vehículos de manera segura. Además, las unidades de transporte suelen estar en mal estado, con escalones altos, pasillos estrechos y espacios reducidos, lo que representa un riesgo para aquellos con movilidad limitada.

Otro problema crítico es el trato que reciben por parte de los conductores y los pasajeros. Muchas personas mayores han expresado que los choferes suelen ser groseros, impacientes e incluso agresivos cuando ellos tardan en subir o bajar de la unidad. En algunos casos, los conductores arrancan antes de que las personas mayores puedan sentarse, lo que pone en peligro su integridad física. Esta falta de empatía y capacitación en el trato con personas mayores convierte al transporte público en un espacio hostil para ellos.

A esto se suma la indiferencia de otros pasajeros, quienes en muchas ocasiones no ceden sus asientos preferenciales, a pesar de que están destinados para las personas mayores. Es común que los asientos reservados sean ocupados por

personas más jóvenes que ignoran la presencia de personas mayores o incluso fingen no verlos. Esta actitud refleja una falta de cultura de respeto y consideración hacia este sector de la población, lo que refuerza su sensación de vulnerabilidad y exclusión.

Desde la metodología del “Árbol de problemas”, identificamos que la falta de un transporte público accesible y empático es consecuencia de la ausencia de políticas enfocadas en la movilidad de las personas mayores. Esta situación impacta directamente en su independencia, ya que dificulta que puedan trasladarse a consultas médicas, realizar actividades recreativas o simplemente desplazarse con comodidad por la ciudad. La falta de accesibilidad y el mal trato que reciben pueden llevarlos a optar por el aislamiento y la reducción de su participación en la vida comunitaria.

Conclusiones

A partir de las entrevistas y la intervención en campo realizada en el PAP, se identificaron múltiples problemáticas que afectan a las personas mayores, abarcando aspectos de salud mental, exclusión social, economía, salud física, espacios privados, espacios públicos y tecnología. Por medio de las entrevistas y el uso del “árbol problema”, nos ayudó a evidenciar que estas dificultades están interconectadas, formando una red de causa y efecto que provoca un impacto en la calidad de vida de la población de personas mayores. La pérdida de autonomía, la falta de acceso a espacios adecuados, la insuficiencia de recursos económicos, la brecha digital y el edadismo son algunos de los factores que contribuyen al deterioro en su bienestar general. Además, se observó cómo las emociones como la frustración, soledad y la ansiedad son respuestas en común ante estos desafíos. Esto resalta la importancia de reconocer y comprender la experiencia del envejecimiento desde una perspectiva integral. En definitiva, esta investigación permite visibilizar las múltiples barreras que enfrentan las personas mayores en su

día a día y enfatiza la necesidad de seguir explorando formas de mejorar su bienestar y calidad de vida.

1.4. Planeación de alternativa(s)

Ante la problemática “las personas mayores del Área Metropolitana de Guadalajara y Culiacán experimentan afectaciones a su salud emocional como culpa, frustración y ansiedad, derivadas de la pérdida de autonomía física y mental, el edadismo, y de los cambios que experimentan en la vejez, acreditando su auto-percepción e independencia” y derivada del objetivo particular de este PAP en Primavera 2025 que consiste en:

Fomentar el bienestar emocional, la salud mental y la activación física de las personas mayores que habitan en AMG y Culiacán, promoviendo la autonomía, el respeto y la dignidad mediante talleres multidisciplinarios que les ayuden a mejorar su salud, y a colaborar en el desarrollo de estrategias que mitiguen prácticas edadistas en su entorno remarcando su rol dentro de la comunidad.

Se planteó desarrollar un taller denominado: “Independencia en acción” dividido en tres fases distintas explicadas a continuación:

1. Independencia: La primera etapa tiene el objetivo de fortalecer la autonomía de las personas mayores, ayudándoles a mantener su independencia en la vida diaria abordando los siguientes ámbitos:
 - a. Independencia física
 - b. Independencia cognitiva
 - c. Independencia financiera
2. Agencia emocional: La segunda etapa busca que las personas mayores puedan gestionar de mejor manera sus emociones, aumentando su bienestar

personal así como establecer relaciones más sanas con las personas que los rodean. Se abordaron los siguientes ámbitos:

- a. Manejo del duelo
- b. Inteligencia emocional
- c. Cuidado emocional

3. Resignificación de la vejez: La última etapa busca ayudar a las personas mayores a cambiar la perspectiva sobre el envejecimiento. Dejar de verlo como un proceso negativo y encontrarle un nuevo sentido a esta etapa, donde se puede generar sabiduría, crecimiento y nuevas oportunidades para experimentar. Los temas discutidos fueron:

- a. Tiempo libre y pasatiempos
- b. Actividades para una vejez sana
- c. Sociedad y pertenencia

Al taller se le dio difusión a partir del siguiente cartel:



Fuente: elaboración propia

El taller que se diseñó estuvo dirigido a personas mayores del Área Metropolitana de Guadalajara y Culiacán, específicamente a aquellas que aún conservan cierto grado de independencia, pero que pueden beneficiarse del acompañamiento emocional, social y físico que favorezca su bienestar integral.

Este taller consta de nueve sesiones semanales, cada una con una duración de una hora, impartidas los días jueves de 12:00 a 1:00 p.m.

A lo largo del taller, se abordarán temas clave para esta etapa de la vida, organizados en tres módulos principales:

1. ***Independencia:***

Se abordaron aspectos como la autonomía económica, el fortalecimiento físico y el mantenimiento de las capacidades cognitivas. Se ofrecieron ejercicios sencillos de activación física y recomendaciones prácticas para mantenerse activos en la vida cotidiana.

2. ***Agencia emocional:***

Se exploraron temas como el manejo del duelo, la regulación emocional y la expresión de sentimientos. Las y los participantes compartieron experiencias personales, lo que permitió crear un espacio seguro, de escucha activa y contención emocional.

3. ***Resignificación de la vejez:***

En este módulo se propuso una mirada positiva hacia el envejecimiento. Se discutió el valor del tiempo libre, la importancia de retomar pasatiempos, la construcción de una vida sana y activa, y el reconocimiento del papel que cada persona mayor sigue teniendo dentro de su comunidad.

Además de los contenidos teóricos, cada sesión incluye dinámicas participativas, ejercicios prácticos y espacios de diálogo que favorecieron la interacción y el sentido de pertenencia entre las y los asistentes. Se brindan también herramientas para enfrentar el edadismo y reflexionar sobre cómo seguir formando parte activa de la sociedad, desde sus propias capacidades y deseos.

El taller no solo busca ofrecer información, sino generar una experiencia significativa que motivará a las personas mayores a cuidarse, expresarse, moverse y conectarse con otras personas, reforzando así su bienestar emocional, físico y social.

Resultado esperado: (Producto o servicio)

Llevar a cabo los talleres dirigidos a personas mayores que habitan en el área metropolitana de Guadalajara y en casa del Carmen Culiacán.

A través del servicio de talleres, se busca que las personas mayores desarrollen mayor conciencia sobre su papel activo en el mantenimiento de su autonomía, adopten hábitos que favorezcan su bienestar integral y se sienten motivadas para realizar pequeños cambios positivos en su entorno, rutinas y toma de decisiones. Esto, permite un mejor manejo de su vida cotidiana y un mayor sentido de control y de propósito personal.

Uso del beneficio: ¿Quién usa el resultado y cómo?

El beneficio de los resultados del proyecto se manifiesta en distintos ámbitos, principalmente en la economía, salud cognitiva y física. En la parte económica, estos resultados permiten que los adultos mayores administren su dinero de una mejor forma teniendo un mayor control económico. Así mismo pudiendo desarrollar habilidades positivas en su toma de decisiones, pueden administrar sus ingresos de una mejor forma, y así poder planificar a futuro con mayor seguridad y disminuir la necesidad de depender de otras personas. No solo les brinda estabilidad financiera, si no que también aumenta su confianza y percepción de ser más autosuficientes.

En los resultados del proyecto pueden colaborar a la implementación de estrategias que apoyen la movilidad, la coordinación y la capacidad de lograr realizar sus actividades sin dificultad la independencia cognitiva acepta que los adultos mayores sigan participando activamente en su ambiente, favoreciendo la adquisición de hábitos positivos y la implementación en actividades que ayuden su bienestar físico

y mental. Realizamos un plan de actividad física diseñado específicamente para ayudar a prevenir el deterioro motor y cognitivo.

En el ámbito cognitivo los resultados del PAP pueden mejorar la capacidad de los adultos mayores para un mejor procesamiento de la información, resolución de problemas y adaptarse a nuevas situaciones. La memoria y la atención permite que sigan aplicando actividades de su vida diaria sin dificultades.

La independencia cognitiva es un resultado fundamental para que los adultos mayores puedan tener un estilo de vida en el que puedan tomar decisiones por sí solos y teniendo su autonomía. impactando positivamente en su bienestar emocional favoreciendo su participación en la sociedad.

En el ámbito de independencias físicas los resultados del PAP mostraron que está íntimamente relacionada tanto con la independencia emocional como con el entorno que los rodea. Las personas mayores necesitan un entorno el cual los motive a mantenerse activos en su vida diaria y tener un propósito en la misma.

Los diferentes escenarios nos ayudaron a tener una visión más grande y menos sesgada donde se presentan distintas situaciones de movilidad y ver los resultados de aquellas personas que gozan de una mayor libertad suelen estar en un círculo de apoyo ya sea en casa o en alguna comunidad que los alienta

La independencia física es el resultado de un trabajo en uno mismo y de un trabajo en sociedad, logrando retrasar el deterioro tanto físico como mental gracias a que en los beneficios de una independencia física se encuentra una mayor energía, reducción de estrés y un mejor sistema inmune solo por mencionar algunos.

El siguiente taller fue agencia emocional en el cual se puso a prueba nuestra habilidad para saber escuchar y saber controlar a las personas ya que en este brotan sentimientos y puede haber reacciones muy diversas, por lo mismo

consideramos crucial impartir este taller para brindarles las herramientas de tener un mayor control emocional, por lo que este las tres divisiones de este taller fueron: Manejo del duelo, técnicas de regulación emocional y manejo de comunicación y emociones.

En el manejo del duelo fue una situación donde el equipo se unió con las personas mayores a través de la empatía se formó un círculo de confianza donde las personas mayores describieron relatos personales donde algunos de ellos brotan recuerdos con emociones demostrando que no habían hecho un cierre, después de esta actividad se hizo un cierre en el cual algunas personas requirieron atención extra, mostrando la necesidad e importancia del taller del PAP.

En los resultados respecto a las técnicas de regulación emocional en ambos escenarios demostraron que después de exponer el tema había quedado claro sin embargo la actividad puesta a cabo demostró que las herramientas ofrecidas son fáciles de usar día a día y lo difícil es convertirlo en un hábito, pero culturizar personal lo puede lograr sin importar la edad.

En el último taller de agencia emocional llamado manejo de comunicación y emociones costa de dar las herramientas a las personas mayores para mejorar la comunicación con las personas de su círculo que lo rodea para mejorar o preservar las relaciones sociales existentes ya que el humano es un ser social y las personas mayores suelen padecer soledad no deseada, con esto se pretende combatir dando las herramientas a las personas que lo necesitan.

Beneficio esperado:

Lo que cambia en sus contextos es que generan cambios significativos tanto en las personas mayores como en su entorno. A nivel individual, se fortalece la autonomía y la percepción de autosuficiencia, lo cual repercute positivamente en su bienestar emocional y en su calidad de vida. Los temas que se abordaron impactan de manera

en que se sienten más capaces de tomar decisiones por sí mismas, administrar sus recursos y enfrentar los desafíos cotidianos con mayor seguridad y confianza.

En el contexto social, promueve un entorno más sano, más consciente de su situación actual y cómo mejorarla, cómo mantener un estilo de vida saludable e independiente en diferentes ámbitos y comprender cómo estos se relacionan entre sí y cómo afectan a la persona. La implementación de estrategias basadas en estos resultados puede inspirar en cambios a la política, programas gubernamentales y espacios comunitarios que puedan favorecer la interacción social y la inclusión.

Para lograr este resultado se hicieron planeaciones tanto presenciales como virtuales. En estas se plantearon objetivos específicos de acuerdo al tema que se abordaría y a partir de ahí se realizaban los materiales necesarios como videos con ejercicios de activación física y cognitiva, presentaciones, actividades, tareas, imágenes con preguntas de reflexión, entre otros que se requirieron.

Productos finales:

Fanzine “Memorias Vivas: Redefiniendo la vejez

Este producto final consiste en un fanzine en el cual recopilamos testimonios de personas mayores a quienes se le realizó una entrevista corta con el propósito de conocer sus perspectivas y experiencias en la etapa que están atravesando. Con este producto se tiene la intención de dar voz a sus historias y promover una mirada más empática y respetuosa hacia la vejez así como dar visibilidad a la riqueza de la misma. El objetivo principal de este fanzine es contribuir a la reducción de los estigmas y prejuicios que se asocian comúnmente a esta etapa de la vida y generar conciencia sobre que la vejez es mucho más que eso que se piensa.

Mapa amigable con personas mayores del Área Metropolitana de Guadalajara

Este mapa surge como un proyecto colaborativo para identificar y visibilizar lugares accesibles y amigables para personas mayores en la Zona Metropolitana de Guadalajara. Su objetivo es facilitar la convivencia, el esparcimiento y la realización de actividades recreativas, culturales y sociales, contribuyendo a una ciudad más inclusiva. Los sitios incluidos cumplen con al menos una de estas características valoradas por las personas mayores:

-Accesibilidad: Rampas, banquetas en buen estado, transporte cercano o estacionamiento prioritario.

-Ambiente seguro y tranquilo: Espacios con baja congestión vial, iluminación adecuada y bancas para descansar.

-Oferta recreativa o cultural: Talleres, eventos sociales, áreas verdes o actividades adaptadas a sus intereses.

-Afectividad y memoria: Lugares con valor emocional (como plazas o mercados tradicionales) que evocan recuerdos o identidad tapatía.

Memorama

Memorama sobre los temas vistos durante los talleres dando un total de 9 diferentes y el número total de piezas es de 18.

Manual de estimulación cognitiva.

Este manual de estimulación cognitiva contiene actividades simples y entretenidas para personas mayores promoviendo un envejecimiento activo y saludable. Nuestro manual está diseñado para estimular funciones como la atención, la memoria y la motricidad fina por medio de ejercicios divertidos para que realicen las personas

mayores en su tiempo libre, favoreciendo un mejor uso de este y un mayor bienestar cognitivo.

1.5. Desarrollo de la propuesta de mejora

Con el objetivo de identificar las principales necesidades de la población adulta mayor, se llevó a cabo una investigación preliminar a través de diversas fuentes disponibles en internet. A partir de la información recopilada, se diseñó una entrevista estructurada compuesta por una serie de preguntas organizadas en nueve categorías temáticas: datos sociodemográficos, estado general de salud, movilidad en el espacio físico (dentro y fuera del hogar), redes de apoyo y emociones, uso de la tecnología, identidad, tiempo libre y actividades recreativas.

Con base en esta estructura, se aplicó una entrevista piloto a un adulto mayor conocido, lo que permitió realizar ajustes en la redacción, el orden y la claridad de las preguntas. Una vez validada la versión final del instrumento, se procedió a su aplicación en el Centro de Encuentro para Personas Mayores (CEMAN), donde cada integrante del equipo entrevistó al menos a dos personas de la tercera edad.

Posteriormente, se realizó la transcripción completa de las entrevistas y un vaciado sistemático de los datos obtenidos. Este proceso permitió identificar los temas más recurrentes entre los adultos mayores entrevistados, estableciendo así un diagnóstico preliminar de sus principales intereses, preocupaciones y necesidades actuales.

De la mano también se ha trabajado en Culiacán con personas mayores, aplicando las preguntas de la entrevista a tres personas mayores aleatorias de distintos contextos. Este ejercicio adicional enriqueció la comprensión de las diferentes realidades y necesidades de la población adulta mayor en diferentes entornos.

Finalmente elegimos 3 categorías principales, independencia en la vejez, agencia emocional y resignificación de la vejez, estos tres bloques los dividimos cada uno en tres subtemas a tratar en nuestros talleres.

Procesos para la elaboración de los productos realizados

Las actividades del taller se planean con una semana de anticipación, asegurándonos de que todos los integrantes de los equipos participen en el proceso de planeación. Primero, se elabora una tabla donde se distribuyen las partes del taller y se asignan los horarios en los que se llevarán a cabo. En el caso del escenario de Culiacán, fue necesario realizar ciertas modificaciones en la estructura y dinámica del taller, debido a las capacidades y necesidades específicas de los compañeros que participaron como facilitadores en esa sede. Estas adaptaciones permitieron asegurar una mejor ejecución y aprovechamiento de las actividades propuestas.

Ejemplo de la tabla:

PAP: Ciudades y comunidades amigables con las personas mayores.						
Tema #:						
Objetivos generales:						
Objetivos para esta sesión:						

Intervención:						
Día	Actividad	Horarios	Encargado	Indicadores/Observables	Descripción	Materiales
//	//	//	//	//	//	//

Dentro de esta planeación tenemos principalmente el tema que se va a atender en el taller de la semana.

Después, tenemos que definir los objetivos generales que suponemos que el tema va a impactar con los adultos mayores y también definir los objetivos para cada sesión. La sesión se divide en seis momentos:

- Actividad de integración comunitaria.
 - En este apartado lo que se busca es pensar en alguna actividad ingeniosa que funcione como un “rompehielos” durante la sesión con las personas mayores. El objetivo de esta actividad es empezar la sesión creando un clima agradable para todos, para compartir.
- Actividad de activación física.
 - Como equipo decidimos que la activación física es importante a la hora de la intervención con adultos mayores, esta nos ayuda a que empiecen activándose y a estimularlos. Durante este apartado se busca pensar en alguna rutina con ejercicios sencillos y realizables por los adultos mayores, estos van desde ejercicios de cadera, de tronco superior, baile, coordinación, entre otros.
- Actividad de activación cognitiva.
 - Al igual que la actividad física, decidimos que sería importante intervenir de forma cognitiva con los adultos mayores también, para así activar sus mentes y estimular conceptos como la memoria de

trabajo, la memoria espacial, entre otras. Se busca formar actividades creativas en donde el adulto mayor se pueda estimular cognitivamente.

- Exposición del tema principal. (Con adaptación en caso de ser necesario en Culiacán)
 - Durante este apartado se piensa primero el tema principal de la sesión, temas previamente discutidos a un inicio de la creación del taller. Durante este momento se expone a las personas mayores el tema principal, usando presentaciones digitales, carteles, material audiovisual, entre otros.
- Actividad del tema principal. (Con adaptación en caso de ser necesario en Culiacán)
 - En esta parte se busca poner en práctica el tema visto en la exposición principal, se crea una actividad ingeniosa que ayude a los adultos mayores a visualizar de mejor manera los conocimientos que se compartieron previamente.
- Cierre.
 - En este espacio se reflexiona acerca de los conocimientos de la sesión, se explica la tarea y se agradece a las personas mayores por compartir sus experiencias, es el fin de la sesión.

Después de planear la sesión se pone en práctica con las personas mayores, tanto de forma presencial como de forma virtual. Es importante resaltar que a la hora de pensar en las actividades correspondientes para cada espacio, se mantiene en consideración el respeto a las personas participantes de nuestro taller, abogando porque los temas siempre sean tranquilos y que las actividades sean pensadas para un aprovechamiento mayor, respetando siempre la confidencialidad de las personas mayores, sus límites, sus aportaciones y su tiempo. Cuando comenzamos con las actividades, recibimos el consentimiento de las personas mayores de utilizar los datos que recabamos de los talleres, fue un consentimiento verbal y nos aseguramos que cada nuevo integrante, le íbamos informando de esta misma

situación. Cualquier información que se use, está disponible para las personas mayores que lo soliciten.

Evidencias de los procesos

A lo largo del desarrollo del proyecto, se llevaron a cabo diversas actividades dirigidas a personas mayores, con el objetivo de promover su bienestar, inclusión y participación activa en la comunidad universitaria. Las evidencias de estos procesos se documentaron mediante registros fotográficos, notas de campo y entrevistas breves con las y los participantes.

El impacto del trabajo realizado se reflejó en varios niveles. En primer lugar, se observó un aumento en la participación de las personas adultas mayores en las actividades propuestas, así como una mejora en su disposición y ánimo para compartir experiencias y establecer vínculos con otras personas. Además, algunas de ellas expresaron verbalmente sentirse más tomadas en cuenta por el entorno universitario, lo cual evidencia un impacto positivo en su percepción de inclusión.

Entre los materiales construidos durante el proyecto se incluyen, presentaciones hechas por los alumnos del PAP, infografías con información referente al tema correspondiente, reglamentos para una sana convivencia, grupo de whatsapp para llevar a cabo el taller en línea, carteles con información sobre actividades y talleres, así como formatos en manera de bitácoras de evaluación y seguimiento. También se generaron reportes de avance y una sistematización del proceso, útil para futuras intervenciones.

En cuanto a los servicios alcanzados, se logró brindar orientación psicoeducativa, espacios de escucha activa, y actividades recreativas y culturales diseñadas específicamente para las necesidades e intereses de las personas adultas mayores.

Asimismo, se fomentó el trabajo intergeneracional a través del involucramiento de estudiantes universitarios en la planeación y ejecución de las actividades.

Estos resultados dan cuenta de un proceso significativo de intervención que contribuyó a visibilizar a las personas mayores dentro del espacio universitario, promoviendo una cultura de respeto, inclusión y envejecimiento activo.

A medida del desarrollo de las actividades para la independencia, cognitiva y física, se han obtenido distintas evidencias que permiten evaluar el impacto del trabajo realizado.

Las actividades físicas que se llevaron a cabo incluyeron ejercicios con pelotas, zigzag (de pie y sentados), movimientos circulantes y laterales, estiramiento de brazos y flexiones en la pared. Se analizó que los adultos mayores lograron realizar los ejercicios con éxito, entusiasmo y compromiso, mostrando mejoras en su coordinación y movilidad. También, se identificó que estos ejercicios no sólo fortalecieron su capacidad motriz, sino también fomentaron la interacción social y emocional.

A lo largo de las sesiones, se notó que los adultos mayores tuvieron un gran interés en los ejercicios mentales. Así proponiendo una nueva dinámica de trabajo, donde se incluyeron juegos creativos y estimulantes, específicamente para estimular distintas funciones cognitivas, como la memoria, lógica, toma de decisiones y agilidad mental.

Para ejemplificar esta ejecución: se llevó a cabo el juego del ahorro; diseñado para mejorar la toma de decisiones y transacciones, impulsando una planificación financiera y de ahorro. Cada integrante recibió 1500 pesos (ficticios) y se enfrentaron a escenarios de compra donde tenían que elegir qué productos adquirir de una forma estratégica.

Más participación y motivación: mostraron un gran entusiasmo en ejercicios físicos, como actividades cognitivas, mostrando un mayor interés en dinámicas grupales.

Fortalecimiento de memoria y lógica: en juegos como única y deducción, los adultos mayores mostraron mejoras en la atención y de razonamiento.

En el juego del “ahorro”, reflexionaron sobre el valor de los productos, y la mejor forma de distribuir los recursos, fomentando así, una mayor habilidad financiera.

Bienestar emocional: se identificó que las actividades grupales ayudaron a la interacción social, reduciendo así, sentimientos de aislamiento y haciendo un ambiente más ameno y cooperativo.

Las estrategias que se llevaron a cabo, lograron fortalecer la independencia cognitiva, como la autonomía física, demostrando la importancia de mezclar ejercicios motrices con grandes desafíos mentales, para que tengan un envejecimiento enérgico y saludable.

1.6. Valoración de productos, resultados e impactos

1.6 Resultados PAP primavera 2025

Los resultados que a continuación se presentan se dividen en 3 secciones: Primeramente de forma sucinta se presentan algunos datos de las 28 entrevistas realizadas con personas mayores al inicio del semestre y que sirvieron de base entre otros factores para el diseño del los talleres que se impartieron en dos centros de día Parque Guadalupe Zuno (los martes) y CDC#11 en Polanco (los jueves). Posteriormente de presentaran de manera sintética las observaciones de algunos de los estudiantes sobre cada una de las 9 sesiones de los talleres, estos comentarios están reflejados en una bitácora que mencionan, “lo interesante”, “lo positivo” y “lo negativo” de taller. Finalmente, sobre el taller impartido por WhatsApp los jueves se realizará una síntesis de las aportaciones de los participantes en elación al tema principal de cada sesión

Sección 1: Datos de las entrevistas con personas mayores

Se entrevistaron un total de 28 personas mayores, cada uno de los estudiantes realizó al menos 3 entrevistas, la primera de ellas fue a un familiar, normalmente alguno de los abuelos (as), y dos a los asistentes de un centro de día en Zapopan “Centro Metropolitano del Adulto Mayor” (CEMAM).

La entrevista realizada tuvo los siguientes apartados: 1) Datos sociodemográficos (edad, género, escolaridad, etc.), 2) Estado de salud en general, 3) Autocuidado personal y cuidados, 4) Experiencia a partir de ser persona mayor, 5) Movilidad en el espacio físico dentro y fuera de la casa, 6) Redes de apoyo y emociones, 7) Tecnología, 8) Identidad, 9) Tiempo libre y recreación. Es importante mencionar que la entrevista estuvo compuesta por 64 preguntas, por lo que solo se presentarán algunos de los datos sociodemográficos y algunas de las viñetas de las entrevistas.

En relación a algunos de los datos sociodemográficos se encontró que del total de sujetos entrevistados que fueron 28, que el 71.4 % eran mujeres y el resto 28.6 % eran hombres, la edad promedio del grupo fue de 72 años, el rango de edad fue de 60 a 96 años, la escolaridad promedio fue de 10.11 años de estudio con un rango de 0 a 16 años de escolaridad. Con respecto al estado civil se encontró que el 42.9% eran casadas (os), 35.7% viudas (os), 10.7% divorciadas (os), 7.1% separadas (os) y 3.6% solteras (os). El 92.9% reportaron ser católicos y ejercer algunos de los rituales religiosos como ir a misa o comulgar, el 7.1% dijeron ser cristianos. Finalmente, con respecto a tener hijos solamente una persona que era soltera dijo no tener que fue el 3.6%, el resto tenían hijas (os) 96.4%, el promedio de número de hijas (os) fue de 3.8, con un rango de 2 a 7 hijas (os).

El Estado de salud en general, fue uno de los aspectos que se investigó, y ante la pregunta; ¿Padece actualmente algún problema de salud física? Si bien hubo personas mayores que ante esa pregunta refieren no tener ningún problema de salud, sin embargo, en otro sector de la población lo que se observó fueron; problema de rodillas, presión alta, cáncer, artritis, sordera, tos (causada por el tabaquismo), problemas de visión, mala circulación en piernas y osteoporosis, entre otros

Aunado al tema anterior se exploró sobre lo que para la persona mayor “significa cuidarse y como lo hace”, en relación al significado mencionan que es un aspecto muy importante y que cuidarse es quererse y respetarse a uno mismo, si no es así habría descuidos en la salud. Las formas de cuidado están relacionadas principalmente con el hábito de tomar sus medicamentos, asistir a sus citas médicas, seguir sus tratamientos, la limpieza corporal, la alimentación es muy importante así como el ejercicio y el descanso

Ante la pregunta ¿cómo se describe actualmente como persona mayor?, lo que más resalta fue que a pesar de la edad sigue siendo una persona activa, independiente, tranquila y muy positiva, depende de la actitud de la persona. En contraste hay quienes mencionan que empieza a sentir molestias que ahora requiere de compañía para ir al médico. Otros mencionan no darle importancia a la edad. Por otro lado en algunos casos se describen que depende el estado de ánimo, a veces enojona, a veces platicadora. Finalmente, en esta edad se sienten reflexiva y agradecida con la vida.

Otro aspecto a investigar fue cuáles y como manejaban sus emociones. Se menciona la infancia como una de sus mejores etapas de vida, cuando pasaban tiempo con la madre que no trabajaba, también las reuniones de amigas o familiares son de los buenos momentos. En relación a sus emociones se menciona la alegría acompañada de la música. Para otras personas la etapa más feliz fue cuando estudiaban. Entre las emociones que más se reportan son; miedo por balazos, alegría cuando le prepara una fiesta, contenta cuando se arregla. En contraste también se menciona la tristeza y el desánimo. Finalmente se exploró sus aspectos recreativos, se menciona; bailar, pintar, escucha música, la repostería, estar con mis nietos, tejer, bordar, la costura, nadar, la pintura, entre otras.

Sección 2: Bitácora del trabajo de campo

A continuación se presentan las observaciones seleccionadas aleatoriamente de algunas de las alumnas que realizaron sobre el trabajo de campo. Como se mencionó anteriormente

para esto se utilizó una bitácora donde se mencionaron 3 aspectos; “lo interesante”, “lo positivo” y “lo negativo” de cada sesión tanto en el escenario de “Parque Guadalupe Zuno” (martes) como CDC11 Polanco (jueves).

Alumna No. 1

PAP Ciudades amigables con las personas mayores en el área metropolitana de Guadalajara

Bitácora semanal en equipo

Primavera 2025

Sesión 1 fecha 4 y 6 de Marzo

Lo interesante
<p>Martes Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur Comentario de alumnos (as) Me motivo mucho que les haya gustado el tema principal</p> <p>Jueves CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco Comentario de alumnos(as) Estaban muy felices de que hayamos ido y parecía que les gustaba bastante el tema Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción” Les gusto mucho las actividades</p>
Lo positivo
<p>Martes Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur Comentario de alumnos (as)jueves Me gusto mucho que estuvieran muy abiertos al tema</p> <p>CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco Me gusto mucho que la gente estuviera abiertos a aprender y aportando al tema Comentario de alumnos(as)Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción” Comentario de alumnos(as) Les gusto mucho las actividades</p>
Lo negativo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Comentario de alumnos (as)

No me gustó que tuviéramos que hacer tanto para dar un simple tema, tuvimos que sacar hasta una mesa para proyectar. Super innecesario.

