INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

Centro Interdisciplinario para la Formación y Vinculación Social

Apuesta Identidades e Inclusión Social

PROYECTO DE APLICACIÓN PROFESIONAL (PAP)

PAP PROGRAMA DE DESARROLLO LOCAL Y FORTALECIMIENTO DEL TEJIDO SOCIAL



ITESO, Universidad Jesuita de Guadalajara

2E08 Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores en el Área Metropolitana de Guadalajara

"Proyecto intergeneracional: Tejiendo Saberes"

PRESENTAN:

Lic. en Nutrición – Rennata Álvarez García
Lic. en Psicología - Sofía Amaro Varas
Lic. en Psicología - Aimeé Arenas Lozoya
Lic. en Mercadotecnia y Dirección Comercial - Karime Andrea Colonia Burgueño
Lic. en Nutrición - Gabriela Montserrat Cortés Saucedo
Lic. en Psicología - Julia Damy González Guerra
Lic. en Arquitectura - Delyanne Fisher Martínez
Lic. en Comunicación y Artes Audiovisuales - Jesús Gabriel Flores Herrera
Lic. en Arquitectura - Daniela García Llausás
Lic. en Hospitalidad y Turismo - Geraldine Iñiguez Cedillo
Lic. en Comunicación y Artes Audiovisuales - Vlada Kuligina
Lic. en Arquitectura - Natasha Monttserat Moreno
Lic. en Hospitalidad y Turismo - Gerardo Robles Briseño
Lic. en Psicología - Renata Suárez Arteaga
Lic. en Psicología - Montserrat Villa Guerrero

Profesoras PAP:

Mtra. María Martha Ramírez García y Dra. Martha Cristina Rojo Michel.

Tlaquepaque, Jalisco. Julio 2026.

ÍNDICE

Contenido

Presentación Institucional de los Proyectos de Aplicación Profesional 2

Resumen 4

1. Ciclo participativo del Proyecto de Aplicación Profesional 5

1.1 Entendimiento del ámbito y del contexto 5

1.2 Caracterización de la organización 17

1.3 Identificación de la(s) problemática(s) 21

1.4 Planeación de alternativa(s), objetivo(s) particular(es) y formalización de acuerdos de colaboración 27

1.5 Desarrollo de la propuesta de mejora 32

1.6 Valoración de productos, resultados e impactos 216

Bibliografía y otros recursos 263

Anexos 266

2. Productos finales del PAP 273

3. Reflexión crítica y ética de la experiencia 308

3.1 Sensibilización ante las realidades 308

3.2 Aprendizajes logrados 310

3.3 Congruencia con perfil de egreso 330

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 estudiantes, actores sociales y 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".

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

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 éste 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.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Resumen

El proyecto de Aplicación Profesional (PAP) Ciudades y comunidades Amigables con las Personas Mayores en el área metropolitana de Guadalajara, tiene como propósito general promover el envejecimiento activo, la autonomía y la inclusión social y emocional de las personas mayores en el Área Metropolitana de Guadalajara, combatiendo el aislamiento y la exclusión física y digital que creció de manera significante en la post pandemia.

En el periodo escolar de Verano 2026, el proyecto se centró en el diseño y validación de estrategias comunitarias e infraestructuras inclusivas desde un enfoque multidisciplinar. Siguiendo una metodología de proyectos, basada en el diagnóstico, planeación e intervención comunitaria, se construyó el taller "Tejiendo saberes" con el propósito de evidenciar temas sociales actuales que afectan a las personas mayores y deconstruir las ideologías de las mismas, todo esto en colaboración con centros de día del DIF en Zapopan.

Los resultados de los proyectos elaborados demuestran la viabilidad de combinar entornos accesibles con narrativas visuales activas. Entre los productos desarrollados se encuentran:

- Huerto comunitario
- Kit de primeros auxilios psicológicos
- Ruta de la calma
- Insignia de Hospitalidad Plateada
- Revista

Así como también diversos materiales de apoyo como infografías y carteles de difusión orientados a visibilizar los temas impartidos mediante los talleres intergeneracionales desarrollados en los Centros.

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 aplican sus conocimientos y generan alternativas para dar respuesta 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

El presente apartado reúne los fundamentos teóricos centrales que dan sustento a los temas abordados durante los talleres desarrollados en esta edición del PAP Ciudades y Comunidades Amigables. A partir de una revisión de la literatura científica y documentos especializados, se analizan aquellos factores que influyen de manera significativa en el bienestar integral de las personas mayores y que fueron identificados como prioritarios en la etapa de diagnóstico.

Para comprender estas temáticas, se contempla la necesidad de una perspectiva interdisciplinaria, puesto que el proceso de envejecimiento es un fenómeno complejo en el que convergen dimensiones psicológicas, sociales, nutricionales, arquitectónicas, comunicativas y comunitarias. A partir de ello, los distintos apartados que conforman este capítulo integran aportaciones provenientes de diversas disciplinas con el propósito de ofrecer una visión amplia sobre problemáticas como el edadismo, la autoestima, la nutrición, los procesos de duelo y la importancia de la comunidad y la convivencia. La literatura revisada permitió fundamentar el diseño de los talleres y orientar las estrategias de intervención implementadas con las personas mayores, procurando que estas respondieran a necesidades identificadas desde la evidencia científica y desde las experiencias compartidas por los propios participantes. La colaboración interdisciplinaria representa un elemento clave para la comprensión y atención posterior hacia las varias dimensiones del envejecimiento, favoreciendo intervenciones más integrales y pertinentes para promover un envejecimiento activo, saludable y socialmente participativo.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Edadismo

El edadismo se refiere a los estereotipos, prejuicios y prácticas discriminatorias hacia las personas en función de su edad. En el caso de las personas mayores, este puede manifestarse cuando se les considera incapaces, dependientes, frágiles, poco productivas o sin posibilidad de aprender cosas nuevas. Estas ideas pueden parecer normales dentro de la vida cotidiana, pero en realidad contribuyen a excluir a las personas mayores de espacios familiares, sociales, laborales, comunitarios y de toma de decisiones.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), el edadismo es un problema global que afecta la salud, el bienestar y los derechos humanos de las personas. La Organización Panamericana de la Salud (2021) también destaca que el edadismo tiene efectos especialmente perjudiciales en la salud y el bienestar de las personas mayores. Esto significa que no se trata únicamente de un problema de trato social, sino de una situación que puede afectar la calidad de vida, la autoestima, la salud mental, la autonomía y la participación comunitaria. Cuando una persona mayor recibe constantemente mensajes negativos sobre su edad, puede llegar a sentirse menos capaz, menos valiosa o menos tomada en cuenta.

La OMS propone estrategias para reducir el edadismo, como la educación, el contacto intergeneracional y la creación de políticas que protejan los derechos de las personas mayores. De manera complementaria, la Organización Panamericana de la Salud, dentro de la Década del Envejecimiento Saludable en las Américas 2021-2030, plantea que una de las áreas de acción más importantes es cambiar la forma en que pensamos, sentimos y actuamos hacia la edad y el envejecimiento. Esto se relaciona directamente con el taller, ya que no basta con hablar de cuidados físicos o salud, sino que también es necesario transformar las ideas sociales que hacen que las personas mayores sean vistas como una carga o como personas sin voz.

El tema del edadismo se está abordando desde un punto de vista interdisciplinario, ya que el equipo está conformado por integrantes de tres carreras diferentes. Desde la Mercadotecnia, el edadismo puede abordarse a través del análisis de la comunicación, la publicidad y la representación social de las personas mayores. Muchas veces, los medios y las campañas muestran la vejez desde estereotipos limitados, por ejemplo, asociándola únicamente con enfermedad, dependencia, fragilidad o retiro. Sin embargo, la Mercadotecnia también puede ser una herramienta para cambiar estas narrativas, creando mensajes más

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

inclusivos, realistas y dignos que reconozcan a las personas mayores como consumidoras, ciudadanas y participantes activas de la comunidad.

Esto se relaciona con lo planteado por la Organización Mundial de la Salud, que señala que el lenguaje y las imágenes influyen en la forma en que se construyen ideas sobre la edad y pueden reforzar o combatir el edadismo. Asimismo, investigaciones sobre edadismo en marketing y publicidad muestran que las personas mayores suelen estar subrepresentadas o representadas de forma estereotipada. Por ello, desde la Mercadotecnia se pueden diseñar campañas de sensibilización, materiales visuales y estrategias de comunicación que ayuden a cuestionar prejuicios, visibilizar experiencias reales de la vejez y promover una imagen más respetuosa e inclusiva del envejecimiento.

Las personas mayores enfrentan con frecuencia procesos de exclusión, invisibilización y pérdida de vínculos comunitarios. La Comunicación y las Artes Audiovisuales ofrecen herramientas únicas para revertir esto: el lenguaje audiovisual permite capturar y transmitir saberes que difícilmente circulan por otros medios, los procesos de creación colectiva generan sentido de pertenencia, y la comunicación intergeneracional construye puentes entre generaciones. La comunicación audiovisual se convierte en un vehículo para promover la inclusión social de los adultos mayores, partiendo desde el ámbito familiar y comunitario a través de productos audiovisuales que muestran casos reales de sus participantes. Abordar el proyecto denominado “Tejiendo Saberes” desde esta carrera significa reconocer a los adultos mayores no como receptores pasivos, sino como productores de cultura, memoria y sentido.

El envejecimiento demográfico global y local es acelerado; en regiones como Jalisco, se proyecta que para el año 2050 casi una cuarta parte de la población estará compuesta por adultos mayores. Abordar el edadismo desde la Hospitalidad y el Turismo es un imperativo tanto ético como de sostenibilidad por las siguientes razones: Combate a la "invisibilidad" en el servicio: Con frecuencia, los adultos mayores experimentan tratos paternalistas o discriminación sutil en restaurantes, hoteles y destinos turísticos (como ser atendidos al final o ignorados debido a estereotipos sobre sus capacidades de consumo). La hospitalidad tiene la responsabilidad de capacitar al personal para interactuar con respeto a su autonomía. Inclusión frente a la brecha digital y física: La digitalización acelerada de los procesos de reserva, *check-in* y menús interactivos genera frustración y dependencia en las personas mayores. La gestión de experiencias turísticas debe intervenir diseñando alternativas accesibles que devuelvan la seguridad y autonomía al viajero. El Turismo como catalizador

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

de bienestar y sentido de vida: Las experiencias recreativas bien estructuradas como el *Slow Tourism* no son un lujo secundario, sino herramientas estratégicas indispensables para mitigar el aislamiento social, fortalecer la salud socioemocional y reconstruir la identidad del adulto mayor tras la pérdida de roles tradicionales.

Autoestima

La autoestima es un componente indispensable en el bienestar psicológico e integral a lo largo de toda la vida, pero particularmente en el envejecimiento, ya que influye en la manera en que las personas mayores perciben sus capacidades, afrontan los cambios que vienen de la mano de esta etapa de vida y cómo se relacionan con su entorno.

Es por eso que el abordaje de la autoestima en las personas mayores es especialmente relevante, debido a que es un proceso que suele acompañarse de cambios físicos, sociales y emocionales, tales como la jubilación, la pérdida de seres queridos, disminución de redes de apoyo o incluso la presencia de enfermedades crónicas y situaciones que afectan la autopercepción. Es así que, fortalecer la autoestima resulta favorecedor en el desarrollo posterior de estrategias de afrontamiento, la participación social, el mantenimiento de la autonomía y la promoción de un envejecimiento activo, saludable y equilibrado.

En este sentido, en el artículo "Calidad de vida y autoestima en adultos mayores de una asociación de jubilados ecuatoriana", de García Cervantes y Lara-Machado (2022) se focalizaron en la relación existente entre calidad de vida y autoestima en adultos mayores que pertenecen a una asociación de jubilados. A partir de este análisis, encontraron que la mayoría de los participantes presentaba bajos niveles en la autoestima y calidad de vida. Igualmente, las autoras señalan que existe una relación positiva entre estos dos factores, donde una menor calidad de vida se puede asociar cercanamente con niveles menores de autoestima. Asimismo, se esclarece que los factores como la viudez, pobre autopercepción de bienestar físico y disminución en la participación social, están cercanamente relacionados con el deterioro de la autoestima en este sector poblacional. Estos hallazgos resultan muy importantes al generar intervenciones psicosociales orientadas al fortalecimiento de la autoestima como estrategia en la promoción de un bienestar integral durante esta etapa de la vida.

De manera complementaria, según el texto de Galván Delgado (2023), la autoestima y el autoconcepto son elementos fundamentales para comprender cómo las personas mayores atraviesan el envejecimiento. Los cambios físicos, sociales y psicológicos propios de la etapa

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

de la vejez, puede influir la manera en la que las personas se perciben a sí mismas, afectando de manera directa su calidad de vida y bienestar individual.

Esta investigación titulada "Autoestima y autoconcepto en personas mayores: importancia para un envejecimiento activo", destaca cómo una autoestima trabajada favorece a las adaptaciones propias que pueden aparecer en los cambios que se presentan en la vejez. Galván Delgado (2023) evidencia cómo un envejecimiento activo aporta beneficios que trascienden la salud física, llega a generar un impacto hacia el sentido de pertenencia, percepción de competencias personales, sentido de utilidad y empoderamiento individual.

Es fundamental mencionar como parte del envejecimiento activo, no solo se menciona el ámbito físico, sino que trasciende al cognitivo de igual manera. Un abordaje amplio incluye todos los campos que competen al ser humano. Al trabajar en estas áreas de la persona se fomenta una continuidad del desarrollo de las capacidades, habilidades y que se establezcan vínculos sociales significativos, dando como resultado una imagen favorable de sí mismos. Esto muestra una importancia particular dado que la autoestima actúa como principal factor de combate ante aislamiento, pérdida de roles, y las ideas edadistas que se presentan en asociación a la vejez.

Desde el texto de Galván Delgado (2023) podemos concluir cómo el trabajo de la autoestima es fundamental en la población de los adultos mayores. Esto debido a que fortalece la capacidad de combatir cambios propios del envejecimiento, impulsa la participación social, aumenta el sentido de pertenencia y de manera global mejora el bienestar emocional. Desde esta visión, las intervenciones incluyen estrategias para mejorar la autopercepción, aceptación, reconocimiento de capacidades y fortalecimiento de la percepción que se tiene de sí mismo.

Asimismo, para terminar de complementar toda esta información acerca del tema de la autoestima en las personas mayores, el estudio de Guillen-Moya et al. (2021), titulado "Autoestima global y calidad de vida relacionada con salud percibida por adultos mayores" analizó la relación entre la autoestima y la calidad de vida en personas mayores que participaban en un programa universitario dirigido a esta población. Los resultados mostraron una asociación positiva entre ambas variables, encontrando que quienes presentaban mayores niveles de autoestima también percibían una mejor calidad de vida relacionada con la salud. Los autores señalan que la autoestima constituye un recurso psicológico que favorece la adaptación a los cambios propios del envejecimiento y fortalece la percepción de bienestar,

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

por lo que su promoción debe considerarse una prioridad dentro de las estrategias de atención integral a las personas mayores.

De manera complementaria, la investigación destaca que la participación en actividades educativas, recreativas y comunitarias favorece el fortalecimiento de la autoestima al generar espacios donde las personas mayores pueden desarrollar nuevas habilidades, mantener vínculos sociales significativos y reconocer sus capacidades. En este sentido, los autores concluyen que fomentar la autoestima no solo repercute en el bienestar emocional, sino que también promueve un envejecimiento activo, saludable y con mayr sentido de autonomía, reafirmando la importancia de implementar intervenciones psicoeducativas que fortalezcan la autopercepción positiva y la participación social de esta población.

En conjunto, este apartado evidencia cómo la autoestima es un elemento central para el bienestar integral de las personas mayores. Fortalecer este aspecto no solo favorece una percepción más positiva de sí mismos, sino que también promueve la participación social, la autonomía, la adaptación ante cambios y una mejor calidad de vida. Es así que abordar el autoestima desde una perspectiva interdisciplinaria permite comprender su complejidad y diseñar estrategias de intervención orientadas a un envejecimiento saludable.