Jueves

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Comentario de alumnos(as)

Hubo dificultades para proyectar

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Comentario de alumnos(as)

Nos faltó organización

Sesión 2 fecha 11 y 13 de Marzo

Lo interesante

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Comentario de alumnos (as)

Me gusto mucho presentar para el nuevo grupo

Jueves

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Comentario de alumnos(as)

Me gusto mucho que aportarán al tema y que coincidiera con sus ideas

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Comentario de alumnos(as)

Les gusto bastante el tema

Lo positivo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Comentario de alumnos (as)

Me encanto que el nuevo grupo escuchará el tema

Jueves

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Comentario de alumnos(as)

Me gusta mucho presentar en este grupo porque se ve que están mucho más abiertos que en el martes

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Comentario de alumnos(as)

Me gusto mucho que las personas hayan interactuado con el tema

Lo negativo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Comentario de alumnos (as)

Fue un problema proyectar y al final estábamos super apresurados porque era la primera vez presentando con el nuevo grupo.

Jueves

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Comentario de alumnos(as)

Suele ser un grupo muy ruidoso

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Comentario de alumnos(as)

No me sentí completa con la manera de dar tema porque siento que nos faltó organización

Sesión 3 fecha 18 y 20 de Marzo

Lo interesante

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Comentario de alumnos (as)

Lo que más me gustó fue que el otro grupo interactuó bastante con nosotros al momento de dar tema

Jueves

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Comentario de alumnos(as)

Me pareció interesante que la gente estuviera abierta al tema y a aprender

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Comentario de alumnos(as)

Me gusta mucho que las personas interactúen con nosotros.

Lo positivo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Comentario de alumnos (as)

Me gustó que las personas del otro grupo interactúen con nosotros todo el tiempo

Jueves

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Comentario de alumnos(as)

Me gusta mucho que las personas se involucraron en el tema

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Comentario de alumnos(as)

Me gustó mucho que le dieran seguimiento a la tarea.

Lo negativo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Comentario de alumnos (as)

Las personas del grupo principal las sentí menos receptoras y aparte es complicado proyectar en este grupo, por lo tanto exponer también.

Jueves

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Comentario de alumnos(as)

Esta sesión los percibí mucho más ruidosos.

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Comentario de alumnos(as)

Sentí menos interacción con nosotros al momento de la actividad.

Sesión 4 fecha 24 y 27 de Marzo

Lo interesante

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Comentario de alumnos (as)

N.A.

Jueves

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Comentario de alumnos(as)

Les encantó la tarea Stroop, lo repitieron juntos y me motivó bastante.

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Comentario de alumnos(as)

Les encantó bastante las adivinanzas

Lo positivo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Comentario de alumnos (as)

N.A.

Jueves

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Comentario de alumnos(as)

Me gusto que las personas quedarán encantadas con el stroop, que lo hicieran al unísono y que aparte nos aplaudieran al final.

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Comentario de alumnos(as)

Les gustan bastante las adivinanzas.

Lo negativo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Comentario de alumnos (as)

N.A.

Jueves

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Comentario de alumnos(as)

Pienso que si los hubiéramos hecho repetir más veces hubiera estado mejor

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Comentario de alumnos(as)

Me hubiera gustado que las personas pudieran hacer el stroop

Sesión 5 fecha 1 y 3 de Abril

Lo interesante

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Comentario de alumnos (as)

Me gusto la apertura que tuvieron las personas para hacer adivinanzas y ejercicios para el pensamiento lateral

Jueves

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Comentario de alumnos(as)

Me gusto que mucha gente participara en las dinámicas de pensamiento lateral

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Comentario de alumnos(as)

Me gusto que las personas tuvieran la apertura del pensamiento lateral y aprender de ello.

Lo positivo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Comentario de alumnos (as)

Me gusto que las personas se tomarán con humor las respuestas del pensamiento lateral
Jueves

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Comentario de alumnos(as)

Me encanto que las personas quedaron sorprendidas con las respuestas del pensamiento lateral

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Comentario de alumnos(as)

Me gusto mucho que las personas interactúen bastante con los ejercicios de adivinanzas y pensamiento lateral.

Lo negativo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Comentario de alumnos (as)

Pienso que fue demasiado con las adivinanzas, hubiéramos hecho solo pensamiento lateral.

Jueves

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Comentario de alumnos(as)

Era la segunda sesión que repetíamos adivinanzas y pienso que era demasiado.

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Comentario de alumnos(as)

Pienso que hubiera estado padre que interactúan en persona con nosotros, sobre el pensamiento lateral.

Sesión 6 fecha 8 y 10 de abril

Lo interesante

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Me gusto mucho que la gente interactúa bastante con el ejercicio de que hay en la caja

Jueves

Comentario de alumnos (as)

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Me gusta mucho que las personas hayan sido super participativas en que hay en la caja

Comentario de alumnos(as)

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

A la gente les gusto bastante la actividad, seguían contestando cuando ya habíamos terminado la actividad.

Lo positivo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

A la gente les gusto mucho adivinar los objetos

Jueves

Comentario de alumnos (as)

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

A la gente le parecio muy facil adivinar el objeto

Comentario de alumnos(as)

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Parecía que les gustaba mucho la actividad.

Lo negativo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

No me gusta que a veces tengamos objetos que ellos no reconocían porque no eran de su época.
(Problema de nosotros como equipo)

Jueves

Comentario de alumnos (as)

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Comentario de alumnos(as)

Hubo una persona que no siguió la actividad como debía y dijo el nombre del objeto

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

No le pusieron atención al tema central por estar contestando la actividad cognitiva.

Sesión 7

Fecha 15 y 17 de Abril

Lo interesante

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Me gusto que estuvieran a disposición para empezar a ejercitarse después de vacaciones.

Jueves

Comentario de alumnos (as)

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Me pareció interesante que estuvieran muy felices de que nosotros volvamos.

Comentario de alumnos(as)

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”.

Lo positivo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Jueves

Comentario de alumnos (as)

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Comentario de alumnos(as)

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”.

Lo negativo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Jueves

Comentario de alumnos (as)

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Comentario de alumnos(as)

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”.

Sesión 8

Fecha 29 de Abril y 1 de Mayo

Lo interesante

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Jueves

Comentario de alumnos (as)

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Comentario de alumnos(as)

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”.

Lo positivo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Jueves

Comentario de alumnos (as)

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Comentario de alumnos(as)

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”.

Lo negativo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Jueves

Comentario de alumnos (as)

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Comentario de alumnos(as)

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”.

Lo interesante

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Jueves

Comentario de alumnos (as)

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Comentario de alumnos(as)

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”.

Lo positivo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Jueves

Comentario de alumnos (as)

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Comentario de alumnos(as)

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”.

Lo negativo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Jueves

Comentario de alumnos (as)

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Comentario de alumnos(as)

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”.

Alumna No. 2

PAP Ciudades amigables con las personas mayores en el área metropolitana de Guadalajara

Bitácora semanal en equipo

Primavera 2025

Sesión 1 fecha 4 y 6 de Marzo

Lo interesante
<p>Martes Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur No me esperaba que fuera un lugar abierto y me pareció muy favorecedor el ambiente para un estado de ánimo ameno.</p> <p>Jueves CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco Había muchas personas y me llamó la atención la disposición que mostraron a estar presentes en el taller.</p> <p>Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción” Me llamó la atención que había varias personas que anteriormente ya habían estado en los talleres en semestres pasados.</p>
Lo positivo
<p>Martes Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur Mostraron mucha disposición para aprender sobre la independencia física.</p> <p>Jueves CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco Disfrutaron mucho los ejercicios físicos que llevamos como parte del tema.</p> <p>Comentario de alumnos(as) Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción” Hubo mucha participación y las instrucciones fueron claras lo cuál les brindó mayor entusiasmo a las personas mayores.</p>
Lo negativo

Martes**Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur**

El espacio no estaba adaptado para proyectar por lo que fue difícil.

Jueves**CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco**

Se perdió bastante tiempo acomodando el proyector.

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”**Comentario de alumnos(as)**

Hubo complicaciones para abrir los materiales como videos.

Sesión 2 fecha 11 y 13 de Marzo**Lo interesante****Martes****Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur**

Nos tuvimos que adaptar en tiempos para presentar a dos grupos porque no se podían juntar a pesar de estar en el mismo lugar.

Jueves**CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco**

Muchas personas dieron consejos o ejercicios para la prevención del deterioro cognitivo.

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

A muchas personas les pareció muy divertido el ejercicio cognitivo con el abecedario y comentaron que antes no lo habían practicado.

Lo positivo**Martes****Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur**

El nuevo grupo, los “bailarines” mostraron mucha disposición para aprender en el taller y estaban muy emocionados.

Jueves**CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco**

Se divirtieron mucho con los ejercicios, les gustó mucho el juego de caras y gestos.

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”**Comentario de alumnos(as)**

Les gustó mucho compartir lo que les gustaba de México en la actividad integradora.

Lo negativo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Fue complicado presentar en dos grupos a la vez y estuvimos desfazados de tiempo tardándonos más de lo que deberíamos.

Jueves

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Al dividir el grupo en dos había mucho ruido y a veces no se escuchaba qué decían.

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Salimos tarde de Polanco por lo que empezamos tarde el taller y a veces no se mandaban los mensajes entonces se perdía tiempo en eso.

Sesión 3 fecha 18 y 20 de Marzo

Lo interesante

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Muchas personas no conocían los pasos de la macarena.

Jueves

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

El baile de la macarena les dio más energía y motivación para lo que seguía del taller.

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Una de las PM comentó que si podía enviar audios ya que le parecía más fácil que escribir.

Lo positivo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Se divirtieron mucho con la macarena, aunque sí se cansaron un poco.

Jueves

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

El tema ayudó realmente a las PM a analizar cómo administran sus cambios y qué podían hacer para llevarlos de mejor manera.

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Les gustó mucho el tema de lo financiero, hubo un gran recibimiento.

Lo negativo

Martes**Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur**

La actividad era un poco larga entonces llevó más tiempo de lo que debería y eso afectó los tiempos con el segundo grupo al que le presentaron el tema.

Jueves**CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco**

Había muchos grupitos de amigas donde platicaban mientras se exponía haciendo difícil de escuchar el tema para otras personas.

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Muchas personas seguían enfocadas con la actividad cognitiva cuando ya se había pasado al tema principal.

Sesión 4 fecha 24 y 27 de Marzo**Lo interesante****Martes****Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur**

Las PM mostraron gran interés en la nueva fase del taller, sobre emociones.

Jueves**CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco**

Hubo muchas personas a las que el tema les fue de mucha ayuda para el momento que atravesaban, sobre duelo.

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Una persona nos comentó que sería mejor explicar la presentación en vivo con nuestras propias palabras que leer directamente.

Lo positivo**Martes****Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur****Comentario de alumnos (as)**

Aquí comenzó a haber más participación y compartieron cosas más personales.

Jueves**CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco**

Muchas personas se apoyaron entre ellos dando consejos sobre cómo sobrellevar un duelo.

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Hubo mucha participación y apoyo entre los participantes sobre sus procesos.

Lo negativo
<p>Martes Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur Comentario de alumnos (as) Al final costó un poco de trabajo darle cierre al tema porque todos querían seguir compartiendo, pero ya tenían otras actividades que realizar.</p> <p>Jueves CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco Comentario de alumnos(as) Hubo muchas personas que les movió el tema y tuvieron que recibir intervención o salirse de la sesión.</p> <p>Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”</p> <p>No hubo tanta participación a comparación de semanas anteriores.</p>

Sesión 5 fecha 1 y 3 de Abril

Lo interesante
<p>Martes Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur</p> <p>Las emociones que más mencionaron sentir ese día fue tranquilidad y alegría.</p> <p>Jueves CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco Muchas personas estaban familiarizadas con el concepto de inteligencia emocional.</p> <p>Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”</p> <p>Una persona comentó que en su grupo alguien que era invidente era quien más participaba.</p>
Lo positivo
<p>Martes Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur</p>

Las personas pudieron realmente reflexionar sobre cómo aplicar la inteligencia emocional en su día a día.

Jueves

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Varias personas identificaban con claridad en qué parte de su cuerpo sentían cierta emoción.

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Les gustó mucho la actividad con adivinanzas y les pareció divertido.

Lo negativo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Comentario de alumnos (as)

Al entregarles las hojas con la información algunas personas se distraían mientras presentábamos el tema.

Jueves

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Comentario de alumnos(as)

Una persona quería compartir algo de su proceso, pero los demás reaccionaron un tanto molestos y le pidieron que se callara.

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Comentario de alumnos(as)

Nos pasamos de la hora como 10 minutos y aun no se acababa el taller.

Sesión 6 fecha 8 y 10 de abril

Lo interesante

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Se integró un señor al grupo y fue muy participativo.

Jueves

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Tener la infografía tanto como proyectar la presentación fue de gran ayuda para que más personas pudieran observar mejor el tema.

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Muchas personas compartieron más detalles sobre eventos que habían sucedido en su vida.

Lo positivo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Fue muy bien recibido el tema por ambos grupos y participaron mucho, contando experiencias personales y pidiendo consejos.

Jueves

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Hubo mayor participación en la parte de la actividad y utilizamos todas las manzanas que llevamos, no quedó ninguna disponible.

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Les gustó mucho la actividad de adivinar objetos.

Lo negativo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

En un momento se pusieron un poco tensas las cosas al compartir dos personas puntos de vista diferentes, pero al final todo se solucionó.

Jueves

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Olvidamos llevar las copias del tema anterior a las personas que nos habían faltado porque querían copias extras.

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

No prestaron atención al tema principal y se perdieron mensajes por estar concentrados en la actividad cognitiva, lo que llevó a que hubiera confusiones con la parte de la actividad y termináramos mucho más tarde.

Sesión 7

Fecha 15 y 17 de Abril

Lo interesante

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

No aplica

Jueves

Comentario de alumnos (as)

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

No aplica

Comentario de alumnos(as)

Modalidad virtual "Taller Independencia de Acción".

No aplica

Lo positivo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

No aplica

Jueves

Comentario de alumnos (as)

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

No aplica

Comentario de alumnos(as)

Modalidad virtual "Taller Independencia de Acción".

No aplica

Lo negativo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

No aplica

Jueves

Comentario de alumnos (as)

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

No aplica

Comentario de alumnos(as)

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”.

No aplica

Sesión 8

Fecha 22 de Abril y 24 de Abril

Lo interesante

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

No aplica

Jueves

Comentario de alumnos (as)

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

No aplica

Comentario de alumnos(as)

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”.

Hubo bastantes personas conectadas a pesar de darse la sesión en semana pascua.

Lo positivo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

No aplica

Jueves

Comentario de alumnos (as)

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

No aplica

Comentario de alumnos(as)

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”.

Disfrutaron mucho los ejercicios de activación física y cognitiva.

Lo negativo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Jueves

Comentario de alumnos (as)

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Comentario de alumnos(as)

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”.

Algunas personas llegaron tarde y ya no pudieron participar en el taller.

Sesión 9

Fecha 29 de abril y 1 de Mayo

Lo interesante

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

No aplica

Jueves

Comentario de alumnos (as)

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

No aplica

Comentario de alumnos(as)

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”.

Hubo bastante interacción a pesar de ser día del trabajo, muchas personas si esperaban el taller.

Lo positivo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

No aplica

Jueves

Comentario de alumnos (as)

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

No aplica

Comentario de alumnos(as)

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”.

Disfrutaron mucho la actividad cognitiva y se sintieron orgullosos de sus aciertos.

Lo negativo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Jueves

Comentario de alumnos (as)

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Comentario de alumnos(as)

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”.

Se empezó el taller media hora tarde, recorriendo los tiempos que se tenían contemplados para el taller.

Sesión 9

Fecha 6 y 9 de Mayo

Lo interesante

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Los grupos se acomodaron de manera distinta a sesiones anteriores, hacia un lugar más abierto para convivir.

Jueves

Comentario de alumnos (as)

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Llevaron música en vivo en el convivio, no me lo esperaba.

Comentario de alumnos(as)

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”.

Creo que el grupo estuvo muy activo a comparación de sesiones anteriores.

Lo positivo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Nos recibieron con mucho gusto, nos agradecieron mucho por el taller también. Fue muy conmovedor.

Jueves

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Fue una convivencia muy bonita, cantaron, bailaron, el ambiente fue muy alegre.

Comentario de alumnos(as)

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”.

Nos agradecieron por el taller, expresaron la confianza que brindamos y que los hicimos sentir en comodidad.

Lo negativo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

No diría negativo como tal pero sí fue un poco difícil tener que estar intercambiando entre grupos porque cortaba el rapport de cierta manera.

Jueves

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Hubo una interacción con uno de los músicos con la que me sentí incómoda y ya no me pude desenvolver el resto de la convivencia con facilidad.

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”.

No identifiqué algo negativo en esta sesión, todo salió muy bien.

Alumna No. 3

PAP Ciudades amigables con las personas mayores en el área metropolitana de Guadalajara

Bitácora semanal en equipo

Primavera 2025

Sesión 1 fecha 4 y 6 de Marzo

Lo interesante

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

No me esperaba que fuera un lugar abierto y me pareció muy favorecedor el ambiente para un estado de ánimo ameno.

Jueves

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Había muchas personas y me llamó la atención la disposición que mostraron a estar presentes en el taller.

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Me llamó la atención que había varias personas que anteriormente ya habían estado en los talleres en semestres pasados.

Lo positivo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Mostraron mucha disposición para aprender sobre la independencia física.

Jueves

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Disfrutaron mucho los ejercicios físicos que llevamos como parte del tema.

Comentario de alumnos(as) Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Hubo mucha participación y las instrucciones fueron claras lo cuál les brindó mayor entusiasmo a las personas mayores.

Lo negativo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

El espacio no estaba adaptado para proyectar por lo que fue difícil.

Jueves

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Se perdió bastante tiempo acomodando el proyector.

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Comentario de alumnos(as)

Hubo complicaciones para abrir los materiales como videos.

Sesión 2 fecha 11 y 13 de Marzo

Lo interesante

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Nos tuvimos que adaptar en tiempos para presentar a dos grupos porque no se podían juntar a pesar de estar en el mismo lugar.

Jueves

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Muchas personas dieron consejos o ejercicios para la prevención del deterioro cognitivo.

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

A muchas personas les pareció muy divertido el ejercicio cognitivo con el abecedario y comentaron que antes no lo habían practicado.

Lo positivo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

El nuevo grupo, los “bailarines” mostraron mucha disposición para aprender en el taller y estaban muy emocionados.

Jueves

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Se divirtieron mucho con los ejercicios, les gustó mucho el juego de caras y gestos.

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Comentario de alumnos(as)

Les gustó mucho compartir lo que les gustaba de México en la actividad integradora.

Lo negativo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Fue complicado presentar en dos grupos a la vez y estuvimos desfazados de tiempo tardándonos más de lo que deberíamos.

Jueves

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Al dividir el grupo en dos había mucho ruido y a veces no se escuchaba qué decían.

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Salimos tarde de Polanco por lo que empezamos tarde el taller y a veces no se mandaban los mensajes entonces se perdía tiempo en eso.

Lo interesante

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Muchas personas no conocían los pasos de la macarena.

Jueves

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

El baile de la macarena les dio más energía y motivación para lo que seguía del taller.

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Una de las PM comentó que si podía enviar audios ya que le parecía más fácil que escribir.

Lo positivo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Se divirtieron mucho con la macarena, aunque sí se cansaron un poco.

Jueves

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

El tema ayudó realmente a las PM a analizar cómo administran sus cambios y qué podían hacer para llevarlos de mejor manera.

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Les gustó mucho el tema de lo financiero, hubo un gran recibimiento.

Lo negativo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

La actividad era un poco larga entonces llevó más tiempo de lo que debería y eso afectó los tiempos con el segundo grupo al que le presentaron el tema.

Jueves

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Había muchos grupitos de amigas donde platicaban mientras se exponía haciendo difícil de escuchar el tema para otras personas.

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Muchas personas seguían enfocadas con la actividad cognitiva cuando ya se había pasado al tema principal.

Sesión 4 fecha 24 y 27 de Marzo

Lo interesante

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Las PM mostraron gran interés en la nueva fase del taller, sobre emociones.

Jueves

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Hubo muchas personas a las que el tema les fue de mucha ayuda para el momento que atravesaban, sobre duelo.

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Una persona nos comentó que sería mejor explicar la presentación en vivo con nuestras propias palabras que leer directamente.

Lo positivo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Comentario de alumnos (as)

Aquí comenzó a haber más participación y compartieron cosas más personales.

Jueves

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Muchas personas se apoyaron entre ellos dando consejos sobre cómo sobrellevar un duelo.

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Hubo mucha participación y apoyo entre los participantes sobre sus procesos.

Lo negativo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Comentario de alumnos (as)

Al final costó un poco de trabajo darle cierre al tema porque todos querían seguir compartiendo, pero ya tenían otras actividades que realizar.

Jueves

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Comentario de alumnos(as)

Hubo muchas personas que les movió el tema y tuvieron que recibir intervención o salirse de la sesión.

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

No hubo tanta participación a comparación de semanas anteriores.

Lo interesante

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Las emociones que más mencionaron sentir ese día fue tranquilidad y alegría.

Jueves

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Muchas personas estaban familiarizadas con el concepto de inteligencia emocional.

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Una persona comentó que en su grupo alguien que era invidente era quien más participaba.

Lo positivo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Las personas pudieron realmente reflexionar sobre cómo aplicar la inteligencia emocional en su día a día.

Jueves

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Varias personas identificaban con claridad en qué parte de su cuerpo sentían cierta emoción.

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Les gustó mucho la actividad con adivinanzas y les pareció divertido.

Lo negativo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Comentario de alumnos (as)

Al entregarles las hojas con la información algunas personas se distraían mientras presentábamos el tema.

Jueves

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Comentario de alumnos(as)

Una persona quería compartir algo de su proceso, pero los demás reaccionaron un tanto molestos y le pidieron que se callara.

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Comentario de alumnos(as)

Nos pasamos de la hora como 10 minutos y aun no se acababa el taller.

Sesión 6 fecha 8 y 10 de abril

Lo interesante

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Se integró un señor al grupo y fue muy participativo.

Jueves

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Tener la infografía tanto como proyectar la presentación fue de gran ayuda para que más personas pudieran observar mejor el tema.

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Muchas personas compartieron más detalles sobre eventos que habían sucedido en su vida.

Lo positivo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Fue muy bien recibido el tema por ambos grupos y participaron mucho, contando experiencias personales y pidiendo consejos.

Jueves

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Hubo mayor participación en la parte de la actividad y utilizamos todas las manzanas que llevamos, no quedó ninguna disponible.

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Les gustó mucho la actividad de adivinar objetos.

Lo negativo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

En un momento se pusieron un poco tensas las cosas al compartir dos personas puntos de vista diferentes, pero al final todo se solucionó.

Jueves

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Olvidamos llevar las copias del tema anterior a las personas que nos habían faltado porque querían copias extras.

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

No prestaron atención al tema principal y se perdieron mensajes por estar concentrados en la actividad cognitiva, lo que llevó a que hubiera confusiones con la parte de la actividad y terminaríamos mucho más tarde.

Sesión 7

Fecha 15 y 17 de Abril

Lo interesante

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

No aplica

Jueves

Comentario de alumnos (as)

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

No aplica

Comentario de alumnos(as)

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”.

No aplica

Lo positivo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

No aplica

Jueves

Comentario de alumnos (as)

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

No aplica

Comentario de alumnos(as)

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”.

No aplica

Lo negativo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

No aplica

Jueves

Comentario de alumnos (as)

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

No aplica

Comentario de alumnos(as)

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”.

No aplica

Sesión 8

Fecha 22 de Abril y 24 de Abril

Lo interesante

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

No aplica

Jueves

Comentario de alumnos (as)

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

No aplica

Comentario de alumnos(as)

Modalidad virtual "Taller Independencia de Acción".

Hubo bastantes personas conectadas a pesar de darse la sesión en semana pascua.

Lo positivo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

No aplica

Jueves

Comentario de alumnos (as)

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

No aplica

Comentario de alumnos(as)

Modalidad virtual "Taller Independencia de Acción".

Disfrutaron mucho los ejercicios de activación física y cognitiva.

Lo negativo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Jueves

Comentario de alumnos (as)

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Comentario de alumnos(as)

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”.

Algunas personas llegaron tarde y ya no pudieron participar en el taller.

Sesión 9

Fecha 29 de abril y 1 de Mayo

Lo interesante

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

No aplica

Jueves

Comentario de alumnos (as)

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

No aplica

Comentario de alumnos(as)

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”.

Hubo bastante interacción a pesar de ser día del trabajo, muchas personas si esperaban el taller.

Lo positivo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

No aplica

Jueves

Comentario de alumnos (as)

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

No aplica

Comentario de alumnos(as)

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”.

Disfrutaron mucho la actividad cognitiva y se sintieron orgullosos de sus aciertos.

Lo negativo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Jueves

Comentario de alumnos (as)

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Comentario de alumnos(as)

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”.

Se empezó el taller media hora tarde, recorriendo los tiempos que se tenían contemplados para el taller.

Sesión 9

Fecha 6 y 9 de Mayo

Lo interesante

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Los grupos se acomodaron de manera distinta a sesiones anteriores, hacia un lugar más abierto para convivir.

Jueves

Comentario de alumnos (as)

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Llevaron música en vivo en el convivio, no me lo esperaba.

Comentario de alumnos(as)

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”.

Creo que el grupo estuvo muy activo a comparación de sesiones anteriores.

Lo positivo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Nos recibieron con mucho gusto, nos agradecieron mucho por el taller también. Fue muy conmovedor.

Jueves

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Fue una convivencia muy bonita, cantaron, bailaron, el ambiente fue muy alegre.

Comentario de alumnos(as)

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”.

Nos agradecieron por el taller, expresaron la confianza que brindamos y que los hicimos sentir en comodidad.

Lo negativo

Martes**Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur**

No diría negativo como tal pero sí fue un poco difícil tener que estar intercambiando entre grupos porque cortaba el rapport de cierta manera.

Jueves**CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco**

Hubo una interacción con uno de los músicos con la que me sentí incómoda y ya no me pude desenvolver el resto de la convivencia con facilidad.

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”.

No identifiqué algo negativo en esta sesión, todo salió muy bien.

Alumna No. 4

PAP Ciudades amigables con las personas mayores en el área metropolitana de Guadalajara

Bitácora semanal en equipo

Primavera 2025

Sesión 1

4 y 6 de Marzo

Lo interesante

Martes**Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur**

Fue interesante cómo habían dos grupos el cual les gustaban cosas diferentes y por alguna razón no podían estar juntos y por eso empezamos trabajando con un equipo.

Jueves**Comentario de alumn@s****CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco**

Se me hizo interesante que en este lugar eran el doble de personas y a comparación del otro se notaba que un grupo era más activo que el otro pero aquí había de todo

Comentario de alumn@s**Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”**

Se me hizo interesante como todos estaban dispuestos a hacer los ejercicios y a participar cuando se les pedía.

Lo positivo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Ellos iban con una disposición muy grande de trabajar con nosotras

Jueves

Comentário de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Creamos una bonita armonía con ellos el cual funcionó para que ellos tuvieran la disponibilidad de hacer lo que les pedíamos y también participaron muchos de ellos.

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Aunque fuera a destiempo de las actividades que les pedíamos ellos aún así iban leyendo los mensajes y lo hacían a su tiempo.

Lo negativo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Quizás el no haber tenido una noción del lugar y no estar preparadas nos afectó mucho en poder hacer las actividades como no las imaginábamos y también en el tiempo.

Jueves

Comentário de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Creo que fue lo mismo que nos pasó el martes, con un poco más de noción de qué fue lo que nos falló en la clase pasada pero aún así nos quitó mucho tiempo para poder iniciar.

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Quizás y la falta de comunicación organización al cerrar el grupo ya que había gente que seguía participando fuera de las horas.

Sesión 2

Fecha 11 y 13 de Marzo

Lo interesante

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

A pesar de que algunos les costaba hacer los ejercicios en todo momento se vieron dispuestos a seguir tratando y a mejorar.

Jueves

Comentário de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Con el segundo grupo teníamos una idea de ellos que resultó ser lo contrario a todo momento estuvieron dispuestos a trabajar y no importaba si los ejercicios fueran muy ligeros ellos aún así disfrutaron de la actividad aunque eran un equipo muy active.

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Todos como nosotros alumnos estuvimos al pendiente de cualquier error o cualquier necesidad que aparecía en el chat, y quizás esta vez hubo menos gente participando que la vez pasada

Lo positivo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Como grupo tratamos de buscar diferentes resultados para los problemas que tuvimos la vez pasada, aún así se nos complicaron algunas cosas pero a pesar de eso el grupo de adultos mayores lo hizo muy bien.

Jueves

Comentário de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

En mi opinión se me hizo uno de los días más enriquecedores como nosotros alumnos y también como ellos de grupo ya que trabajamos todos muy bien y nos ayudamos mutuamente.

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Esta vez nos entendimos muchísimo mejor como grupo para poner cada quien su parte y hacerlo a tiempo.

Lo negativo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

A pesar de los errores que tuvimos en la primera sesión fue lo mismo la segunda vez y eso nos quitó mucho tiempo

Jueves

Comentário de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

El equipo del tema principal creo que pudo haber explicado su tema un poco más visual con la letra más grande ya que es un grupo mucho más grande que el primero y muchos no ven

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Todo bien.

Sesión 3

Fecha 18 y 20 de Marzo

Lo interesante

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Se me hizo interesante que en nuestra actividad habían personas que les costaba un poco más de trabajo por su condición pero aún así lo hicieron muy bien

Jueves

Comentário de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Hubo personas nuevas que se animaron a participar en nuestra actividad y creo que les gustó por ser algo muy visual

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Se me hizo interesante cómo es que uno de ellos pidió participar usando notas de voz y se me hizo padre porque a pesar de lo que lo impedía hizo lo posible para participar.

Lo positivo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Se vio la emoción especialmente por nuestra actividad pero también por las actividades de nuestros compañeros todos se vieron muy animados.

Jueves

Comentário de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Hubo muchas risas de por medio que hizo la actividad más padre.

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Hubo mucha actividad de parte de los adultos mayores.

Lo negativo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

No hubo nada negativo

Jueves

Comentário de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Hablando específicamente de mi equipo creo que fue una actividad muy rápida y pudimos haberla alargado un poco más.

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Todo bien.

Sesión 4

Fecha 25 y 27 de Marzo

LO INTERESANTE

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

A pesar de que nos habían dicho que el primer grupo no era tan activo como el segundo cuando les pusimos el baile lo hicieron perfectamente.