Nutrición y automedicación

La nutrición y la automedicación son de los riesgos menos visibles en la vejez. El cuerpo procesa distinto los nutrientes y los medicamentos conforme pasan los años: el metabolismo se vuelve más lento, aumenta la probabilidad de tomar varios medicamentos a la vez (polifarmacia) y con ello el riesgo de interacciones peligrosas, sobre todo cuando hay automedicación por costumbre, por consejo de un vecino o farmacia, o por falta de acceso a consulta médica.

A esto se suma que la desnutrición casi nunca se detecta a tiempo en los adultos mayores, porque se manifiesta distinto: pérdida de masa muscular, debilidad y deterioro cognitivo. Muchas veces se confunde con "cosas de la edad" en lugar de tratarse como lo que es: un problema de salud pública prevenible. Por ello, abordar este tema resulta fundamental, ya que no se trata únicamente de un problema médico individual, sino de una condición que afecta la calidad de vida, la autonomía y la dignidad de las personas mayores.

Cuando se habla del tema de la malnutrición se refiere a la deficiencia o desequilibrio de nutrientes esenciales en la dieta de una persona, lo cual compromete su salud y calidad de

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

vida. Según Hernández Valdivia (2025), en el ámbito de la medicina familiar y su relación con el cuidado de los adultos mayores, existe una alta prevalencia de enfermedades crónicas que conllevan frecuentemente al uso simultáneo de múltiples fármacos, práctica conocida como polifarmacia. Esta condición genera numerosas necesidades y oportunidades de atención, ya que el tratamiento farmacológico puede contribuir al deterioro nutricional al provocar pérdida de apetito, náuseas, alteraciones del gusto o disminución de la saliva. La identificación oportuna de estos riesgos en el primer nivel de atención, a través de herramientas prácticas como el *Mini Nutritional Assessment-Short Form* (MNA-SF), permite aplicar intervenciones tempranas y acciones de seguimiento continuo. Esto ayuda a mitigar el impacto de factores determinantes como la edad avanzada o un bajo nivel educativo, permitiendo a los profesionales de la salud y a los familiares establecer mejores estrategias de control integral.

De manera complementaria, Ángulo et al. (2024) señalan que la malnutrición, tanto por exceso como por deficiencia, impacta negativamente la salud y el bienestar de las personas mayores. Los autores destacan que el estado nutricional se encuentra estrechamente relacionado con el contexto socioeconómico, siendo las zonas rurales y las comunidades desfavorecidas las más vulnerables debido al acceso limitado a servicios adecuados. Asimismo, la malnutrición suele coexistir con enfermedades crónicas como la diabetes, el deterioro cognitivo y la osteoartritis, reduciendo significativamente la movilidad, la capacidad funcional y el bienestar psicológico. En contraste, programas sostenibles de nutrición comunitaria, alimentación equilibrada y actividad física han demostrado favorecer la autonomía y mejorar la calidad de vida de esta población.

Estos hallazgos coinciden con los resultados obtenidos por Shamah-Levy et al. (2008), quienes describieron el estado de salud y nutrición de los adultos mayores mexicanos a partir de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2006). Los resultados evidenciaron una elevada carga de enfermedades crónicas, principalmente hipertensión arterial, diabetes mellitus y obesidad, además de alteraciones nutricionales tanto por exceso de peso como por desnutrición. Estas condiciones se asociaron con una mayor discapacidad funcional y una disminución en la calidad de vida. El estudio también encontró diferencias importantes según el sexo, la edad y el nivel socioeconómico, destacando que las mujeres presentaron mayor prevalencia de obesidad y enfermedades crónicas, mientras que las personas mayores de zonas rurales y con menores recursos económicos mostraron mayor riesgo de desnutrición y peores condiciones de salud. Los autores concluyen que fortalecer

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

las estrategias de prevención, detección oportuna, atención nutricional y control de enfermedades crónicas constituye una prioridad para favorecer la funcionalidad, la autonomía y el bienestar de este grupo poblacional.

Sin embargo, el cuidado de la salud en las personas mayores no depende únicamente de factores médicos y nutricionales. La forma en que la sociedad representa el envejecimiento también influye en la manera en que las personas mayores perciben su capacidad para cuidar de sí mismas. Cuando se piensa en la salud del adulto mayor, lo primero que viene a la mente suele ser lo médico: nutrición, medicamentos y enfermedades crónicas. No obstante, existe un factor que pocas veces se considera y que influye directamente en el autocuidado: la forma en que los medios de comunicación representan a las personas mayores.

La investigación de Camacho-Markina y Santos Diez (2025) analizó 21 estudios internacionales sobre la representación de las personas mayores en prensa, radio y televisión, encontrando que aparecen poco y, cuando lo hacen, suelen asociarse con narrativas negativas o estereotipadas. Estas representaciones influyen no solo en la percepción social de la vejez, sino también en la manera en que las propias personas mayores construyen su autopercepción.

Esto resulta especialmente relevante para comprender prácticas como la automedicación o el descuido nutricional. Si una persona mayor se percibe constantemente como frágil, dependiente o incapaz de tomar decisiones sobre su salud, es más probable que normalice conductas de riesgo o minimice la importancia de una alimentación adecuada. Las autoras también documentan que, históricamente, las personas mayores eran consideradas fuentes de sabiduría y autoridad; sin embargo, las representaciones actuales las vinculan principalmente con la dependencia, la fragilidad y la improductividad, reforzando estereotipos edadistas.

El estudio señala además que esta problemática alcanzó tal relevancia que motivó a los Estados Miembros de la Organización Mundial de la Salud a impulsar acciones para combatir el edadismo. En consecuencia, la OMS reconoce que el edadismo afecta negativamente la salud, el funcionamiento y la longevidad de las personas, además de generar barreras para el acceso a servicios y limitar su participación social.

Por ello, un proyecto audiovisual o editorial dirigido a personas mayores no puede limitarse a transmitir información correcta sobre nutrición o riesgos de automedicación. También debe contribuir a transformar las narrativas existentes, mostrando a las personas

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

mayores como sujetos capaces de informarse, tomar decisiones y participar activamente en el cuidado de su propia salud y bienestar.

Duelos obligados

El duelo constituye una experiencia inherente a la vida humana. En este sentido, el APA *Dictionary of Psychology* (2018) define el duelo (*grief*) como la angustia experimentada tras una pérdida significativa. Asimismo, señala que esta respuesta puede manifestarse mediante malestar fisiológico, ansiedad por separación, confusión, añoranza, pensamientos recurrentes sobre el pasado e incertidumbre respecto al futuro. De esta manera, el duelo no se restringe a la muerte de un ser querido, sino que puede surgir como respuesta a cualquier pérdida significativa que implique un cambio importante en la vida de la persona, como el término de una relación, la pérdida de un empleo, una amistad, la salud, la fertilidad o un proyecto de vida.

A lo largo de los años, el duelo ha sido explicado desde diferentes perspectivas teóricas. Una de las propuestas más difundidas es la teoría de las cinco etapas de Elisabeth Kübler-Ross, en su obra On Death and Dying (1969), la autora describió cinco respuestas emocionales que pueden presentarse ante una pérdida significativa o una enfermedad potencialmente mortal: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. Este modelo surgió a partir de su experiencia clínica con pacientes en fase terminal y, posteriormente, comenzó a utilizarse para comprender otras experiencias de pérdida y procesos de cambio en distintos contextos. Posteriormente, la Fundación Elisabeth Kübler-Ross, retomando las aclaraciones realizadas por la autora en Questions and Answers on Death and Dying (1974), señala que dichas etapas no fueron concebidas como un proceso lineal o universal, sino que pueden experimentarse de manera distinta en cada persona. La Dra. destaca que el proceso de cada persona experimenta el duelo de manera distinta: pudiendo transitar entre las etapas, experimentar varias de manera paralela, o no vivir alguna. De igual manera reconoció que el duelo ahonda distintas respuestas emocionales como el *shock*, esperanza, ansiedad, duelo anticipado, lo que evidencia que el duelo constituye un proceso dinámico, caracterizado por un amplio espectro de emociones y experiencias que varían de una persona a otra (Fundación Elisabeth Kübler-Ross, s. f.).

Además de las pérdidas por muerte, la literatura especializada ha documentado ampliamente que existen procesos de duelo derivados de pérdidas no relacionadas con el fallecimiento de una persona, los cuales con frecuencia carecen de reconocimiento social.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Doka (1989) introdujo el concepto de duelo desautorizado (*disenfranchised grief*) para referirse a aquel duelo que una persona experimenta cuando la pérdida no puede ser abierta y públicamente reconocida, ni socialmente respaldada. Según el autor, esta desautorización puede producirse porque la relación con lo perdido no es validada socialmente (por ejemplo, relaciones no convencionales o extramaritales), porque la pérdida misma no es percibida como significativa por el entorno (como el divorcio, la pérdida de un empleo o de la fertilidad), o porque a la persona doliente no se le reconoce capacidad o legitimidad para vivir el duelo (como ocurre con personas con discapacidad intelectual o con niños pequeños).

En esta misma línea, Harris (2019) desarrolló el marco conceptual de pérdida no relacionada con la muerte (*non-death loss*), documentando cómo transiciones vitales como la enfermedad crónica, la migración, la pérdida de un rol profesional o el fin de una relación significativa producen respuestas de duelo comparables en intensidad a las asociadas a la muerte, aun cuando la persona doliente permanezca con vida. Doka (2019), en un capítulo posterior, precisó que estas pérdidas suelen ser tratadas por el entorno social como transiciones que deben superarse rápidamente, lo que intensifica el aislamiento emocional de quien las padece.

Un aporte complementario proviene del trabajo de Boss (2010) y Boss y Yeats (2014) sobre la pérdida ambigua (*ambiguous loss*), definida como aquella en la que no existe una resolución clara sobre la presencia o ausencia de la persona o el vínculo perdido. Las autoras distinguen dos modalidades: la ausencia física con presencia psicológica (por ejemplo, personas desaparecidas) y la presencia física con ausencia psicológica (por ejemplo, demencia, enfermedad mental grave o adicción). En ambos casos, la falta de certeza impide que el duelo siga un curso definido, lo que las autoras describen como un duelo "congelado" y no legitimado por las instituciones sociales.

Más recientemente, Yehene et al. (2021) propusieron un modelo procesual del duelo en pérdidas interpersonales adquiridas sin muerte (*NoDIL,* por sus siglas en inglés), aplicable a cuidadores de personas con condiciones como el deterioro cognitivo o el daño cerebral adquirido, en el que el duelo se reactiva de manera continua conforme avanza la pérdida progresiva del vínculo original, sin que exista un evento único que marque su inicio o su cierre.

En conjunto, estas aportaciones evidencian que el duelo no requiere de la muerte como condición necesaria, sino que puede surgir ante cualquier ruptura “significativa” del

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

vínculo, la identidad o el proyecto de vida, y que su falta de reconocimiento social constituye, en sí misma, un factor que complica el proceso de elaboración.

Comunidad y convivencia

La comunidad y la convivencia son conceptos fundamentales para comprender la relación entre las personas y el entorno construido. En el ámbito de la arquitectura, estos conceptos adquieren especial relevancia debido a que el diseño de los espacios influye directamente en la manera en que los habitantes interactúan, desarrollan un sentido de pertenencia y construyen vínculos sociales. Por ello, este apartado revisa las principales aportaciones teóricas que analizan la relación entre el espacio arquitectónico y urbano, la identidad comunitaria y la convivencia, con el propósito de identificar los enfoques que orientan el diseño de espacios capaces de fortalecer el tejido social.

Abordar este tema desde la arquitectura resulta indispensable, ya que las problemáticas urbanas contemporáneas, como la fragmentación social, el deterioro de los espacios públicos y la pérdida de identidad de los barrios, evidencian que la configuración física de las ciudades tiene un impacto significativo en la calidad de vida de sus habitantes. En este sentido, la arquitectura no solo responde a necesidades funcionales o estéticas, sino que también desempeña un papel social al generar espacios que favorezcan el encuentro, la inclusión, la participación y la convivencia entre los distintos grupos que conforman una comunidad.

Desde esta perspectiva, Mendoza Kaplan (2025) plantea que el barrio debe entenderse como un espacio de construcción colectiva donde convergen las experiencias, la memoria y las prácticas cotidianas de sus habitantes. La autora sostiene que los proyectos arquitectónicos y urbanos alcanzan una mayor pertinencia cuando incorporan procesos participativos que permiten integrar el conocimiento técnico con los saberes de la comunidad. De esta manera, el diseño deja de concebirse como una actividad exclusivamente disciplinar para convertirse en un proceso colaborativo orientado al fortalecimiento de la identidad barrial y la cohesión social.

Asimismo, Mendoza Kaplan (2025) señala que la convivencia comunitaria no depende únicamente de la proximidad física entre las personas, sino de la existencia de espacios que propicien la interacción, el diálogo y la apropiación colectiva. Bajo este enfoque, el espacio público y los equipamientos comunitarios funcionan como escenarios donde se desarrollan las relaciones sociales, se fortalecen los lazos vecinales y se consolida

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

el sentido de pertenencia hacia el barrio. En consecuencia, la arquitectura adquiere una función estratégica al diseñar espacios que promuevan la inclusión social y faciliten el desarrollo de comunidades más participativas y resilientes.

En este contexto, el estudio de la comunidad y la convivencia constituye un elemento esencial para comprender cómo la arquitectura puede contribuir al bienestar colectivo. Analizar estas relaciones permite generar propuestas de diseño que respondan no solo a las necesidades espaciales de la población, sino también a sus dinámicas sociales, culturales y comunitarias. De esta manera, la arquitectura se consolida como una disciplina capaz de promover ciudades más inclusivas, habitables y sostenibles, donde el espacio construido fortalezca las relaciones humanas y contribuya al desarrollo integral de la comunidad.

La comunidad y la convivencia desempeñan un papel fundamental en el bienestar de las personas mayores, ya que favorecen la participación social, fortalecen las redes de apoyo y promueven un envejecimiento activo. Desde la arquitectura, estos conceptos son relevantes porque el diseño de espacios accesibles e inclusivos facilita la interacción entre las personas y contribuye a generar un mayor sentido de pertenencia en la comunidad.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2025), el envejecimiento saludable no depende únicamente del estado de salud, sino también de contar con entornos que permitan a las personas mayores mantenerse activas y participar en su comunidad. Asimismo, Gallardo-Peralta (2016) señala que la participación social es un factor protector que favorece un envejecimiento exitoso y mejora el bienestar físico, psicológico y social. Por ello, promover espacios de convivencia representa una estrategia importante para mejorar la calidad de vida de esta población.

En conclusión, fortalecer la comunidad y la convivencia mediante espacios públicos accesibles y actividades de integración contribuye a que las personas mayores mantengan una vida activa, independiente y con mejores oportunidades de inclusión social.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

1.2 Caracterización de la organización

En el presente apartado se describen las organizaciones participantes vinculadas al Sistema DIF en el municipio de Zapopan debido a que el trabajo se desarrolló en dos espacios comunitarios: 1) el Centro de Desarrollo Comunitario (CDC 11), ubicado en Santa María del Pueblito, y 2) la Parroquia Nuestra Señora de los Remedios.

En el PAP Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores, se busca implementar una modalidad de intervención híbrida, integrando actividades presenciales y virtuales dirigidas a personas mayores (PM) del Área Metropolitana de Guadalajara (AMG). Así, la intención es ampliar las oportunidades de participación y fortalecer las redes de apoyo, dando continuidad al proceso de acompañamiento y aprendizaje sin dejar de lado las distintas necesidades, capacidades y contextos de vida de quienes participan.

Las intervenciones presenciales se realizan semanalmente, a lo largo de cinco semanas, en dos centros comunitarios: el Centro DIF ubicado en Guadalupe Victoria 4655, colonia Santa María del Pueblito, Zapopan, Jalisco, y el Centro Comunitario Nuestra Señora de los Remedios, ubicado en Las Fuentes. En estos espacios, se llevan a cabo talleres estructurados contemplando la participación de las PM, comenzando con una bienvenida y recordatorio de los acuerdos de convivencia para sentar la base para un ambiente de respeto. Posteriormente, se llevan a cabo actividades de activación física y cognitiva, pensadas para mejorar el bienestar integral y estimular áreas de movilidad, atención, memoria, entre otras.

Después de estas actividades, se aborda el tema central de cada sesión. Estos contenidos fueron determinados a partir de una semana de diagnóstico al inicio del proyecto, a través de entrevistas y análisis de necesidades que los participantes expresaban. Finalmente, se destinan espacios de co-creación, donde las PM participan activamente en el diseño y la construcción de productos comunitarios orientados a su propio bienestar, los cuales fueron propuestos igualmente a partir de las conclusiones de la semana de diagnóstico. Los productos por realizarse son: una insignia para identificar espacios amigables con las personas mayores, una ruta de la calma con espacios seguros y accesibles, una revista comunitaria con recursos e información relevante, materiales de apoyo para afrontar procesos de duelo, estrategias de alfabetización digital, un huerto comunitario y juegos de mesa

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

adaptados para personas mayores. Se cierran los talleres con una conclusión y asignación de tarea para realizarse durante la semana.

Las intervenciones presenciales tienen una distribución de roles entre los participantes del proyecto donde algunos son facilitadores de las actividades grupales, mientras otros son observadores y acompañantes para las personas mayores que lo requieren. Complementariamente, los martes se desarrollan intervenciones virtuales a través de un grupo de WhatsApp dirigido a personas mayores, siguiendo la misma estructura de los talleres presenciales. Las actividades son adaptadas al entorno digital mediante mensajes, infografías, diagramas y videos pregrabados, mientras que los integrantes del equipo se encargan tanto de moderar la participación como de ofrecer apoyo técnico y acompañamiento durante el desarrollo de las sesiones.

La modalidad híbrida que se maneja resulta particularmente relevante en el trabajo con PM debido a que permite responder a diversas posibilidades de acceso, movilidad, disponibilidad horaria y preferencias de participación. En lo presencial, contemplamos que se favorece el contacto directo interpersonal, construcción de vínculos significativos, un sentido de comunidad/pertenencia y la observación de necesidades no expresadas. De igual manera, se facilita la socialización para minimizar el aislamiento social y emocional, que es uno de los grandes retos asociados con el envejecimiento.

Por otra parte, la modalidad virtual amplía las posibilidades de inclusión, pues permite la participación de personas que no tienen la opción de trasladarse, de quienes cuentan con limitaciones físicas o responsabilidades de cuidado que impide su asistencia regular a los centros comunitarios. Además, promueve el fortalecimiento de habilidades digitales, que es un aspecto cada vez más relevante para la participación social y el acceso a información, servicios y redes de apoyo.

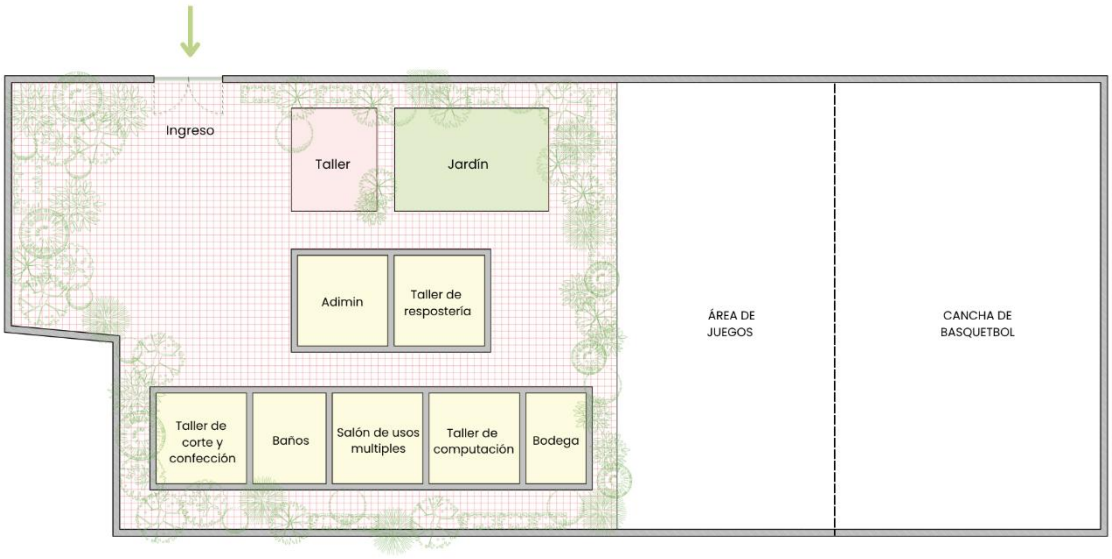
Combinando ambas modalidades, se favorece la continuidad de los procesos de intervención, así como una participación más flexible y permite que se mantenga contacto constante con personas mayores. Desde esta perspectiva, la aproximación híbrida suma al cumplimiento de los objetivos del proyecto porque promueve distintos entornos inclusivos, accesibles y participativos que suman al envejecimiento activo, la autonomía, el bienestar y fortalecimiento de las redes comunitarias de apoyo.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

A continuación, se describen los contextos donde se realizó el trabajo de campo.

Casa de Día 11, Zapopan

Ubicada en Guadalupe Victoria 4655, Sta María del Pueblito, 45018 Zapopan, Jal.
En este espacio se trabajó los días miércoles.



Fuente: elaboración propia

El lugar presenta una distribución muy clara que se organiza en tres grandes zonas dispuestas de izquierda a derecha: el área techada de talleres y servicios, un área de juegos abierta y, al fondo, una cancha de basquetbol independiente. El ingreso principal está marcado en la parte de arriba del lado izquierdo, entrando directo a una zona de jardín.

Del lado izquierdo, justo entrando, se ubican el Taller y el Jardín, uno junto al otro, dándole a esa esquina un carácter más verde y creativo. Debajo de estos dos espacios está el área de la administración y el taller de repostería, que quedan en el centro del lugar, casi equidistantes entre el ingreso y la fila inferior. En la parte de abajo se acomoda la hilera más larga de espacios: el taller de corte y confección, los baños, el salón de usos múltiples, el taller de computación y la bodega, todos conectados entre sí y que cierran la planta baja del edificio.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Del lado derecho, separada por una línea divisoria, está el área de juegos, un espacio amplio, ideal para actividades libres o recreativas. Y al final, en el extremo derecho, se encuentra la cancha de basquetbol, separada del área de juegos por otra línea marcada, como se muestra en la figura de arriba.

Centro Comunitario: Nuestra señora de los Remedios

Avenida Las Fuentes 3262, Colonia Díaz Ordaz, C.P. 45080, Zapopan, Jalisco, México. En este contexto se trabajó los jueves.



Fuente: elaboración propia

El Centro Comunitario “Nuestra Señora de los Remedios” presenta una distribución muy organizada que se articula en torno a un patio central techado, el cual funciona como el corazón del complejo y resulta ideal para realizar talleres, eventos y actividades grupales protegidas del clima.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

El espacio cuenta con dos accesos clave: el ingreso principal del lado izquierdo que da directo al patio, y una salida en la parte de abajo que conecta con el parque de afuera. Si vemos la distribución, el Templo ocupa toda la parte de arriba y a su izquierda están las escaleras para subir a la planta alta.

Del lado derecho hay una fila de cuartos que incluye la Capilla, la notaría para los trámites, un salón cerrado para las clases y un espacio al final que está disponible para lo que se necesite. Del lado izquierdo del patio se acomodaron dos oficinas para el Sr. Cura y, en la esquina de abajo, están los baños, que quedan muy de paso tanto para la gente que está en el patio como para los que vienen del parque.

1.3 Identificación de la(s) problemática(s)

Con el fin de entender las necesidades, los intereses y desafíos que enfrentan las personas mayores del Área Metropolitana de Guadalajara, se desarrolló un diagnóstico al inicio del periodo escolar de verano. Esto tuvo como objetivo identificar las principales problemáticas presentes en la vida cotidiana de los entrevistados, para así, generar insumos que orientaran el proceso de diseño de intervenciones comunitarias a lo largo de las cinco semanas de labor.

Para esto, se diseñó en colaboración entre los 15 miembros del proyecto y las 2 profesoras, una guía de entrevista semiestructurada incorporando las distintas perspectivas profesionales representadas en el equipo: Psicología, Nutrición, Arquitectura, Hospitalidad y Turismo, Comunicación y Artes Audiovisuales y Mercadotecnia. Este instrumento incluyó preguntas sociodemográficas y temáticas relacionadas con la nutrición funcional, autoestima, redes de apoyo, relaciones intergeneracionales, duelo y depresión, cambios físicos, cognitivos y emocionales, proyectos de vida, accesibilidad y uso de espacios, entre otros aspectos vinculados al bienestar integral de las personas mayores (Ver Anexo 1). Las entrevistas se aplicaron en los distintos escenarios de intervención del proyecto, o en entornos personales con personas mayores familiares, y posteriormente transcritas para el análisis.

Una vez que fue sistematizada la información, se identificaron las principales problemáticas expresadas por las personas mayores entrevistadas. Estas fueron registradas y organizadas en un tablero colaborativo en *Miro*, lo que facilitó la visualización de relaciones, coincidencias y patrones a través de los diferentes testimonios. Tras este proceso, se continuó el proceso de

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

problematización utilizando el método de “Árbol de Problemas”, el cual permite relacionar de manera visual las causas y efectos entre las situaciones identificadas, para así también distinguir problemáticas centrales, consecuencias de ellas y sus causas de raíz.

El análisis permitió identificar problemáticas relacionadas con ámbitos emocionales, sociales, familiares, comunitarios, tecnológicos, físicos y de accesibilidad. Algunos de los temas recurrentes fueron: el autoaislamiento, la disminución de redes de apoyo, el duelo no resuelto, los episodios depresivos, la dependencia de terceros, las dificultades de movilidad, las barreras tecnológicas y los cambios asociados al envejecimiento. A partir de las relaciones encontradas entre estas situaciones, se definió como problemática central del proyecto: Las personas mayores que habitan en el AMG enfrentan el edadismo que afecta su autonomía, bienestar e inclusión en la comunidad. Como consecuencia, prevalece la exclusión social, el autoaislamiento y la inaccesibilidad urbana. A partir de esto, se detonan malestares emocionales y físicos que repercuten en su calidad de vida

Los hallazgos obtenidos en esta etapa de diagnóstico fueron útiles para sentar una base para la planeación de los talleres y las intervenciones del periodo de verano 2026, permitiendo que los contenidos y actividades desarrollados respondieron puntualmente a las necesidades expresadas por las propias personas mayores.

A continuación, se describen los siete ámbitos que resultaron del análisis de las problemáticas:

- **Ámbito: Espacio público**

El deterioro en la calidad de vida y la autonomía de las personas mayores en el Área Metropolitana de Guadalajara, derivado de condiciones urbanas y de espacio público deteriorado e inaccesible, representan una de las problemáticas encontradas por medio de las entrevistas realizadas. Este último genera una cadena de causas estructurales con efectos concretos en la vida cotidiana de las personas mayores.

La deficiente infraestructura urbana, expresada en banquetas rotas o inexistentes, falta de alumbrado, insuficiencia de rampas con inclinación adecuada y ausencia de barandales en plazas, genera dificultad e inseguridad severa para caminar de forma estable, miedo a caídas

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

y limitaciones para usar el transporte público. Estos efectos se traducen en consecuencias de mayor alcance: la restricción para visitar lugares nuevos, la imposibilidad de realizar trámites por las barreras físicas del entorno, la exclusión de itinerarios urbanos y turísticos que no respetan los ritmos de traslado más pausados de las personas mayores, y la deficiencia de espacios de convivencia y actividades recreativas accesibles, profundizando el aislamiento y la dependencia de esta población.

- **Ámbito: Cultura**

En el ámbito cultural, se identificó que muchas personas mayores enfrentan dificultades para acceder y participar en actividades recreativas, culturales y comunitarias. Entre las principales causas se encuentran las limitaciones de movilidad, la dependencia de familiares o terceros para trasladarse y la falta de opciones accesibles que consideren sus necesidades físicas. Estas barreras provocan que las personas mayores reduzcan gradualmente su participación en espacios de convivencia, eventos culturales, talleres y actividades de esparcimiento.

Asimismo, varias personas entrevistadas expresaron sentimientos de frustración al no poder asistir a lugares que disfrutan o participar en actividades que anteriormente formaban parte de su rutina. La necesidad de depender de otras personas para salir de casa genera una disminución de su autonomía y, en algunos casos, las lleva a dejar de solicitar apoyo para evitar sentirse una carga. Como consecuencia, se limitan sus oportunidades de interacción social, aprendizaje y recreación, lo que contribuye al aislamiento social, la pérdida de vínculos comunitarios y una menor sensación de pertenencia dentro de su entorno. Esta problemática evidencia que el acceso a la cultura no solo depende de la existencia de actividades, sino también de condiciones de accesibilidad, movilidad y acompañamiento que permitan a las personas mayores ejercer plenamente su derecho a la participación cultural y comunitaria.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

- **Ámbito: Economía**

En el ámbito económico, se identificó que una parte importante de las personas mayores enfrenta condiciones de vulnerabilidad financiera derivadas de ingresos insuficientes para cubrir sus necesidades básicas. Entre las principales causas destacan la ausencia de una pensión, el bajo monto de las pensiones existentes y la dependencia económica de hijos u otros familiares para solventar gastos relacionados con alimentación, salud, transporte y cuidado personal. Estas condiciones también reducen su capacidad para tomar decisiones de manera autónoma. La problemática identificada evidencia que la seguridad económica es un elemento fundamental para preservar la autonomía y calidad de vida de las personas mayores.

- **Ámbito: Violencia**

En cuanto a la violencia, se identificaron diversas situaciones que propician comportamientos violentos hacia las personas mayores entrevistadas. Entre las principales manifestaciones se encuentran la violencia verbal por parte de familiares, la violencia emocional, la violencia económica y, en algunos casos, la violencia física.

A partir de las conversaciones con las personas mayores, se observó que la violencia económica es la más recurrente. Esta situación limita su autonomía y libertad financiera, generando una dependencia casi total de sus familiares, quienes suelen tomar decisiones importantes sobre su vida. Además, esta forma de violencia dificulta su desarrollo social, ya que restringe la posibilidad de participar en actividades recreativas o de convivencia que les permitan fortalecer redes de apoyo fuera del hogar, lo que puede derivar en afectaciones a su salud mental. Por otro lado, la violencia emocional se manifiesta principalmente a través del rechazo social derivado de una sociedad edadista, que excluye a las personas mayores de diversos espacios físicos, sociales y emocionales. Esta exclusión contribuye a que se sientan aisladas, poco valoradas y con una menor motivación para participar activamente en la vida cotidiana.

Finalmente, aunque en menor medida, también se identificaron casos de violencia física dentro del hogar. Estas situaciones requieren ser visibilizadas, tanto en sus manifestaciones directas como en formas de negligencia relacionadas con la atención médica, el cuidado y la seguridad de las personas mayores, ya que crean temor en su cotidianidad, aislamiento y riesgos de salud.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

- **Ámbito: Salud física**

En cuanto a la salud física, se identificaron varios problemas que afectan directamente la independencia y el día a día de las personas mayores. Entre los puntos más comunes están la movilidad reducida, los dolores en las articulaciones y la dificultad para caminar; de hecho, muchos necesitan usar bastón o andador, pero esto no siempre los ayuda porque las calles de la colonia están dañadas o mal construidas y no pueden pasar bien. A esto se le suma la falta de actividad física y que no consumen la cantidad de agua que necesitan al día. También saltó a la vista que existe un fuerte desconocimiento sobre lo que realmente implican sus enfermedades y un problema grave de automedicación, lo que termina causándoles un daño físico extra. Todo esto, junto con la falta de una alimentación adecuada, se complica bastante por las limitaciones económicas o por no tener un acceso fácil a servicios médicos. Al final, estas limitaciones no solo dañan el cuerpo, sino que afectan en la parte emocional y social, ya que los hacen depender de otros, provocan que dejen de participar en actividades diarias y aumentan su aislamiento.