Jueves

Comentario de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Cuando tocaron el tema principal que era duelo muchos de los adultos mayores se pusieron muy sentimentales y hasta tuvieron que hablar con alguna de nosotras.

Comentario de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Lo más interesante es que a veces ponemos las actividades pensando que no las van a hacer y terminan diciéndonos que se les hizo muy fácil.

LO POSITIVO

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

A los dos grupos les encantó el baile improvisado que hicimos al final.

Jueves

Comentario de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Buena disponibilidad en todas las actividades y más en la última que fue la de duelo ya que muchos adultos se abrieron a compartirnos sus experiencias.

Comentario de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Parecía que les gustó nuestras actividades y a veces se quedan con ganas de más.

LO NEGATIVO

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Por cuestiones externas nuestras compañeras llegaron mucho más tarde y eso nos atrasó un poco.

Jueves

Comentário de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Creo que al tocar un tema tan fuerte como el de duelo nuestras compañeras pudieron haber hecho un trabajo mejor y cuando ellos compartían sus experiencias no solo decirles "Muchas gracias por compartir" sino seguir la plática con ellos porque si no es como cortarles ese sentimiento.

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual "Taller Independencia de Acción"

Todo bien.

Sesión 5

Fecha 1 Y 3 de abril

LO INTERESANTE

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Todos sabían que íbamos a hacer el baile y estaban emocionados.

Jueves

Comentário de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Había una señora que pensamos que no iba a ir, y terminó yendo un poco tarde pero llegó.

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual "Taller Independencia de Acción"

A veces siento que hay muy pocas personas que participan en el grupo.

LO POSITIVO

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

No hubo ninguna mala disposición de las personas y a pesar de que quizás y no querían hacían el intento.

Jueves

Comentário de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Seguimos viendo como disfrutaban bailar un rato y se pararon a dar todo.

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual "Taller Independencia de Acción"

Ya estamos mas acostumbrados a los impedimentos que puedan salir al momento y arreglarlos.

LO NEGATIVO

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Creo que hay un equipo el cual siempre tardan mucho en hacer su actividad final y hace que llegemos a la universidad mas tarde.

Jueves

Comentário de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

En mi opinion ya se esta mejorando la forma de dar las platicas pero aun asi, se deben de llevar cartulinas mas grandes para que ellos puedan verlas mejor.

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Todo bien.

Sesión 5

Fecha 8 Y 10 de abril

LO INTERESANTE

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Ellos ya saben la dinamica entonces se vuelve facil trabajar con ellos

Jueves

Comentário de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Como le haciamos para que ellos mantuvieran la atención en la presentación

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Me gusta ver las diferentes tipos de reacciones sobre las actividades, hasta ahora ninguna a sido negativa

LO POSITIVO

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Creo que ellos sabían que era la ultima semana y se sentía el entusiasmo

Jueves

Comentário de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Hicimos que la presentación fuera rápida pero bien explicada para que ellos entendieran

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Buena disposición de cada uno

LO NEGATIVO

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Todo salio bien.

Jueves

Comentário de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Fue un poco difícil hacer dos cosas a la vez por los tiempos pero creo que lo hicimos bastante bien

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Todo bien.

Sesión 6

Fecha jueves 24 (virtual)

LO INTERESANTE

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Jueves

Comentário de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

De nuestro equipo en específico les encantó la actividad y vimos que apesar de se vacaciones muchos participaron

LO POSITIVO

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Jueves

Comentário de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Vimos buena disposición del grupo, más de lo que esperamos y recibimos muy buenas críticas de la actividad, les encantó que fuera presentación y notas de voz.

LO NEGATIVO

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Jueves

Comentário de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Todo bien.

Sesión 7

Fecha 29 y 1

LO INTERESANTE

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Un equipo que siempre ha trabajado muy bien son muy tranquilos y se notaba que les daba tristeza que ya estuviéramos acabando.

Jueves

Comentário de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Cada vez veo a más o a diferentes personas.

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Se nota siempre la disposición de cada uno de los que estan en el grupo.

LO POSITIVO

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

A Pesar de que no llegaron todos trabajaron muy bien

Jueves

Comentário de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Siempre me ha gustado que trabajan muy bien a pesar de que son muchos.

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Les gustaron mucho las actividades.

LO NEGATIVO

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Todo bien.

Jueves

Comentário de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

no hubo nada.

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Nada.

Sesión 8

Fecha 6 y 8 de mayo.

LO INTERESANTE

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

que se entusiasmaron por la despedida y trajeron mucha comida para poder hacer el convivio.

Jueves

Comentário de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Hicieron una gran fiesta para despedirnos, se notaba la alegría de todos pero a la vez tristeza porque nos íbamos a despedir.

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

A pesar de ser los últimos ejercicios estuvieron participativos en todo momento.

LO POSITIVO

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Estuvieron atentos de los últimos temas aunque ya querían comer.

Jueves

Comentário de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Igual que el otro grupo del martes ya querían comer pero aun así pusieron atención y participaron.

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Hubo buena disposición como siempre.

LO NEGATIVO

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

El primer grupo se sintió mal de que no sabían que había convivio pero fue un error de comunicación.

Jueves

Comentário de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Ellos pensaban que era convivio desde un principio y pues cuando dimos el tema se sintió un poco forzado pero valió la pena el intento.

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Nada.

PAP Ciudades amigables con las personas mayores en el área metropolitana de Guadalajara

Bitácora semanal en equipo

Primavera 2025

Sesión 1

4 y 6 de Marzo

Lo interesante

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Fue interesante cómo habían dos grupos el cual les gustaban cosas diferentes y por alguna razón no podían estar juntos y por eso empezamos trabajando con un equipo.

Jueves

Comentario de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Se me hizo interesante que en este lugar eran el doble de personas y a comparación del otro se notaba que un grupo era más activo que el otro pero aquí había de todo

Comentario de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Se me hizo interesante como todos estaban dispuestos a hacer los ejercicios y a participar cuando se les pedía.

Lo positivo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Ellos iban con una disposición muy grande de trabajar con nosotras

Jueves

Comentario de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Creamos una bonita armonía con ellos el cual funcionó para que ellos tuvieran la disponibilidad de hacer lo que les pedíamos y también participaron muchos de ellos.

Comentario de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Aunque fuera a destiempo de las actividades que les pedíamos ellos aún así iban leyendo los mensajes y lo hacían a su tiempo.

Lo negativo

Martes**Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur**

Quizás el no haber tenido una noción del lugar y no estar preparadas nos afectó mucho en poder hacer las actividades como no las imaginábamos y también en el tiempo.

Jueves**Comentário de alumn@s****CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco**

Creo que fue lo mismo que nos pasó el martes, con un poco más de noción de qué fue lo que nos falló en la clase pasada pero aún así nos quitó mucho tiempo para poder iniciar.

Comentário de alumn@s**Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”**

Quizás y la falta de comunicación organización al cerrar el grupo ya que había gente que seguía participando fuera de las horas.

Sesión 2**Fecha 11 y 13 de Marzo****Lo interesante****Martes****Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur**

A pesar de que algunos les costaba hacer los ejercicios en todo momento se vieron dispuestos a seguir tratando y a mejorar.

Jueves**Comentário de alumn@s****CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco**

Con el segundo grupo teníamos una idea de ellos que resultó ser lo contrario a todo momento estuvieron dispuestos a trabajar y no importaba si los ejercicios fueran muy ligeros ellos aún así disfrutaron de la actividad aunque eran un equipo muy active.

Comentário de alumn@s**Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”**

Todos como nosotros alumnos estuvimos al pendiente de cualquier error o cualquier necesidad que aparecía en el chat, y quizás esta vez hubo menos gente participando que la vez pasada

Lo positivo**Martes****Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur**

Como grupo tratamos de buscar diferentes resultados para los problemas que tuvimos la vez pasada, aún así se nos complicaron algunas cosas pero a pesar de eso el grupo de adultos mayores lo hizo muy bien.

Jueves**Comentário de alumn@s****CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco**

En mi opinión se me hizo uno de los días más enriquecedores como nosotros alumnos y también como ellos de grupo ya que trabajamos todos muy bien y nos ayudamos mutuamente.

Comentário de alumn@s**Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”**

Esta vez nos entendimos muchísimo mejor como grupo para poner cada quien su parte y hacerlo a tiempo.

Lo negativo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

A pesar de los errores que tuvimos en la primera sesión fue lo mismo la segunda vez y eso nos quitó mucho tiempo

Jueves

Comentario de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

El equipo del tema principal creo que pudo haber explicado su tema un poco más visual con la letra más grande ya que es un grupo mucho más grande que el primero y muchos no ven

Comentario de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Todo bien.

Sesión 3

Fecha 18 y 20 de Marzo

Lo interesante

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Se me hizo interesante que en nuestra actividad habían personas que les costaba un poco más de trabajo por su condición pero aún así lo hicieron muy bien

Jueves

Comentario de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Hubo personas nuevas que se animaron a participar en nuestra actividad y creo que les gustó por ser algo muy visual

Comentario de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Se me hizo interesante cómo es que uno de ellos pidió participar usando notas de voz y se me hizo padre porque a pesar de lo que lo impedía hizo lo posible para participar.

Lo positivo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Se vio la emoción especialmente por nuestra actividad pero también por las actividades de nuestros compañeros todos se vieron muy animados.

Jueves

Comentário de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Hubo muchas risas de por medio que hizo la actividad más padre.

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Hubo mucha actividad de parte de los adultos mayores.

Lo negativo

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

No hubo nada negativo

Jueves

Comentário de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Hablando específicamente de mi equipo creo que fue una actividad muy rápida y pudimos haberla alargado un poco más.

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Todo bien.

Sesión 4

Fecha 25 y 27 de Marzo

LO INTERESANTE

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

A pesar de que nos habían dicho que el primer grupo no era tan activo como el segundo cuando les pusimos el baile lo hicieron perfectamente.

Jueves

Comentário de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Cuando tocaron el tema principal que era duelo muchos de los adultos mayores se pusieron muy sentimentales y hasta tuvieron que hablar con alguna de nosotras.

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Lo más interesante es que a veces ponemos las actividades pensando que no las van a hacer y terminan diciéndonos que se les hizo muy fácil.

LO POSITIVO

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

A los dos grupos les encantó el baile improvisado que hicimos al final.

Jueves

Comentário de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Buena disponibilidad en todas las actividades y más en la última que fue la de duelo ya que muchos adultos se abrieron a compartirnos sus experiencias.

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Parecía que les gustó nuestras actividades y a veces se quedan con ganas de más.

LO NEGATIVO

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Por cuestiones externas nuestras compañeras llegaron mucho más tarde y eso nos atrasó un poco.

Jueves

Comentário de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Creo que al tocar un tema tan fuerte como el de duelo nuestras compañeras pudieron haber hecho un trabajo mejor y cuando ellos compartían sus experiencias no solo decirles "Muchas gracias por compartir" sino seguir la plática con ellos porque si no es como cortarles ese sentimiento.

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Todo bien.

Sesión 5

Fecha 1 Y 3 de abril

LO INTERESANTE

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Todos sabían que íbamos a hacer el baile y estaban emocionados.

Jueves

Comentário de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Había una señora que pensamos que no iba a ir, y terminó yendo un poco tarde pero llegó.

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

A veces siento que hay muy pocas personas que participan en el grupo.

LO POSITIVO

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

No hubo ninguna mala disposición de las personas y a pesar de que quizás y no querían hacían el intento.

Jueves

Comentário de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Seguimos viendo como disfrutaban bailar un rato y se paran a dar todo.

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Ya estamos mas acostumbrados a los impedimentos que puedan salir al momento y arreglarlos.

LO NEGATIVO

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Creo que hay un equipo el cual siempre tardan mucho en hacer su actividad final y hace que llegemos a la universidad mas tarde.

Jueves

Comentário de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

En mi opinion ya se esta mejorando la forma de dar las platicas pero aun asi, se deben de llevar cartulinas mas grandes para que ellos puedan verlas mejor.

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Todo bien.

Sesión 5

Fecha 8 Y 10 de abril

LO INTERESANTE

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Ellos ya saben la dinamica entonces se vuelve facil trabajar con ellos

Jueves

Comentário de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Como le haciamos para que ellos mantuvieran la atención en la presentación

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Me gusta ver las diferentes tipos de reacciones sobre las actividades, hasta ahora ninguna a sido negativa

LO POSITIVO

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Creo que ellos sabían que era la ultima semana y se sentía el entusiasmo

Jueves

Comentário de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Hicimos que la presentación fuera rápida pero bien explicada para que ellos entendieran

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Buena disposición de cada uno

LO NEGATIVO

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Todo salio bien.

Jueves

Comentário de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Fue un poco dificil hacer dos cosas a la vez por los tiempos pero creo que lo hicimos bastante bien

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Todo bien.

Sesión 6

Fecha jueves 24 (virtual)

LO INTERESANTE

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Jueves

Comentário de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

De nuestro equipo en específico les encantó la actividad y vimos que apesar de se vacaciones muchos participaron

LO POSITIVO

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Jueves

Comentário de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Vimos buena disposición del grupo, más de lo que esperamos y recibimos muy buenas críticas de la actividad, les encantó que fuera presentación y notas de voz.

LO NEGATIVO

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Jueves

Comentário de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Todo bien.

LO INTERESANTE

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Un equipo que siempre ha trabajado muy bien son muy tranquilos y se notaba que les daba tristeza que ya estuviéramos acabando.

Jueves

Comentário de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Cada vez veo a más o a diferentes personas.

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Se nota siempre la disposición de cada uno de los que estan en el grupo.

LO POSITIVO

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

A Pesar de que no llegaron todos trabajaron muy bien

Jueves

Comentário de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

Siempre me ha gustado que trabajan muy bien a pesar de que son muchos.

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Les gustaron mucho las actividades.

LO NEGATIVO

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur

Todo bien.

Jueves

Comentário de alumn@s

CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco

no hubo nada.

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”

Nada.

Sesión 8

Fecha 6 y 8 de mayo.

LO INTERESANTE

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur
que se entusiasmaron por la despedida y trajeron mucha comida para poder hacer el convivio.

Jueves

Comentário de alumn@s
CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco
Hicieron una gran fiesta para despedirnos, se notaba la alegría de todos pero a la vez tristeza porque nos íbamos a despedir.

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”
A pesar de ser los últimos ejercicios estuvieron participativos en todo momento.

LO POSITIVO

Martes

Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur
Estuvieron atentos de los últimos temas aunque ya querían comer.

Jueves

Comentário de alumn@s
CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco
Igual que el otro grupo del martes ya querían comer pero aun así pusieron atención y participaron.

Comentário de alumn@s

Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”
Hubo buena disposición como siempre.

LO NEGATIVO

Martes**Parque Guadalupe Zuno (DIF Zapopan) Av. Niño Obrero 637 Chapalita Sur**

El primer grupo se sintió mal de que no sabían que había convivio pero fue un error de comunicación.

Jueves**Comentário de alumn@s****CDC11 Polanco (DIF Guadalajara) Calle Ramón Alcorta 1601 Lomas de Polanco**

Ellos pensaban que era convivio desde un principio y pues cuando dimos el tema se sintió un poco forzado pero valió la pena el intento.

Comentário de alumn@s**Modalidad virtual “Taller Independencia de Acción”**

Nada.

Sección 3: Taller virtual por WhatsApp

Para la realización del taller virtual la estructura de temáticas y actividades fue la misma que el taller presencial. dicha estructura se presenta a continuación:

El taller constó de 9 sesiones divididas en tres grandes temáticas y estas a su vez en 3 sesiones:

- 1) tema: Independencia en acción
 - 1.1 Independencia física
 - 1.2 Independencia cognitiva
 - 1.3 Independencia financiera
- 2) tema: Agencia emocional
 - 2.1 Procesos de duelo
 - 2.2 Gestión de nuestras emociones
 - 2.3 Cuidado emocional
- 3) tema: Resignificación de la vejez
 - 3.1 Tiempo libre y pasatiempo
 - 3.2 Actividades para una vejez sana
 - 3.3 Sociedad y pertenencia

En cada una de las sesiones la estructura fue la siguiente:

1. Ejercicio de activación cognitiva: cada sesión tenían diferentes ejercicios, atención, memoria, pensamiento lateral, etc.
2. Ejercicios de activación física: al igual que lo cognitivo cada sesión variaba

3. Tema central: los temas mencionados
4. Cierre y tarea

A continuación los resultados estarán enfocados a mostrar algunas de las intervenciones de los participantes únicamente en el tema central.

Sesión 1 Independencia física

En esta primer sesión los comentarios ante este tema giraron en relación a la facilidad o dificultad de hacer algunos de los ejercicios presentados.

Sesión 2 Independencia cognitiva

- A continuación se presentan algunas de las viñetas de los participantes:
- Me encantó leer lo de la independencia cognitiva.
- Antes que nada muchas gracias por este gran esfuerzo. quizá por ser un tema complicado, tiene algunas palabritas difíciles de comprender para adultos mayores que no tienen escolaridad completa e incluso muchos no saben leer.

Si bien se refleja cierta dificultad en el lenguaje, si se reconoce la importancia de los procesos que nos dan independencia cognitiva

Sesión 3 Independencia financiera

- Tenemos que hacer ejercicio físico mental . y aprender a manejar nuestras finanzas. No permitir que las demás personas decidan por lo nuestro. y ser previsores para un futuro
- Muy buenos tips para la administración del dinero
- En mi opinión es muy importante defender los derechos de los adultos mayores porque sufrimos muchos abusos en lo financiero y en nuestros derechos no si ahí estudien la carrera de abogado se necesitan mucho para defendernos cuando somos violentados
- Me parece muy bien saber manejar correctamente nuestro dinero, sea poco o mucho
- Lo de hoy estuvo muy bueno, sobretodo lo de las finanzas, es bueno tener conocimiento de todas esas cosas gracias a ustedes.
- En qué podría ahorrar hoy. si me gusta los refrescos tomar uno en la semana no todos los

días.

- En lo que se gastó? si fue un gasto necesario
- Si me dieran 100 pesos los ahorraría porque siempre es bueno tener algo guardado
- Prefiero ahorrar poco a poco y si se puede también a fin de mes ahorrar otra cantidad.

Si bien estos son solo algunos de los comentarios, si nos reflejan la importancia del tema para las personas mayores, y es algo que poco se menciona.

Sesión 4 Procesos de duelo

- Es cuando fallece un ser querido y no puedes aceptarlo
- Primero negación, tristeza, aceptación ,
- Lo primero de las cortes de Europa te abofeteaban con un guante blanco y se reataban a duelo con espada , florín o pistola en un campo abierto con sus respectivos padrinos de los duelistas
- Esta muy bueno ya viví la etapa y gracias a dios y a estos talleres, he aceptado la voluntad de dios A veces pienso qué en lugar de que muriera esa persona querida mejor me hubiera muerto yo "eso es lo que siento"
- Es periodo de aceptación de la perdida de un ser amado que es difícil aceptar dicha perdida
- Efectivamente es muy difícil superarlo
- Me han recomendado ir con un psicólogo pero me reusado
- Con mucha tristeza y depresión
- Es un proceso, corto o largo para aceptar la perdida ya sea de un miembro de la familia o de algo que tenga un valor significativo para mí
- Yo soy realista, pero positiva, sé que todo principio tiene un fin, y aunque me duela mucho su partida, (mis padres 2 hermanos mis parejas (2) ha sido muy doloroso, pero la vida sigue y aún tengo personas a las que les hago falta. Eso es lo que me motiva a salir adelante de mis duelos.
- Yo tuve 9 sesiones con sicóloga, fue hace 19 años; me ayudó mucho para manejar las etapas, y ese aprendizaje lo aplico ahora con las situaciones difíciles que tengo.
- Lo más importante es buscar ayuda

Esta fue una sesión donde la participación de las personas mayores fue amplia, sus comentarios muestran las dificultades en los procesos de duelo y al mismo tiempo su resiliencia.

Sesión 5 Gestión de nuestras emociones

- Acompañamiento de amigo, solo que nunca les comento mis sentimientos
- Deseo ser escuchada, el sentirme querida y arropada
- Cuento con el apoyo de la familia, también trato como si nada hubiera pasado y finalmente la práctica deportiva y la socialización me ayudan
- Este grupo puede ser de mucho ayuda! una red de apoyo se trata de conocer y tener personas que nos acompañen en nuestros procesos. un ejemplo, este grupo, amigos, vecinos, etc
- Porque casi no platico mis necesidades y sufrimientos
- Fortaleza en dios y unión familiar
- Que respeten el proceso, que en cada persona es distinto, pero sentirnos cubiertos por gente que nos entiende, comprende
- Estas emociones las he vivido, compartiendo con la familia, pidiendo a dios la gracia de aceptar su voluntad y tratando en mis oraciones de ofrecer a dios las cosas más bellas que viví con ese ser querido
- Muchas gracias a tod@s uds. maestr@s por su tiempo y dedicación para con nosotr@s los adult@s mayores. Que dios les premie con mucha salud y éxito en sus carreras y en todo lo que emprenda. se lo merecen.

En esta sesión se exploró como las personas mayores expresan sus emociones, un factor importante es la familia, amigos para compartir sus emociones. Sin embargo, hay participantes que dicen no expresar sus emociones. Se da un reconocimiento al equipo de trabajo

Sesión 6 Cuidado emocional

- Antes no lo hacía, ahora que las hemos conocido, sí, me han ayudado mucho a comprender y solucionar emociones que no sabía encausar.
- Yo no utilizaba nada porque no era un tema común, ni las conocía y no se hablaba de ellas entonces crecí como dios me dio a entender.
- Si aplico respiración, y conteo según sea la situación, a veces no lo hago es más fácil el control de las emociones negativas
- Buenas tardes chicas me sentí muy bien con la explicación de las emociones, gracias fue muy ilustrativo en taller de hoy,
- Podemos identificar las emociones como una reacción inmediata a un estímulo o evento

representativo para la persona.

Es importante que las personas mayores pudieran expresar sus emociones y como las manejan

Sesión 7 Tiempo libre y pasatiempo

- Lo que mas me gusta es escuchar música y jugar ajedrez
- Soy compartida y me gusta ayudar
- Me gusta mucho de mi que soy muy creativo y nunca me rondo
- Yo disfrutaba jugar a pares y nones
- A mi me gustaban las muñecas y las canicas.
- Me gustaba andar en bicicleta, y por mi hoy natación
- A mi siempre me ha gustado bailar y hacer caminatas. Ayer realicé una de 2 horas con 15 min y me sentí muy contenta
- Lo que más me gustaba era caminar hoy por problemas de salud no puedo hacerlo pero eso me haría muy feliz.
- Caminatas en el campo o por la orilla del rio.
- Ya lo hice, me preparé una deliciosa y nutritiva comida y un agua de fruta

Un tema que poco se menciona entre las personas mayores son sus actividades lúdicas, por lo tanto fue interesante escuchar, desde los que hacían de pequeños a lo que hacen actualmente en su tiempo libre.

1.7. Bibliografía y otros recursos

Agustí, A.I., Guillem-Saiz, J., González-Moreno, J. y Cantero-García, M., (2023). Patrones y estrategias de regulación emocional empleadas en personas mayores de 60 años con deterioro cognitivo.

Revista Psicología de la Salud vol. 11. núm. 1. 2023. <https://revistas.innovacionumh.es/index.php/psicologiasalud/article/view/1757/1850>

Alonso González, M. J., Díaz-Catalán, C., & Herranz Aguayo, I. (2023). La participación de los adultos mayores en entidades generadoras de innovación social: un estudio cualitativo. *Revista de Investigación en Educación*, 21(2), 45-62.

Ball, K., Berch, D. B., Helmers, K. F., Jobe, J. B., Leveck, M. D., Marsiske, M., Morris, J. N., Rebok, G. W., Smith, D. M., Tennstedt, S. L., Unverzagt, F. W., & Willis, S. L. (2002). Effects of cognitive training interventions with older adults: A randomized controlled trial. *JAMA*, 288(18), 2271–2281. <https://doi.org/10.1001/jama.288.18.2271>

Bamidis, P. D., Vivas, A. B., Styliadis, C., Frantzidis, C., Klados, M., Schlee, W., Siokas, V., & Papageorgiou, S. G. (2014). A review of physical and cognitive interventions in aging. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 44, 206–220. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2014.03.019>

Barrera-Algarín, E. (2017). Actividad física, autoestima y situación social en las personas mayores. *Revista de psicología del deporte*, 26(4), 0010-16.

Calero Morales, Santiago, Klever Díaz, Tito, Caiza Cumbajin, Milton Ramiro, Rodríguez Torres, Ángel Freddy, & Analuiza Analuiza, Edison Fabián. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones*

Biomédicas, 35(4), 366-374. Recuperado en 02 de abril de 2025, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002016000400007&lng=es&tlng=pt.

Carapia, F. (2023, 7 febrero). Presentan mapa ciclista de Guadalajara y Zapopan. Reforma. <https://www.reforma.com/presentan-mapa-ciclista-de-guadalajara-y-zapopan/ar2548851>

Centro de Psicología Integral. (s.f.). *Las 5 fases o etapas del duelo: La teoría de Kubler-Ross*. Recuperado el 22 de abril de 2025, de <https://centrodepsicologiaintegral.com/las-5-fases-o-etapas-del-duelo-la-teoria-de-kubler-ross/>

Casa del Carmen. (s.f.). Casa del Carmen I.A.P. <https://casadelcarmen.org.mx>

Dabove, M. I. (2013). Ciudadanía y derechos fundamentales de las personas mayores: de las políticas gerontológicas al derecho de la vejez. *Revista de la Facultad. Serie II, Universidad Nacional de Córdoba, Facultad de Derecho y Ciencias Sociales*. Recuperado de https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/15694/CONICET_Digital_Nro.19034.pdf

Diócesis de Culiacán. (s.f.). Casa del Carmen. <https://diocesisdeculiacan.org/casadelcarmen/>

El País. (2025, 4 de febrero). La terapia olvidada que puede revolucionar la medicina moderna: el ejercicio. *El País*.

Encuesta realizada el martes 29 de abril y jueves 8 de mayo:
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeQlyUoYIzFMRXBgDqByTQljMA7CffJmCbK3CK3uDoLdOZYrQ/viewform>

Farías, H. Z. (2001). Adulto mayor: participación e identidad. *Revista de Psicología*, 10(1), 189-197.

Feldberg, C., et al. (2022). El rol de las actividades del tiempo libre en la reserva cognitiva en adultos mayores. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 40(1), 1-16.

Fernández Lópiz, E. (2023). Tiempo libre y nuevas responsabilidades en los adultos mayores.

Flores Tena, M. J., Deocano-Ruiz, Y., LLamas-Salguero, F., & Jiménez Morales, J. (2021). Envejecimiento activo con las actividades de ocio y tiempo libre para una mayor calidad de vida. *Retos*, 51.

Fundación MLC. (2020). *Terapia del duelo*. Recuperado el 22 de abril de 2025, de <https://fundacionmlc.org/terapia-duelo-fmlc-2020>

García, M. J. (2009). La evaluación del duelo en personas mayores. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 2(2), 35-42.
<https://doi.org/10.1016/j.psicn.2008.12.002>

GeriatricArea. (2022, 13 de julio). *El duelo en el adulto mayor*. Recuperado el 22 de abril de 2025, de <https://www.geriatricarea.com/2022/07/13/el-duelo-en-el-adulto-mayor/>

García Morales, M. (2023). La salud mental en el adulto mayor: Trastornos neurocognitivos mayores, afectivos y del sueño. *Educación y Desarrollo*, (59), 1–15. Recuperado de https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/59/59_GarciaMorales.pdf[ResearchGate](#)[+4Redalyc](#)[+4Redalyc](#)[+4](#)

Gómez, L. M., & Pérez, R. (2022). El ocio como estrategia de envejecimiento activo: experiencias de adultos mayores en contextos urbanos. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 57(3), 145-153.

González, M. (2021). Educación financiera y su efecto en el ingreso en México. *El Trimestre Económico*, 88(350), 283–312. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0301-70362021000200055&script=sci_arttext

González, M. (2021). Obsolescencia del conocimiento financiero. *Revista Mexicana de Economía y Finanzas*, 16(2), 1–20. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2448-76782021000200005&script=sci_arttext

Hernández Vergel, V. K., Solano Pinto, N., & Ramírez Leal, P. (2021). Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor. *Revista Venezolana de Gerencia*, 26(95), 530–546.

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM). (s.f.). *Las personas adultas mayores enfrentan más pérdidas, como las patológicas, el sexo, la edad, adicciones*. Gobierno de México. Recuperado el 22 de abril de 2025, de <https://www.gob.mx/inapam/articulos/las-personas-adultas-mayores->

enfrentan-mas-perdidas-al-llegar-a-la-vejez-como-las-patologicas-el-sexo-la-edad-adicciones

INEGI. (2020). Censo de Población y Vivienda 2020. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. <https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2020/>

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM). (s.f.). *El duelo como proceso de sanación en personas mayores*. Gobierno de México. Recuperado el 22 de abril de 2025, de <https://www.gob.mx/inapam/prensa/el-duelo-como-proceso-de-sanacion-en-personas-mayores?idiom=es>

Lazcano-Ortiz, M., et al. (2018). Impacto de las actividades físicas y recreativas para disminuir la depresión en el adulto mayor. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 7(13), 82-85.

Martínez, J., & López, A. (2021). *Salud Pública de México*, 63(4), 412-420.

Moysén, A., Chimal, M. Villaveces, Estrada E., Balcazar, P. & Gurrola G. (2022). Inteligencia emocional: el caso de jóvenes, adultos y personas mayores hombres y mujeres. *Revista de Psicología Universidad Autónoma del Estado de México, Toluca, Estado de México* 31(2), 1-8 ISSN 0716-8039 - ISSNe 0719-0581

National Institute on Aging. (s.f.). Beneficios del ejercicio y la actividad física.
National Institute on Aging.
<https://www.nia.nih.gov/espanol/ejercicio/beneficios-ejercicio-actividad-fisica>

Nagusi Intelligence Center. (2024). La salud mental en las personas mayores. Gobierno Vasco, Departamento de Salud y Departamento de Bienestar, Juventud y Reto Demográfico. Recuperado de <https://www.consaludmental.org/publicaciones/Salud-Mental-personas-mayores-nagusi-center.pdf>Euskadi+1Euskadi+1

Paniagua, J., & Pérez, R. (2019). El tiempo libre y los pasatiempos en la tercera edad: Beneficios y desafíos. *Dialnet*.