- **Ámbito: Aislamiento y soledad (salud mental)**

En cuanto al aislamiento y la soledad, se identificaron múltiples factores que afectan la vida social y emocional de las personas mayores. Entre los más frecuentes destacan el miedo a salir del hogar, la pérdida de roles sociales activos y la dependencia forzada de redes familiares para actividades cotidianas. A esto se suma la exclusión del derecho al ocio, al turismo y a la cultura, así como la limitación de actividades recreativas que podrían fortalecer su salud mental. Varios participantes reportaron sentirse una carga para su familia, lo que los lleva a aislarse voluntariamente, perder el sentido de propósito y experimentar menor energía, motivación e interés por su entorno.

En el plano emocional, este aislamiento se ve agravado por un sentimiento de falta de pertenencia y por dinámicas conflictivas dentro de comunidades que deberían funcionar como redes de apoyo. La sensación de no estar al tanto de los temas actuales genera sentimientos de rechazo y un golpe importante a la autoestima, lo que puede desencadenar episodios depresivos y patrones cercanos a la depresión severa. En conjunto, el aislamiento no es solo una consecuencia de la vejez, sino una problemática que se retroalimenta y se profundiza cuando no se atiende a tiempo.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

- **Ámbito: Brecha digital**

La brecha digital es una problemática crítica que experimentan las personas mayores en su vida cotidiana, acentuada por una digitalización acelerada y excluyente de servicios tanto públicos como privados (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2007). Este fenómeno se origina centralmente por el miedo, la frustración y la falta de comprensión que sienten hacia las interfaces de las nuevas herramientas tecnológicas, lo que a su vez les genera sentimientos de vergüenza e inseguridad al verse obligados a pedir ayuda de manera constante para utilizarlas. Esto trae como consecuencia directa una pérdida progresiva de su autonomía física y mental, incrementando significativamente la dificultad para operar dispositivos móviles comunes, realizar trámites esenciales en línea o reaccionar ante imprevistos cotidianos como no saber qué hacer si se apaga su celular o el control de la televisión.

Cabe destacar que esta dependencia tecnológica forzada no solo limita su libre desarrollo e independencia en el entorno urbano, sino que desencadena un aislamiento social latente y tiene una relación directa con la exclusión social y la vulneración de sus derechos dentro de una comunidad amigable (OMS, 2021).

En conclusión, la brecha digital en las personas mayores no es un simple rezago técnico, sino un problema sistémico y excluyente de los servicios, sumada a barreras psicológicas como el miedo y la frustración ante las tecnologías, obligando a las PM a depender de terceros; esto genera sentimientos de vergüenza e inseguridad que desencadenan, como consecuencia directa, una pérdida progresiva de su autonomía física y mental para resolver tareas cotidianas, lo cual genera un impacto a largo plazo caracterizado por el aislamiento latente, la exclusión social y la vulneración de sus derechos fundamentales dentro de la comunidad.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

1.4 Planeación de alternativa(s), objetivo(s) particular(es) y formalización de acuerdos de colaboración

Las problemáticas identificadas en el Área Metropolitana de Guadalajara (AMG), donde las personas mayores enfrentan un edadismo muy marcado que restringe su autonomía, inclusión y bienestar, detonando malestares emocionales y físicos, las alternativas que logramos diseñar para todas estas problemáticas se lograron integrar para crear el taller denominado "TEJIENDO SABERES". Se trata de un espacio seguro y de co-creado enfocado en transformar los entornos comunitarios en espacios de hospitalidad, encuentro y diseño de experiencias significativas además de brindarles un espacio seguro donde poder expresarse y crear una red de apoyo con los participantes. El taller está dirigido a personas mayores de 60 años que participan en dinámicas comunitarias en la ZMG y que tienen el interés de fortalecer su salud física, emocional y social.



Imagen 1. Carteles de difusión del taller "Tejiendo Saberes".
(Virtual y Presenciales)

Nuestro objetivo particular es Co-diseñar una estrategia para promover el bienestar integral de las personas mayores mediante el fortalecimiento de sus redes de apoyo, de entornos y experiencias inclusivas en el área metropolitana de Guadalajara. Esto, fundamentándose en criterios de diseño universal y participación social activa, con el propósito de contrarrestar el aislamiento emocional y social, potenciar la autonomía, favorecer un envejecimiento activo y saludable, y fortalecer el sentido de vida de las personas mayores de la comunidad.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

A la par, se diseñaron alternativas en clave de productos para las atender las diferentes problemáticas identificadas. A continuación, se describen las propuestas que se plantean para desarrollar en espacios de co-creación con las personas mayores:

- Insignia: Distintivo destinado a identificar espacios que promuevan condiciones de accesibilidad, inclusión y trato digno hacia las personas mayores. Su propósito es visibilizar y fomentar prácticas amigables con el envejecimiento, sensibilizando a la comunidad sobre la importancia de generar entornos seguros y accesibles. Los criterios utilizados para él, son pensados a partir de la colaboración de las personas mayores que expresan necesidades claras.

- Ruta de la calma: Diseño y mapeo de un circuito o trayecto peatonal seguro, accesible y confortable dentro de la comunidad, pensado específicamente para el tránsito de las personas mayores. Su propósito es fomentar la activación física, la recreación y el disfrute del espacio público de manera autónoma y segura. Modifica el entorno urbano ya que ayuda a disminuir las barreras físicas que aíslan a la persona, motivar a las personas mayores a retomar la visita autónoma y segura a espacios fundamentales para su bienestar, como hospitales, áreas verdes y espacios comunitarios.

- Revista y tríptico

  Revista *Tejiendo Saberes*

  Una publicación co-creada entre estudiantes del PAP y personas mayores de las comunidades de Santa María del Pueblito, Las Fuentes y comunidad virtual de WhatsApp, que documenta y visibiliza las experiencias, tradiciones, consejos de vida y mensajes intergeneracionales de las personas mayores participantes a lo largo del taller. Su propósito es preservar y difundir su sabiduría colectiva, al tiempo que celebra el vínculo construido durante el semestre y reafirma el valor de las personas mayores como agentes activos dentro de su comunidad.

  Tríptico: Tu Plato, Tu Escudo.

  Este tríptico es una herramienta educativa diseñada para guiar y empoderar a las personas mayores en el cuidado de su salud a través de la nutrición. Su propósito es

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

facilitar información clara y digna que fomente prácticas alimentarias saludables y amigables con el envejecimiento. Cada una de las definiciones, semáforos y consejos prácticos incluidos aquí fue pensada a partir de las experiencias y necesidades expresadas directamente por las personas mayores, garantizando un material útil, respetuoso y adaptado a su vida diaria.

- Huerto: El huerto comunitario tiene como propósito promover la participación social, el sentido de pertenencia y el bienestar integral de las personas mayores mediante actividades relacionadas con el cultivo y cuidado de plantas. Igualmente, busca fortalecer la convivencia, el trabajo colaborativo y la conexión con el entorno natural, favoreciendo estilos de vida activos y saludables, y medios de interacción con un fin en común.

- Kit de primeros auxilios psicológicos: Desarrollo de una guía de intervención emocional disponible en formato impreso y digital, diseñada para ser utilizada de manera autónoma por personas mayores ante situaciones de malestar emocional o crisis leve. Su propósito es proporcionar herramientas accesibles e inmediatas, técnicas de respiración, ejercicios de anclaje sensorial y estrategias de regulación emocional, que permitan a los participantes identificar y gestionar estados de ansiedad o angustia en el momento en que se presentan.

- Brecha digital: Es un desarrollo de recursos y actividades orientados al fortalecimiento de las competencias digitales de las personas mayores, facilitando el uso seguro e independiente de herramientas tecnológicas. Su propósito es reducir la brecha digital, favorecer la inclusión social y ampliar las oportunidades de comunicación, acceso a información y participación comunitaria.

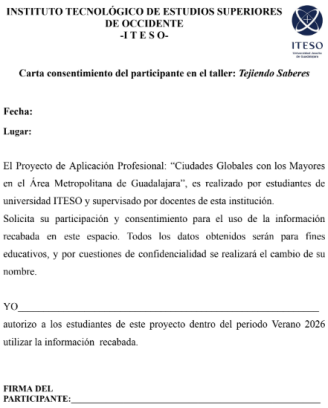
- Juegos de mesa: Readaptación y el diseño de juegos de mesa tradicionales y cooperativos, ajustados con elementos visuales, táctiles y cognitivos que faciliten la participación de las personas mayores. Su propósito es brindar una alternativa de ocio de calidad, entretenimiento y estimulación cognitiva que fortalezca la convivencia y el trabajo en equipo dentro de las sesiones comunitarias. Al ser dinámicas inclusivas, los juegos actúan como herramientas de hospitalidad social, rompiendo el aislamiento

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

y propiciando un ambiente lúdico donde se validen las capacidades de cada participante.

- Reconocimiento: Se realizará un tríptico en el que se recopilen consejos, experiencias, aprendizajes y reflexiones compartidas por las personas mayores durante el taller. Gran parte de la información utilizada para la elaboración de este producto se obtuvo a partir de una tarea en la que se les pidió redactar un mensaje dirigido a los jóvenes desde su experiencia de vida.

Como parte del acuerdo de colaboración se realizó una Carta consentimiento (Anexo 2) del participante en el taller: Tejiendo Saberes, el objetivo de esta carta fue garantizar un proceso ético, explicando de manera clara los objetivos del taller y asegurando el uso confidencial y académico de la información, esta carta se les presentó en la primera sesión de bienvenida tanto en el taller virtual como en las sesiones presenciales.



INSTITUTO TECNOLÓGICO DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE
-I T E S O-

ITESO

Carta consentimiento del participante en el taller: *Tejiendo Saberes*

Fecha:

Lugar:

El Proyecto de Aplicación Profesional: "Ciudades Globales con los Mayores en el Área Metropolitana de Guadalajara", es realizado por estudiantes de universidad ITESO y supervisado por docentes de esta institución.
Solicita su participación y consentimiento para el uso de la información recabada en este espacio. Todos los datos obtenidos serán para fines educativos, y por cuestiones de confidencialidad se realizará el cambio de su nombre.

YO_____
autorizo a los estudiantes de este proyecto dentro del periodo Verano 2026 utilizar la información recabada.

FIRMA DEL PARTICIPANTE:_____

Imagen 2. Carta consentimiento

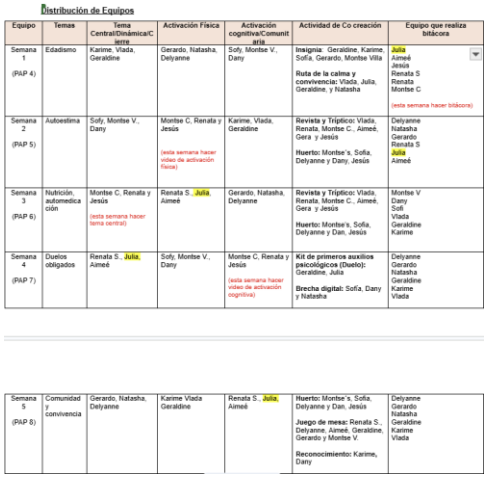
Además de la elaboración de un acuerdo de convivencia que al igual que la carta se dio a conocer el primer día se sesión, se expuso y se abrió un espacio de debate para ver si los participantes estaban de acuerdo o no con lo dicho en los acuerdos, todo esto con el objetivo de tener una sana convivencia dentro de los talleres impartidos.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/



Imagen 3. Acuerdo de convivencia

Para lograr los objetivos particulares y el desarrollo formal de los productos diseñados, se estructuró un plan de trabajo. Esta planeación se organizó a lo largo de cinco semanas de intervención, distribuyendo de manera interdisciplinaria los temas centrales, las activaciones físicas, actividades cognitivas y los talleres de co-creación. Dándole a cada uno de los integrantes un orden de cómo va a ser distribuido el trabajo durante este semestre de verano.



Distribución de Equipos

Equipo	Temas	Tema Central/Dinámica/Cierre	Activación Física	Activación cognitiva/Comunitaria	Actividad de Co creación	Equipo que realiza bitácora
Semana 1 (PAP 4)	Edadismo	Karime, Vlada, Geraldine	Gerardo, Natasha, Delyanne	Sofy, Montse V., Dany	Insignia: Geraldine, Karime, Sofía, Gerardo, Montse Villa Ruta de la calma y convivencia: Vlada, Julia, Geraldine, y Natasha	Julia Aimeé Jesús Renata S Renata Montse C (esta semana hacer bitácora)
Semana 2 (PAP 5)	Autoestima	Sofy, Montse V., Dany	Montse C, Renata y Jesús (esta semana hacer video de activación física)	Karime, Vlada, Geraldine	Revista y Tríptico: Vlada, Renata, Montse C., Aimeé, Gera y Jesús Huerto: Montse's, Sofía, Delyanne y Dany, Jesús	Delyanne Natasha Gerardo Renata S Julia Aimeé
Semana 3 (PAP 6)	Nutrición, automedicación	Montse C, Renata y Jesús (esta semana hacer tema central)	Renata S., Julia, Aimeé	Gerardo, Natasha, Delyanne	Revista y Tríptico: Vlada, Renata, Montse C., Aimeé, Gera y Jesús Huerto: Montse's, Sofía, Delyanne y Dan, Jesús	Montse V Dany Sofi Vlada Geraldine Karime
Semana 4 (PAP 7)	Duelos obligados	Renata S., Julia, Aimeé	Sofy, Montse V., Dany	Montse C, Renata y Jesús (esta semana hacer video de activación cognitiva)	Kit de primeros auxilios psicológicos (Duelo): Geraldine, Julia Brecha digital: Sofía, Dany y Natasha	Delyanne Gerardo Natasha Geraldine Karime Vlada
Semana 5 (PAP 8)	Comunidad y convivencia	Gerardo, Natasha, Delyanne	Karime Vlada Geraldine	Renata S., Julia, Aimeé	Huerto: Montse's, Sofía, Delyanne y Dan, Jesús Juego de mesa: Renata S., Delyanne, Aimeé, Geraldine, Gerardo y Montse V. Reconocimiento: Karime, Dany	Delyanne Gerardo Natasha Geraldine Karime Vlada

Imagen 4. Cronograma de actividades

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

1.5 Desarrollo de la propuesta de mejora

Las temáticas trabajadas surgieron a partir de un proceso de diagnóstico participativo, en el que se realizaron entrevistas y se elaboró un árbol de problemas para identificar las principales necesidades y desafíos que enfrentan las personas mayores. Como resultado de este análisis se establecieron cinco ejes de intervención: edadismo, autoestima, nutrición, duelos obligados y convivencia y comunidad, los cuales guiaron el desarrollo de las propuestas de mejora.

Con base en estas temáticas, el grupo diseñó diferentes proyectos orientados a atender las problemáticas detectadas. Entre ellos se encuentran la elaboración de una revista con información de interés para las personas mayores; la creación de una insignia para locales comerciales inclusivos con personas mayores en Guadalajara, con el propósito de reconocer aquellos establecimientos que promueven espacios accesibles y de trato digno; la Ruta de la Calma, una propuesta de mapa con espacios recreativos, culturales y de convivencia frecuentados por personas mayores; la implementación de juegos de mesa para fortalecer la convivencia y la estimulación cognitiva; talleres relacionados con el manejo del duelo, el autoestima y la nutrición; así como el diseño de un huerto comunitario, orientado a promover hábitos de alimentación saludable, el trabajo colaborativo y la interacción social. Todas estas propuestas fueron pensadas desde la empatía y el respeto hacia este sector de la población que en muchas ocasiones ha sido segregado por la misma sociedad ya sea por mera indiferencia o por actitudes edadistas arraigadas en el imaginario general.