Papa, E. V., Dong, X., & Hassan, M. (2017). *Resistance training for activity limitations in older adults with skeletal muscle function deficits: A systematic review*. *Clinical Interventions in Aging*, 12, 955–961.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5479297/>

Pérez de León, A. y Brito, M. (2021). Reflexiones acerca de la inteligencia emocional y la calidad de vida en el adulto mayor., *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*, ISSN: 1989-4155 13, 4 pp. 159-173). <https://ojs.cuadernoseducacion.com/ojs/index.php/ced/article/view/584/580>

Pérez, M. A., & López, J. (2022). Factores psicosociales y bienestar emocional en adultos mayores. *Revista de Psicología y Salud Mental*, 14(2), 45–60. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9114520.pdf>

- Rodríguez, M. T., & García, E. (2023). Redes sociales y envejecimiento: el rol de los centros comunitarios en México. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales*, 21(1), 88-102.
- Rodrigo Cé and Adriano R. Goedert, (2025), The Influence of Emotional Intelligence on Healthy Aging, *International Journal of Clinical Case Reports and Reviews*, 22(3); DOI:10.31579/2690-4861/663
- Redacción. (2025). Profesionales del Hospital General de Elche y de Torrevieja lideran un estudio sobre soledad no deseada en mayores. Radio Elche.
- Salas, C. (2021). Sistema de pensiones y apoyo social a adultos mayores en México. *Papeles de Población*, 27(110), 79–107. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1405-74252021000400079&script=sci_arttext
- Sousa, N. F. S., Lima, M. G., Cesar, C. L. G., Barros, M. B. A., & Goldbaum, M. (2019). Decreased autonomy in community-dwelling older adults: Associated factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(23), 4707. <https://doi.org/10.3390/ijerph16234707>
- Sánchez, M. A., García, J. L., & Rodríguez, P. (2023). Intervenciones cognitivas y su impacto en la autonomía de los adultos mayores: Una revisión de estudios recientes. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 58(4), 230-245. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2023.03.008>

Sanjuán, M., Navarro, E., & Calero, M. D. (2020). Effectiveness of cognitive interventions in older adults: A review. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 10(3), 876–898. <https://doi.org/10.3390/ejihpe10030063>

Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia Jalisco (DIF Jalisco). (2025). Inicio. <https://difjalisco.gob.mx/>

Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia Jalisco. (2023). Sistema DIF Jalisco - Programas sociales. <https://difjalisco.gob.mx/programas-sociales>

Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia Jalisco. (05 de marzo de 2025). Afianza DIF Jalisco colaboración con el Gobierno de Japón en el cuidado comunitario de personas adultas mayores. <https://difjalisco.gob.mx/noticias/afianza-dif-jalisco-colaboracion-con-el-gobierno-de-japon-en-el-cuidado-comunitario-de-personas-adultas-mayores>

Veloz, E., & Vega, V. (2023). Inteligencia emocional: el caso de jóvenes, adultos y personas mayores hombres y mujeres. *Revista Cientific*, 8(28), 76-93, e-ISSN: 2542-2987. Recovered from: <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2023.8.28.4.76-93>

Vive Sanamente. (s.f.). *La importancia de mantener la independencia en la tercera edad*. Vive Sanamente. Recuperado el 24 de abril de 2025, de

<https://vivesanamente.es/blog/la-importancia-de-mantener-la-independencia-en-la-tercera-edad>

Velasco-Rodríguez, V. M., Martínez-Ordaz, V. A., Contreras-Corona, R. G., Ugarte Esquivel, A., Alemán-Amezcuca, J., & Vaquera-Limones, J. L. (s.f.). Bienestar emocional del adulto mayor y factores asociados. *Psiquiatría.com*. Recuperado de https://psiquiatria.com/trabajos/usr_7172435930564.pdf

World Health Organization. (2021, 9 de diciembre). Envejecimiento y salud. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/ageing-and-health>

Referencias para la elaboración de los productos finales

Betty Winzer. (s.f.). [Pin]. <https://de.pinterest.com/pin/11399805457788790/>

Brand. C. (2023). [Pin]. Pinterest. <https://mx.pinterest.com/pin/6544361952666521/>

Carapia, F. (2023, 7 febrero). *Presentan mapa ciclista de Guadalajara y Zapopan*. Reforma. <https://www.reforma.com/presentan-mapa-ciclista-de-guadalajara-y-zapopan/ar2548851>

Chatto, B. (s.f.). [Pin]. Pinterest. <https://mx.pinterest.com/pin/49047083434379214/>

eCognitiva. (2025, enero). *Juegos de Memoria enero 2025* [PDF]. <https://www.ecognitiva.com/pasatiempos/pdf-pasatiempos-enero-2025/>

Elegantly Grey. (s.f.). *Coloring Gray Hair: Expert Tips* [Pin].

<https://mx.pinterest.com/pin/103653228919660529/>
Harpers Bazaar. (s.f.). *The radical hope of Patti Smith* [Pin]. Pinterest.
<https://mx.pinterest.com/pin/49047083434379214/>
Ideas en 5 Minutos Chicas. (s.f.). *Inspiración. Creación. Admiración* [Pin].
Pinterest. <https://es.pinterest.com/pin/626915210615405894/>
¡Jesús es mi pastor! (s.f.). *Mujer virtuosa* [Pin]. Pinterest.
<https://mx.pinterest.com/pin/580753314439093539/>
Kslk, Eliza. (s.f.). *Milly My Dear* [Pin]. Pinterest. <https://pin.it/31PIIPDHr>
Les trouvailles d'Internet pour bien commencer la semaine #239 -
Madmoizelle [Pin]. <https://mx.pinterest.com/pin/121034927414453>
Orynbasarova Asem. (s.f.) [Pin].
<https://es.pinterest.com/pin/744219907221495114/>
Pinterest. (s.f.). *Inicio*. Pinterest. <https://www.pinterest.com/>
Portrait Photography Tips. (s.f.) [Pin]. Pinterest.
<https://mx.pinterest.com/pin/12666442696028779/>
Sasha Takes Pictures. (s.f.). *Grandma & granddaughter portraits* [Pin].
<https://mx.pinterest.com/pin/224335625188511490/>
Stock Cake. (s.f.). *Elderly, Flowers, Serenity* [Pin].
<https://de.pinterest.com/pin/45317539996178341/>
Theissen-fotografie.de – *This website is for sale!* – *Theissen-fotografie*
Resources and Information. (s.f.) [Pin].
<https://de.pinterest.com/pin/712272497292765247/>
The Womens Room. (s.f.) [Pin]. Pinterest.
<https://mx.pinterest.com/pin/411938697175121621/>
überkenny. (s.f.). *Old Man Dancing* [Pin]. Pinterest.
<https://mx.pinterest.com/pin/281543721200610/>
Who says we should dress our age. (s.f.). *A voice for seniors* [Pin]. Pinterest.
<https://mx.pinterest.com/pin/11399805455613164/>
Winzer, Betty. (s.f.) [Pin]. <https://de.pinterest.com/pin/11399805457788790/>

1.8. Anexos generales

**PAP CIUDADES Y COMUNIDADES AMIGABLES CON LAS PERSONAS MAYORES
PRIMAVERA 2025
SESIÓN 6: CUIDADO EMOCIONAL**

EQUIPO AGENCIA EMOCIONAL

¿Hay algo que te gustaría que las personas más jóvenes entendieran sobre envejecer?	¿Qué cosas haces hoy que desafían la imagen tradicional de una “persona mayor”?
¿Qué mensaje te gustaría dejarle a las generaciones más jóvenes sobre el valor de la vejez?	¿Qué cambios te gustaría ver en cómo se trata a las personas mayores en tu comunidad?



Fuente: elaboración propia

2. Productos

- Elabora la(s) ficha(s) descriptiva(s) de los productos elaborados.

Nombre y código del PAP (como en la carátula):	PAP2E08A PAP Ciudades y comunidades amigables con las personas mayores
Nombre del sub proyecto (como en la carátula):	Memorias Vivas: Redefiniendo la Vejez
Nombre del producto:	Fanzine recopilatorio de testimonios
Descripción (qué es, para quién se realizó y para qué es):	<p>Fanzine recopilatorio de testimonios de personas mayores. Realizado con el objetivo de desestigmatizar la etapa de la vejez, dándole voz a este segmento etario ya que muchas veces es invisibilizado por la sociedad.</p> <p>A través de entrevistas se les plantearon las siguientes preguntas:</p> <p>¿Hay algo que te gustaría que las personas más jóvenes entendieran sobre envejecer?</p>

	<p>¿Qué cosas haces hoy que desafían la imagen tradicional de una “persona mayor”?</p> <p>¿Qué cambios te gustaría ver en cómo se trata a las personas mayores en tu comunidad?</p> <p>¿Qué mensaje te gustaría dejarle a las generaciones más jóvenes sobre el valor de la vejez?</p> <p>Las respuestas obtenidas fueron reunidas en el fanzine, buscando promover una mirada más empática y respetuosa hacia las personas mayores y la etapa del envejecimiento.</p> <p>Está dirigido principalmente a generaciones más jóvenes como una invitación a reflexionar sobre los estereotipos asociados a la vejez. Aún así, también se dirige a las mismas personas mayores buscando que a través del compartir experiencias se genere comunidad y se fortalezcan los lazos interpersonales.</p>
Autores:	<p>Leslie Jovana Gudiño Segoviano</p> <p>Ana Karen Alonso Bustinzar</p> <p>Alejandra Arroyo González</p> <p>Yoselin Daniela Navarrete Rosas</p>

	Alejandra Velez Paredes
--	-------------------------

- Presenta el producto de acuerdo con su tipología:
 - Otro: Fanzine
<https://drive.google.com/drive/folders/11bkWNuFhfbcl1Vd2CbzH7cC0ghf4HSwe>

- Elabora la(s) ficha(s) descriptiva(s) de los productos elaborados.

Nombre y código del PAP (como en la carátula):	PAP2E08A PAP Ciudades y comunidades amigables con las personas mayores
Nombre del sub proyecto (como en la carátula):	Manual de Estimulación Cognitiva para Personas Mayores
Nombre del producto:	Manual de Estimulación
Descripción (qué es, para quién se realizó y para qué es):	<p>Creamos un Manual descargable de Estimulación Cognitiva, enfocado en tres habilidades cognitivas y motoras fundamentales de las personas mayores: memoria, atención y motricidad fina. Cada uno de estos temas se trabaja a través de ejercicios que estimulan el cerebro y fortalecen dichas capacidades.</p> <p>Al igual creamos un “audiolibro” con un formato visual, de manera que las</p>

	personas que lo necesiten puedan acceder fácilmente para escuchar las instrucciones.
Autores:	Samantha Osorno, Daniela Salas, Regina de la Cruz

- Elabora la(s) ficha(s) descriptiva(s) de los productos elaborados.

Nombre y código del PAP (como en la carátula):	PAP2E08A PAP Ciudades y comunidades amigables con las personas mayores
Nombre del sub proyecto (como en	Bienvenidos siempre
Nombre del producto:	Mapa de la ZMG amigable con las personas mayores
Descripción (qué es, para quién se realizó y para qué es):	Este mapa surge como un proyecto colaborativo para identificar y visibilizar lugares accesibles y amigables para personas mayores en la Zona Metropolitana de Guadalajara. Su objetivo es facilitar la convivencia, el esparcimiento y la realización de actividades recreativas, culturales y sociales, contribuyendo a una ciudad más inclusiva.

	<p>Los sitios incluidos cumplen con al menos una de estas características valoradas por las personas mayores:</p> <p>Accesibilidad: Rampas, banquetas en buen estado, transporte cercano o estacionamiento prioritario.</p> <p>Ambiente seguro y tranquilo: Espacios con baja congestión vial, iluminación adecuada y bancas para descansar.</p> <p>Oferta recreativa o cultural: Talleres, eventos sociales, áreas verdes o actividades adaptadas a sus intereses.</p> <p>Afectividad y memoria: Lugares con valor emocional (como plazas o mercados tradicionales) que evocan recuerdos o identidad tapatía.</p>
Autores:	<p>Patricia San Miguel López</p> <p>Romina Alejandra Echanove Aguilar</p>

- Elabora la(s) ficha(s) descriptiva(s) de los productos elaborados.

Nombre y código del PAP (como en la carátula):	<p>PAP2E08A</p> <p>PAP Ciudades y comunidades amigables con las personas mayores</p>
Nombre del sub proyecto (como en	<p>Memorama Talleres de Independencia</p>

Nombre del producto:	Memorama talleres de independencia
Descripción (qué es, para quién se realizó y para qué es):	<p>Los sitios incluidos cumplen con al menos una de estas características valoradas por las personas mayores:</p> <p>Accesibilidad: Tipografía grande, tamaño grande y resistente, colorido para diferenciación</p> <p>Oferta recreativa o cultural: Talleres, Recreación y entretenimiento, convivencia. De 2 a 4 personas.</p> <p>Afectividad y memoria: Evocan los recuerdos de las clases aprendidas en</p>
Autores:	<p>Luis Eduardo Jauregui Franco</p> <p>Nicole Grover Lopez</p>

Productos: Cronogramas de trabajo

En este apartado se presentan los productos que se construyeron a lo largo del periodo Primavera 2025, durante los nueve encuentros presenciales y virtuales dirigidos hacia las personas mayores. A continuación, se colocan los programas de trabajo realizados para cada una de las sesiones presenciales y por *Whats App*.

El trabajo en equipo resultó necesario para lograr compartir los materiales visuales e inclusivos a este sector de la población, sin dejar de mencionar que la utilidad de los mismos sumar a personas que no hayan tomado el taller, ya que se coloca información clara en relación a las siguientes temáticas, abordadas en estos encuentros realizados de forma semanal de cada taller:

TEMAS presenciales y virtuales

Temáticas presenciales y virtuales
1) Independencia física
2) Independencia cognitiva
3) Independencia económica
4) Duelo
5) Autorregulación
6) Cuidado emocional
7) Tiempo libre y pasatiempos
8) Actividades para una vejez sana
9) Sociedad y pertenencia
CIERRE:

Fuente: Elaboración propia

Distribución de planeaciones:

Introducción:

Planeación 1: Independencia Física

Planeación 2: Independencia Cognitiva

Planeación 3: Independencia Financiera

Planeación 4: Duelo

Planeación 5: Autorregulación emocional

Planeación 6: Cuidado emocional

Planeación 7: Tiempo libre y pasatiempos (unida a la planeación 6)

Planeación 8: Actividades para una vejez sana

Planeación 9: Sociedad y pertenencia y Despedida

Planeación 1

Presencial

TEMA 1: INDEPENDENCIA FÍSICA
Objetivo general: Presentar el taller a las personas mayores, escuchar sus necesidades y entrar en confianza con ellos
Objetivos para esta sesión: Presentación del taller Presentación del equipo

Integración comunitaria Activación física Presentar reglamento Presentación Círculo de escucha Tarea						
INTERVENCIÓN: MARTES 10:00 - 11:30 am JUEVES 10:00- 11:30 am						
Día	Actividad	Horarios	Encargado	Indicadores/observables	Descripción	Materiales
Martes 4 de marzo	Presentación	10:00-10:10	Eduardo		-Presentación del taller	
Martes 4 de marzo	Reglamento	10:10-10:20	Dani	Explicar el reglamento. Preguntar si están de acuerdo con lo establecido o quieren que se modifique algo.		Llevar el reglamento
Martes 4 de marzo	Rompehielos	10:20-10:50	Nicole	<ul style="list-style-type: none"> - Cómo nos reciben las PM - Observar qué tanto se abren con nosotros - Captar indicadores de limitaciones cognitivas -Regis registra nombres de participantes. 	<p>Juego de la pelota</p> <p>En este juego, todos se ponen en círculo y se lanza una pelota. Cuando alguien la recibe, dice su nombre y un pasatiempo que les gusta, luego la avienta a otra persona.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Una pelota - Un espacio amplio
Martes 4 de marzo	Actividad física	10:50-11:00	Leslie Ale Ale V Yoselin Regina	<ul style="list-style-type: none"> - Descubrir limitaciones físicas en ellos - Ver las necesidades diferentes de cada quien al momento de moverse 	-Ejercicios de elasticidad	

Martes 4 de marzo	Actividad cognitiva	11:00-11:20	Romina Sam Paty	reactivar su memoria y trabajar la lateralidad	-decir el abecedario al derecho y al revés -trazar las imágenes con ambos dedos de las manos al mismo tiempo	abecedario impreso y también diferentes imágenes con una línea dibujada por el centro
Martes 4 de marzo	Presentación	11:20-11:40		- Atención e interés de las PM		
Martes 4 de marzo	Círculo de escucha	11:40-11:55				
Martes 4 de marzo	Cierre	11:55-12:00	Todos	- Comentarios finales de las PM	- Elegir a una persona por círculo de escucha para que comparta con los demás qué se habló en las cápsulas y con qué se quedan al final de la sesión. - Explicar en qué consiste la tarea de esta sesión. - Agradecer la participación y despedirnos.	
	Primera sesión "Casa del Carmen"	10:00-1:15	Alma (enfermera de planta) y Alejandra Velez Paredes	Iniciamos con la activación física. Posteriormente, se realizó la actividad cognitiva. En este caso, se entregó a cada uno de los participantes unos letreros que, de un lado, tenían una mano levantada indicando "sí" y, del otro lado, una mano con el pulgar hacia	-Ejercicios de elasticidad, movilidad y estiramiento. -Ejercicios de memoria y atención. -Presentación del tema enfocado en diálogo. -Colorear unos dibujos de	Bocina. Letreros. Dibujos. Material para colorear.

				<p>abajo indicando "no". Se les proporcionaron datos históricos sobre México y, según su conocimiento, contestaron si eran verdaderos o falsos.</p> <p>Se presentó el tema principal en forma de diálogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Para ustedes, qué es la independencia física aquí dentro? - ¿Cómo la viven actualmente? - ¿Cómo la abordan? - ¿Qué significa para ustedes? <p>Luego, se realizó la actividad de colorear un dibujo de "La Primavera", que está relacionada con el proyecto de arte de la semana, que están realizando con la maestra Sonia.</p>	<p>primavera proporcionados por nosotros</p>	
--	--	--	--	---	--	--

Virtual

Independencia en Acción (virtual)
TEMA 1: Independencia física
Objetivo general: Presentar el taller, al grupo y la forma de trabajar y realizar una actividad integradora para entrar en confianza.
Objetivos para esta sesión: <ul style="list-style-type: none"> - Confianza - Dar a conocer a cada integrante del grupo - Presentar los acuerdos para trabajar de forma virtual
INTERVENCIÓN: JUEVES 12:00- 1:00

(A)Ana
 (E) Eduardo
 (D) Daniela
 (N) Nicole
 (P) Paty
 (L) Leslie
 (A)Alejandra
 ® Regina
 (RE) Romina
 (Y) Yoselin
 (S) Samantha
 (AV) Alejandra Velez

Día	Actividad	Horarios	Encargado	Descripción/acción	Indicadores/observables	Materiales
06-03-25	Avisar que vamos a iniciar	11:55 - 12:00	AC	AV: ¡Hola, buenos días! Estamos por iniciar nuestro taller "Independencia en acción", nos dará mucho gusto conectar con ustedes, pónganse cómodos que estamos a punto de comenzar... nos vemos en 5 minutos 😊		- Video de la presentación grupal - Imagen de los acuerdos de convivencia
	Presentación	12:00 - 12:05	Todos	N: ¡Hola! Somos un grupo de jóvenes estudiantes del ITESO trabajando en un proyecto que busca mitigar la experiencia de la soledad no deseada. E: ¡Esperemos que disfruten mucho este taller de 9		- Video de activación física -Video de activación cognitiva https://youtu.be/YiZxs58R9Ic

				<p>sesiones de 1 hora, y sea de utilidad la información que les estaremos compartiendo a lo largo de estas próximas semanas!</p> <p>A: Para lograr una buena convivencia, les estaremos compartiendo las indicaciones, dinámicas, actividades, mensajes, audios y videos a través de este chat.</p> <p>S: De todo corazón, deseamos que lo disfruten tanto como nosotr@s. Cualquier duda, estaremos todo el grupo para apoyarles.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Imágenes de información de independencia física. - Imágenes de preguntas de reflexión sobre independencia física. - Imágenes de la tarea (Registro semanal)
Presentar acuerdos de grupo	12:05 – 12:15	Todos	<p>D: Antes de comenzar con las actividades, nos gustaría compartirles los acuerdos indispensables para llevar a cabo un convivencia sana y respetuosa en el grupo</p> <p>Envía la imagen de los acuerdos.</p> <p>E: Le daremos unos minutos para poder leer y revisar la imagen de los acuerdos y nos compartan si tienen dudas o aclaraciones, o su caso si consideran necesario agregar alguna que crean que promueva una buena convivencia en el grupo.</p> <p>R: Ahora, les pedimos que nos digan si están de acuerdo con los acuerdos que proponemos.</p> <p>A: ¡Muchas gracias! ¿Pasamos a realizar la primera actividad?</p>			

	Integración comunitaria	12:15 - 12:25	Todos	<p>N: ¡Vamos a presentarnos! Para empezar a conocernos, compartiremos nuestros nombres y mencionaremos alguna fruta. Así que disfrutemos y que comience con la primera letra de nuestro nombre. Por ejemplo: Yo soy Ana y mi fruta es el Arandano</p> <p>¿Cómo te llamas y qué comida te gusta?</p> <p>E: Mi nombre es Eduardo y mis fruta favorita es el mango</p> <p>D: mi nombre es Dany y mi fruta favorita es el durazno</p> <p>N: me llamo nicole y mi fruta favorita es la Naranja</p> <p>P: Yo me llamo Paty y mi fruta es la pera</p> <p>®: Yo me llamo Regina y mi fruta favorita es la remolacha</p> <p>L: Yo me llamo Leslie y mi fruta es la lima</p> <p>A: Yo me llamo Alejandra y mi fruta favorita son los Arandanos.</p> <p>R: yo me llamo Romina y mi fruta es el rambutan</p> <p>Y: Yo me llamo Yoselin y mi fruta favorita es la Yuka.</p> <p>S:</p> <p>AV:</p>		
--	-------------------------	---------------	-------	--	--	--

	Actividad física	12:25 - 12:35		<p>AV: ¡Llegó la hora de activarnos físicamente!</p> <p>Y: ¡Qué emoción! ¿Están listos?</p> <p>L: El día de hoy estaremos realizando ejercicios de elasticidad, esperamos que les gusten :).</p> <p>®: Recuerden realizarlos en un espacio cómodo para ustedes</p> <p>A: Si se les complica hacerlos en este momento los pueden realizar en cualquier otro momento del día o a lo largo de la semana.</p>	
	Actividad cognitiva	12:35 - 12:45	Romina, Samant ha y Paty	<p>R: ¡Vamos a activar esa mente!</p> <p>P: Queremos que pongan mucha atención.</p> <p>S: Están listos?</p> <p>R: Intenten contestar los ejercicios, pero si necesitan más tiempo, pueden pausar el video para seguir pensando su respuesta</p> <p>P: diviértanse!</p> <p>*Mandamos el video en formato mp4 y enlace de youtube*</p> <p>S: ¿Les gustó? ¡Qué bueno que se divirtieron!</p>	
	Independencia física	12:45 - 12:55	Ana Karen, Eduardo , Nicole	N: Ahora les compartimos información sobre Independencia física.	- Presentación de independencia física

			<p>y Eduardo</p> <p>Daremos unos minutos para que revisen la información.</p> <p>Mandar imágenes con la información.</p> <p>D: Hay que recordar que podemos hacer los ejercicios hasta donde podamos y no deben doler.</p> <p>E: A continuación mandaremos la demostración de los ejercicios que explicamos en la presentación en video. Les daremos 10 minutos para que puedan practicarlos.</p> <p>Manda los videos https://youtube.com/shorts/36mcQpPVGb0?si=qsuTfgkYE-gzZwzS</p> <p>A: ¿Cómo les fue practicando los videos? ¿Les parecieron difíciles?</p> <p>N: ¡Muchas gracias por compartir sus respuestas!. A continuación les vamos a mandar unas preguntas para reflexionar y si desean nos pueden compartir sus respuestas.</p> <p>Imagen de preguntas de reflexión</p>	
--	--	--	--	--

	Tarea	12:55 - 13:00	Ana Karen, Eduardo, Nicole y Eduardo	<p>D: ¡Muchas gracias por compartir sus recomendaciones y experiencia con ejercicio con nosotros! .Ahora pasaremos a explicar la tarea.</p> <p>E: Para cerrar este tema y darle seguimiento a los temas en torno a la independencia proponemos realizar el registro semanal de ¡Independencia en acción!. Este registro lo pueden contestar en una libreta o reflexionarlo mentalmente. Conforme vayan registrando sus respuestas podrán observar como va su progreso en torno a las dimensiones de la independencia durante el taller. En este caso sería en torno a la dimensión que vimos el día de hoy, la dimensión física.</p> <p>Imagen de registro semanal de ejercicios.</p> <p>A: ¡Perfecto! Ha sido un gusto conocerlos y será un placer seguir trabajando juntos. Gracias por el día de hoy, ¡nos vemos la siguiente semana! Hasta luego.</p>	-	
--	-------	---------------	--------------------------------------	---	---	--

Planeación 2
Presencial

TEMA 2: Independencia cognitiva
Objetivo general: Presentar el taller a las personas mayores, escuchar sus necesidades y entrar en confianza con ellos
Objetivos para esta sesión: Activación física

Activación Cognitiva
 Dinámica de integración
 Tema principal
 Dinamica de tema principal
 Tarea
 Cierre

INTERVENCIÓN:

MARTES 10:30 - 12:00 am

JUEVES 10:00- 11:30 am

Día	Actividad	Hora	Encargado	Indicadores/ observables	Descripción	Materiales
	Activación física	10:00-10:15	Ale V Ale Leslie Yos	Observar qué tanto se les dificulta o facilita realizar los ejercicios	Ejercicios para el fortalecimiento y movilidad de cadera	Bandas de cabeza con los nombres de diferentes cosas
	Activación cognitiva	10:15-10:35	Sam, Paty, Romina, Dany, Regina.	Las personas mayores pueden realizar estos ejercicios de manera lenta para practicar e identificar si hay una necesidad de practicar este tipo de ejercicios si es que llevarlos a cabo se les complica.	2 ejercicios para trabajar la lateralidad cerebral, así como la atención y concentración. El primer ejercicio consiste en hacer el signo de amor y paz con una mano y de una pistola con la otra y cambiar. El segundo ejercicio consiste en tocar con una mano la nariz y con la otra, tocar la oreja del lado contrario del brazo que la toca y cambiar. Estos ejercicios se pueden realizar de manera lenta con la intención de que las personas mayores conozcan ejercicios prácticos y sencillos que pueden realizar en su tiempo libre sin la necesidad de material o equipo.	
	Dinámica de integración		Todos		Mencionar que es lo más agradable de vivir en México para que todos participen	
	Independencia cognitiva	10:35-11:30	Nicole Eduardo Ana Karen	Observar su comportamiento, proceso	Tema presentación sobre la independencia Cognitiva y su importancia	

		11:20		mental y acompañarlos , ayudar si alguien tiene problemas		
	Dinámica		Nicole Eduardo Ana Karen		Vimos que les agradó hacer ejercicios mentales en esta ocasión haremos equipos donde trabajarán en equipo Jugar actividades caras y gestos, adivina quién. Fomentar la lógica, trabajo en equipo, el bienestar emocional y la toma de decisiones Caras y gestos es una actividad que consiste en estimular la memoria, la atención y la rapidez mental al representar palabras con mímica en un tiempo limitado. Por su parte, adivina quién estimula la memoria, la atención y el razonamiento lógico al hacer preguntas estratégicas para descartar opciones y encontrar la respuesta correcta.	
	Tarea	11:20	Ana Karen	Observar y resolver dudas	Dejar preguntas reflexivas sobre el nuevo tema.	
	Cierre	11:30	Todos	Atender cualquier duda	Cierre de preguntas y respuestas con despedida	
<p>Ale Velez: Colocar en cada planeación la adaptación del TEMA CENTRAL con su respectiva DINÁMICA, TAREA y CIERRE en Casa Del Carmen</p>						
	Dinámica Casa Del Carmen	10-11	Alejandra	Activación física. Activación cognitiva.	Ejercicios de movilidad, elasticidad, estiramiento, resistencia con liga. Con una pelota a la cuenta de tres tocarse la parte del cuerpo	Ligas. Pelotas.

				Tema central independenci a cognitiva.	que s e mencionará en voz alta. Presentación de la independencia cognitiva y su importancia a forma de presentación y discusión.	
	Tarea Casa Del Carmen	11-12	Alejandra		No se fijo una tarea para la siguiente sesión.	
	Cierre Casa Del Carmen	12-1:15	Alejandra	Actividad creativa, atender dudas y preguntas, despedida	Continuación de pintura del jarrón, con flores. (Temática primavera) Cierre de la sesión con despedida haciendo le saber a los compañeros que nos veremos la siguiente semana.	Materiales para pintar y pegar.

Virtual

Independencia en Acción (virtual)
TEMA 2: Independencia Cognitiva
Objetivo general: Presentar el taller a las personas mayores, escuchar sus necesidades y entrar en confianza con ellos
Objetivos para esta sesión: <ul style="list-style-type: none"> - Activación física - Activación Cognitiva - Dinámica de integración - Tema principal - Dinamica de tema principal - Tarea - Cierre
INTERVENCIÓN: JUEVES 12:00- 1:00 (A)Ana (E) Eduardo

(D) Daniela
 (N) Nicole
 (P) Paty
 (L) Leslie
 (A) Alejandra
 ® Regina
 (RE) Romina
 (Y) Yoselin
 (S) Samantha
 (AV) Alejandra Velez

Día	Actividad	Horarios	Encargado	Descripción/acción	Indicadores/observables	Materiales
013-03-25	Avisar que vamos a iniciar	11:55 - 12:00	RE	RE: ¡Hola, buenos días! Estamos por iniciar nuestro taller "Independencia en acción" buenas tardes, ¿cómo están? hoy veremos la importancia de la independencia mental		- Video de la presentación grupal - Imagen de los acuerdos de convivencia
	Presentación	12:00 - 12:05	Todos	Y: Hola, ya vamos a comenzar con el taller de hoy AV: Sí, el taller de hoy será sobre la independencia mental P: Recordamos que les agradaron los ejercicios cognitivos, cada sesión será un tema destino pero creemos que este será de su agrado		- Video de activación física - Video de activación cognitiva https://youtu.be/daloPjR--MY
	Comienzo o reflexión tarea	12:05 – 12:15	Dany Sam	D: Bueno ahora daremos comienzo con el taller y queremos iniciar con saber ¿con qué se quedaron de la sesión pasada?	Entender sus respuestas	- Imágenes de

				S: Sí, nos gustaría saber ¿cómo les fue en la tarea, tuvieron alguna dificultad?		información de independencia física. - Imágenes de preguntas de reflexión sobre independencia física. - Imágenes de la tarea (Registro semanal)
	Integración comunitaria	12:15 - 12:25	Todos	<p>E: Como recordarán la clase pasada nos presentamos, en esta clase trataremos de unirnos un poco más para eso nos gustaría escuchar y compartir cosas buenas de vivir en México</p> <p>P: Creo que tenemos una hermosa arquitectura que muestra las diferentes etapas de la historia de nuestro país</p> <p>N sí a mi también soy fan de los tamales y de la música de chente</p> <p>L creo que tenemos un lindo país, han pasado cosas tristes pero también tenemos cosas buenas como nuestro humor</p> <p>R Me gustan las series mexicanas y las películas cuando no son comedias románticas de oficina</p> <p>RE Si como dijo Leslie nuestro humor, me divierten tanto nuestros memes</p> <p>A a mí me gusta el tequila, bueno creo que nuestra cultura es muy importante y tenemos hermosos paisajes</p> <p>AV Como dijo Leslie nuestro país atraviesa una crisis pero a mí aquello que me hace feliz son las playas</p> <p>S A mí me encanta la comida picante, es lo que le da el sabor a la comida</p> <p>D Yo no soy fan de lo picante pero los tacos uff</p> <p>Y a mí me gusta nuestra capacidad para superar la</p>	Observación de respuestas, buscar patrones de respuestas	

				diversidad y lograr salir adelante con ingenio A como las fiestas de Mexico no hay otra, siempre con ambiente y diversión	
Actividad física	12:25 - 12:35	Yoselin Leslie	Vamos a hacer la activación física del día de hoy, el video dura casi 7 min, les daremos 10 minutos para realizarlo Sí, es muy importante que recuerden que el esfuerzo no conlleva dolor, si les lastima no se esfuerzen tanto y haganlo hasta donde puedan VIDEO Su retroalimentación es importante para nosotros para seguir planeando actividades que se adapten a sus necesidades	Video	
Actividad cognitiva	12:35 - 12:45	Sam, Paty	S: para hoy grabamos un pequeño video para ustedes y nos gustaría que lo intenten y si tienen alguna duda háganoslo saber VIDEO P: ¿Cómo se sintieron? Cuéntenos	Video	
Independencia mental	12:45 - 12:55	Ana Karen, Eduardo y Nicole	E: Vamos a mandar una presentación donde explicar que es la independencia cognitiva N: Les daremos 5 minutos para que puedan leerla y	- Presentación de independencia física	

				<p>pasaremos a una pequeña actividad</p> <p>Envío de presentación adaptada a en línea</p> <p>A: Es muy rápido y sencillo será solo una vez la actividad son adivinanzas</p>		
	Tarea	12:55 - 13:00	Ana Karen, Eduardo, Nicole y Eduardo	<p>E: Hablaremos de la tarea, recuerden que esto es algo voluntario, pero que estas actividades fortalecen a nuestro cuerpo y las tareas ayudan a dar un diagnostico de dónde me encuentro y hacia dónde quiero ir</p> <p>N: Sí recuerden que esto es un proceso y no pasará de la noche a la mañana</p> <p>A:</p> <p>Imagen de registro semanal de ejercicios.</p> <p>L: Gracias a todos por su participación que tengan lindo día y nos vemos el próximo jueves a las 12</p>	-	

Planeación 3
Presencial

TEMA 3: INDEPENDENCIA ECONÓMICA
Objetivo general: Enseñar lo sencillo que puede ser tener gastos hormiga y perder el control financiero de su vida

Objetivos para esta sesión:**Mostrar que los pequeños cambios hacen la diferencia****No cambiará de la noche a la mañana****Empezar a aprender tips o trucos para seguir trabajando la memoria y ayudarlos a estar activos mentalmente****INTERVENCIÓN:****MARTES 10:30 - 12:00 am****JUEVES 10:00- 11:30 am**

Día	Actividad	Horarios	Encargado	Indicadores/observables	Descripción	Materiales
Martes 11 de marzo y	Saludo		Todos	dos	Presentación del tema 3 inteligencia económica	
	Recolección de tarea y devolución		Todos Nicole Edu Karen	Observar que todos estén atentos y sin distracciones	Recoger y devolver las tareas	
Jueves 13 de marzo	Actividad integradora		Todos Nicole Edu	Observar si alguien no entendió o no escucho la actividad	Las personas dirán su color favorito y su primer pensamiento con el mismo	
	Actividad Física		Leslie Ale V Ale Yoselin	Observar si la rapidez de movimientos se les complica	Calentamiento Trabajar coordinación con un baile (Macarena)	
	Actividad cognitiva	11:00-11:20	Romina Sam Paty Regina Dani	reactivar su memoria y enseñarles a trabajarla y cómo relacionar unas cosas con otras para reactivarla	-les diremos 10 palabras y luego trataremos de que nos las repitan en el mismo orden -después les explicaremos cómo puede servir relacionar cosas con otras para que sea más fácil recordarlas	Hoja impresa con 10 imágenes para que sea más fácil verlas y acordarse
	Tema principal		Nicole Ana Karen Eduardo		Presentación del tema 3 inteligencia económica	

	actividad		Nicole Ana Karen Eduardo		Actividad conciencia de gastos	
	tarea		Nicole, Ana, Karen, Eduardo		Despedida y entrega de tarea	
	Activación física Activación cognitiva	10-1:15	Alejandra Velez Paredes	Activación física con pelota. Activación cognitiva en parejas, ganar la pelota, rapidez. Presentación del tema principal. Ejercicio del tema principal, el juego del ahorro. Collage "La independencia para mí". Cierre y despedida.	Activación para trabajar fuerza. Rapidez, control. Presentación en forma de diálogo e impresa. El juego del ahorro impreso, trabajo individual. Actividad creativa para conectar el tema principal con algo creativo. Cierre y despedida.	Pelotas pequeñas. Presentaciones impresas. Actividad impresa. Hojas de color. Revistas para recortes. Tijeras. Pegamento.

Virtual

Independencia en Acción (virtual)
TEMA 3: Duelo
Objetivo general: Que las PM conozcan sobre los procesos involucrados en el duelo.
Objetivos para esta sesión: Que las PM aprendan sobre estilos de afrontamiento para el duelo de manera colaborativa.
INTERVENCIÓN: JUEVES 12:00- 1:00 (A)Ana

(E) Eduardo
 (D) Daniela
 (N) Nicole
 (P) Paty
 (L) Leslie
 (A) Alejandra
 ® Regina
 (RE) Romina
 (Y) Yoselin
 (S) Samantha
 (AV) Alejandra Velez

Día	Actividad	Horarios	Encargado	Descripción/acción	Indicadores/observables	Materiales
013-03-25	Avisar que vamos a iniciar	11:55 - 12:00		L: ¡Hola, buenos días! Estamos por iniciar nuestro taller "Independencia en acción" En 5 minutos vamos a comenzar con el último tema de independencias, hoy veremos independencia Económica		Video presentación Imagen preguntas cierre Imagen tarea
	Presentación	12:00 - 12:05	Todos	Y: Buenos días a todos, estamos muy emocionados de traerles un tema nuevo. AV: Siii, esperamos les guste.		
	Comienzo reflexión tarea	12:05 – 12:15	Dany Sam	L: Antes nos gustaría saber qué tal les pareció la tarea de la semana pasada. A: Si alguien quiere compartir cómo le fue adelante, daremos 5 minutos.	Entender sus respuestas	

Integración comunitaria	12:15 - 12:25	Todos	<p>A: ¡Muchas gracias por compartir!</p> <p>Y: Ahora lo que sigue es decir mi película favorita y cómo me hace sentir. Empiezo yo, me gusta la de mi primer beso. Me siento romántica cuando la veo.</p> <p>L: La mía es la de up y me hace sentir conmovida.</p> <p>AV: La mía es la de una esposa de mentira, me hace sentirme divertida</p> <p>A: Mi película favorita es mi primer beso y me hace sentirme triste pero feliz al mismo tiempo.</p> <p>RE:</p> <p>S:</p> <p>E:</p> <p>N:</p> <p>AK:</p> <p>D:</p> <p>P:</p> <p>R:</p>	Observación de respuestas, buscar patrones de respuestas	
Actividad física	12:25 - 12:35	Equipo Actividad física		Video	
Actividad cognitiva	12:35 - 12:45	Equipo actividad Cognitiva		Video	
Tema central	12:45 - 12:55		<p>L: Perfecto, esperamos se hayan divertido. Ahora pasamos con el tema, es duelo.</p> <p>A: ¿Qué es lo primero que se les viene a la mente al escuchar esta palabra?</p> <p>Y: Aquí les compartimos información para que conozcan más sobre el tema.</p> <p>AV: Cualquier dificultad que tengan o duda avísenos.</p> <p>MANDAR VIDEO INFO</p>		

				L: Avísenos cuando hayan terminado para continuar con la actividad.	
Actividad				Y: Para esta sesión nos gustaría que nos compartieran: ¿Qué les ha servido en su proceso de duelo? AV: ¿Cómo han salido adelante?	
Cierre/ Tarea	12:55 - 13:00			A: Muchas gracias por la confianza, recuerden que este grupo es para apoyarnos entre todos. L: Para cerrar les traemos estas preguntas. Puede contestar quien guste o reflexionar para sí mismo. MANDAR IMAGEN PREGUNTAS CIERRE Y: ¡Excelente! Ya para finalizar, les explicaremos la tarea la cuál consiste en realizar un registro semanal de sus emociones. AV: Por favor díganos si todo está claro. L: Perfecto, pues eso sería todo. Muchas gracias por acompañarnos nuevamente. 7 PM cerrar grupo A: Buenas noches, para respetar los acuerdos del grupo quedará cerrado el grupo y se abre hasta el próximo jueves. ¡ Gracias !	-

Planeación 4

Presencial

TEMA 4: DUELO						
Objetivo general: Que las PM conozcan sobre los procesos involucrados en el duelo.						
Objetivos para esta sesión: <ul style="list-style-type: none"> • Que las PM aprendan sobre estilos de afrontamiento para el duelo de manera colaborativa. 						
INTERVENCIÓN: MARTES 10:30 - 12:00 pm JUEVES 10:00- 11:30 am						
Día	Actividad	Horarios	Encargado	Indicadores/observables	Descripción	Materiales
Martes 25 de marzo y	Saludo		Todos		Presentación del tema 4	
	Recolección de tarea y devolución		Todos Nicole Edu Karen			
Jueves 27 de marzo	Actividad integrada	M: 10:50-11:00 10:40-10:50	Ale Yos Leslie	Observar si a las PM les pareció divertida la actividad	Decir dos cosas por las que les gusta asistir al centro de día	Ninguno
	Actividad Física	10:50-11:15	Regina Romina Dani Sam Paty	Decidimos enfocarnos en hacer ejercicios de brazos, piernas y talón, y también agregamos unos estiramientos de torso.	Los ejercicios de brazos están enfocados en mejorar la postura y el dolor de espalda, los de piernas para fortalecer y talón para mejorar la movilidad y también sirve de calentamiento.	Nos basaremos en el video que realizamos https://youtu.be/k4Tn3U-SwCU y al final agregaremos un baile sencillo pero divertido con la canción "El listón de tu pelo", donde

						cada una del equipo propondrá un paso para al final integrar los 5 pasos, poniendo a prueba la atención y la memoria de las personas mayores por medio de una actividad física.
Actividad cognitiva	11:15-11:25	Ana Karen, Nicole y Eduardo	Decidimos enfocarnos en hacer ejercicios de flexibilidad cognitiva, atención, velocidad de procesamiento y memoria de trabajo	Decir los colores con los que están escritas las palabras sin decir el color que está escrito.		Nos basaremos en las pruebas de stroop que están en el banfe y lo haremos grupalmente.
Tema principal	M: 11:30-11:50	Ale Yos Leslie Ale V	Observar la reacción de las PM, si se comienzan a desbordar emocionalmente	<p>El tema se dividirá en:</p> <p>¿Qué es la muerte?</p> <p>¿Qué es el duelo?</p> <p>¿Cómo entender el proceso de duelo?</p> <p>Ejemplos de duelo.</p> <p>Etapas de Kubler Ross.</p> <p>Herramientas de afrontamiento.</p>		Materiales: infografía con el tema

	actividad	11:50-12:00	Yos Ale Leslie	Observar qué tan participativas son las PM o si les cuesta hablar del tema.	Las personas mayores comentarán las estrategias que ellos han usado para salir adelante, qué les ha servido en su proceso de duelo	Materiales: Papelote para ir escribiendo entre todos, marcadores
	Cierre	12:00	Yos Ale Leslie	Observar qué tan conmovidos se van después de terminar la actividad.	Invitar a las PM a reflexionar con las preguntas: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué apoyo has recibido que te ha sido más reconfortante durante este tiempo? - ¿Cómo prefieres que los demás te acompañen en tu duelo? ¿Qué tipo de apoyo te resulta más cómodo? - ¿Qué cosas te han dado esperanza o consuelo en momentos difíciles durante este proceso? 	
	Tarea	12:00	Yos Ale Leslie	Observar qué tanta atención les llama la actividad	Registro emocional semanal de cómo	Materiales: Impresiones de formato registro

					se sintieron y a raíz de qué	emocional semanal.
	Sesión casa del Carmen	10-1:15	Alejandra Velez Paredes	<p>Activación física.</p> <p>Activación cognitiva con pelota y distintas partes del cuerpo.</p> <p>Tema principal.</p> <p>Observar qué tan participativas son las PM o si les cuesta hablar del tema.</p> <p>Observar qué tan conmovidos se van después de terminar la actividad.</p>	<p>Actividad física para elasticidad y movilidad.</p> <p>Actividad para la rapidez física y mental.</p> <p>El tema se dividirá en:</p> <p>¿Qué es la muerte?</p> <p>¿Qué es el duelo?</p> <p>¿Cómo entender el proceso de duelo?</p> <p>Ejemplos de duelo.</p> <p>Etapas de Kubler Ross.</p> <p>Herramientas de afrontamiento.</p> <p>Las personas mayores comentarán las estrategias que ellos han usado para salir adelante, qué les ha servido en su proceso de duelo</p> <p>Invitar a las PM a reflexionar con las preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué apoyo has recibido que te ha sido más reconfortant 	<p>Bocina.</p> <p>Pelotas pequeñas.</p>

				<p>Actividad creativa. Cierre.</p>	<p>e durante este tiempo?</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo prefieres que los demás te acompañen en tu duelo? ¿Qué tipo de apoyo te resulta más cómodo? - ¿Qué cosas te han dado esperanza o consuelo en momentos difíciles durante este proceso? <p>Pintura. Cierre y despedida.</p>	
--	--	--	--	--	--	--

DIARIO DE EMOCIONES

DÍA	EMOCIONES IDENTIFICADAS	DESCRIBE QUÉ SIGNIFICA PARA TI
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Lunes		
Martes		

El proceso del duelo

Una reacción innata del ser humano ante la pérdida de un objeto, una persona o algún evento significativo. Involucra elementos psicológicos, sociales y físicos. Estos varían con su intensidad y duración dependiendo de otros componentes como la relevancia y significado que la pérdida tuvo en la persona.



No todas las pérdidas suponen un duelo, para que este proceso exista tiene que existir importancia y significado en la persona que lo sufre.

Lo sustancial de este proceso es el cariño (apego) y la pérdida. No depende del valor de lo que se pierde sino de la estimación que se le implica

ejemplos de duelos
La mudanza puede suponer un duelo, ya que implica empezar de nuevo y perder vínculos con otras personas importantes.
-Las enfermedades
-Pérdida de empleo,
-pérdida de un ser querido también pueden representar un duelo.

etapas del duelo

1. Negación: Negar la realidad de que alguien ya no está con nosotros porque ha muerto permite amortiguar el golpe y aplazar parte del dolor.
2. Ira: Predominan la frustración, el enojo y el sentimiento de injusticia.
3. Negociación: búsqueda de alternativas que permitan revertir o mitigar a pérdida.
4. Depresión: Aparece una tristeza profunda, acompañada de una sensación de desesperanza. Es común el aislamiento, la fatiga emocional y la pérdida de interés en actividades cotidianas.
5. Aceptación: La ausencia sigue presente pero ya no domina todos los pensamientos y emociones

¿Qué hacer?

- ACEPTAR TUS SENTIMIENTOS
- PACIENCIA
- BUSCAR APOYO SOCIAL PARA COMPARTIR TU SENTIR
- HONRAR
- PERMITIRTE LLORAR
- PARTICIPAR EN ACTIVIDADES PLACENTERAS

Recuerda que todos los procesos son diferentes y se viven a su tiempo.

Taller independencia en acción
PAF ciudades y comunidades amigables con las personas mayores en el



Revisa que contenga links de los videos y sobre todo los materiales (infográficos, cuadros, imágenes).

Virtual

Independencia en Acción (virtual)
TEMA 3: Duelo
Objetivo general: Que las PM conozcan sobre los procesos involucrados en el duelo.
Objetivos para esta sesión: Que las PM aprendan sobre estilos de afrontamiento para el duelo de manera colaborativa.

INTERVENCIÓN:
JUEVES 12:00- 1:00

(A) Ana

(E) Eduardo

(D) Daniela

(N) Nicole

(P) Paty

(L) Leslie

(A) Alejandra

® Regina

(RE) Romina



(Y) Yoselin




(S) Samantha



(AV) Alejandra Velez

Día	Actividad	Horarios	Encargado	Descripción/acción	Indicadores/observables	Materiales
013-03-25	Avisar que vamos a iniciar	11:55 - 12:00		<p>S: ¡Hola, buenos días! Estamos por iniciar nuestro taller "Independencia en acción" En 5 minutos vamos a comenzar con un nuevo tema referente a la agencia emocional.</p>		<p>Video de la presentación grupal - Video de activación física</p> <p>-Video de activación cognitiva https://youtu.be/daloPiR--MY</p>

	Presentación	12:00 - 12:05	Todos	<p>Y: Buenos días a todos, estamos muy emocionados de traerles un tema nuevo.</p> <p>AV: Siii, esperamos que les guste.</p>		<p>- Imágenes de información de independencia física.</p> <p>- Imágenes de preguntas de reflexión sobre independencia física.</p> <p>-Imágenes de la tarea (Registro semanal)</p> <p>Imagen preguntas cierre</p> <p>Imagen tarea</p>
	Comienzo reflexión tarea	12:05 – 12:15	Dany Sam	<p>L: Antes nos gustaría saber qué tal les pareció la tarea de la semana pasada.</p> <p>A: Si alguien quiere compartir cómo le fue adelante, daremos 5 minutos.</p>	Entender sus respuestas	
	Integración comunitaria	12:15 - 12:25	Todos	<p>A: ¡Muchas gracias por compartir!</p> <p>Y: Ahora lo que sigue es decir mi película favorita y cómo me hace sentir. Empiezo yo, me gusta la de mi primer beso. Me siento romántica cuando la veo.</p> <p>L: La mía es la de up y me hace sentir conmovida.</p> <p>AV: La mía es la de una esposa de mentira, me hace sentirme divertida</p> <p>A: Mi película favorita es mi primer beso y</p>	Observación de respuestas, buscar patrones de respuestas	

				<p>me hace sentirme triste pero feliz al mismo tiempo.</p> <p>RE:</p> <p>S:</p> <p>E:</p> <p>N:</p> <p>AK:</p> <p>D:</p> <p>P:</p> <p>RO:</p>	
Actividad física	12:25 - 12:35	Equipo Actividad física	<p>RO: Ahora pasaremos a la activación física</p> <p> ¿Están listos?</p> <p></p> <p>RE: Estaremos trabajando en la movilidad de brazos y espalda!</p> <p>S: ¡¡Qué emoción!! ¿Ustedes también están emocionados?</p> <p>P: Empezaremos calentando para evitar lastimarnos y después pasaremos a los ejercicios en sí</p> <p>D: Espero que lo disfruten</p> <p>*Mandar video*</p> <p>D: ¡¡Recuerden que todo es a su ritmo!! Además,</p>	Video	

				<p>no olviden avisarnos cuando hayan terminado</p> <p>*Esperar que terminen*</p> <p>RE: ¿Qué tal, les gustó?</p> <p> 100</p>	
	Actividad física	12:25 - 12:35	Equipo Actividad física	<p>RO: Ahora pasaremos a la activación física</p> <p> ¿Están listos?</p> <p></p> <p>RE: Estaremos trabajando en la movilidad de brazos y espalda!</p> <p>S: ¡¡Qué emoción!! ¿Ustedes también están emocionados?</p> <p>P: Empezaremos calentando para evitar lastimarnos y después pasaremos a los ejercicios en sí</p> <p>D: Espero que lo disfruten</p> <p>*Mandar video*</p> <p>D: ¡¡Recuerden que todo es a su ritmo!! Además, no olviden avisarnos</p>	Video

				<p>cuando hayan terminado</p> <p>*Esperar que terminen*</p> <p>RE: ¿Qué tal, les gustó?</p> <p> </p>	
Actividad cognitiva	12:35 - 12:45	Equipo actividad Cognitiva	<p>A: Esperemos que les haya gustado la actividad física, ahora vamos a comenzar con la actividad cognitiva 🧠</p> <p>E: Vamos a mandar una imagen con adivinanzas y nos gustaría que mandaran sus respuestas de las adivinanzas</p> <p>*manda la imagen*</p> <p>N: ¿Cómo se sintieron? Cuéntenos</p> <p>A: Muchas gracias por sus respuestas. Los dejamos con el equipo de tema central</p>	Video	
Tema central	12:45 - 12:55		<p>L: Perfecto, esperamos se hayan divertido. Ahora pasamos con el tema, es duelo.</p>		

				<p>A: ¿Qué es lo primero que se les viene a la mente al escuchar esta palabra?</p> <p>Y: Aquí les compartimos información para que conozcan más sobre el tema.</p> <p>AV: Cualquier dificultad que tengan o duda avísenos.</p> <p>MANDAR VIDEO INFO</p> <p>L: Avísenos cuando hayan terminado para continuar con la actividad.</p>		
	Actividad			<p>Y: Para esta sesión nos gustaría que nos compartieran: ¿Qué les ha servido en su proceso de duelo?</p> <p>AV: ¿Cómo han salido adelante?</p>	-	
	Cierre/ Tarea	12:55 - 13:00		<p>A: Muchas gracias por la confianza, recuerden que este grupo es para apoyarnos entre todos.</p> <p>L: Para cerrar les traemos estas</p>		


				<p>preguntas. Puede contestar quien guste o reflexionar para sí mismo.</p> <p>MANDAR IMAGEN PREGUNTAS CIERRE</p> <p>Y: ¡Excelente! Ya para finalizar, les explicaremos la tarea la cuál consiste en realizar un registro semanal de sus emociones.</p> <p>AV: Por favor díganos si todo está claro.</p> <p>L: Perfecto, pues eso sería todo. Muchas gracias por acompañarnos nuevamente.</p> <p>7 PM cerrar grupo</p> <p>A: Buenas noches, para respetar los acuerdos del grupo quedará cerrado el grupo y se abre hasta el próximo jueves. ¡ Gracias !</p>		
--	--	--	--	--	--	--

Revisa que contenga links de los videos y sobre todo los materiales (infográficos, cuadros, imágenes).

Productos virtual 4:

PAP CIUDADES Y COMUNIDADES AMIGABLES CON LAS PERSONAS MAYORES
PRIMAVERA 2025
SESIÓN 4: DUELO

1. ¿QUÉ APOYO HAS RECIBIDO QUE TE HA SIDO MÁS RECONFORTANTE DURANTE ESTE TIEMPO?
2. ¿CÓMO PREFIERES QUE LOS DEMÁS TE ACOMPAÑEN EN TU DUELO? ¿QUÉ TIPO DE APOYO TE RESULTA MÁS CÓMODO?
3. ¿QUÉ COSAS TE HAN DADO ESPERANZA O CONSUELO EN MOMENTOS DIFÍCILES DURANTE ESTE PROCESO?



DIARIO DE EMOCIONES

DÍA	EMOCIONES IDENTIFICADAS	DESCRIBE QUÉ SIGNIFICA PARA TI
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Lunes		
Martes		

Planeación 5
Presencial

TEMA 5: Autorregulación emocional						
Objetivo general: Que las PM conozcan sobre los distintos métodos de autorregulación emocional.						
Objetivos para esta sesión: Que las PM aprendan herramientas dirigidas a la autorregulación emocional.						
INTERVENCIÓN: MARTES 10:30 - 12:00 pm JUEVES 10:00- 11:30 am						
Día	Actividad	Horarios	Encargado	Indicadores/observables	Descripción	Materiales
Martes	Saludo		Todos	Todos.	Presentación del tema 5	

25 de marzo y Jueves 27 de marzo	Recolección de tarea y devolución		Ale Yos Leslie	Observar cuántas personas están participando en la elaboración de las tareas.	Recoger la tarea de la semana pasada.	
	Actividad integrada	M: 10:50-11:00 10:40-10:50	Ale Yos Leslie	Observar si a las PM les pareció divertida la actividad	Se les preguntará a las PM “¿Cómo se sienten hoy?”. Se hará una formación de grupos dependiendo de los estados de ánimo de cada uno.	Ninguno
	Actividad Física	10:50-11:15	Regina Romina Dani Sam Paty	Observar los ánimos y explicar la actividad física.	Se explicará el tema de la actividad que es movimiento de articulaciones, como lo son dedos, codos, cabeza, rodillas y pies. Al final se dará el baile del día a la canción de Luis Miguel, ahora te puedes marchar. Materiales: bocina.	
	Actividad cognitiva	11:15-11:25	Ana Karen, Nicole y Eduardo	Observamos que a las PM les agradaron las adivinanzas, observar si las PM tienen problemas con el pensamiento lateral.	más adivinanzas y enseñanza del pensamiento lateral	
	Tema principal	M: 11:30-11:50	Ale Yos Leslie Ale V	Estar pendiente en cómo se desarrollan y expresan las PM durante la actividad.	El tema se dividirá en: 1. ¿Qué son las emociones? 2. ¿Cómo funcionan? 3. Las emociones básicas. 4. Las emociones secundarias.	Materiales: infografía con el tema.

					<p>5. Cambios emocionales.</p> <p>6. La inteligencia emocional (Importancia y Beneficios)</p> <p>7. ¿Cómo fortalecer mi inteligencia emocional?</p> <p>8. Herramientas de gestión emocional.</p>	
actividad	11:50-12:00	Yos Ale Leslie	Observar el flujo de participación de las PM, procurar que participen y estar atentas a sus aportaciones.	<p>Necesitaremos un papelote con la figura del cuerpo humano trazada, y llevaremos post it de distintos colores:</p> <p>tristeza-azul felicidad-amarillo asco-verde confusión-rosa enojo-naranja amor-rojo miedo-morado</p> <p>preguntaremos ¿en donde sienten (una emoción)? y pegaremos en las partes la silueta humana y en otro papelote preguntaremos “¿Qué podríamos hacer con esa emoción? para que utilicen las herramientas e ir anotando</p> <p>por ejemplo: Enojo- La siento en las manos- respirar</p>	<p>Materiales: Dos papelotes, marcadores, trazo de la figura humana, post it de colores azul, amarillo, naranja, morado, rosa, rojo, verde.</p>	

					5 veces para calmarme.	
Cierre	12:00	Yos Ale Leslie	Observar los aprendizajes que las PM tuvieron con la presentación y la actividad.	Invitar a las PM a reflexionar con las siguientes preguntas: ¿En el transcurso de mi vida aplicaba herramientas para la gestión emocional? ¿De qué forma las herramientas de gestión emocional pueden impactar en mi vida?		
Tarea	12:00	Yos Ale Leslie	Observar qué tanta atención les llama la actividad.	Registro emocional semanal, se le integrará un apartado en donde escriban qué herramientas utilizan en cada emoción.	Materiales: Impresiones de formato registro emocional semanal.	
Casa del carmen	10-1:15	Alejandra Velez Paredes	Activación física. Activación cognitiva. Presentación del tema central.	Trabajar resistencia y fuerza. Trabajo en parejas por cada mesa. En cada orilla, colocamos tres vasos pegados con cinta, y cada uno tenía tres pelotas. Debían hacer que cada pelota cayera en cada vaso del otro extremo. El tema se dividirá en: 9. ¿Qué son las emociones?	Ligas. Vasos desechables. Cinta. Pelotas. Material para pintar.	

				<p>servar los aprendizajes que las PM tuvieron con la presentación y la actividad.</p> <p>Actividad creativa.</p>	<p>10. ¿Cómo funcionan?</p> <p>11. Las emociones básicas.</p> <p>12. Las emociones secundarias.</p> <p>13. Cambios emocionales.</p> <p>14. La inteligencia emocional (Importancia y Beneficios)</p> <p>15. ¿Cómo fortalecer mi inteligencia emocional?</p> <p>16. Herramientas de gestión emocional.</p> <p>Invitar a las PM a reflexionar con las siguientes preguntas:</p> <p>¿En el transcurso de mi vida aplicaba herramientas para la gestión emocional?</p> <p>¿De qué forma las herramientas de gestión emocional pueden impactar en mi vida?</p> <p>Pintura texturizada.</p>	
--	--	--	--	---	--	--

Día	Emoción	¿Qué significa para mí?	Herramientas que podría utilizar con esta emoción.
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

PAP Ciudades y Comunidades amigables con las Personas Mayores en el Área Metropolitana de Guadalajara y Culiacán Primavera 2025.