Para el desarrollo de estas propuestas se siguió un proceso de organización y planeación que incluyó reuniones de trabajo, análisis de la información obtenida durante el diagnóstico, distribución de responsabilidades, diseño de materiales y elaboración de cada proyecto. El punto más rescatable de toda esta colaboración fue lograr que alumnos de diferentes disciplinas, pudieran unir sus conocimientos profesionales y crear un producto en común lo suficientemente competente para atender las problemáticas que previamente se señalaron. Como herramientas y técnicas se utilizaron entrevistas, observación, trabajo colaborativo, análisis del árbol de problemas, búsqueda de información y construcción de materiales, así como también la puesta en práctica de habilidades blandas como el compañerismo, la empatía y el saber escuchar las propuestas de todo el grupo.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

1. Proceso de elaboración de los talleres

El desarrollo de las sesiones sigue un proceso de construcción colaborativa y vaciado de información estructurado en entornos virtuales y presenciales. Durante las primeras semanas, el equipo se enfocó en comprender la situación, necesidades y problemáticas de las personas mayores. Para ello, no solo se revisó información teórica sobre esta etapa de vida, sino que también se realizó trabajo de campo en los centros donde posteriormente se desarrollaron los talleres. En estos espacios se realizaron preguntas a los adultos mayores con el propósito de identificar problemáticas, temas de interés y áreas en las que los talleres pudieran enfocarse para ser realmente útiles y dejar un aprendizaje valioso.

A partir de la información obtenida, se definieron cinco temas principales para trabajar durante cinco semanas de talleres. Estos fueron organizados en un orden lógico: edadismo, autoestima, nutrición y automedicación, duelos obligados, y comunidad y convivencia. La elección de estos temas respondió a las necesidades e intereses detectados en las personas mayores, buscando que cada sesión tuviera un sentido práctico, comprensible y cercano a su realidad.

Para la elaboración de cada taller, ya sea en formato presencial o virtual, se utilizó un formato de planeación en el que se establecían los objetivos de la sesión, los horarios, la descripción detallada de cada actividad, los responsables, los indicadores y los materiales necesarios. Esto permitió tener una estructura clara antes de cada encuentro y evitar la pérdida de tiempo durante la ejecución.

Temáticas presenciales y virtuales
1) Edadismo
2) Autoestima
3) Nutrición y Automedicación
4) Duelos obligados
5) Convivencia

Fuente: Elaboración propia

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Planeación virtual 1 (Edadismo)

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR SESIÓN

Sesión 1

Tema (eje) 1: Edadismo: Reconocer el edadismo en la vida cotidiana de las personas mayores para fortalecer su autoestima, autonomía, participación social y sentido de vida.

Tema 1: Identificar creencias, frases y estereotipos sobre la vejez que pueden limitar su participación, aprendizaje, convivencia y toma de decisiones.

Equipo 1:

Edadismo en la vida cotidiana

"TEJIENDO SABERES"

Objetivos para esta sesión:

- Presentación del equipo.
- Explicar las normas de convivencia y la dinámica del taller.
- Explicar de forma clara qué es el edadismo y cómo se manifiesta en la vida cotidiana.
- Identificar frases, actitudes y situaciones edadistas que las personas mayores pueden haber escuchado o vivido.
- Reflexionar sobre cómo estas creencias pueden afectar la autoestima, la autonomía, la participación social y el deseo de aprender cosas nuevas.
- Diferenciar entre una limitación real y una creencia edadista.
- Realizar una actividad participativa.
- Dejar tarea de la semana.

Martes virtual: Grupo de WhatsApp de 12 p.m-1 p.m

Fecha y horario	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
Martes **12:00- 13:00 hrs** **Cronograma del día** Karime: "K" Vlada: "V" Geraldine "G"	**Introducción al taller** **Responsables: Equipo 1** **G:** Hola, muy buenos días a todas y todos 🌞. Les damos la bienvenida a la primera sesión de nuestro taller "Tejiendo saberes" 🧶🌈. Estamos muy felices de que estén aquí y de poder	- Involucramiento de las PM. - Participación activa del equipo y PM.	- Reglamento del taller. - Infografía de las normas. - Consentimiento Informado. - Fotografía del equipo.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Bienvenida e introducción al taller **(12:00- 12:15 p.m)** - Explicación de las normas - Consentimiento informado - Breve presentación del equipo **Soporte técnico** - **Equipo (Eq)** Montse C. Rennata Jesús Aimeé Julia Renata S.	compartir este espacio con ustedes. 😁 Somos un equipo de estudiantes del ITESO 💙 de seis carreras diferentes, y hemos preparado este taller con mucho cariño. 🫶 Muchas gracias por regalarnos su tiempo ⏱️ y por permitirnos acompañarlos en estas actividades. 💗 - **Foto grupal:**  		

	K: El objetivo de las próximas sesiones será compartir con ustedes herramientas, reflexiones y actividades que puedan servirles en su vida cotidiana, fortaleciendo su bienestar, su autoestima, su participación y la forma en que viven esta etapa de la vida. **V:** Esperamos que disfruten mucho este proceso y que cada actividad les ayude a reflexionar, compartir y reconocer todo lo valioso que cada uno y cada una tiene para aportar. Para nosotros será muy importante aprender también de sus experiencias. **G:** Estaremos compartiendo las indicaciones ☝🏻 y dinámicas por mensajes y videos. 📼 Estamos muy emocionados por comenzar. 👐👏 Esperamos que disfruten el taller tanto como nosotros disfrutamos planearlo. 💞 **Normas de convivencia y Consentimiento Informado** **Responsables: Karime y Vlada** **V:** Si están de acuerdo, primeramente empezaremos con las normas que es indispensable que todos respetemos para tener una sana convivencia.		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	*Enviar acuerdos de convivencia (infografía-ANEXO 1)  **V:** Les vamos a dar unos minutos para que puedan leer los acuerdos con calma. Si tienen alguna duda, comentario o si les gustaría agregar algo, pueden escribirlo en el grupo. **K:** Para continuar, les pedimos que nos confirmen su consentimiento informado. Esto quiere decir que están de acuerdo en participar en este taller y en seguir los acuerdos de convivencia que acabamos de compartir. **K**: Si están de acuerdo, por favor escriban en el grupo la palabra: "**Acepto**". ***Enviar formato del Consentimiento Informado. (ANEXO 2)		



INSTITUTO TECNOLÓGICO DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE
-I T E S O-

ITESO

Carta consentimiento del participante en el taller: *Tejiendo Saberes*

Fecha:

Lugar:

El Proyecto de Aplicación Profesional: "Ciudades Globales con los Mayores en el Área Metropolitana de Guadalajara", es realizado por estudiantes de universidad ITESO y supervisado por docentes de esta institución.
Solicita su participación y consentimiento para el uso de la información recabada en este espacio. Todos los datos obtenidos serán para fines educativos, y por cuestiones de confidencialidad se realizará el cambio de su nombre.

YO_____
autorizo a los estudiantes de este proyecto dentro del periodo Verano 2026 utilizar la información recabada.

FIRMA DEL PARTICIPANTE:_____

***Minutos para que lo manden.

V: También queremos recordarles que toda la información que se comparta en este taller será tratada con respeto y confidencialidad 😊. Esto incluye sus opiniones, experiencias y datos personales. Nada de lo que se trabaje aquí será compartido fuera del equipo que organiza el proyecto.

Si alguien tiene alguna duda o no se siente cómodo/a con algo, puede decirnos con toda confianza 😊.

K: ¡Muchas gracias! Si todas y todos están de acuerdo, continuaremos con la siguiente actividad.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Presentaciones (talleristas y PM) **(12:15-12:25)**	**Presentaciones** **Responsables: Equipo 1** **G**: Ahora nos gustaría conocerlos un poco mejor. 👫 Para comenzar, les pedimos que nos compartan su nombre y respondan una pregunta muy sencilla relacionada con el tema que veremos hoy. 🙋‍♀️❓ ¿Qué frase han escuchado o pensado sobre la edad o la vejez? 👵🏻👵🏻👵🏽👵🏽👵🏽 No tiene que ser una respuesta larga. 🗣️ Puede ser una frase que hayan escuchado en la familia, en la calle 🏘️, en la televisión 📺, en algún servicio 🚰 o incluso algo que ustedes mismos hayan pensado alguna vez. 😮 (Se darán unos minutos para que contesten). **G: "Mi nombre es Geraldine y la vejez es una etapa de disfrute"** **"Mi nombre es Geraldine y la vejez me hace sentir una carga"** **S:"Mi nombre es Sofía y en la vejez es más difícil aprender sobre tecnología".** **K**: Muchas gracias por compartir sus nombres y sus	- Involucramiento de las PM. - Participación activa del equipo y PM. - Reflexiones o dudas del tema. - Participación durante la explicación.	

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	frases. Esta información será muy importante para la actividad y para el tema que vamos a trabajar hoy.		
Activación física **(12:25- 12:35)**	**Activación física** **Responsable: Gerardo, Delyanne y Natasha** **N**: A continuación realizaremos una pequeña activación física para despertar el cuerpo 💃, mejorar la atención y generar mayor energía para las actividades de la sesión. 🪩		▪ https://youtu.be/mHvaTx5SvjM  ▪
Activación cognitiva **(12:35-12:40)**	**Activación cognitiva** **Responsables: Sofi, Montse V y Dani.** **S**: Ahora vamos a poner a trabajar nuestro cerebro. Para esta actividad no necesitan ningún material, más que su cuerpo y un espacio donde sentarse 🧠🪑 **Link al video:** https://youtu.be/84L30hfnlwY Whats en partes y link de youtube		▪ Video de activación cognitiva. (https://youtu.be/84L30hfnlwY)
Presentación del tema **(12:40-12:45)** - Video explicativo sobre edadismo y edadismo interiorizado	**Video de presentación del tema** **Responsable: Geraldine** **G:** Les mandaremos un video 📼 en el cual les presentaremos el tema de esta sesión que es el edadismo. 👵🏻👴🏻👵🏻	-	● Video de explicación del tema. ● https://youtu.be/V9psFEZud0Q?si=pm32qNYd9JJnFwDP

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	!!Si por algún motivo no lo pueden abrir nos avisan. !! *Contenido teórico que se les presentará a través de un video:* *El video iniciará con una pregunta de reflexión para captar la atención de las personas mayores:* *"¿Alguna vez ha escuchado o dicho la frase: 'ya estoy muy viejo para aprender'?"* *A partir de esta pregunta, se explicará que muchas veces escuchamos frases sobre la vejez tantas veces que podemos llegar a creerlas. Por eso, el video buscará mostrar que la vejez no es sinónimo de incapacidad, inactividad o falta de valor.* *Posteriormente, se explicará de manera clara y sencilla qué es el edadismo. Se mencionará que el edadismo ocurre cuando una persona es juzgada, limitada, ignorada o tratada de forma diferente por su edad. También se explicará que puede aparecer en frases, actitudes, bromas, decisiones familiares, servicios, espacios públicos o incluso en la forma en que una persona se habla a sí misma.* *Después, se abordará el concepto de edadismo interiorizado, entendido como cuando una persona mayor empieza a creer ideas*		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	negativas sobre la vejez y las convierte en pensamientos propios. *En la parte final del video, se presentará una herramienta sencilla para transformar pensamientos edadistas en frases más justas y realistas.* **Video:** https://youtu.be/V9psFEZud0Q *Se colocará el enlace del video y se enviará directamente por WhatsApp. **G:** ¿Todos y todas pudieron ver el video? **G:** Les damos unos minutos para que lo vean.		
Dinámica del tema **(12:45 - 12:55 p.m)**	**Dinámica del tema** **Responsable: Equipo 1** Después de enviar el video explicativo sobre edadismo, se realizará una actividad breve en formato de cuestionario por WhatsApp. La intención es comprobar que el tema quedó claro mediante situaciones cotidianas que pueden vivir las personas mayores en la familia, la tecnología, la salud y la participación social. Se enviarán 4 preguntas con dos opciones de respuesta. Las personas mayores deberán elegir la opción que consideren más adecuada. Después de cada pregunta, el	- Participación de las PM	

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	equipo enviará la respuesta correcta y una breve explicación. **K**: Ahora haremos una actividad muy sencilla. Les vamos a mandar 4 preguntas. Cada pregunta tendrá tres opciones: A, B y C. Para responder, solo tienen que picarle a la opción que quieran responder. Si tienen alguna complicación, pueden escribir en el chat A, B o C. Iniciamos con la primera pregunta. *Se darán dos minutos entre pregunta y pregunta para que respondan y enviar la explicación de la respuesta. Pregunta 1 Un familiar me dice: “No uses la banca móvil porque te van a estafar. Mejor yo hago todo por ti.” ¿Qué respuesta ayuda más a mantener mi autonomía? A) Dejo de usar el celular y permito que siempre lo hagan por mí. B) Me enojo y ya no acepto ninguna ayuda. <u>C) Le pido que me acompañe o supervise las primeras veces mientras yo aprendo a hacerlo con cuidado.</u> **K**: Respuesta correcta: C		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	La opción C ayuda más porque reconoce que puede haber riesgos, pero no quita la oportunidad de aprender. Pedir apoyo no significa perder autonomía. La idea es aprender poco a poco, con paciencia y seguridad. Pregunta 2 Quiero ir a una reunión o actividad, pero alguien me dice: “Mejor no vayas, ya estás grande.” ¿Qué respuesta ayuda más? A) Mejor no voy, porque seguramente ya no es para mi edad. B) Digo que me gustaría participar y busco una forma segura de asistir. C) Me quedo callado/a para no causar problemas. **K**: Respuesta correcta: B La opción B ayuda a recordar que las personas mayores tienen derecho a participar. Puede ser necesario buscar apoyo, transporte o acompañamiento, pero la edad no debe ser una razón para dejar de convivir o asistir a actividades. Pregunta 3 En una consulta médica, el doctor o la familia hablan entre ellos y casi no me preguntan directamente a mí.		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	¿Qué puedo hacer? A) No digo nada, porque tal vez no me corresponde opinar. B) Me voy de la consulta porque no me están escuchando. <u>C) Pido con respeto que también me expliquen a mí y tomen en cuenta mi opinión.</u> K: Respuesta correcta: C La opción C es la más adecuada porque las personas mayores tienen derecho a recibir información clara y a participar en las decisiones sobre su salud. Su voz es importante. Pregunta 4 Me cuesta caminar largas distancias y a veces necesito descansar. ¿Qué pensamiento es más justo? A) "Como ya me canso, mejor ya no salgo nunca." <u>B) "Necesito descansar o buscar espacios más cómodos, pero todavía puedo participar a mi ritmo."</u> C) "No debo pedir ayuda porque voy a molestar." **K:** Respuesta correcta: B La opción B reconoce una necesidad real sin convertirla en una limitación total. Cansarse o necesitar apoyo no		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	significa dejar de participar. Una dificultad no define todo lo que una persona puede hacer. **K**: ¡Muchas gracias por responder! Con esto cerramos el tema y pasamos a la parte final del taller.		
12:50 - 1:00 (10 mins) **Espacio de Co creación**	Cada equipo describe la dinámica para obtener la información para la construcción de los productos. Se divide el grupo en dos equipos. Uno trabaja en la insignia y otro en la ruta de la calma y convivencia. **Grupo Insignia:** Geraldine, Karime, Sofía, Gerardo y Montse Villa - *"Tenemos listos 5 cosas que pueden tener los establecimientos de nuestra comunidad para ser más amigables con los adultos mayores. ¿Nos ayudan seleccionando cuál les parece el más importante?* 1. El lugar debe ser seguro para caminar, ya sea a pie, con bastón o con andadera. Se busca que cuente con rampas con barandales, pisos que no resbalen, pasillos anchos y escalones bien pintados para que se vean clarito. 2. Nadie debe pasar mucho tiempo de pie haciendo fila o esperando a que lo		Materiales necesarios: una hoja de papel o cartulina grande, plumones de colores y cinta para pegarla en la pared si se desea que todos la vean durante la actividad.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	atiendan. Que haya bancas o sillas cómodas donde puedan sentarse a descansar mientras esperan su turno. 3. Toda la información importante debe poder leerse sin esfuerzo. Que los menús, los precios, los letreros de los baños y las entradas tengan letras grandes, colores que contrasten bien y que el lugar esté bien iluminado. 4. El baño debe estar adaptado para evitar caídas y dar privacidad. Se busca que los baños tengan barras de metal en la pared para sostenerse al usar el baño, espacio amplio y un piso que no se ponga resbaloso con el agua. 5. No se puede obligar a la gente a usar el celular o pantallas para poder comprar o atenderlos. Significa que si hay un menú en código QR o una máquina digital, el negocio siempre debe tener también la opción en papel impreso o una persona que los ayude con paciencia. - Ahora sí, pensemos en más ideas. **Grupo Ruta de la calma y convivencia:** Vlada, Julia, Geraldine y Natasha		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	Materiales necesarios: cartulina grande, plumones de colores. Introducción (1 min) El facilitador saluda al grupo y presenta la actividad: "Hoy vamos a hacer un pequeño viaje juntos, sin movernos de aquí. Le llamamos la Ruta de la Calma y Convivencia, porque queremos conocer los lugares que a ustedes les dan tranquilidad, y también los que a veces les generan dificultad. No hay respuestas buenas ni malas, todo lo que compartan nos sirve muchísimo." Paso 1 — El lugar favorito (2 min) Piensen en un lugar al que van seguido y donde se sienten a gusto. Puede ser una tienda, un parque, una farmacia, una iglesia, un mercado… ¿Cuál es ese lugar y qué lo hace especial para ustedes? Contesten con una palabra. Paso 2 — El lugar difícil (2 min) "Ahora piensen en un lugar al que a veces tienen que ir, pero que les cuesta un poco de trabajo. No tienen que decir el nombre del lugar si no quieren, solo cuéntenme por qué les resulta complicado." Paso 3 — La ruta ideal (3 min) "Si pudieran diseñar su recorrido perfecto para salir a hacer sus actividades del día, ¿cómo sería? ¿Qué tendría		

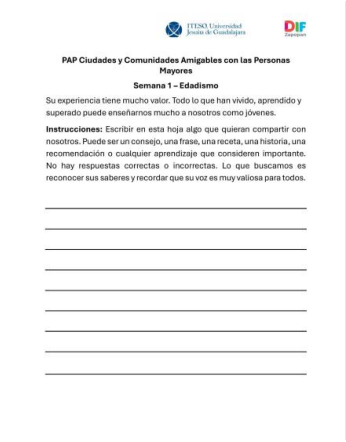
FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	que tener cada lugar que visitan para que el recorrido fuera tranquilo y agradable?" Cierre (2 min) "Muchas gracias por compartir su experiencia. Todo lo que nos dijeron hoy es información real que vamos a usar para este proyecto. Nadie conoce mejor que ustedes lo que necesitan, y su voz es la que guía todo lo que hacemos." Si el tiempo lo permite, se puede pedir a alguien que comparta una última palabra sobre cómo se sintió durante la actividad.		
Cierre **(13:00-13:10 p.m)** -Despedida -Preguntas de reflexión -Tarea	**Cierre y despedida** **Responsable: Vlada y Karime** **V:** Muchas gracias a todas y todos por haber compartido su tiempo y por participar en esta primera sesión. Para cerrar, nos gustaría que nos escribieran en un mensaje breve las siguientes preguntas: 	- Involucramiento de las PM. - Resolución de dudas surgidas en la etapa de cierre y despedida. - Escuchar las opiniones de las PM.	- Formato de tarea

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	Enviar ANEXO 3 (Preguntas de cierre.) ***Tres minutos para que participen. **G:** Esperamos que esta sesión les haya gustado 😊 y que les haya ayudado a reflexionar sobre la importancia de reconocer que la edad no les quita valor, experiencia, voz ni capacidad de seguir compartiendo con los demás ❤️‍🩹. ***Se explicará la tarea: **V:** Para la tarea 📄, les pedimos que escriban algo que les gustaría compartir con nosotros como jóvenes. Puede ser un consejo, una frase, una receta, una recomendación, una historia breve, una enseñanza de vida o cualquier aprendizaje que consideren valioso 💗. Lo importante es recordar que su experiencia tiene mucho valor y que todo lo que han vivido, aprendido y superado puede enseñarnos mucho. **G**: Enseguida les compartiremos un formato por este grupo. 📋 ***No es necesario que lo impriman. Pueden llenarlo como ustedes prefieran: en una hoja 📃, en una libreta 📓, escribiéndolo		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	directamente en WhatsApp 💚 o llenando el formato digital si se les facilita. 👍🏽 ***Enviar formato de tarea" (ANEXO 4)  PAP Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores Semana 1 – Edadismo Su experiencia tiene mucho valor. Todo lo que han vivido, aprendido y superado puede enseñarnos mucho a nosotros como jóvenes. Instrucciones: Escribir en esta hoja algo que quieran compartir con nosotros. Puede ser un consejo, una frase, una receta, una historia, una recomendación o cualquier aprendizaje que consideren importante. No hay respuestas correctas o incorrectas. Lo que buscamos es reconocer sus saberes y recordar que su voz es muy valiosa para todos. **V:** Cualquier duda quedamos al pendiente. Que tengan un bonito día. ¡Nos vemos el próximo martes a la misma hora!		
Observación	**Responsable:** Renata, Jesús y Montse Aimeé, Julia y Renata S.	- Observación en el grupo de whatsapp, en caso de alguna dificultad o información de importancia .	- Whatsapp

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Referencias consultadas para la elaboración de los materiales de esta sesión:

Organización Mundial de la Salud. (sf). Edadismo. Organización Mundial de la Salud. https://www.who.int/health-topics/ageism

Organización Mundial de la Salud. (2021). Reporte mundial de edadismo. Organización Mundial de la Salud. https://www.who.int/publications/i/item/9789240016866

Organización Mundial de la Salud. (2025, 28 de abril). Ageing: Ageism. https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/ageing-ageism

Organización Mundial de la Salud. (2007). Global age-friendly cities: A guide. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789241547307

Pan American Health Organization. (sf). The Decade of Healthy Aging in the Americas (2021–2030). https://www.paho.org/en/decade-healthy-aging-americas-2021-2030

Pan American Health Organization. (sf). Change how we think, feel and act towards age and aging. https://www.paho.org/en/decade-healthy-aging-americas-2021-2030/action-area-1

Materiales de la sesión 1:

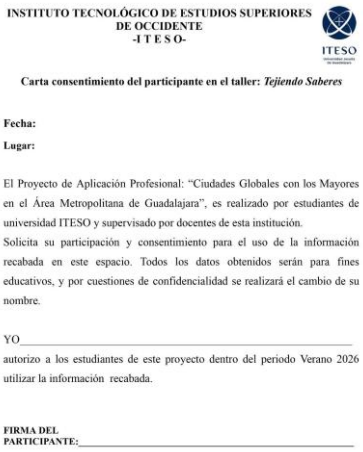
Acuerdos de convivencia

Fuente: Elaboración propia



Consentimiento Informado

Fuente: Elaboración propia



INSTITUTO TECNOLÓGICO DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE
-I T E S O-

ITESO

Carta consentimiento del participante en el taller: *Tejiendo Saberes*

Fecha:

Lugar:

El Proyecto de Aplicación Profesional: "Ciudades Globales con los Mayores en el Área Metropolitana de Guadalajara", es realizado por estudiantes de universidad ITESO y supervisado por docentes de esta institución.
Solicita su participación y consentimiento para el uso de la información recabada en este espacio. Todos los datos obtenidos serán para fines educativos, y por cuestiones de confidencialidad se realizará el cambio de su nombre.

YO_____
autorizo a los estudiantes de este proyecto dentro del periodo Verano 2026 utilizar la información recabada.

FIRMA DEL PARTICIPANTE:_____

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

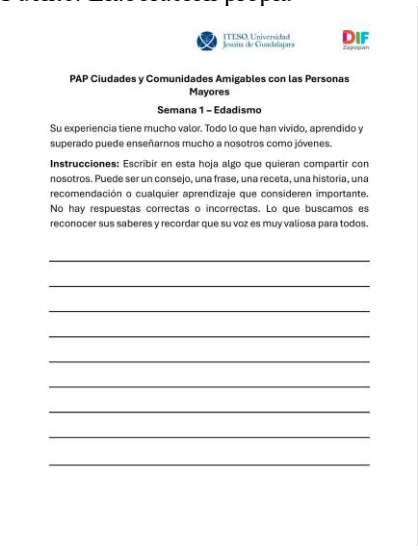
Preguntas de cierre

Fuente: Elaboración propia



Formato tarea

Fuente: Elaboración propia



ITESO Universidad Jesuita de Guadalajara

DIF Zapopan

PAP Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores

Semana 1 – Edadismo

Su experiencia tiene mucho valor. Todo lo que han vivido, aprendido y superado puede enseñarnos mucho a nosotros como jóvenes.

Instrucciones: Escribir en esta hoja algo que quieran compartir con nosotros. Puede ser un consejo, una frase, una receta, una historia, una recomendación o cualquier aprendizaje que consideren importante. No hay respuestas correctas o incorrectas. Lo que buscamos es reconocer sus saberes y recordar que su voz es muy valiosa para todos.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Planeación presencial 1 (Edadismo)

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR SESIÓN

Sesión 1 presencial

Objetivo general (sub-proyecto): Reconocer el edadismo en la vida cotidiana de las personas mayores para fortalecer su autoestima, autonomía, participación social y sentido de vida.
Tema 1: Edadismo e identificación de estereotipos sobre la vejez **Equipo 1:** Edadismo en la vida cotidiana "TEJIENDO SABERES"
Objetivos para esta sesión: ▪ Presentación del equipo. ▪ Explicar las normas de convivencia y la dinámica del taller. ▪ Explicar de forma clara qué es el edadismo y cómo se manifiesta en la vida cotidiana. ▪ Identificar frases, actitudes y situaciones edadistas que las personas mayores pueden haber escuchado o vivido. ▪ Reflexionar sobre cómo estas creencias pueden afectar la autoestima, la autonomía, la participación social y el deseo de aprender cosas nuevas. ▪ Diferenciar entre una limitación real y una creencia edadista. ▪ Realizar una actividad participativa. ▪ Dejar tarea.
Días de intervención: **Miércoles:** Parque Metropolitano **Jueves:** Las Fuentes

Fecha y horario es	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
Cronograma del día **10:00-10:25 a.m (25 minutos):** Contacto: bienvenida e introducción al taller, explicación de las normas y	● **Bienvenida e Introducción al taller** Responsable: Todo el equipo **En este momento del taller se les entregarán las etiquetas con los nombres a los participantes* - **Explicación del reglamento** (ANEXO 1) Responsable: Karime - **Consentimiento Informado** (ANEXO 2)	- Involucramiento de las PM. - Participación activa del equipo y PM.	-Etiquetas para nombres. -Copias del Consentimiento Informado.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

llenado del consentimiento Informado (encuadre).	Responsable:Geraldine		
10:25-10:35 p.m (10 minutos)	- **Activación cognitiva** Responsable: Sofi, Montse y Dani *"Atentos, coordinados y concentrados"* 1. Bienvenida e introducción - Dar la bienvenida al grupo. - Explicar brevemente que la actividad busca ejercitar diferentes habilidades cognitivas. - Aclarar que no se trata de una evaluación y que equivocarse es parte natural del proceso. - Invitar a participar respetando el ritmo de cada persona. - Responsable: Sofi 2. Ronda 1: Verduras y colores - Explicar las instrucciones: Si escuchan una verdura, levantan el brazo izquierdo. - Si escuchan un color, levantan el brazo derecho. - Realizar algunos ejemplos guiados. - Mencionar una serie de palabras alternando ambas categorías. - Responsable: Montse V 3. Ronda 2: Animales y frutas - Explicar las nuevas instrucciones: Si escuchan un animal, levantan el brazo izquierdo. - Si escuchan una fruta, levantan el brazo derecho. - Realizar ejemplos guiados. - Presentar una secuencia de palabras un poquito más rápido. - Responsable: Dani 4. Ronda 3: Asociación de números y movimientos - Pedir que permanezcan sentados para realizar la actividad de forma segura. - Explicar las instrucciones: 1 = brazo izquierdo. 2 = pierna izquierda.	- Participación activa y disposición en la actividad. - Comprensión y seguimiento de instrucciones. - Mantenimiento de la atención en las distintas rondas.	- Lista de palabras (verduras, colores, animales y frutas). - Lista de números para la tercera ronda. - Sillas para los participantes.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	3 = brazo derecho.
	4 = pierna derecha.
	- Realizar ejemplos de práctica.
	- Presentar una secuencia de números variando el orden de manera aleatoria.
	  - Responsable: Sofi, Montse V y Dani
	
	5. Cierre y retroalimentación
	- Felicitar la participación del grupo.
	- Preguntar cómo se sintieron durante la actividad.
	- Reforzar la importancia de ejercitar la mente mediante actividades cotidianas.
	  - Responsable: Sofi, Montse V y Dani		

10:35-10:45 p.m (10 minutos)	- **Activación física** Responsable: Gerardo, Natasha, Delyanne "Actívate en Movimiento: Energía, Coordinación y Convivencia" 1. Bienvenida y presentación Natasha: se abre con una breve bienvenida a los participantes y explica brevemente el propósito de la activación física. (Somos Natasha, Gerardo y Delyanne, estudiantes encargados de dirigir esta sesión de activación física. Durante los próximos minutos realizaremos una serie de ejercicios dinámicos que nos ayudará a despertar nuestro cuerpo, mejorar nuestra coordinación y comenzar el día con más energía.) Preparación para actividad: se solicitará a los participantes colocarse en un espacio cómodo y mantener una distancia adecuada para realizar los movimientos con seguridad. 2. Calentamiento general		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	Gerardo dirigirá los ejercicios iniciales para preparar músculos y articulaciones. Actividades: Movilidad de cuello, hombros, muñecas y tobillos acompañada de respiraciones. Indicaciones: Realizar cada ejercicio durante 20 segundos para preparar progresivamente el cuerpo para la actividad principal. 3. Rutina principal de activación Todo el equipo se pondrá al frente de las PM para mostrarles paso a paso cada ejercicio y sus distintas variantes. Actividades: movimientos de brazos, piernas y tren superior. 4. Vuelta a la calma (5 minutos) Delyanne Se reducirá progresivamente la intensidad mediante respiraciones profundas, estiramiento de brazos y piernas y relajación de cuello y hombros. 5. Cierre Todo el equipo agradecerá la participación de todos. Se realizará una dinámica breve de interacción, donde cada participante comparta una palabra que describa cómo se siente después de la activación.		
10:45 - 11:00 am (15 mins) Contenido: Tendedero del edadismo	- **Tendedero del edadismo (introducción al tema)** Se les pedirá a las PM que en post-its anoten comentarios que han escuchado o les han dicho acerca de la vejez y los pegaremos en un tendedero para empezar a introducir el tema. Responsables: Karime, Vlada y Geraldine	- Involucramiento de las PM. - Participación activa de parte del equipo y PM..	- Hilo (estambre).

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

11:00 - 11:20 a.m. (20 mins): Contenido: Teoría y aplicación Explicar qué es el edadismo, cómo aparece en la vida cotidiana y qué es el edadismo interiorizado.	- **Presentación del tema** Se iniciará la explicación del tema anclado a las respuestas de la actividad anterior para introducir el concepto de edadismo como una forma de trato diferente, limitación, juicio o discriminación hacia una persona por motivo de su edad. Posteriormente, se explicará que el edadismo puede manifestarse en frases, bromas, actitudes, decisiones familiares, servicios, espacios públicos, medios de comunicación e incluso en la forma en que una persona se habla a sí misma. Se hará énfasis en que muchas veces el edadismo está tan normalizado que puede pasar desapercibido, e incluso puede presentarse como una forma de cuidado, por ejemplo cuando alguien decide por una persona mayor sin preguntarle, cuando no se le explica algo porque se asume que "no va a entender" o cuando se le limita su participación por miedo a que "ya no pueda". Después, se explicará el concepto de edadismo interiorizado, entendido como el momento en que una persona mayor comienza a creer esas ideas negativas sobre la vejez y las convierte en pensamientos propios. Se utilizarán ejemplos cotidianos como: "ya estoy grande para aprender", "soy una carga para mi familia", "ya no tengo nada que aportar", "mejor no salgo porque voy a estorbar" o "la tecnología no es para mí". Se relacionarán estas frases con posibles consecuencias como la pérdida de confianza, el aislamiento, la baja autoestima, la disminución de la participación social y el miedo a pedir ayuda. También se aclarará que reconocer el edadismo no significa negar que con la edad puedan aparecer cambios físicos,	- Reflexiones y dudas del tema. - Participación durante la explicación.	