Autorregulación emocional.

¿Qué son y cómo funcionan las emociones?
 son reacciones psicofisiológicas ante estímulos significativos, cruciales para nuestra supervivencia y adaptación. Actúan como un termómetro interno, ofreciendo información sobre nuestro bienestar y regulando nuestras conductas al impulsarnos a actuar.


Son fundamentales para los seres humanos y cumplen diversas funciones para mejorar nuestra supervivencia en contextos específicos. La experiencia subjetiva y consciente de las emociones son los sentimientos (Asana. (s. f.)).

Emociones básicas
 Alegría, tristeza, ira/Enfado, miedo, asco, sorpresa, seguridad

Emociones secundarias
 Vergüenza, culpa, orgullo, satisfacción, amor (Asana. (s. f.))

Inteligencia emocional
 Capacidad de comprender, gestionar y utilizar nuestras emociones de manera positiva.
 Beneficios: Creación de relaciones sólidas, alcance de metas, conexión con sentimientos y toma de decisiones efectivas (ALCEA Psicología, s.f.)

Herramientas
 Hacer una pausa, respirar profundo, identificar el malestar, liberar la emoción, evitar hacer comparaciones, enfocarse en el momento presente, plantear soluciones, crear alternativas, buscar apoyo.



Taller Independencia en Acción

DIF Guadalajara, DIF Culiacán, CASA DE CARMEN

Tengo ciudades, pero no casas. Tengo montañas, pero no árboles. Tengo agua, pero no peces. ¿Qué soy?

Me parten y me reparten, pero siempre soy el mismo.

Puedes encontrarme en el cielo, pero también en el mar. Si me pones en una botella, ya no puedo escapar.

Me puedes ver en el agua, pero nunca me mojo.

Es tuyo, pero todos lo usan más que tú.



Virtual

Independencia en acción (virtual)

Tema 5: Autorregulación emocional.

Objetivo general: **Objetivo general: Que las PM conozcan sobre los distintos métodos de autorregulación emocional.**

Objetivos para esta sesión: **Que las PM aprendan herramientas dirigidas a la autorregulación emocional.**

Intervención:
Jueves 12:00 - 1:00
(A) Ana
(E) Eduardo
(D) Daniela

(N) Nicole
 (P) Paty
 (L) Leslie
 (A) Alejandra
 (RE) Regina
 (RO) Romina
 (Y) Yoselin
 (S) Samantha
 (AV) Alejandra Velez

Día	Actividad	Horarios	Encargado	Descripción/ Acción	Indicadores observables	Materiales
Jueves 27 de marzo	Avisar que vamos a iniciar	11:55 - 12:00	Ale Velez	AV: ¡Buenos días; En 5 minutos comenzaremos con la sesión del día de hoy.		
	Presentación	12:00 - 12:05	Ale	A: Siguiendo con el equipo de agencia emocional, el día de hoy nuestro tema será "la gestión de nuestras emociones!".		
	Reflexión de tarea.	12:05 - 12:15	Yoss	Y: Antes de comenzar con el día de hoy nos gustaría saber cómo les fue con la tarea de la semana pasada.		
	Integración comunitaria	12:15 - 12:25	Todos.	AV: Ahora nos gustaría que identificaran 2 cosas que les gustan de ustedes mismos y las compartieran en el grupo. A: Yo voy Ale y el día de hoy		

				me siento feliz y nostálgica. S: ¡Hola! Yo soy Sam, el día de hoy me siento feliz y emocionada.		
Actividad física	12:25 - 12:35	Sam regina Dani Paty Romina		<p>S: Ahora vamos a activar nuestro cuerpo un poquito ¿Están listos para empezar con la actividad física?</p> <p>P: Hoy les tenemos un video con ejercicios enfocados en la movilidad y ejercicio de las articulaciones.</p> <p>Re: Recuerden trabajar hasta donde su cuerpo se los permita y a su ritmo.</p> <p>Mandamos video</p> <p>D: ¿Qué les pareció? ¿Les gustó?</p> <p>R: Cuéntenos si tienen comentarios del video ¡Gracias por participar en la actividad física!</p>		Link de youtube: https://youtu.be/OQEm6crNiQ
Actividad cognitiva	12:35 - 12:45			N: Hola, recordamos su		

				<p>gusto por las adivinanzas y además les tenemos una sorpresa</p> <p>Enviar adivinanza</p> <p>E: Esperemos les haya gustado las adivinanzas, muchas gracias a los que participaron, ahora vamos con el pensamiento lateral alguna vez habían echado de este?</p> <p>A: El pensamiento lateral busca soluciones a través de nuevas perspectivas, ideas inusuales y conexiones inesperadas, ahora les vamos a mostrar la actividad pero si alguno o alguna no entiende no duden en preguntar, estamos para ayudarlos.</p> <p>Enviar Actividad</p>		
	Tema central	12:45 - 12:55		A: De acuerdo, ahora pasaremos a		


				<p>trabajar sobre el tema central que como les comentamos es la gestión de nuestras emociones.</p> <p>SE ENVIA VIDEO DE LA PRESENTACIÓN.</p> <p>Y: No olviden avisarnos cuando hayan terminado de ver la presentación para continuar.</p>		
	Actividad			<p>L: A continuación, les enviaremos una imagen del cuerpo humano y les pediremos pinten cada parte del cuerpo dependiendo de la emoción que sienten en ella, con el siguiente orden de colores: tristeza-azul felicidad-amarillo asco-verde confusión-rosa enojo-naranja amor-rojo miedo-morado.</p>		
	Cierre/tarea	12:55 - 13:00		<p>A:Ahora para cerrar con este tema les</p>		

				<p>haremos llegar dos preguntas que deberán contestar con honestidad.</p> <p>¿En el transcurso de mi vida aplicaba herramientas para la gestión emocional?</p> <p>¿De qué forma las herramientas de gestión emocional pueden impactar en mi vida?</p> <p>Y: Por último la tarea de esta semana es una continuación de la de la semana pasada, seguirán notando las emociones de su día a día pero en esta ocasión agregaran que herramientas utilizan para trabajar dichas emociones.</p>		
--	--	--	--	---	--	--

PAP CIUDADES Y COMUNIDADES AMIGABLES CON LAS PERSONAS MAYORES
MAYORES
PRIMAVERA 2025
SESIÓN 5: REGULACIÓN EMOCIONAL

¿De qué forma las herramientas de gestión emocional pueden impactar en mi vida?

¿En el transcurso de mi vida aplicaba herramientas para la gestión emocional?




Día	Emoción	¿Qué significa para mí?	Herramientas que podría utilizar con esta emoción.
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Planeación 6
Presencial

PAP: Ciudades y comunidades amigables con las personas mayores.
Tema 6 y 7: Cuidado emocional, tiempo libre y pasatiempos
Objetivos generales: 1. Que las PM conozcan acerca del cuidado emocional propio y hacia lo otro

2.

Objetivos para esta sesión:

1. Que las PM conozcan herramientas para cuidarse emocionalmente a ellxs mismos y hacia los otros.
- 2.

INTERVENCIÓN:

Jueves 10:00 - 11:30 a.m.

Días:	Actividad	Horarios	Encargado	Indicadores/Observables	Descripción	Materiales
Martes 8 de Abril y Jueves 10 de Abril del 2025.	Saludo y activación física.	10:30 - 10:45	paty sam Dani Regina Romina		actividad de movilidad y calentamiento. Baile a la canción de La Botella	bocina
	Activación cognitiva.	10:45 - 11:00	Ana Karen Nicole Eduardo	Observar si entendieron la actividad o si les cuesta trabajo	Actividad 1 adivinanzas a través de la descripción de un objeto secreto Actividad 2 Adivinanzas	Caja para objetos sorpresa Objetos sorpresa https://youtu.be/R15TDR9b0Sc?si=9xtO9CANbsGxB1Lj
	Primer tema, cuidado y autocuidado emocional.	11:00 - 11:20	Ale Leslie Yoss	Observar si les interesa el tema a las PM.	El tema se dividirá en: ¿Qué es el cuidado emocional? ¿Por qué es importante? Ejemplos Herramientas para lograrlo	Infografía con el material.
	Actividad y cierre	11:20 - 11:30	Ale Leslie Yoss	Observar que tanto las PM participan.	La actividad consiste en presentar el dibujo de un árbol, que será el árbol de las acciones. Tendremos imágenes de manzana que dirán distintas acciones como herramientas que promuevan el	Cinta Impresión de árbol Impresión de manzanas plumones

					cuidado emocional, se les invita a las PM a pasar enfrente para que vayan colocando las acciones que más realizan hasta arriba y las que casi no realizan hasta abajo. Se espera reflexionar a partir de la actividad.	
	Segundo tema	11:30 - 11:50	Paty Sam Dani Regina Romina	asegurarnos que entiendan el cierre del tema de agencia emocional.	<ul style="list-style-type: none"> - Una pequeña introducción hacia el tema general de resignificación de la vejez. (¿Qué vamos a ver? ¿Por qué es importante hablar del tema?) - Breve introducción al tema particular de tiempo libre y pasatiempo. - preguntas para las PM y alentar la participación, ¿qué hacen cuando tienen tiempo libre? ¿Cuáles son sus pasatiempos favoritos? ¿Cómo se sienten cuando están aburridos (ubicar emociones)? - Explicar la importancia 	Presentación power point.

					de sentirse útiles y de tener pasatiempos y cosas que te muevas para evitar temas de depresión y puedan seguir siendo independientes.	
	Actividad y cierre	11:50 - 12:00	Paty Sam Dani Regina Romina	asegurarnos que el tema haya sido digerido y corregir si se tomó de otra manera.	Meditación guiada para que las PM se imaginen su día y encuentren significado en las actividades que realizan. Entregar tarea	bocina para la meditación.

PAP: Ciudades y comunidades amigables con las personas mayores.

Tema 6 y 7: Cuidado emocional, tiempo libre y pasatiempos

Objetivos generales:

1. Que las PM conozcan acerca del cuidado emocional propio y hacia lo otro
- 2.

Objetivos para esta sesión:

1. Que las PM conozcan herramientas para cuidarse emocionalmente a ellos mismos y hacia los otros.
- 2.

INTERVENCIÓN:

Jueves 10:00 - 11:30 a.m.

Días:	Actividad	Horarios	Encargado	Indicadores/Observables	Descripción	Materiales
Martes 8 de Abril y Jueves	Saludo y activación física.	10:30 - 10:45	Alejandra Velez		Actividad de movilidad y calentamiento.	Bocina

10 de Abril del 2025.			Paredes			
	Activación cognitiva.	10:45 - 11:00		Observar con que facilidad se realiza la actividad.	A todos los compañeros darles un palito de madera, con este únicamente van a pasarse vasitos desechables, empezando con uno, luego se irán aumentando el número de vasos, la velocidad y el orden.	Palitos de madera, Vasos desechables.
	Primer tema, cuidado y autocuidado emocional.	11:00 - 11:20		Observar si les interesa el tema a las PM.	El tema se dividirá en: ¿Qué es el cuidado emocional? ¿Por qué es importante? Ejemplos Herramientas para lograrlo	Infografía con el material.
	Actividad y cierre	11:20 - 12		Observar que tanto las PM participan.	Diálogo y discusión del tema. -Yo me siento.... -A mí me ayuda.... -Yo hago esto....	
		12:00-1:00		Actividad creativa.	- Continuación trabajo semanal.	Material para pintar.
	Cierre	1:00		Cierre y despedida,	Cierre y despedida.	

CUIDADO EMOCIONAL

¿Qué es?

Acciones que realizamos para mantener y mejorar nuestra comodidad emocional y el de los demás.

¿Por qué es importante?

Es importante el cuidado emocional ya que a través de este podemos expresarnos de formas amables hacia nosotros mismos y con los demás. Reconocer que somos merecedores de respeto y que los demás también lo son.



Ejemplos de cuidado emocional

Respeto
Tratamos con respeto a nosotros mismos y a los demás.

Autoconocimiento
Darnos tiempo de conocernos a nosotros mismos y a las personas que nos rodean



Ejemplos de lo que NO es:

- No escuchar al otro cuando nos habla.
- Rechazo.
- Invalidación.
- Bullying.
- Alejar a los demás.

Herramientas

- Ponerse en el lugar del otro
- Reencuadre: darnos unos minutos para intentar ver la situación desde otra perspectiva.
- Aprender a escuchar.
- Aprender a comunicar.



PAP Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores en el Área Metropolitana de Guadalajara y Culiacán Primavera 2025.



La tarea de estas dos semanas consistirá en anotar al menos dos situaciones en donde las emociones hayan provocado algún conflicto y deberán poner de que manera lo solucionaron o sobrellevaron esa situación.

Situación 1:	
Situación 2:	

Ahora, comparte de qué manera las herramientas sobre el duelo, autorregulación emocional y cuidado emocional te podrían ayudar a vivir de una manera diferente tu salud emocional durante esta etapa de vida:

Virtual

Independencia en Acción (Virtual)

Tema 3: Cuidado emocional

Objetivo general: Que las personas mayores reconozcan maneras de cuidarse a ellos mismos y a los demás

Objetivos para esta sesión: Brindarles herramientas de cuidado personal y colectivo

Intervención:

Jueves 12:00 - 1:00

(A) Ana

(E) Eduardo

(D) Daniela

(N) Nicole

(P) Paty

(L) Leslie

(A) Alejandra

® Regina

(RE) Romina

(Y) Yoselin

(S) Samantha

(AV) Alejandra Velez

Día	Actividad	Horarios	Encargado	Descripción/Acción	Indicadores observables	Materiales
03/04 /25	Avisar que vamos a iniciar	11:55 - 12:00	Ale Velez	AV: ¡Buenos días! En 5 minutos comenzaremos con la sesión del día de hoy.		
	Presentación	12:00 - 12:05	Ale	A: Siguiendo con el equipo de agencia emocional, el día de hoy nuestro tema será ¡el cuidado emocional y !!. Nos gustaría saber ¿Qué entienden por esto o qué se imaginan?		
	Reflexión de tarea	12:05 - 12:15	Yoss	Y: Ahora, queremos que nos cuenten cómo les fue con la tarea de la semana pasada.		
	Actividad física	12:15 - 12:25	Sam regina Dani Paty Romina	RE: Ahora vamos a activar nuestro cuerpo un poquito ¿Están listos para empezar con la actividad física? D: Hoy les tenemos un video con ejercicios enfocados en el		Link de youtube: https://youtu.be/sCvDVMsQSrA?feature=shared

				<p>calentamiento que pueden practicar todos los días</p> <p>S: Recuerden trabajar hasta donde su cuerpo se los permita y a su ritmo.</p> <p>Mandamos video</p> <p>P: ¿Qué les pareció? ¿Les gustó?</p> <p>R: Cuéntenos si tienen comentarios del video ¡Gracias por participar en la actividad física!</p>	
Actividad cognitiva	12:25 - 12:35	Ana Karen Nicole Eduardo	<p>A: Hola les tenemos un video muy especial en el cual tendrán que prestar mucha atención ya que será descubrir los objetos que está agarrando mi compañero a través de su descripción.</p> <p>N: Sí no se preocupen, vamos a dar un tiempo para que puedan pensar en cada una y también hay incisos, esperemos les guste esta actividad Enviar Vídeo</p> <p>E: Pasaremos a las últimas adivinanzas que haremos Enviar Actividad</p> <p>N: Por favor si pueden dar retroalimentación de cada actividad si les agrado o no y ¿por qué?</p>	<p>https://youtu.be/RI5TDR9b0Sc?si=9xtO9CANbsGxB1Lj</p>	

Tema central	12:35 - 12:45	Leslie Ale Velez Ale Yoss	<p>L: Muy bien, llegó la hora de pasar a los temas centrales. Esperamos que disfruten y que les sean de utilidad.</p> <p>SE ENVIA VIDEO DE LA PRESENTACIÓN.</p> <p>Y:Les pedimos de favor avisarnos cuando hayan terminado de ver las presentaciones para continuar con lo demás.</p>		
Actividad	12:45 - 12:50	Ale V Leslie Ale Yoss	<p>A: A continuación, les enviaremos una imagen de una pirámide y una lista de acciones/ herramientas que promuevan el cuidado emocional. La intención es que coloquen en orden de arriba hacia abajo con qué tanta frecuencia las realizan. Arriba sería las que más, en medio ocasionalmente y hasta abajo muy rara vez.</p> <p>L: ¡Si se les dificulta editar la imagen lo pueden realizar en una hoja o cuaderno que tengan a la mano!</p> <p>Y: Igualmente si tienen alguna duda díganos para ayudarles a aclararla.</p>		
Cierre/Tarea	12:50 - 13:00		AV: Ahora para cerrar con este tema les haremos llegar una		

				<p>pregunta que deberán contestar con honestidad.</p> <p>¿Hay algo que te gustaría hacer más a menudo para sentirte mejor contigo mismo y con los demás?</p> <p>Y: Por último para la tarea de esta semana les vamos a pedir que en el siguiente formato pongan al menos 2 situaciones donde se involucró el tema de las emociones y de qué manera lo manejaron/ resolvieron. MANDAR IMAGEN*</p> <p>A: Indiquen por favor si todo está claro o hay alguna duda.</p> <p>L: Bien, eso sería todo de nuestra parte, esperamos que les haya gustado.</p> <p>A: De igual manera les recordamos que el próximo jueves no habrá sesión por motivo de semana santa, regresamos hasta pascua.</p>		
--	--	--	--	--	--	--

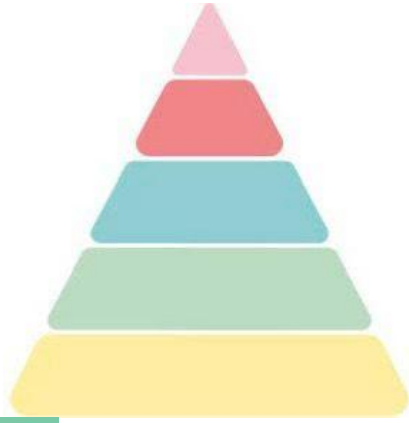
La tarea de estas dos semanas consistirá en anotar al menos dos situaciones en donde las emociones hayan provocado algún conflicto y deberán poner de que manera lo solucionaron o sobrellevaron esa situación:

Situación 1:	
Situación 2:	

Ahora, comparte de qué manera las herramientas sobre el duelo, autorregulación emocional y cuidado emocional te podrían ayudar a vivir de una manera diferente tu salud emocional durante esta etapa de vida:

**PAP CIUDADES Y COMUNIDADES AMIGABLES CON LAS PERSONAS MAYORES
PRIMAVERA 2025
SESIÓN 6: CUIDADO EMOCIONAL**

¿Hay algo que te gustaría hacer más a menudo para sentirte mejor contigo mismo o cuidar emocionalmente de ti mismo y con los demás?



Planeación 7 Presencial

TEMA 7: INTRODUCCIÓN A LA RESIGNIFICACIÓN DE LA VEJEZ: Actividades para la vejez

Objetivo general: Que las PM conozcan la importancia de resignificar esta etapa de su vida.

Objetivos para esta sesión:

- Que las PM aprendan sobre darle otro significado a la vejez y como esto los puede ayudar a mantenerse activos y con buena actitud.

**INTERVENCIÓN:
MARTES 10:00- 1:15 PM**

Día	Actividad	Horarios	Encargado	Indicadores/observables	Descripción	Materiales
	Activación física	10:00	Alejandra Velez Paredes	Observar cómo se van sintiendo las PM con los ejercicios.	Activación física para movilidad, elasticidad.	
	Activación cognitiva.			Observar como participa cada uno de los compañeros.	Lotería (una ronda).	
	Tema principal.			Observar que interés hay por el tema.	<ul style="list-style-type: none"> - Una pequeña introducción hacia el tema general de resignificación de la vejez. (¿Qué vamos a ver? ¿Por qué es importante hablar del tema?) - Breve introducción al tema particular de tiempo libre y pasatiempo. - preguntas para las PM y alentar la participación, ¿qué hacen cuando tienen tiempo libre? ¿Cuáles son sus pasatiempos favoritos? ¿Cómo se 	

					<p>sienten cuando están aburridos (ubicar emociones) ?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicar la importancia de sentirse útiles y de tener pasatiempos y cosas que te nuevas para evitar temas de depresión y puedan seguir siendo independientes. 	
	Actividad creativa.			Actividad creativa.	Continuar con su pintura de creativas marinas de Nemo.	
	Cierre y despedida.	1:15		Observar si hay alguna duda etc.	Cierre y despedida.	

Virtual

Independencia en Acción (Virtual)
Tema 3: Tiempo Libre y pasatiempos
Objetivo general: Darles un poco más de sentido a el tiempo que ahora tienen durante la vejez
Objetivos para esta sesión: Ayudarles a entender que se puede hacer durante su tiempo libre, darles ideas de que hacer, y reflexionar sobre cómo aprovechar estos momentos

Intervención:
Jueves 12:00 - 1:00

- (A) Ana
- (E) Eduardo
- (D) Daniela
- (N) Nicole
- (P) Paty
- (L) Leslie
- (A) Alejandra
- ® Regina
- (RE) Romina
- (Y) Yoselin
- (S) Samantha
- (AV) Alejandra Velez

Día	Actividad	Horarios	Encargado	Descripción/Acción	Indicadores observables	Materiales
03/04/25	Avisar que vamos a iniciar	11:55-12:00	Paty Regina	<p>P: ¡Hola a todos! en unos minutos más empezaremos con la sesión de esta semana. Sabemos que algunos de ustedes puede que esten en vacaciones, entonces no se preocupen si no pueden conectarse.</p> <p>R: Recuerden que todo el material se queda guardado en este chat, y pueden realizar las actividades y ejercicios después cuando tengan</p>		

				tiempo.		
	Presentación	12:00 - 12:05	Sam Dani	<p>S: Esta semana damos inicio al último bloque del curso, el cual es “La resignificación de la vejez”</p> <p>D: En este bloque hablaremos un poco sobre cómo es vivir en esta nueva etapa de nuestras vidas. Más adelante les daremos el tema principal, pero mientras vamos a hacer un pequeño cierre del tema anterior.</p>		
	Reflexión de la tarea	12:05 – 12:15	Leslie Yoss Ale	<p>L: Primero queremos saber cómo les fue con la tarea de la sesión pasada.</p> <p>Y: ¿Pudieron realizarla?</p>		
	Integración comunitaria	12:15 - 12:25	Paty Regina Sam Dani Ana Karen Nicole Edu Leslie Yoss Ale	<p>P: Bueno para continuar, vamos a hacer una actividad de integración comunitaria, así que ojalá todos puedan participar!</p> <p>R: Queremos que nos compartan</p>		

				<p>¿qué deporte disfrutaban mucho hacer de pequeños? Yo en lo personal me gustaba mucho jugar futbol.</p> <p>P: ¡Yo disfrutaba mucho bailar!</p> <p>S: A mi me gustaba el voleibol.</p> <p>D: Yo siempre estaba jugando tennis.</p> <p>AK: N: a mi me gustaba jugar con mis amigas E: Yo disfrutaba mucho jugar voleibol cuando estaba en la secundaria. L: A mi me gustaba mucho nadar. Y: ALE:</p>		
	Actividad física	12:25 - 12:35	Ana Karen Nicole Edu	<p>A: Holaa!! ¿Cómo están? Después de unas vacaciones ¿Listos para hacer ejercicios?</p> <p>E: ¡Vamos a</p>		https://youtu.be/5mau8VEvxLk?si=q2TWbajlliaQISv8

				<p>trabajar la elasticidad!</p> <p>N: Les mandaremos el video para que hagan los ejercicios desde casa.</p> <p>Manda el video</p> <p>A: Recuerden hacerlo con cuidado y hacer los ejercicios hasta donde puedan.</p> <p>Espera 8 minutos</p> <p>E: ¿Qué tal les parecieron?</p> <p>A: Esperamos que les haya gustado. Los dejaremos con la actividad cognitiva.</p>		
	Actividad cognitiva	12:35 - 12:45	Ale V Leslie Ale Yos	<p>A: ¡Hola, estamos muy contentas de poder estar con ustedes una sesión más!</p> <p>Y: El día de hoy les traemos un ejercicio cognitivo divertido y que les ayudará a</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Video actividad - Imagen con preguntas para recopilación de testimonios <p>https://youtu.</p>

				<p>ejercitar la mente. L: Esperamos que les guste. AV: La actividad consiste en una búsqueda de objetos. L: Con esto se trabaja la memoria y atención. Y: ¡Presten mucha atención a las imágenes que les enviaremos! Les daremos tiempo para que observen con calma y compartan sus respuestas. Más adelante enviaremos las respuestas correctas. A: Esperamos que les guste, no olviden avisarnos cuando hayan terminado.</p> <p>Final después de la tarea: AV: También les queríamos comentar que estamos trabajando en el desarrollo de los</p>		<p>be/bFV0gsSW Wgo</p>
--	--	--	--	---	--	-----------------------------

				<p>productos finales que les serán entregados a fin de curso. Y: Mi equipo está trabajando en la recuperación de testimonios sobre esta etapa de la vida, por esto les queríamos pedir su ayuda para contestar estas 4 preguntas. *Mandar imagen con preguntas*</p> <p>L: Sus respuestas son muy valiosas para nosotros y les agradecemos su cooperación.</p> <p>A: Envíen sus respuestas por el chat, de preferencia en un sólo mensaje para poder leerlo con mayor facilidad. De nuevo muchas gracias.</p>		
	Tema central	12:45 - 12:55	Sam Dani Regina	S: Ahora continuaremos a el tema		-Presentación principal, tema central:

				<p>central del día de hoy, que será “tiempo libre y pasatiempos”</p> <p>D: Vamos a compartirles unas imágenes y enseguida les compartiremos una nota de voz que va relacionada con esa imagen.</p> <p>R: Las imágenes van relacionadas directamente a la nota de voz, para que todos puedan entender y aprender sobre el tema que les traemos hoy, ahora sí, comenzamos!</p>		<p>Resignificación de la vejez: tiempo libre y pasatiempos</p> <p>https://www.canva.com/design/DAGkAyy5pyE/yC3T0ee6hyaGiEkCjkMd6Q/edit?utm_content=DAGkAyy5pyE&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton</p> <p>Se mandara imagen por imagen con una explicación verbal.</p>
	Actividad		Paty	*La actividad la explica Paty en una nota de voz a la par de la presentación*		
	cierre/tarea	12:55 - 13:00	Sam	S: Espero que les haya gustado la presentación del día de hoy, el tema de resignificación de la vejez es muy importante pues esta		

				etapa debe también de disfrutarse y valorarse. P: ¡Les agradecemos su atención el día de hoy! ¡Nos vemos el próximo Jueves!		
--	--	--	--	---	--	--

Material

[Presentación Virtual](#)

Planeación 8

Presencial

PAP: Ciudades y comunidades amigables con las personas mayores

TEMA 1: Actividades para una vejez sana y Sentido de pertenencia							
Objetivo general: Darles a conocer que actividades pueden realizar en esta etapa para seguir bien, y como todavía tienen un lugar con importancia dentro de la sociedad							
Objetivos para esta sesión: Presentación del taller Presentación del equipo Integración comunitaria Activación física Tarea							
INTERVENCIÓN: MARTES 10:00 - 11:30 am JUEVES 10:00- 11:30 am							
Día	Actividad	Horario	Encargado	Indicadores/observables	Descripción	Materiales	
	Integración comunitaria	10:00-10:05	Sam Paty Romi Regina Dani	Empezar a hablar un poco sobre el tema principal	Cada quien tiene que decir alguna actividad o hobby que les gustaba mucho hacer de pequeños.		