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	enfermedades, cansancio o necesidades de apoyo. Se explicará que una cosa es reconocer una necesidad real y otra muy distinta es pensar que por ser mayor una persona pierde su valor, su voz, su capacidad de aprender, decidir o participar. Por ejemplo, no es edadismo decir: “me canso más al caminar y necesito descansar”; pero sí puede ser edadismo interiorizado decir: “como ya estoy viejo, mejor no salgo nunca”. Para hacer la explicación más cercana, se presentarán ejemplos de edadismo que se identificaron en las entrevistas en distintos ámbitos de la vida cotidiana: en la familia, cuando se toman decisiones sin preguntarles; en la tecnología, cuando se asume que no pueden aprender a usar un celular o una aplicación; en la salud, cuando se piensa que sentirse triste o solo es “normal” por ser mayor; en la participación social, cuando dejan de asistir a actividades porque sienten que ya no pertenecen; y en los espacios o servicios, cuando no se consideran sus necesidades para que puedan participar con seguridad y dignidad. Durante la explicación se buscará involucrar constantemente a las personas mayores mediante preguntas breves como: ¿les ha pasado algo parecido?, ¿han escuchado alguna de estas frases?, ¿qué sienten cuando alguien decide por ustedes?, ¿qué frase les gustaría dejar de creer sobre la vejez? La intención es que el tema no se quede solamente en una definición, sino que puedan relacionarlo con su propia vida y reconocer que muchas creencias sobre la vejez pueden cuestionarse y transformarse. El cierre de la explicación reforzará la idea de que envejecer no significa dejar de aprender, participar, opinar, convivir o decidir. Se invitará a las personas mayores a reconocer que una dificultad no define		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	todo lo que son y que necesitar apoyo no les quita valor ni dignidad. Responsable: Geraldine, Karime y Vlada		
11:20 - 11:40 (20 mins) a.m. Contenido: dinámica de grupo.	**-Dinámica grupal** Se les regresan los post its que colocaron en el tendedero a cada persona mayor para que ellos los peguen en las cartulinas de mito y realidad, dependiendo a qué corresponde dicho pensamiento. Se hará una pequeña reflexión con base en la actividad.	- Involucramiento de las PM. - Reflexiones y dudas del tema. - Participación durante la explicación.	
Espacio de Co creación **11:40 - 11:50 (10 mins)**	Cada equipo describe la dinámica para obtener la información para la construcción de los productos. **(Se inicia en el taller y se termina de tarea)** **Se divide el grupo en 2 equipos** **Insignia** - Iniciaremos presentando la idea de cómo se vería la insignia y lo que es la propuesta del proyecto de la insignia en sí. - *"La idea es crear una medalla o un sello para pegarlo en la entrada de las tiendas, bancos y restaurantes que atiendan de forma excelente a los adultos mayores. Así, cuando ustedes vean ese sello en la puerta, sabrán que es un lugar seguro, cómodo y amigable para ustedes."* - *"Traemos listos 5 criterios que nos gustaría incluir como requerimientos para que los establecimientos puedan recibir la insignia, pero nos gustaría tener una lista de más requisitos y para eso necesitamos su ayuda."* - *"Queremos que este proyecto sea para ustedes y hecho por ustedes. Que tenga su toque personal y sus necesidades reales, porque finalmente, su voz es lo más importante"*	-	

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	1. El lugar debe ser seguro para caminar, ya sea a pie, con bastón o con andadera. Se busca que cuente con rampas con barandales, pisos que no resbalen, pasillos anchos y escalones bien pintados para que se vean clarito. 2. Nadie debe pasar mucho tiempo de pie haciendo fila o esperando a que lo atiendan. Que haya bancas o sillas cómodas donde puedan sentarse a descansar mientras esperan su turno. 3. Toda la información importante debe poder leerse sin esfuerzo. Que los menús, los precios, los letreros de los baños y las entradas tengan letras grandes, colores que contrasten bien y que el lugar esté bien iluminado. 4. El baño debe estar adaptado para evitar caídas y dar privacidad. Se busca que los baños tengan barras de metal en la pared para sostenerse al usar el baño, espacio amplio y un piso que no se ponga resbaloso con el agua. 5. No se puede obligar a la gente a usar el celular o pantallas para poder comprar o atenderlos. Significa que si hay un menú en código QR o una máquina digital, el negocio siempre debe tener también la opción en papel impreso o una persona que los ayude con paciencia. - Ahora sí, pensemos en más ideas. **Actividad ruta de la calma:**		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	Materiales necesarios: cartulina y plumones de colores Introducción (1 min) Hoy vamos a hacer un pequeño viaje juntos, sin movernos de aquí. Le llamamos la Ruta de la Calma y Convivencia, porque queremos conocer los lugares que a ustedes les dan tranquilidad, y también los que a veces les generan dificultad. No hay respuestas buenas ni malas, todo lo que compartan nos sirve muchísimo. Paso 1 — El lugar favorito (2 min) Piensen en un lugar al que van seguido y donde se sienten a gusto. Puede ser una tienda, un parque, una farmacia, una iglesia, un mercado… ¿Cuál es ese lugar y qué lo hace especial para ustedes?" Conforme los participantes van respondiendo, el facilitador anota en la hoja las palabras clave de cada respuesta. Paso 2 — El lugar difícil (2 min) "Ahora piensen en un lugar al que a veces tienen que ir, pero que les cuesta un poco de trabajo. Tal vez porque hay mucho ruido, las letras son muy pequeñas, no hay dónde sentarse, o no se sienten atendidos con calma. No tienen que decir el nombre del lugar si no quieren, solo cuéntenme por qué les resulta complicado." El facilitador anota en la misma hoja, en otra columna o sección, las palabras clave de estas respuestas. Paso 3 — La ruta ideal (3 min) "Si pudieran diseñar su recorrido perfecto para salir a hacer sus actividades del día, ¿cómo sería? ¿Qué tendría que tener cada		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	lugar que visitan para que el recorrido fuera tranquilo y agradable?" El facilitador anota las respuestas en una tercera sección de la hoja, formando una lista visible. Al terminar, lee en voz alta lo que se anotó y dice: "Lo que ustedes nos están diciendo es que una ruta de la calma necesita todo esto que escribimos juntos. Eso es exactamente lo que estamos construyendo con su ayuda." Cierre (2 min) "Muchas gracias por compartir su experiencia. Todo lo que nos dijeron hoy es información real que vamos a usar para este proyecto. Nadie conoce mejor que ustedes lo que necesitan, y su voz es la que guía todo lo que hacemos." Si el tiempo lo permite, se puede pedir a alguien que comparta una última palabra sobre cómo se sintió durante la actividad.		
11:50 a 12:00 pm (10 mins) Contenido: Cierre y tarea.	**-Dinámica de cierre (grupal)** Para cerrar la sesión, se realizará una reflexión grupal sobre lo aprendido durante el taller. Se retomará la idea principal de que la vejez no significa perder valor, voz, experiencia, capacidad de aprender o derecho a participar. Se les preguntará rápidamente cómo se sintieron durante la sesión y se explicará la tarea de la semana. Como tarea, se les entregará una hoja en la que podrán escribir algo que quieran compartir con las personas jóvenes. Puede ser un consejo, una frase, una receta, una recomendación, una historia breve, una enseñanza de vida o cualquier saber que consideren valioso.	- Involucramiento de las PM. - Reflexiones y dudas del taller. - Participación durante la explicación.	- Hojas impresas con la tarea

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	(ANEXO 3) Se les explicará que no hay respuestas correctas o incorrectas, ya que lo importante es reconocer que su experiencia, su voz y sus aprendizajes tienen mucho valor. Esta actividad busca recordarles que las personas mayores tienen conocimientos importantes para compartir con otras generaciones. Además, se les mencionará que esta información nos ayudará posteriormente a construir un producto del taller, en el que podamos recuperar algunos de sus saberes, experiencias y consejos. Responsable: Geraldine, Vlada y Karime		
Observación	**Responsables:** Jesús, Renata y Montse	-Observación en el grupo, en caso de alguna dificultad o información de importancia . -Asistir a las personas , brindarles ayuda en actividades que se realicen o aclaraciones .	- Apoyo personal - Cuaderno - Lápiz

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Referencias consultadas para la elaboración de los materiales de esta sesión:

Organización Mundial de la Salud. (sf). Edadismo. Organización Mundial de la Salud. https://www.who.int/health-topics/ageism

Organización Mundial de la Salud. (2021). Reporte mundial de edadismo. Organización Mundial de la Salud. https://www.who.int/publications/i/item/9789240016866

Organización Mundial de la Salud. (2025, 28 de abril). Ageing: Ageism. https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/ageing-ageism

Organización Mundial de la Salud. (2007). Global age-friendly cities: A guide. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789241547307

Pan American Health Organization. (sf). The Decade of Healthy Aging in the Americas (2021–2030). https://www.paho.org/en/decade-healthy-aging-americas-2021-2030

Pan American Health Organization. (sf). Change how we think, feel and act towards age and aging. https://www.paho.org/en/decade-healthy-aging-americas-2021-2030/action-area-1

Materiales elaborados para la sesión 1

Acuerdos de convivencia

Fuente: Elaboración propia



Consentimiento Informado

Fuente: Elaboración propia



INSTITUTO TECNOLÓGICO DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE
-I T E S O-

ITESO

Carta consentimiento del participante en el taller: *Tejiendo Saberes*

Fecha:

Lugar:

El Proyecto de Aplicación Profesional: "Ciudades Globales con los Mayores en el Área Metropolitana de Guadalajara", es realizado por estudiantes de universidad ITESO y supervisado por docentes de esta institución.
Solicita su participación y consentimiento para el uso de la información recabada en este espacio. Todos los datos obtenidos serán para fines educativos, y por cuestiones de confidencialidad se realizará el cambio de su nombre.

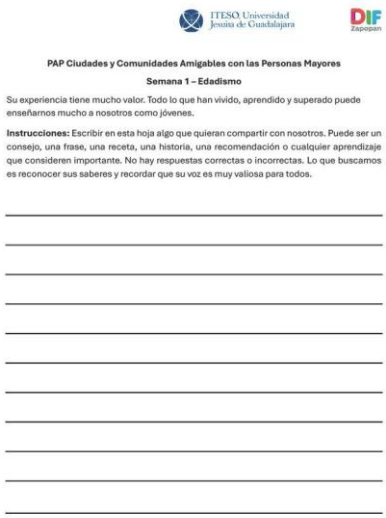
YO_____
autorizo a los estudiantes de este proyecto dentro del periodo Verano 2026 utilizar la información recabada.

FIRMA DEL PARTICIPANTE:_____

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Hoja de tarea

Fuente: Elaboración propia



ITESO, Universidad Jesuita de Guadalajara

DIF Zapopan

PAP Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores

Semana 1 – Edadismo

Su experiencia tiene mucho valor. Todo lo que han vivido, aprendido y superado puede enseñarnos mucho a nosotros como jóvenes.

Instrucciones: Escribir en esta hoja algo que quieran compartir con nosotros. Puede ser un consejo, una frase, una receta, una historia, una recomendación o cualquier aprendizaje que consideren importante. No hay respuestas correctas o incorrectas. Lo que buscamos es reconocer sus saberes y recordar que su voz es muy valiosa para todos.

Planeación virtual 2 (Autoestima)

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR SESIÓN

Sesión 2 virtual

Objetivo general (sub-proyecto): Comprender la autoestima desde una perspectiva de resiliencia y derechos, mediante la identificación de fortalezas personales y el fortalecimiento de sus redes de apoyo.
Tema 2: La autoestima **Equipo 1:** Autoestima "El valor de mi historia, la fuerza de mi presente." *"TEJIENDO SABERES"*
Objetivos para esta sesión: - Presentación del equipo. - Repasar las normas de convivencia y la dinámica del taller. - Explicar de forma clara qué es la autoestima y algunos mitos que se tiene sobre ella. Asimismo, desmitificarlos. - Conectar los logros del pasado con los del presente, generando un mayor sentido de identidad y de empoderamiento personal. - Mejorar el reconocimiento de fortalezas personales, conexiones sociales, empoderamiento personal, sentido de identidad y comunidad y combatir el aislamiento. - Empoderar a los adultos mayores e incrementar o crear un sentido de identidad y pertenencia a la comunidad que conforman.
Días de intervención: **Miércoles:** Parque Metropolitano **Jueves:** Las Fuentes

Fecha y horario es	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Cronograma del día **10:00-10:25 a.m (25 minutos):** Contacto: bienvenida e introducción al taller, repaso de las normas.	**Bienvenida e Introducción al taller** Responsable: Equipo 2 **D:** 🌼 Hola, muy buenos días a todas y todos. 🫐 Les damos la más cordial bienvenida a nuestro segundo taller de **"Tejiendo Saberes"**. Nos llena de alegría volver a encontrarnos y compartir este espacio que hemos construido juntos con respeto, confianza y mucho entusiasmo. ✨ El objetivo de este taller es seguir fortaleciendo un espacio seguro y enriquecedor, donde cada una y cada uno de nosotros pueda compartir conocimientos, experiencias y reflexiones que nos ayuden tanto en nuestras actividades diarias como en nuestro crecimiento personal. Creemos que siempre es posible aprender algo nuevo, intercambiar ideas y descubrir herramientas que nos permitan seguir formándonos y desarrollándonos como personas. - **Foto grupal:**  **S:** 💬 Este también es un espacio para escucharnos, reflexionar y aprender de las vivencias de quienes nos rodean. La experiencia, la historia y los conocimientos que cada participante aporta son	- Involucramiento de las PM. - Participación activa del equipo y PM.	● Fotografía grupal ● Normas del taller

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	muy valiosos y enriquecen a todo el grupo. 🤝 Los invitamos a participar activamente, a compartir sus opiniones, preguntas y experiencias, ya que la participación de cada uno fortalece este taller y nos ayuda a construir una comunidad más unida, solidaria y llena de aprendizajes. **M:** 🌱 Gracias por estar aquí una vez más y por formar parte de este camino de crecimiento compartido. Al igual que la sesión pasada, estaremos compartiendo las indicaciones y dinámicas por mensaje y videos. También, al igual que la sesión pasada es importante recordar las normas que es indispensable que todos respetemos para tener una sana convivencia.  **D:** ✨ ¡Que tengamos una excelente sesión y disfrutemos		

	juntos este nuevo encuentro! 😊 🌟 🤝		
10:25-10:35 a.m (10 minutos)	**Activación cognitiva** Responsable: Karime, Vlada, Geraldine **V:** Ahora vamos a poner a trabajar nuestro cerebro y nuestra coordinación 🧠 🦁. La actividad consiste en seguir una serie de movimientos al ritmo de la música. No hay necesidad de levantarse de sus asientos para hacerla. Lo importante no es hacerlo perfecto desde el primer intento, sino intentarlo, divertirse y ejercitar la mente a través del movimiento 🥳. Link al video:https://youtu.be/OtFcBTl3pjo	- Participación de las personas mayores.	- Link al video de la activación cognitiva y en formato MP4 - https://youtu.be/OtFcBTl3pjo
10:35-10:45 a.m (10 minutos)	**Activación física** Responsables: Montse C, Renata y Jesús **R**:¡Ahora nos toca consentir al cuerpo y llenarnos de energía con nuestra sesión de actividad física! 🧘 🤸 … **R**:Recuerden por favor de solo hacer los ejercicios que puedan, sin prisa y sin apuro. ¡A disfrutar el movimiento!, les mandamos un abrazo gigante. Arrancamos… 🚀 💪 🎉 M:AQUI MANDAMOS EL VIDEO, links	- Participación y activación del cuerpo de las personas mayores	Link del video Activación física - https://drive.google.com/file/d/1NACD15Qko913lasrv8joVYsICsCfZyft/view?usp=drivesdk - https://youtu.be/XuIMMRjFIq4 -