	Activación física	10:05-10:15		Ana Karen 'Nicole y Edu	El objetivo es ejercitar la elasticidad y el equilibrio por medio de los brazos, piernas y hombros		
	Activación cognitiva	10:15-10:35	Ale Yos Leslie	Observar ¿qué tanto están disfrutando la actividad?	<p>Dividiremos a los 2 grupos en 2 equipos cada uno. Tienen que resolver un laberinto pero para poder completarlo antes cada integrante del equipo deberá resolver una palabra que está revuelta (ej: nalatop=plátano). El equipo que resuelva primero el laberinto gana.</p> <p>Nota: Las fichas estarán previamente recortadas.</p> <p>Nota 2: Para lo virtual no se incluirá el laberinto.</p>	<p>Fichas con palabras revueltas. (MATERIAL DE E-COGNITIVA FICHA 2 A 8</p> <p>https://www.ecognitiva.com/lenguaje/letras-desordenadas/)</p> <p>Impresión grande de laberinto.</p>	

	Actividad del día	10:30-11:20	Sam, Paty, Romi, Dani, Regina	Participación y atención al tema	<p>Les daremos el tema 7 y 8 esta semana.</p> <p>Para el tema 7 hablaremos sobre el tiempo libre que tienen y cómo pueden aprovecharlo. Queremos concientizarlos un poco de que todavía pueden hacer cosas nuevas, aprender algo nuevo, y que deben aprovechar estos momentos</p> <p>El tema 8 es “actividades para una vejez sana” . Les daremos ejemplos de actividades que pueden hacer, algunos tips, y platicaremos sobre qué hacen en el día que puedan cambiar o adaptar para seguir sanos. hablaremos de la importancia del manejo del estrés, realizaremos como actividad unos ejercicios que nos ayudan a calmarnos en momentos de estrés. Un ejercicio de respiración y un ejercicio de visualización.</p>	<p>Presentación del tema principal 7: https://www.canva.com/design/DAGkAyy5pyE/yC3T0ee6hyaGiEkCjkMd6Q/edit</p> <p>Presentación tema principal 8: https://www.canva.com/design/DAGl7jw5WG0/pkekSj3-geWmuUto4eKcw/edit</p>	
	Cierre y tarea	11:20-11:30	Sam, Paty, Romi, Dani, Regina		<p>Les pediremos que anoten que de estas actividades de esta presentación tomaron en cuenta en su semana, y que piensen en alguna actividad que hacían y disfrutaban mucho de pequeños, y cómo pueden seguir haciéndola el día de hoy.</p>		
Aparato de adaptación de la	Activación física	10:00			<p>El objetivo es ejercitar la movilidad, elasticidad, fuerza, coordinación y estirarnos.</p>		

dinámica en Casa del Carmen (Culiacán)							
		Integración comunitaria			Empezar a hablar un poco sobre el tema principal	Cada quien tiene que decir alguna actividad o hobby que les gustaba mucho hacer de pequeños.	
	SIMULACRO EVACUACIÓN	SIMULACRO EVACUACIÓN	SIMULACRO EVACUACIÓN	SIMULACRO EVACUACIÓN	SIMULACRO EVACUACIÓN		
	Actividad del día			Participación y atención al tema	Se les dará el tema 8 esta semana. El tema 8 es “actividades para una vejez sana” . Les daremos ejemplos de actividades que pueden hacer, algunos tips, y platicaremos sobre qué hacen en el día que puedan cambiar o adaptar para seguir sanos. hablaremos de la importancia del manejo del estrés, realizaremos como actividad unos ejercicios que nos ayudan a calmarnos en momentos de estrés.	Presentación tema principal 8: https://www.canva.com/design/DAGl7jw5WG0/pkekksJ3-geWmuUto4eKcw/edit	

	Actividad creativa/ cognitiva (en este caso)				Se les entregará a cada compañero un dibujo con una silueta de una cara en donde cada quien va a realizar un autorretrato, como gusten, ya sea abstracto, conceptual o muy literal.		Las con dibujo de cara, colores, lápices, sacapuntas.
	Actividad creativa				Van a continuar con su pintura texturizada de animales marinos (actividad que están llevando a cabo con la maestra de arte Sonia)		
	Cierre	1:20			Despedida y cierre		

Virtual

Independencia en Acción (virtual)						
Tema 8: ACTIVIDADES PARA UNA VEJEZ SANA						
Objetivo general: Enseñarles que actividades pueden realizar y algunos tips para seguir saludables en esta nueva etapa.						
Objetivos para esta sesión: hablar sobre diferentes actividades que pueden realizar, que es una vejez sana, como mantenerse sanos, y reflexionar sobre como seguirse cuidando en esta etapa.						
Intervención: Jueves 12:00 - 1:00 (A) Ana (E) Eduardo (D) Daniela (N) Nicole (P) Paty (L) Leslie (A) Alejandra (RE) Regina (RO) Romina (Y) Yoselin (S) Samantha (AV) Alejandra Velez						
Día	Actividad	Horario	Encarga	indicadores	descripción/acción	Material

		s	do	observables		es
01/Mayo/25	Avisar que vamos a iniciar	11:55 - 12:00	Romi	RO: Hola a todos! empezaremos la clase del día de hoy en unos minutos más. Pueden tomar este tiempo para irse preparando.	Se abrirá el chat para que puedan empezar a saludar	
	Reflexión de tarea	12:00 - 12:05	Paty Regina	P: ¡Hola! Queremos empezar esta semana escuchándolos sobre cómo les fue con la tarea. ¿Encontraron que actividad pueden realizar ahora? Cuéntenos! R: Nos da mucho gusto escucharlos a todos, espero que hayan podido reflexionar y que todos encuentren alguna actividad que les cause mucha alegría realizar.	Fomentaremos que recuerden lo de la clase pasada para iniciar, y después que reflexionen.	
	Integración comunitaria	12:05 - 12:15	Dani Sam	D: Ahora, para continuar, vamos a hacer una pequeña actividad para seguir adentrándonos a este último bloque del curso.	actividad	

				<p>Sam: Queremos que nos cuenten ¿qué fue lo que mas les gusto hacer la semana pasada? puede ser alguna actividad o pasatiempo, ver a alguna persona, por ejemplo, yo disfrute mucho regresar a la escuela y ver a mis amigas</p> <p>P: Yo disfrute ir al cine el fin de semana</p> <p>RO: A mi me gusto mucho ir a pasear a un mercado</p> <p>D: Algo que me hizo feliz la semana pasada fue ir a cenar con mis amigas</p> <p>R:Yo disfrute mucho salir a pasear a mi perro</p> <p>L: AK: E: Yo disfrute salir al cine con amigos N: Y: A:</p>		
	Actividad física	12:15 - 12:25	Ana Karen Nicole Edu	A: Holaa!! ¿Cómo están? ¿Listos para hacer ejercicios?		

				<p>E: ¡Vamos a trabajar la elasticidad y equilibrio!</p> <p>N: Les mandaremos el video para que hagan los ejercicios desde casa.</p> <p>Manda el video</p> <p>A: Recuerden hacerlo con cuidado y hacer los ejercicios hasta donde puedan.</p> <p>Espera 8 minutos</p> <p>E: ¿Qué tal les parecieron?</p> <p>A: Esperamos que les haya gustado. Los dejaremos con la actividad cognitiva.</p>		
	Actividad cognitiva	12:25 - 12:35	Ale Ale Velez Leslie Yoss	<p>A: ¡Hola a todos, nosotros hoy somos el equipo cognitivo!</p> <p>AV: Hola, buen día, esperemos que se encuentren bien.</p> <p>Y: Hoy vamos a trabajar la memoria de trabajo, que es muy importante para prevenir</p>	Se les enviará un video a las PM en donde contendrá ocho palabras revueltas que las PM tendrán que adivinar. Cada palabra tiene una pista.	Video. https://www.youtube.com/watch?v=nygw_a6ibFVg

				<p>enfermedades degenerativas como el alzheimer.</p> <p>L: Sí, por favor presten mucha atención y espero que se diviertan.</p> <p>*Se manda el video*</p> <p>A: Sí, cuando terminen por favor nos lo comunican.</p>		
	Tema central	12:35 - 12:45	Romina Dani Regina	<p>RO: Bueno ahora sí, empezaremos con el tema del día, el cual es “Actividades para una vejez sana”</p> <p>D: Igual que la semana pasada, les estaremos enviando las imágenes y después la nota de voz correspondiente a esa imagen.</p> <p>R: Cualquier duda que tengan al respecto, pueden hacérsela llegar por el chat, ahora sí, empezamos!</p>	Adjunto en la planeación esta el link de la presentación, las notas de voz las tenemos cada una por individual el whatsapp	https://www.canva.com/design/DAGl7jw5WG0/3wzqXesZdxG5ZUGQuLJplQ/view?utm_content=DAGl7jw5WG0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utm_id=hab76513db0
	Actividad	12:45 - 12:55			La actividad consiste en una “meditación” muy corta donde les enseñamos a relajarse en un momento de	

					estrés.	
	Cierre/tarea	12:55 - 13:00	Paty Sam RO:	<p>P: Ahora queremos escucharlos, ¿que opinaron sobre el tema del día de hoy? ¿Los dejen pensando algo de lo que dijimos? ¡Todos los comentarios son recibidos!</p> <p>Sam: Esperemos que les haya gustado la clase del día de hoy, recuerden que los que no se pudieron conectar pueden tomar la clase en otro momento, todo queda guardado en el chat.</p> <p>RO: Por nuestra parte es todo el día de hoy, les recordamos que la próxima semana será la última clase de este curso, y tendremos un cierre, por lo que les agradeceríamos mucho que se conecten todos los que puedan. Les deseamos un excelente día a todos, adiós!</p>		

Planeación 9
Presencial

PAP: Ciudades y comunidades amigables con las personas mayores

TEMA 1: Actividades para una vejez sana y Sociedad y pertenencia

Objetivo general: Enseñarles que todavía hay muchas actividades que pueden realizar, darles ejemplos, y también enseñarles que siguen siendo importantes en la sociedad y cual es este nuevo papel que ocupan.

Objetivos para esta sesión:

Ver que actividades realizaban antes y ayudarles a ver como pueden seguir haciendolas, con algunos cambios.

Observar si todavía tienen alguna motivación, o poder darles ideas de que pueden seguir haciendo con su tiempo libre.

INTERVENCIÓN:

MARTES 10:00 - 11:30 am

Día	Actividad	Hora	Encargado	Indicadores/ observables	Descripción	Materiales
	Integración comunitaria	10:00-10:05	Sam Paty Romi Regina Dani	Empezar a hablar un poco sobre el tema principal	Saludar a todos y después que cada persona diga sí son parte de algún otro grupo aparte de este, como clubs de lectura o si les gustaria empezar un grupo.	
	Activación física	10:05-10:15	Ana Karen 'Nicole y Edu	Ejercicios de elasticidad y equilibrio para que las personas mayores puedan reforzar su motricidad gruesa	Ejercicios de cadera, pierna y hombro les ayudará bastante para reforzar su motricidad.	
	Activación cognitiva	10:15-10:35	Ale Yos Leslie	Observar ¿qué tantas dificultades se presentaron para realizar la actividad?	Se realizarán 5 ejercicios de oraciones revueltas (cortas) que las PM tendrán que acomodar para que la frase haga sentido. Cada oración tendrá visualmente pistas de lo que se está hablando en caso de no	Hojas con los ejercicios (ya se están considerando dentro de las 70 copias)

				¿Fue de su agrado no? S	saber leer, además también se les brindará asistencia de ser necesario.	https://youtu.be/65wwdcokRi0
	Tema central y actividad	10:35-11:20	Sam, Paty, Romi, Dani, Regina	Participación y atención al tema central	<p>Esta semana se les darán los últimos 2 temas del curso y se hará cierre del mismo.</p> <p>El tema 8 es “actividades para una vejez sana” . Les daremos ejemplos de actividades que pueden hacer, algunos tips, y platicaremos sobre qué hacen en el día que puedan cambiar o adaptar para seguir sanos. hablaremos de la importancia del manejo del estrés, realizaremos como actividad unos ejercicios que nos ayudan a calmarnos en momentos de estrés. Un ejercicio de respiración y un ejercicio de visualización.</p> <p>El tema 9 hablará sobre su lugar en la sociedad, y la importancia de tener un sentido de pertenencia. recordarles que siguen teniendo valor, experiencias y sabiduría que compartir.</p> <p>La actividad consiste en hacer una pequeña y corta reflexión con 3 preguntas distintas.</p>	<p>Presentación tema principal 8: https://www.canva.com/design/DAGI7jw5WG0/pkekkSJ3-geWmuUto4eKcw/edit</p> <p>Presentación tema 9: https://www.canva.com/design/DAGI7ye34eU/AIQuub-ISZWaEZvYngMcg/view?utm_content=DAGI7ye34eU&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utm_id=h998b8275c7</p>
	Cierre	11:20-11:40	Sam, Paty, Romi, Dani, Regina	Platicar con todos, y que den sus comentarios u opiniones	Preguntarles qué opinan sobre el curso, con qué aprendizajes se quedan, qué fue lo que más les gusto o disfrutaron, si se lo recomendaría a alguien, y que si hay algo que les gustaría que mejoraríamos para la próxima edición del curso. Que ellos puedan decirnos todo lo que quieran y nosotros agradecerles por nuestra parte el tomarse el tiempo de asistir	

					al curso, participar en las actividades, y compartir estas semanas con nosotros.	
Apartado de adaptación de la dinámica en Casa del Carmen (Culiacán)						

3. Reflexión crítica y ética de la experiencia

El RPAP tiene también como propósito documentar la reflexión sobre los aprendizajes en sus múltiples dimensiones, las implicaciones éticas y los aportes sociales del proyecto para compartir una comprensión crítica y amplia de las problemáticas en las que se intervino.

3.1 Sensibilización ante las realidades

Observamos que existía una diferencia social entre los diferentes campos a los que fuimos, si bien en ambos lugares hubo una cálida bienvenida y una gran disposición para participar en nuestras dinámicas. Las problemáticas pueden llegar a ser varias y muy distintas, si bien sabíamos que una de ellas era la soledad no deseada al llegar a campo nos dimos cuenta que también había deterioro cognitivo y psicológico, violencia intrafamiliar así como problemas económicos son algunos de ellos. Entendemos que los problemas que enfrentan son diferentes debido al contexto social ya que las personas en el Dif Guadalajara tienen menos personas de apoyo. En el plano cultural nos enfocamos en brindar un espacio seguro de comunidad, para hacerlo siempre hablamos sin lenguaje técnico y haciendo referencia a nuestra jerga coloquial, incluso pusimos actividades que es lo que más les gusta de México.

Desde el inicio del proyecto, nos sentimos con muchas expectativas, pero también con cierta curiosidad de cómo iba a ser la interacción con los adultos mayores. Al principio había nervios, especialmente por no saber cómo sería el recibimiento o si iban a poder conectar con alguno de ellos. Sin embargo, a medida

que avanzaron las visitas, observamos que lo más valioso era la presencia genuina; escuchar, observar y compartir desde un lugar humano. Nos sorprendió ver la diversidad de experiencias dentro de cada centro, algunas personas muy activas, otras con limitaciones físicas y eso hizo que cambiáramos la idea que tenían sobre la vejez, entendiendo que no se puede generalizar ni tratar a todos por igual.

También notamos diferencias entre los dos centros que visitamos. Diferencias del lugar, la gente y la clase social, comprendieron que el contexto económico, el acceso a salud y la red de apoyo hacen una gran diferencia. Como grupo, empezamos a ponernos desde un lado más sensible frente a esta realidad, no solo desde lo profesional, sino también desde lo personal y ético, para que de esa forma pudiéramos hacer el mejor trabajo posible con ellos.

Culiacán. (Alejandra Vélez Paredes)

Desde el primer día de intervención en la Casa del Carmen, en Culiacán, pude observar que la situación iba a ser muy diferente a lo que vivieron mis compañeros que realizaron su PAP en Guadalajara. Desde el inicio me enfrenté a varios retos que marcarían el rumbo de mi participación.

Una de las primeras cosas que identifiqué, al conversar con otros compañeros del PAP, fue que las personas con las que iba a trabajar no tienen independencia, y no porque así lo deseen, sino por el contexto en el que viven. Estas personas mayores se encuentran en una instalación donde pasan la mayor parte del tiempo. Aunque tienen la posibilidad de salir, solo lo hacen si están acompañadas por sus familiares o por alguien que se responsabilice de ellas. Reciben atención diaria para realizar actividades básicas como bañarse, comer, ir al baño y arreglarse.

En general, noté que hay mayor participación de mujeres dentro del espacio. También percibí una gran frustración por parte de los participantes del taller en cuanto a su movilidad, comprensión y participación. Esto me hizo reflexionar profundamente y me llevó a hacer varias adaptaciones en la forma de trabajar con ellas y ellos. A partir de eso, fue fundamental desarrollar mucha comprensión y

sensibilidad hacia sus circunstancias. A pesar de las dificultades, mostraron un gran interés por las temáticas que les presentaba, por lo que consideré esencial buscar maneras en que todos pudieran participar y aprender, respetando sus tiempos y capacidades. Todo esto me exigió tener mucha paciencia y disposición para ajustar mis planes constantemente.

Conforme avanzaba en mi trabajo, fui posicionándome de manera más consciente frente a la realidad social de las personas mayores, considerando distintos planos: físico, social y cultural. En el plano físico, pude ver las limitaciones que enfrentan en su movilidad y autonomía, lo cual tiene un impacto directo en su día a día y en este caso en su participación. En el plano social, la institucionalización limita muchas de sus decisiones y relaciones, pues dependen en gran medida o totalmente de quienes las cuidan. Culturalmente, esto me hizo cuestionar la forma en que como sociedad concebimos la vejez, muchas veces desde estigmas o con una visión asistencialista que no siempre reconoce sus historias, intereses ni capacidades, o ni si quiera hay esta preocupación por realizar estas adaptaciones para que también sean incluidos.

Esta experiencia individual me llevó a tomar una postura más crítica y sensible respecto a mi rol como estudiante y como futura profesional. Comprendí la importancia de crear espacios de inclusión donde las personas mayores puedan expresarse, sentirse escuchadas y participar activamente, a pesar de las limitaciones que puedan tener. Trabajar en la Casa del Carmen ha sido una experiencia profundamente formativa, que me ha retado, sensibilizado y hecho más consciente del valor de la empatía, la adaptación y el compromiso social.

Da cuenta de la manera cómo te involucraste con las personas y sus problemáticas, y los sentimientos que despertó (ustedes) esta experiencia de trabajar con personas mayores.

Al trabajar con personas mayores nos hemos involucrado profundamente, esto nos ha permitido comprender mejor sus necesidades. Para esto hemos necesitado desarrollar la escucha activa y empatía lo cuál permitió que se estableciera un vínculo de confianza, donde se sintieran seguros para compartir sus experiencias. Cada historia que compartían era muy valiosa para nosotros y nos hizo darnos cuenta de aquellas problemáticas que enfrentan, como sentimientos de culpa por sentirse como una “carga”, la pérdida de seres queridos, la falta de paciencia por parte de otros, y muchas más teniéndose que adaptar constantemente a nuevas circunstancias. Cuando ellos compartían experiencias dolorosas, nos conmovemos pero también los admiramos por la gran resiliencia que mostraban.

También experimentamos alegría al ver que lo que nosotros compartíamos, desde los temas o herramientas les eran realmente de utilidad y lo iban aplicando en su entorno. Además hubo gran satisfacción al poder generar un espacio donde se sintieran valorados, escuchados y sobre todo que pudieran conectar con propósitos personales que quizá anteriormente pensaban que ya no valían la pena por su edad.

Nuestro acercamiento hacia las personas mayores surgió desde un espacio tanto profesional como personal: un proyecto vinculado a la universidad que nos llevó a adentrarnos en realidades marcadas por la soledad, el duelo silencioso y las limitaciones físicas. Allí conocimos historias entrelazadas con problemas familiares, dificultades económicas y una tristeza que, a veces, se volvía compañera. Pero lo que más nos impactó no fue solo la vulnerabilidad, sino la resistencia y la ternura que tienen estas personas.

Llegamos con la intención de aportar algo, pero pronto entendimos que nuestro rol no era "solucionar", sino aprender a escuchar —sin prisa, sin juicios— y acompañar desde un lugar de empatía. Esas conversaciones en voz baja, miradas de atención con las personas que quieren aprender algo nuevo, nos enseñaron algo que no

teníamos planeado aprender. Hubo un día, en particular, que lo resumió todo: cuando, en medio de una actividad, ellos descubrieron que era el santo de una de las compañeras y, sin planearlo, le cantaron *Las Mañanitas* con una alegría tan genuina que nos recordó que el cuidado, cuando es auténtico, nunca va en una sola dirección. Ese instante se quedó grabado en nosotros como un recordatorio de que lo más valioso a veces es simplemente estar presente.

Esta experiencia no solo transformó nuestra manera de ver el envejecimiento, sino que dejó una huella profunda en todos los involucrados: la certeza de que, en un mundo que suele ignorar a los mayores, el simple acto de mirarlos, escucharlos y celebrarlos puede ser, en sí mismo, un pequeño acto de resistencia y amor.

Culiacán Casa del Carmen:

Al trabajar con estas personas mayores, se despertaron muchas cosas en mí. Siempre me he considerado una persona con la empatía bastante desarrollada, pero claro, el trabajar en este escenario fue un ejercicio muy fuerte para seguir desarrollando mi empatía, mi paciencia y practicar constantemente la escucha hacia las necesidades de las personas que más lo necesitan.

Noté también que hay mucha desmotivación y cansancio, esto dicho por ellos mismos. Son personas mayores, algunas sobrepasan los 100 años, e incluso en distintas ocasiones compartieron conmigo sus deseos de ya querer “descansar”. Esto me enfrentó emocionalmente a muchas cosas. Como facilitadora del taller, implicó una postura de comprensión profunda y de escucha atenta, algo que sin duda he fortalecido a lo largo del PAP. Al final, son personas que muchas veces solo quieren y realmente necesitan ser escuchadas, porque el proceso que están viviendo y atravesando ha sido muy difícil para algunos de ellos. Les duele.

Incluso el hecho de estar lejos de sus familias les duele, y a veces lo sienten como si los hubieran dejado en ese lugar solo para dejar de ser una carga. Escuchar eso fue fuerte. Ellos mismos, en cierto modo, corroboran esas etiquetas y estigmas sociales que muchas veces se les imponen a las personas mayores. Entonces, podría decir que hubo momentos que fueron emocionalmente difíciles para mí,

porque realmente da tristeza ver que estas personas, en ocasiones, no se sienten nada motivadas.

Pero también hay otra cara. Me alegró ver cómo la realización de actividades, los nuevos temas, las dinámicas creativas que se propusieron, los motivaban, los distraían, y les daban un motivo para levantarse y continuar con su día. Ver ese cambio fue profundamente gratificante.

Esta experiencia significó un acercamiento tanto profesional como personal. Profesional, en el sentido de venir desde una institución a impartir un taller. Pero también fue personal, porque me es imposible no hacer esa conexión luego de conocer a cada uno de los compañeros. Se construyen relaciones de compañerismo y, por supuesto, nace una estima mutua.

Son experiencias que transforman a cualquier persona que las vive desde el compromiso, desde el corazón y desde la voluntad de escuchar con atención y respeto. Me involucré con ellos no solo desde mi rol, sino desde mi humanidad. Y eso es algo que me llevo muy profundamente grabado.

Reflexiona la importancia que tiene la ética al momento de trabajar con este sector de la población

La ética, cuando trabajamos con personas mayores, juega un papel fundamental pues prioriza su bienestar, respetando sus derechos y escuchando sus necesidades verdaderas. Abordar las sesiones desde una perspectiva ética implica que se tenga un compromiso y una responsabilidad con el bienestar de la otra persona, siendo esta una población que en ocasiones se ve vulnerable, el mantener una ética de trabajo les garantiza un lugar seguro en el que son tratados con respeto y consideración, independientemente de su edad, estado físico o cognitivo.

Desde un punto de vista ético, es clave evitar la infantilización y el edadismo o cualquier tipo de discriminación o exclusión por edad. Esto implica la promoción

de espacios inclusivos, accesibles, respetuosos, donde las personas mayores se sientan escuchadas y valoradas.

Así mismo, el tener ética en el escenario implica una responsabilidad especial al abordar temas sensibles como la salud, la memoria, la pérdida o la soledad. La empatía es un elemento esencial para establecer relaciones de cuidado y respeto.

Coloca recomendaciones del porqué sí otras profesiones se deberían de involucrar para trabajar con las personas mayores y sobre todo menciona los aportes sociales que tiene el abordar desde distintas disciplinas el problema del envejecimiento.

Título del taller: “Independencia en Acción”

- Integrar a las Personas Mayores en actividades cotidianas dentro de la sociedad, darles un lugar dentro del sistema.
- podemos llevar a cabo un proyecto donde podamos ayudar a mejorar su independencia estimulación cognitiva para reforzar su memoria la toma de decisiones.
- Ayudar a los adultos mayores a desenvolverse mejor a los cambios tecnológicos.
- Brindarles estrategias para tomar mejores decisiones y a apoyarlos a tomar una mejor administración económica e informarles de fraudes y así tartar de evitarlos.
- La gerontología aporta conocimientos sobre las necesidades físicas, psicológicas y sociales de las personas mayores. Esta, promueve su inclusión a través de intervenciones centradas en la población de personas mayores.

- La psicología contribuye al bienestar emocional y mental de las personas mayores, formando su autonomía, autoestima y adaptación a los cambios propios del envejecimiento.
- El ámbito médico contribuye con conocimientos para la prevención de enfermedades así como su tratamiento. Es importante que las personas de esta área se involucren ya que sus aportaciones sobre cuidados físicos (principalmente) puede ayudar a reducir la dependencia en la vejez.
- Es importante que personas del ámbito educativo como docentes se involucren ya que pueden fomentar el desarrollo intelectual y social de las personas mayores a través de actividades como la escritura, lectura u otros que ayuden a reducir el riesgo de deterioro cognitivo.
- Los fisioterapeutas aportan grandes conocimientos, pues a través de sus ejercicios pueden ayudar a las personas mayores a recuperar su movilidad y mejorar su función física en general. También ayudarían a prevenir caídas y lesiones que son más comunes en esta etapa, con todo esto se fomenta su independencia, desde las actividades diarias hasta otras más complejas.
- Crear entornos físicos que eliminen barreras arquitectónicas, facilitando la movilidad independiente de las personas mayores.
- Diseñar plazas, centros comunitarios y residencias con áreas de encuentro que combatan el aislamiento social.
- Priorizar la vegetación, bancas cómodas y zonas techadas para promover la interacción.
- Fomentar la estimulación cognitiva continua, a través de ejercicios y actividades diseñadas para fortalecer la memoria, la atención, el lenguaje y las funciones ejecutivas, se puede ralentizar el deterioro cognitivo. Talleres grupales, juegos de mesa adaptados y actividades lúdicas pueden ser herramientas efectivas para mantener la mente activa.
- Promover el bienestar emocional y la autonomía, el acompañamiento psicológico permite trabajar con las personas mayores en el fortalecimiento de su autoestima, sentido de propósito y adaptación a los cambios del

envejecimiento. Intervenciones individuales o grupales pueden ayudarlos a reconocer su valor, tomar decisiones por sí mismos y enfrentar situaciones de pérdida o transición con mayor resiliencia.

- Construir redes de apoyo y sentido de pertenencia, desde la psicología social se pueden diseñar espacios presenciales o virtuales que favorezcan la creación de vínculos significativos entre pares y con otras generaciones. Esto combate el aislamiento, reduce los niveles de ansiedad o depresión, y refuerza su participación activa en la comunidad.
- Las actividades artísticas permiten a las personas mayores expresar sus historias, recuerdos y emociones, fortaleciendo su identidad y autoestima. La creación artística se convierte en un acto de resistencia y afirmación personal, especialmente en etapas donde la pérdida y el cambio son frecuentes.
- El proceso de crear arte y actividades creativas requiere atención, planificación, resolución de problemas y memoria visual, aspectos que se ven beneficiados en la estimulación cognitiva. La práctica artística puede actuar como un ejercicio mental que ayuda a mantener las capacidades cerebrales y a prevenir el deterioro cognitivo.
- El arte y la creatividad tienen un efecto terapéutico comprobado, ayudando a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión en las personas mayores. La experiencia estética y el acto de crear ofrecen placer, satisfacción y un sentido de logro, promoviendo un estado emocional positivo y contribuyendo a una mejor calidad de vida.
- **Visibilizar las voces y memorias de las personas mayores a través de medios audiovisuales:** Crear documentales, cortometrajes, podcasts que den voz a sus experiencias no solo preserva la memoria colectiva, sino que también combate estereotipos negativos sobre la vejez.
- **Desarrollar proyectos de alfabetización digital audiovisual para adultos mayores:** Enseñar a las personas mayores a usar herramientas de comunicación como redes sociales, edición de video, fotografía digital o

incluso creación de contenido puede ayudarles, conectarlas con sus seres queridos y permitirles compartir su visión del mundo.

- **Impulsar narrativas inclusivas en medios masivos y plataformas digitales:** Promover la representación digna y diversa de las personas mayores en series, películas, publicidad y redes sociales. Esto ayuda a desmontar prejuicios, mostrar sus múltiples realidades (activismo, arte, amor, trabajo, entre otros).
- **Promover la creación de Políticas Públicas para las personas mayores:** Impulsar acuerdos y marcos legales internacionales que reconozcan los derechos de las personas mayores (como la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores). De esta manera fomentar un estándar mínimo de bienestar.
- **Fomentar la Cooperación Internacional descentralizada:** programas de envejecimiento activo, busca apoyar redes de cooperación entre países para intercambiar buenas prácticas sobre salud, inclusión digital, y participación social de personas mayores. Esto permite a las sociedades acceder a experiencias exitosas que pueden mejorar la calidad de vida de sus adultos mayores, fortaleciendo la cohesión social y reduciendo la marginación.
- **Incluir el envejecimiento en la agenda política de Guadalajara y Culiacán:** para promover que organismos municipales incluyan el envejecimiento en la política municipal. Visibiliza las necesidades de este grupo etario en los planes de desarrollo global, asegurando su participación y el respeto de sus derechos en contextos de cambio social, económico y climático.
- La neuropsicología evalúa funciones como la memoria, la atención y el lenguaje para detectar deterioros cognitivos, demencias u otras condiciones neurológicas propias del envejecimiento.

- La psicología social estudia los fenómenos del envejecimiento en contextos culturales, económicos y familiares. Sus aportes permiten diseñar políticas públicas más ajustadas a las realidades sociales de la vejez
- Facilitar el acceso a derechos, servicios y redes de apoyo para personas mayores en situación de vulnerabilidad al igual que promover la justicia social y la dignidad en todas las etapas de la vida, desde lo colectivo, se trabaja para desmontar prejuicios hacia la vejez y promover una imagen positiva y activa del envejecimiento mediante el desarrollo de programas de participación, creatividad, educación y voluntariado para mantener a las personas mayores involucradas y útiles en sus comunidades a través del trabajo social y comunitario
- Acompañamiento en la adaptación de cambios, se puede intervenir en procesos de duelo, como jubilación, mudanzas o pérdida de autonomía, así como en la aceptación de esta etapa de vida y los cambios corporales o cognitivos que puede traer consigo
- Fortalecimiento de autoestima y autonomía, en esta etapa de vida es importante fomentar la autoaceptación y confianza, debido a que son elementos claves para conservar la identidad en la vejez
- Se puede intervenir a nivel familiar o social, promoviendo la empatía, concientización y la convivencia intergeneracional, para mejorar los círculos de ayuda

3.2 Aprendizajes logrados

3.2.1 Aprendizajes éticos

Me quedaba callada a veces, cuando veía que las cosas que estábamos enseñando en el curso no salían como yo esperaba. Creí que si levantaba la voz, podría causar problemas, ya sea con las maestras, mis compañeros, o con las personas encargadas de los grupos que visitábamos. Si hubiera levantado la voz desde un inicio, creo que podríamos haber mejorado el curso, hacerlo más apto para todas

las personas involucradas, y que tuviéramos resultados más positivos. (Paty San Miguel).

A veces, tuve que hacer cambios en las actividades que realizaron mis compañeros en Guadalajara, porque no se podían realizar en Culiacán. La implicación, por supuesto, era bastante, y cambiaba la manera del taller de cierta forma, pero al final sí funcionaron. Me fue difícil porque, pues, a veces uno quisiera poder tratar a todas las personas de manera totalmente igual, pero a veces, por capacidades, no es posible; entonces, hay que hacer modificaciones, claro respetuosamente. (Alejandra Velez Paredes)

¿Qué acciones realicé para ser más justo/justa?

En todo momento respete la autonomía de las personas mayores, tomando una posición en donde ellos son plenamente capaces e independientes de tomar sus decisiones y opiniones y solamente tener un rol de acompañamiento (Yoselin Navarrete)

Procure que todas las actividades realizadas estuvieran adaptadas a las distintas necesidades físicas, sociales y emocionales que los participantes de los diferentes grupos presentaban (Alejandra Arroyo).

Cuando veía a alguien confundido me acercaba en individual ofrecer mi apoyo (Alejandra Arroyo)

A partir de mis aprendizajes el semestre pasado, comencé a tomar en cuenta nuevas consideraciones hacia las personas mayores. Como el hecho de que son personas que tienen ganas de aprender, tienen mucho que dar y que enseñarme sobre sus vivencias. También, incluir a las personas que tienen problemas de escucha o de visión. (Ana Karen).

El no ser indiferente a los comentarios de las personas mayores, siempre escuchar y asegurarme que los demás estuvieran escuchando a la persona hablando, aún cuando lo que platicaban no estaba relacionado al tema o a la pregunta de reflexión, yo considero que todas las participaciones son ricas y necesarias, no importa su relevancia (Romina Echanove)

En todo momento busqué promover un ambiente de respeto, incluir a aquellos que no eran muy tomados en cuenta por otros integrantes. Acompañarlos y brindarles mi escucha así como aconsejarlos en caso de que lo solicitaran. Además, busqué que en los temas que junto con mi equipo me tocó impartir, hubiera herramientas que realmente pudieran aplicar en su vida para fortalecer sus relaciones e interacciones con cualquier persona, desde el poner límites sin culpa, aplicar la inteligencia emocional, cuidarse a ellos mismos sin descuidar al otro, procurando un ambiente ameno y solidario. (Leslie Gudiño)

Fortalecer el taller a partir de la retroalimentación de las personas mayores, ya que la misma nos servía para seguir mejorando el contenido del taller, así como ver a los diferentes equipos trabajar y ver que era más funcional. La metodología de la observación es fundamental para entender comportamientos donde las personas quieren participar pero no están seguras de hacerlo por lo que siempre los incentivamos a hacerlo. (Eduardo Jáuregui)

Hacer que todos los compañeros recibieran la información de manera que pudieran comprenderla, escuchar mucho a los participantes de manera activa para poder ser una herramienta no solo para compartir información sino para ayudarles y auxiliarlos en momentos donde mas fuera necesario, siempre hablar con respeto a todos los compañeros y referirme a ellos con este mismo, y estar siempre abierta a la opiniones de lo que les gustaba o no a los compañeros. (Alejandra Velez Paredes)

¿Qué acciones intencioné para generar un mayor bien con la población de Personas Mayores?

Apliqué mis conocimientos previos al PAP y en todo momento me dirigí con respeto a las personas mayores, los escuche y valide, ya que ellos merecen sentirse útiles y comprendidos. Al mismo tiempo, siempre estuve atenta a sus necesidades. (Daniela Salas)

Escuché de verdad a las personas mayores, dándoles espacio para expresarse sin interrumpirlas. También traté de fomentar su autonomía, permitiéndoles tomar decisiones y participar activamente. Todo esto buscaba evitar que se sintieran excluidas y ayudar a que se sintieran valoradas y respetadas. (Nicole Grober)

Prioricé brindar espacios seguros conformados por el respeto a la hora de trabajar con las personas mayores. Puse en práctica las habilidades que tengo, como la escucha activa, la comprensión, la interacción, para que ellos sintieran que podían acercarse y hablar conmigo. (Yoselin Navarrete)

Siempre traté de promover la empatía, el respeto, la escucha activa. Busqué brindar confianza y apoyo en lo que pudiera, ser una persona abierta al diálogo, escuchando las diferentes perspectivas a pesar de quizá no compartir ciertas de ellas. Mi intención era que se animaran a usar su voz, no quedarse callados, no tener miedo a expresarse y decir “aquí estoy, esto es lo que pienso/necesito”. De esta manera pude comprender mejor sus deseos y aspiraciones o incluso requerimientos. Al ponerlos a ellos como el centro, pude actuar de mejor manera adaptándome a ellos, respetando sus tiempos y ritmos, entendiendo sus limitaciones y fortalezas. Así pude colaborar en este PAP con empatía y compromiso por el bienestar de todos, buscando que se cada uno de los participantes se sintiera valorado/a. (Leslie Gudiño)

Siempre tener la mejor disposición, y llevar una actitud de apertura en cuanto a escucha, respeto, empatía, dejar mis prejuicios de lado. Busqué ponerme en una posición en la que la personas pudieran sentir confianza al hablar conmigo y que

sintieran libertad de expresar cualquier tipo de situación que se les presentara.
(Alejandra Velez Paredes)

3.2.2 Aprendizajes profesionales

¿Cuáles fueron las competencias desarrolladas, tanto las genéricas como las propias de la profesión?

Me encantó haber entrevistado, escuchado las vivencias de las personas mayores y tomarlas en cuenta porque pienso que es algo que a mucha gente le enriquecería bastante en su vida. También son cuestiones que te sensibilizan como personas y te enriquecen de empatía. (Ana Karen Alonso)

Aprendí a fijarme más en qué tan accesibles son los parques, centros de personas mayores, etc... Este tipo de lugares que las personas mayores visitan, porqué es sumamente importante que puedan desarrollarse en estos lugares. Ayudan a todo su estado de salud, en todos los aspectos, y cuando estos lugares no son accesibles para todos, les estamos quitando una oportunidad de mejorar su calidad de vida, solo por no poner rampas, o hacer diseños arquitectónicos no aptos para todos. Me di cuenta que la arquitectura tiene que ser accesible para todos, y no por eso tienes que perder diseño o estilo. (Paty San Miguel)

Este proyecto me dejó aprendizajes muy valiosos para mi futuro en psicología y en mi vida personal. Aprendí a ser más empática, a escuchar con atención y a valorar las emociones y necesidades de las personas mayores. Como futura psicóloga, comprendí la importancia de acompañar a los demás con respeto y calidez, asegurándome de que su voz y su autonomía sean siempre respetadas. Este proceso me hizo reflexionar sobre cómo quiero enfocar mi carrera: con un enfoque humano, que valore la dignidad de cada individuo, especialmente en etapas vulnerables como la vejez. Me di cuenta de que quiero contribuir a un mundo donde

las personas se sientan acompañadas y entendidas, y eso es algo que quiero llevar conmigo a lo largo de mi vida y mi profesión. (Nicole Grover)

La escucha activa fue un aprendizaje que reforcé bastante durante la convivencia con las personas mayores, darme cuenta que se escucha con todo el cuerpo y que puedes hacer otras acciones para hacer notar al otro que estás ahí, respetar y comprender a los demás (Yoselin Navarrete).

Mucho la escucha activa, la paciencia y a identificar cuando hay alguna o algunas persona o personas que necesitan adaptaciones para realizar ciertas cosas, entonces a siempre ser bastante observadora en cuanto a los contextos y a las personas, por supuesto. Siempre llevar una actitud de apertura y que realmente conectar con personas, abrirte a ellas, te nutre a un nivel profesional en mi caso de creación, te inspira. (Alejandra Velez Paredes)

Principalmente creo que mi mayor aprendizaje en cuanto a lo profesional fue el enfoque centrado en la persona. En este semestre, a diferencia del anterior hubieron muchas más personas con limitaciones físicas, desde la vista, movilidad, escucha, entre otras lo cual representó un reto para mí. Aprendí la importancia de adaptarme a la otra persona, considerando sus capacidades, condicionantes, contexto y ritmo. Desarrollé muchísima más flexibilidad profesionalmente, teniendo que modificar mis estrategias de trabajo e intervenciones considerando las necesidades de las personas mayores. (Leslie Gudiño)

¿Cuáles fueron las competencias desarrolladas desde distintas disciplinas?

Creo que algunas competencias desarrolladas fueron el diseño para la creación de materiales amigables para las personas mayores (Yoselin Navarrete).

El desarrollo de proyecto y trabajo con psicólogas para mayor entendimiento con los usuarios, las distintas disciplinas unificaron y fortalecieron el proyecto sumando desde su visión del mundo (Eduardo)

Siempre considerar a todas las personas que somos parte de la sociedad a la hora de crear. (Alejandra Velez Paredes)

¿Cuáles fueron mis aprendizajes más importantes sobre el contexto sociopolítico y económico, y la problemática del campo profesional?

Las personas mayores se encuentran en un contexto donde hay muchas faltas de recursos y servicios disponibles para ellos, se encuentran en una posición muy vulnerable, especialmente en temas económicos y sociopolíticos, son una sección de la población que no es atendida dentro de nuestros espacios públicos, al trabajar con las personas mayores, me di cuenta que esta información no es solo verídica sino es más intensa de lo que yo podía ver, es por esto que aprendí mucho acerca de las necesidades que presentan las personas mayores, en especial en temas de salud física y mental, se necesitan más centros de ayuda especializada en la vejez. (Romina Echanove)

Las personas que son parte de la casa del Carmen en Culiacán tanto como personal como personas que viven ahí, pagan por estos servicios, esto para poder mantener la institución, igual hay empresas que hacen donativos y también se realizan actividades para recaudar dinero, aún así hay veces que hay falta de recursos económicos porque hay muchos gastos que se tienen en esta institución, en cuanto al contexto sociopolítico, creo que como sociedad pudiéramos ser mas participativos en este tipo de escenarios, se necesitan voluntarios y de parte de lo político pues esta institución no es gubernamental pero las que si, si hay bastante espacio de mejora. (Alejandra Velez Paredes)

¿Cuáles fueron mis saberes puestos a prueba?

La escucha activa y la empatía (Ale Arroyo).

La paciencia, el alcance que puede tener la creatividad y el trabajo creativo, no subestimar el poder de la creación. (Alejandra Velez Paredes)

Como psicóloga en formación, se pone a prueba el adéntrate a una psicología diferente, mucho más sensible y que requiere de mucho tacto al hablar temas como el duelo, abuso, economía y tratar de comprender que las necesidades de las personas mayores pueden ser diferentes. Sin embargo, el atender con atención y escuchar estas necesidades ya hace una gran diferencia pues les da un espacio en la sociedad. (Samantha Osorno)

Considero que al ser psicóloga en formación tienes que tener la parte de la empatía muy desarrollada. También creo que es super importante estar en constante aprendizaje, si no tienes claro un tema o no sabes cómo abordarlo tienes que estudiar mucho para lograrlo. Al mismo tiempo creo que es vital tener el tacto de cómo hablar con una persona mayor para poder atender sus necesidades de la mejor manera. (Daniela Salas)

Mis saberes puestos a prueba fueron la escucha activa, la empatía, el respeto por la autonomía y la importancia de la inclusión. (Nicole Grover)

Creo que más que nada tuve que poner muchísimo en el escenario la cuestión de la empatía, recordar que cada quien tiene su contexto el cual lleva a tomar aprendizajes y perspectivas diferentes. Además, era muy importante ser cautelosa al momento de compartir información, asegurarme de que las fuentes fueran confiables y la información estuviera actualizada. Hay una gran responsabilidad al momento de dar los talleres, ya que las personas confían plenamente en el conocimiento que les estás transmitiendo. También fue muy importante considerar

la manera en cómo se estaba comunicando ese contenido, tratando de adaptarlo lo más posible para que fuera inclusivo para todos los participantes considerando sus procesos y capacidades. (Leslie Gudiño)

3.2.3 Aprendizajes sociales

¿A qué grupos sociales benefició el proyecto?

A las personas mayores y estudiantes del ITESO (Romina Echanove)

¿Qué bienes produjeron de carácter público mis servicios profesionales?

La divulgación de información relevante. (Alejandra Velez Paredes).

¿Mis servicios profesionales ayudaron a grupos que no disponen de recursos para generar bienes sociales?

Si, creo que durante todo el semestre fuimos mejorando nuestra forma de dar la información a lo adultos mayores, en mi profesión busque maneras de que fuera fácil de extraer la información visualmente y si no la podían ver que también solamente la pudieran escuchar, y poco a poco vimos como les agradaba la forma en la que se compartía (Regina)

¿Los saberes aplicados que hicieron posible la aportación social, son transferibles a otras situaciones? y ¿por qué?

Sí, todos los temas y actividades que realizamos dentro de los talleres fueron enfocados a temas que en algún momento todos los adultos mayores pueden llegar a atravesar independientemente de su contexto social o económico. (Ale Arroyo)

Sí, totalmente, la información siempre es transferible y el poder de tener información es muy grande porque siempre se puede compartir y eso nutre a los demás, rompe estigmas e ignorancia, educa. (Alejandra Velez Paredes)

¿Cómo se puede dar seguimiento a la aportación social de este proyecto para que se conserve y amplíe a lo largo del tiempo su beneficio social?

Mientras se siga manteniendo la dinámica que enseñamos en los talleres, mientras que las personas mayores sigan replicando lo aprendido durante los talleres y lo compartan con amigos, familiares, etc. El proyecto va a seguir ofreciendo beneficios sociales, aunque se comparta con una persona que no es mayor, este si decide aprender, puede replicar estos conocimientos en su momento de vejez y de esta manera garantizamos la funcionalidad del proyecto dentro de la sociedad. (Romina Echanove)

Creo que profesionalmente, con la continuidad del PAP, de este proyecto que genuinamente considero que hace mucho bien, que aporta y hace cambios, y personalmente ayudando dentro de mi alcance a cambiar los estigmas o a no seguir reforzando o compartiendo ideologías que afecten a las personas mayores. (Alejandra Velez Paredes).

¿Qué visión del mundo social tengo ahora? ¿Cambiaron mis supuestos sobre la realidad?

Que en la vida diaria de una persona mayor no se toman muchas consideraciones de inclusión. Muchas veces como sociedad no se visibilizan los problemas que vive una persona mayor en su cotidianidad, esto hace que haya ignorancia ante la situación social que viven y no se tenga presente que ellos también son parte de nuestra sociedad y hay que respetar y cuidar los espacios que son para ellos, que

ellos también tienen la capacidad de adaptarse y que tienen mucho que compartimos para sensibilizarnos como sociedad. (Ana Karen)

Todos tenemos un rol muy importante dentro de la sociedad, y las comunidades donde nos desarrollamos. Creo que deberíamos darles un papel más significativo a las personas mayores que nos rodean. Son personas que todavía tienen mucho por enseñarnos, que tienen ganas de pasar a las siguientes generaciones todo su conocimiento, experiencias, y a veces no les damos la importancia tan fuerte que tienen. Los vemos como personas débiles, tristes, a lo mejor incluso aburridas, pero si nos diéramos el tiempo y nos pusiéramos la tarea de escucharlos con atención, de darles su lugar, creo que podríamos sacar mucho provecho a todo lo que tienen por decir, y podríamos mejorar como sociedad. (Paty San Miguel)

No importa quien seas, de donde vengas, cual sea tu historia, que edad tengas, siempre vas a ser importante, eres parte de la sociedad, eres parte del mundo en el que vivimos, y enriquecer la experiencia de vida de todas aquellas personas con las que nos cruzamos caminos. Aprendo mucho sobre cómo los estigmas pueden afectar mucho de manera negativa y pueden reforzar a las personas estigmatizadas los pensamientos negativos que tienen sobre ellas y cómo cambiar la narrativa, nutre, educa y si hace cambios. (Alejandra Velez Paredes)

Aprendí a ser más empático, entender las diferentes situaciones y comprendo que hay situaciones que aún no conozco y que pueden llegar a ser muy duras. Pude comprender las distintas etapas de la vida y cuales son sus afectaciones. Esto también me hizo comprender cómo mejorar mis relaciones sociales con las personas mayores de mi entorno más cercano. (Eduardo)

Considero que esta etapa de la vida es la más olvidada y tendríamos que darle mucho más peso a las personas mayores. Porque envejecer es un privilegio, y si todos lo tenemos vamos a llegar a esta parte de la vida y nosotros como sociedad podemos construir un lugar digno para envejecer. Deberíamos de tener más consideraciones con ellos y poder apoyarlos todos juntos para poder crear grandes oportunidades para ellos. (Daniela Salas)

La vejez es una etapa que ha sido históricamente excluida dentro de la sociedad, sin embargo, todos somos importantes y merecemos inclusión y respeto, me parece crucial ser más cercanos y poner más atención a las problemáticas de los grupos excluidos. (Yoselin Navarrete)

A partir de la interacción con los grupos de personas mayores con los que me tocó trabajar este semestre, mi visión del mundo evolucionó significativamente en cuanto a no ver a la etapa de la vejez como algo malo. No es una etapa aburrida, hay muchísimo por hacer todavía, se puede aprender, resignificar experiencias...compartir con los demás. Aprendí a dejar de internalizar y reproducir los estereotipos que se tienen sobre esta etapa, cada persona mayor es valiosa y tiene mucho que aportar al mundo todavía. (Leslie Gudiño)

3.2.4 Aprendizajes personales

A través del PAP ¿qué aprendí de mí?

Este proyecto me ayudó a crecer personalmente. Aprendí a ser más empática, a escuchar con atención y a comprender mejor las emociones y necesidades de las personas mayores. Al convivir con ellas, entendí lo valioso que es reconocer su voz, su experiencia y su capacidad para seguir tomando decisiones. Me di cuenta de que acompañarlas con respeto y calidez no solo fortalece su bienestar emocional, sino también su autonomía. Este proceso me enseñó a mirar la vejez con otros ojos: no como una etapa de pérdida, sino como una etapa que merece ser vivida con dignidad, apoyo y cariño. (Nicole Grover)

Es importante experimentar de cerca las vivencias, aprendizajes y problemáticas que atraviesan los adultos mayores, desde su propia voz y no a oídos de otros, en mi caso aprendí que esta es una etapa con la que disfruto mucho trabajar y convivir, sin embargo, no es mi fuerte principal (Alejandra Arroyo).

Que ahora soy consciente de la problemática que las personas mayores viven en su día a día

Aprendí que puedo ser una persona muy paciente, y que debo de tener mucha empatía para poder trabajar con personas mayores, porque lo que ellos necesitan a veces es simplemente que los escuchen, y que los hagan sentir que todavía son importantes. (Paty San Miguel)

Descubrí algunos estigmas internalizados que tenía referente a las personas mayores, sin embargo, tras el trabajo con ellos me di cuenta que sostenía estas ideologías que no necesariamente eran ciertas, por lo que pude deshacerme de ellas y cuestionarme para poder seguir adelante con la convivencia, comprensión y empatía (Yoselin Navarrete)

Descubrí que sí me gusta mucho trabajar con personas mayores, también me di cuenta que hay muchísimos estereotipos de la vejez y que incluso las mismas personas mayores tienen. Aprendí que tengo que tener mucha paciencia y también empatía y seguir trabajando para mejorar la calidad de vida de ellos. (Daniela Salas)

Aprendí que soy una persona más paciente de lo que alguna vez fui, que sé aplicar mis conocimientos de la carrera a situaciones donde nunca pensé aplicarlas, como resolución de conflictos, escucha activa, entre otras. Aprendí que me gusta la labor social y que me es gratificante apoyar e intentar mejorar la calidad de vida de una sección de la población (Romina Echanove)

A través del PAP aprendí de mí que trabajar con este sector de la población que yo a he sido parte del problema en ciertas ocasiones, sobre las estigmas e ideas que se tienen hacia las personas mayores, está tan normalizado que creo que por eso no lo había reflexionado antes, también aprendí la importancia de siempre trabajar en mi paciencia porque es algo que me beneficia tanto a mí como a todas las personas con las que socializar de manera personal o profesional, creo que aprendí muchas cosas a nivel personal y también a enfrentar estos estigmas del crecer o envejecer, que en ciertos momentos me han causado temor, pero el vivirlo de cerca te hace cambiar la manera de verlo. (Alejandra Velez Paredes)

Con el Proyecto PAP aprendí a ser consciente de mi entorno respecto a las personas mayores, antes ignoraba por completo las diferentes situaciones que pueden llegar a vivir, las situaciones con sus familiares hasta situaciones de salud que pueden llegar a afectar su desarrollo personal debido a alguna limitación de salud, lo que puede ocasionar un ciclo de tristeza y depresión.

Aprendí que si quiero tener una vejez disfrutable tengo que empezar a actuar desde hoy. El envejecimiento es un proceso de todos los días, no algo que se presenta de un momento a otro entonces es mejor empezar a cuidar más mi salud porque es algo que me será esencial a lo largo de toda la vida. (Leslie Gudiño)

A través del PAP ¿Qué aprendí para mi proyecto de vida?

Me di cuenta de que es algo que quiero hacer con mi carrera pues es una población muy estigmatizada que necesita de más visibilidad, aprendí que es una pasión que tengo, el ayudar a personas mayores. (Samantha Osorno)

Con este PAP reafirmé que una de las cosas que más me apasionan es ayudar a los demás y compartir mi conocimiento con ellos, me di cuenta de que al igual que ellos aprenden yo también aprendo con ellos y eso es lo que más me gusta. (Regina)

Creo que me ayudó mucho en el sentido de seguir desarrollando mi empatía con las personas, en especial con todas aquellas que más necesitan que las personas seamos empáticas con ellas, e igual a desarrollar mi paciencia a un nivel profesional pero también personal, esta experiencia me ayudó a darme cuenta que al final por más diferentes que pueda ser que parezcamos, todos somos humanos y eso nos une, es la primera vez de todos viviendo, necesitamos ser escuchados, comprendidos y respetados, para mi proyecto de vida pues creo que sigo aprendiendo que todo lo que tiene que ver con labor social es algo que me gusta y

disfruto bastante y que es algo que quiero seguir realizando a lo largo de mi vida.
(Alejandra Velez Paredes)

Para empezar, me ayudó a fortalecer valores como la empatía y respeto así como a poner en práctica mi paciencia. Al escuchar las historias y experiencias de las personas mayores, pude reflexionar sobre el rumbo que quiero tomar en mi vida. Es decir, qué es aquello que me gustaría seguir aprendiendo, cómo me quiero relacionar con los demás, de qué manera puedo vivir una vida más sana incluso durante la vejez, etc. Esta experiencia me enseñó la importancia de hacer comunidad, porque todos merecen ser escuchados y cuidados sin importar su edad.
(Leslie Gudiño)

Bibliografía

Agustí, A.I., Guillem-Saiz, J., González-Moreno, J. y Cantero-García, M., (2023). Patrones y estrategias de regulación emocional empleadas en personas mayores de 60 años con deterioro cognitivo. *Revista Psicología de la Salud* vol. 11. núm. 1. 2023.

Alonso González, M. J., Díaz-Catalán, C., & Herranz Aguayo, I. (2023). La participación de los adultos mayores en entidades generadoras de innovación social: un estudio cualitativo. *Revista de Investigación en Educación*, 21(2), 45-62.

Ball, K., Berch, D. B., Helmers, K. F., Jobe, J. B., Leveck, M. D., Marsiske, M., Morris, J. N., Rebok, G. W., Smith, D. M., Tennstedt, S. L., Unverzagt, F. W., & Willis, S. L. (2002). Effects of cognitive training interventions with older adults: A randomized controlled trial. *JAMA*, 288(18), 2271–2281.
<https://doi.org/10.1001/jama.288.18.2271>

Bamidis, P. D., Vivas, A. B., Styliadis, C., Frantzidis, C., Klados, M., Schlee, W., Siokas, V., & Papageorgiou, S. G. (2014). A review of physical and cognitive interventions in aging. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 44, 206–220. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2014.03.019>

Barrera-Algarín, E. (2017). Actividad física, autoestima y situación social en las personas mayores. *Revista de psicología del deporte*, 26(4), 0010-16.

Calero Morales, Santiago, Klever Díaz, Tito, Caiza Cumbajin, Milton Ramiro, Rodríguez Torres, Ángel Freddy, & Analuiza Analuiza, Edison Fabián. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 35(4), 366-374. Recuperado en 02 de abril de 2025, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002016000400007&lng=es&tlng=pt.

Centro de Psicología Integral. (s.f.). Las 5 fases o etapas del duelo: La teoría de Kubler-Ross. Recuperado el 22 de abril de 2025, de <https://centrodepsicologiaintegral.com/las-5-fases-o-etapas-del-duelo-la-teoria-de-kubler-ross/>

Dabove, M. I. (2013). Ciudadanía y derechos fundamentales de las personas mayores: de las políticas gerontológicas al derecho de la vejez. *Revista de la Facultad. Serie II, Universidad Nacional de Córdoba, Facultad de Derecho y Ciencias Sociales*. Recuperado de https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/15694/CONICET_Digital_Nro.19034.pdf

El País. (2025, 4 de febrero). La terapia olvidada que puede revolucionar la medicina moderna: el ejercicio. *El País*.

Farías, H. Z. (2001). Adulto mayor: participación e identidad. *Revista de Psicología*, 10(1), 189-197.

Feldberg, C., et al. (2022). El rol de las actividades del tiempo libre en la reserva cognitiva en adultos mayores. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 40(1), 1-16.

Fernández Lópiz, E. (2023). Tiempo libre y nuevas responsabilidades en los adultos mayores.

Flores Tena, M. J., Deocano-Ruiz, Y., LLamas-Salguero, F., & Jiménez Morales, J. (2021). Envejecimiento activo con las actividades de ocio y tiempo libre para una mayor calidad de vida. *Retos*, 51.

Fundación MLC. (2020). Terapia del duelo. Recuperado el 22 de abril de 2025, de <https://fundacionmlc.org/terapia-duelo-fmlc-2020/>

García, M. J. (2009). La evaluación del duelo en personas mayores. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 2(2), 35-42. <https://doi.org/10.1016/j.psicn.2008.12.002>

GeriatricArea. (2022, 13 de julio). El duelo en el adulto mayor. Recuperado el 22 de abril de 2025, de <https://www.geriatricarea.com/2022/07/13/el-duelo-en-el-adulto-mayor/> 3. Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM). (s.f.). Las personas adultas mayores enfrentan más pérdidas, como las patológicas, el sexo, la edad, adicciones. Gobierno de México. Recuperado el 22 de abril de 2025, de <https://www.gob.mx/inapam/articulos/las-personas-adultas-mayores-enfrentan-mas-perdidas-al-llegar-a-la-vejez-como-las-patologicas-el-sexo-la-edad-adicciones>

Gómez, L. M., & Pérez, R. (2022). El ocio como estrategia de envejecimiento activo: experiencias de adultos mayores en contextos urbanos. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 57(3), 145-153.

González, M. (2021). Educación financiera y su efecto en el ingreso en México. *El Trimestre Económico*, 88(350), 283–312.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0301-70362021000200055&script=sci_arttext

González, M. (2021). Obsolescencia del conocimiento financiero. *Revista Mexicana de Economía y Finanzas*, 16(2), 1–20.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2448-76782021000200005&script=sci_arttext

INEGI. (2020). Censo de Población y Vivienda 2020. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. <https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2020/>

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM). (s.f.). El duelo como proceso de sanación en personas mayores. Gobierno de México. Recuperado el 22 de abril de 2025, de <https://www.gob.mx/inapam/prensa/el-duelo-como-proceso-de-sanacion-en-personas-mayores?idiom=es>

Lazcano-Ortiz, M., et al. (2018). Impacto de las actividades físicas y recreativas para disminuir la depresión en el adulto mayor. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 7(13), 82-85.

Martínez, J., & López, A. (2021). *Salud Pública de México*, 63(4), 412-420.

Moysén, A., Chimal, M. Villaveces, Estrada E., Balcazar, P. & Gurrola G. (2022). Inteligencia emocional: el caso de jóvenes, adultos y personas mayores hombres y

mujeres. Revista de Psicología Universidad Autónoma del Estado de México, Toluca, Estado de México 31(2), 1-8 ISSN 0716-8039 - ISSNe 0719-0581

National Institute on Aging. (s.f.). Beneficios del ejercicio y la actividad física. National Institute on Aging. <https://www.nia.nih.gov/espanol/ejercicio/beneficios-ejercicio-actividad-fisica>

Paniagua, J., & Pérez, R. (2019). El tiempo libre y los pasatiempos en la tercera edad: Beneficios y desafíos. Dialnet.

Papa, E. V., Dong, X., & Hassan, M. (2017). Resistance training for activity limitations in older adults with skeletal muscle function deficits: A systematic review. *Clinical Interventions in Aging*, 12, 955–961. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5479297/>

Pérez de León, A. y Brito, M. (2021). Reflexiones acerca de la inteligencia emocional y la calidad de vida en el adulto mayor., *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*, ISSN: 1989-4155 13, 4 pp. 159-173).

Rodríguez, M. T., & García, E. (2023). Redes sociales y envejecimiento: el rol de los centros comunitarios en México. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales*, 21(1), 88-102.

Rodrigo Cé and Adriano R. Goedert, (2025), The Influence of Emotional Intelligence on Healthy Aging, *International Journal of Clinical Case Reports and Reviews*, 22(3); DOI:10.31579/2690-4861/663

Redacción. (2025). Profesionales del Hospital General de Elche y de Torrevieja lideran un estudio sobre soledad no deseada en mayores. Radio Elche.

Salas, C. (2021). Sistema de pensiones y apoyo social a adultos mayores en México. *Papeles de Población*, 27(110), 79–107.

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1405-74252021000400079&script=sci_arttext

Sousa, N. F. S., Lima, M. G., Cesar, C. L. G., Barros, M. B. A., & Goldbaum, M. (2019). Decreased autonomy in community-dwelling older adults: Associated factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(23), 4707. <https://doi.org/10.3390/ijerph16234707>

Sánchez, M. A., García, J. L., & Rodríguez, P. (2023). Intervenciones cognitivas y su impacto en la autonomía de los adultos mayores: Una revisión de estudios recientes. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 58(4), 230-245. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2023.03.008>

Sanjuán, M., Navarro, E., & Calero, M. D. (2020). Effectiveness of cognitive interventions in older adults: A review. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 10(3), 876–898. <https://doi.org/10.3390/ejihpe10030063>

Veloz, E., & Vega, V. (2023). Relationship between Emotional Intelligence and Quality of Life in older adults. *Revista Científica*, 8(28), 76-93, e-ISSN: 2542-2987. Recovered from: <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2023.8.28.4.76-93>

Vive Sanamente. (s.f.). La importancia de mantener la independencia en la tercera edad. Vive Sanamente. Recuperado el 24 de abril de 2025, de <https://vivesanamente.es/blog/la-importancia-de-mantener-la-independencia-en-la-tercera-edad>

World Health Organization. (2021, 9 de diciembre). Envejecimiento y salud. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>