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	M: 🎬 El video se queda guardado en el chat para que usted pueda hacer la rutina en el momento del día que tengan libre. ¡Sin presiones! **J**:DESPEDIDA: ¡Muchísimas felicidades! ⏳, ¿qué les pareció la sesión de hoy 🥳? ¡Nos vemos en la próxima sesión de Activación física! 🕺 ¡A descansar y a seguir disfrutando de las demas actividades! 🌼		
10:45 - 11:00 a.m. (15 mins) Contenido: Video explicativo sobre autoestima	**Video de presentación del tema:** **M:** 🎥 En unos momentos les compartiremos un video en el que les presentaremos el tema de esta sesión: **la autoestima**. 💜✨ Los invitamos a verlo con atención, ya que será el punto de partida para reflexionar sobre la importancia de valorarnos, reconocer nuestras fortalezas y seguir fortaleciendo nuestro bienestar emocional. 💬 Al finalizar, tendremos la oportunidad de compartir nuestras experiencias, pensamientos y aprendizajes, enriqueciendo este espacio con la participación de todas y todos. !! Si por algún motivo tienen dificultades para abrir o visualizar el video, por favor	- Correcta ejecución para producir el video por las PM del tema principal.	- 🎬 https://youtu.be/XCzUexMP8yA

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	avísennos y con gusto les apoyaremos. 😊 **S:** (Adjunta video MP4 y Link) 🎥 *ESCENA 1: INTRODUCCIÓN* *(Aparece Sofi a cuadro con una sonrisa cálida)* *Sofi: "¡Hola! Bienvenidos a este video donde platicaremos de un tema hermoso y muy importante para todos: la autoestima. A veces pensamos que tener autoestima significa estar felices todo el tiempo, pero la verdad es otra. La autoestima es trabajar en el cariño y el respeto que nos damos día con día, reconociendo nuestras fortalezas y debilidades a la luz de nuestra propia dignidad. Hoy vamos a ver tres grandes lecciones a través de situaciones que vivimos en el día a día para conectar con nuestro propio valor."* 🤖 *ESCENA 2: LAS VOCES DE NUESTRA MENTE* *(Cortes rápidos o pantalla dividida entre Montse y Dani. Montse representa el pensamiento automático que a veces nos frena, y Dani representa la voz de la autoestima sana y la resiliencia)* *Situación 1: Los cambios físicos y el ritmo de vida* *Montse (Con tono un poco triste o frustrado): "Ay, es que ya no me puedo mover al mismo ritmo de antes... siento que ya no sirvo igual que cuando era joven."* *Dani (Con tono firme, alegre y empático): "¡Un momento! Mi*		

	ritmo ha cambiado y está bien. Valoro lo que soy hoy y celebro mis logros del presente. Cada día sigue siendo una oportunidad para aprender y compartir." *Situación 2: La independencia y el pedir apoyo* *Montse (Con tono de preocupación o pena): "Mejor no le digo a nadie que me cuesta trabajo cargar esto o hacer este trámite... si pido ayuda, van a pensar que ya no puedo valerme por mí mismo."* *Dani (Sonriendo a la cámara): "¡Para nada! Saber reconocer cuándo necesitamos una mano y poder pedirla es una decisión muy inteligente. Pedir ayuda cuando la necesitamos no nos quita dignidad, al contrario: ¡es un verdadero acto de valentía que nos hace más fuertes!"* *Situación 3: La toma de decisiones* *Montse (Con tono de resignación): "Bueno, ya a mi edad, que los demás decidan todo por mí... lo que yo opine ya no importa tanto."* *Dani (Acercándose a la cámara con seguridad): "¡Claro que importa! Yo soy dueño de mis decisiones. Tengo el derecho absoluto a elegir cómo quiero vivir, qué hacer y a expresar libremente lo que quiero y lo que siento."* *🎥 ESCENA 3: CIERRE* *(Aparece Sofi a cuadro otra vez, o aparecen las tres juntas si se graban en el mismo espacio)*		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	Sofi: "Como acabamos de ver con Dani y Montse, nuestro valor personal viene de quiénes somos, de nuestra historia y de nuestra dignidad humana. No depende de qué tan productivos somos o de las cosas que dejamos de hacer." *Montse: "Recuerden que la curiosidad no caduca y que siempre hay algo nuevo por aprender y aportar al mundo."* *Dani: "Los invitamos a hablarse todos los días con mucha paciencia, con amor y a recordar siempre la fuerza de su presente."* *Sofi: "¡Muchas gracias por acompañarnos y nos vemos en el próximo video! ¡Adiós!"* D: 👀 **¿Todos y todas pudieron ver el video?** Si aún no han tenido oportunidad de verlo o necesitan un poco más de tiempo, no se preocupen. 😊 **D: ⏳ Les damos unos minutos para que puedan verlo con calma.** Una vez que terminemos, continuaremos con las actividades y reflexiones de esta sesión sobre la autoestima. 💜✨		
11:20 - 11:40 (20 mins) a.m. Contenido: Dinámica del tema	**Dinámica del tema** **M:** Ahora continuaremos con una actividad muy sencilla. Les iremos enviando varias frases y ustedes solo tienen que responder con la opción que más les represente o escribir su	- Participación de las PM	- Formato “El valor de mi historia, fuerza de mi presente”.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	respuesta en el chat o por audio. 🎤✍️ 💜 No hay respuestas correctas o incorrectas, lo importante es compartir lo que cada uno piensa o ha vivido. **D:** Hoy construiremos una red de experiencias y aprendizajes. Cada participación será un hilo que nos conecta y fortalece como grupo. 💜 Los invitamos a completar las siguientes frases: 💬 Una fortaleza mía que aporto a este grupo es... 💬 Un aprendizaje que me dio la vida y que hoy puedo compartir es... 💬 Un consejo que me gustaría compartir con los demás es... 💬 Algo de lo que me siento orgulloso(a) es… 🎤 Pueden responder por escrito o mediante un audio. ✨ Después, los invitamos a leer o escuchar las respuestas de sus compañeros y compañeras. Cada experiencia compartida enriquece esta red de sabiduría que estamos construyendo juntos. **S:** 🙏 ¡Muchas gracias por responder y participar! Pueden seguirnos compartiendo.		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	Con esto cerramos el tema del día y pasamos a la parte final de nuestro taller. 💜 🙏 Agradecemos mucho su tiempo, su atención y todo lo que compartieron en este espacio. Cada aportación enriqueció la sesión y nos permitió aprender juntos. 💜 📌 Les dejamos como recordatorio el tema que estuvimos trabajando hoy: **la autoestima**, para que puedan seguir reflexionando sobre su importancia en nuestra vida diaria y en nuestro bienestar personal. 🌱✨  		
Espacio de Co creación **11:40 - 11:50 (10 mins)** **V.- vlada** **J.- jesus** **G.- geraldine**	***Co creación — Cada equipo describe la dinámica para obtener la información para la construcción de los productos.*** **Revista y tríptico:** Responsables: Vlada, Renata, Montse C., Aimeé, Gera y Jesús	- Involucramiento de las PM. - Reflexiones y dudas del taller. - Participación durante la explicación.	

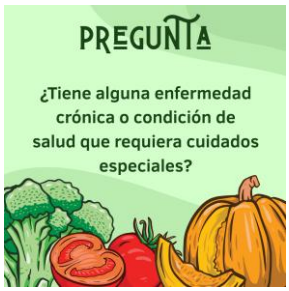
FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

R.- rennata **M.- montse** **A.- Aimeé**	**V:** Esperamos que se encuentren muy bien después de las sesiones de activación. 😊 🌟 Ahora vamos a pasar al siguiente apartado de la sesión, que corresponde al equipo encargado de la revista digital que estaremos elaborando durante estas últimas cuatro semanas de actividades. 📖 ✨ Nos gustaría comentarles que estamos trabajando en una revista digital donde recopilaremos experiencias, reflexiones, consejos, recuerdos y aprendizajes que han surgido a lo largo de nuestro tiempo compartido con ustedes. 💛 📝 **M:** Al finalizar el mes, esta revista será compartida por medio de WhatsApp para que todos puedan verla y conservarla como un recuerdo de este proyecto. 📱 🎉 Por ello, durante las próximas sesiones les estaremos haciendo algunas preguntas y pequeñas dinámicas. Sus respuestas serán muy valiosas, ya que nos ayudarán a construir esta revista y a compartir la experiencia desde su propia voz. 🗣️ 💬 **J:**Como parte del tema que estamos trabajando el día de hoy, nos gustaría invitarlos a reflexionar un poco sobre ustedes mismos y sobre aquellos momentos que les han dejado satisfacción a lo largo de la vida. 🌸 💭		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	La pregunta que queremos hacerles es la siguiente: PREGUNTA: ❓✨ *¿Cuándo fue la última vez que se sintió orgulloso de sí mismo y por qué?* Pueden responder mediante mensaje escrito o audio, como les resulte más cómodo. 🎤📩 ¡Nos encantará leer y escuchar sus experiencias! 🥰 **R:** Muchas gracias por compartir sus respuestas. 🙏💛 Ahora nos gustaría hacer una segunda pregunta que también formará parte de nuestra revista. 📖🌟 A lo largo de la vida todos hemos encontrado palabras, pensamientos o frases que nos ayudan a seguir adelante en momentos difíciles. 💪🌈 Por eso queremos preguntarles: PREGUNTA: ❓💬 *¿Hay alguna frase, consejo o pensamiento que le ayude a sentirse mejor consigo mismo(a) o que le recuerde su valor como persona?* Compártanlo con nosotros. 🤗 Estamos seguros de que sus palabras pueden inspirar tanto a sus compañeros como a las futuras generaciones. 🌱✨ **G:**Les daremos unos minutos para responder con tranquilidad. 🕐😌 No hay respuestas correctas o incorrectas; lo más importante es que compartan		

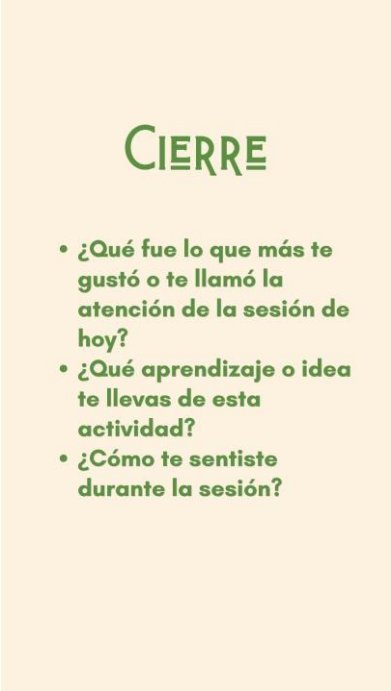
FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	aquello que consideren significativo para ustedes. ❤️‍🩹 Todas las respuestas que nos permitan utilizar serán recopiladas para la revista digital que estamos preparando. 📰💻 Su participación es muy importante para nosotros, ya que nos ayuda a conservar historias, experiencias y aprendizajes que merecen ser compartidos. 📚🌟 ¡Muchas gracias por acompañarnos y participar en esta actividad! 🎊🙌💛 TRÍPTICO: **¡Queremos conocerlos mejor!** 🥰✨ 💬 **Unas pequeñas preguntas para platicar:**  		

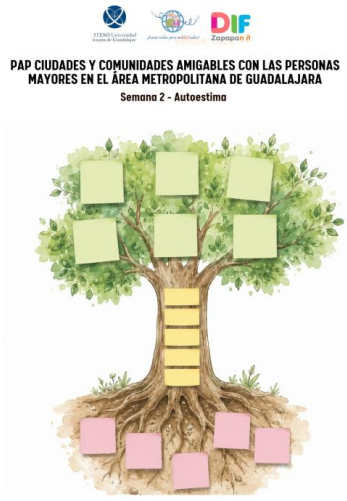
FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	 ¡Nos encantará leerlos en el chat! 📝👇 **Huerto:** Responsables: Montses, Sofi, Delyanne, Dani y Jesus. *Se omite para el taller virtual.*		
11:50 a 12:00 pm (10 mins) Contenido: Cierre y tarea.	**Dinámica de cierre (grupal)** **M:** Para cerrar nuestra sesión de hoy, agradecemos mucho su participación y apertura para compartir sus experiencias y reflexiones. 💜 Nos encantaría que nos compartieran un mensaje breve respondiendo las siguientes preguntas, para conocer un poco sobre cómo vivieron la sesión y su proceso de aprendizaje:	- Involucramiento de las PM. - Reflexiones y dudas del taller. - Participación durante la explicación.	- Formato para preguntas de cierre - Formato para tarea asignada

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	 ***Tres minutos para que participen. **S:** Hoy reconocimos la importancia de la autoestima, de valorarnos, y de reconocer las fortalezas que nos han acompañado a lo largo de la vida. ✨ Nos llevamos la idea de que cada uno de nosotros tiene algo valioso que aportar y que compartir nuestras historias nos ayuda a seguir creciendo como personas. TAREA:*** **D:** Para nuestra siguiente sesión, les invitamos a realizar una actividad de reflexión personal muy especial. La idea es **crear un árbol simbólico**, es decir, dibujar un árbol sencillo con tres partes principales que representan distintos momentos de nuestra		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	vida. No tiene que ser perfecto, lo importante es lo que significa para cada uno. No tienen que imprimirlo necesariamente, pueden hacerlo por escrito ✍️, dibujarlo a mano o, si lo prefieren, también pueden tomarle una foto 📸 y guardarlo de manera personal. ✨ La idea es que **puedan dejar volar su creatividad**, utilizando colores, dibujos, símbolos o cualquier forma que les ayude a expresar mejor su historia. No tiene que ser perfecto, lo importante es lo que representa para cada uno.  🌱 **Raíces** En esta parte del árbol, escriban o representen un momento difícil que hayan superado en su vida. ¿Qué situación o desafío enfrentaron? 🌳 **Tronco** Aquí colocamos nuestras fortalezas personales: aquellas cualidades que nos ayudaron a		

	salir adelante. (Ejemplos: valentía, paciencia, fe, perseverancia, optimismo, entre otras). 🌿 **Hojas o frutos** En esta parte escribimos aquello de lo que nos sentimos orgullosos(as) hoy. (Por ejemplo: nuestra familia, aprendizajes, logros personales, ayudar a otros, mantenernos activos o seguir aprendiendo). ✨ Esta es una actividad completamente personal e íntima. No es necesario compartirla con nadie; el objetivo es dedicar un momento para reflexionar sobre nuestra propia historia, reconocer lo que hemos vivido y valorar nuestras fortalezas. 💜 Tómense este espacio con calma y para ustedes mismos. **S:** 🙏 Gracias por ser parte de este espacio. Nos vemos en la próxima sesión. 🤝 💬 Cualquier duda o comentario, quedamos a la orden. El espacio va a quedar abierto hasta las 8 p.m. para que sigan mandando sus respuestas.		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Referencias consultadas para la elaboración de los materiales de esta sesión:

Rogers, C. R. (1961). *El proceso de convertirse en persona: Mi técnica de psicoterapia*. Paidós.

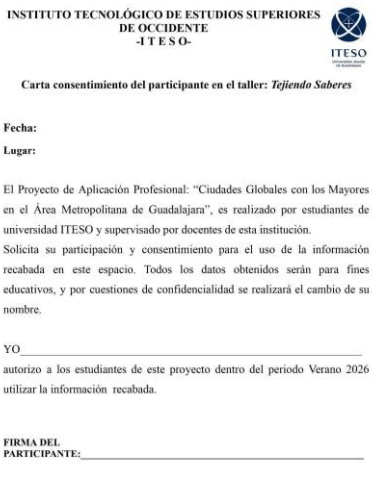
Materiales elaborados para la sesión 1

Acuerdos de convivencia



Consentimiento Informado

Fuente: Elaboración propia



INSTITUTO TECNOLÓGICO DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE
-I T E S O-

ITESO

Carta consentimiento del participante en el taller: *Tejiendo Saberes*

Fecha:

Lugar:

El Proyecto de Aplicación Profesional: "Ciudades Globales con los Mayores en el Área Metropolitana de Guadalajara", es realizado por estudiantes de universidad ITESO y supervisado por docentes de esta institución.
Solicita su participación y consentimiento para el uso de la información recabada en este espacio. Todos los datos obtenidos serán para fines educativos, y por cuestiones de confidencialidad se realizará el cambio de su nombre.

YO_____
autorizo a los estudiantes de este proyecto dentro del periodo Verano 2026 utilizar la información recabada.

FIRMA DEL PARTICIPANTE:_____

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

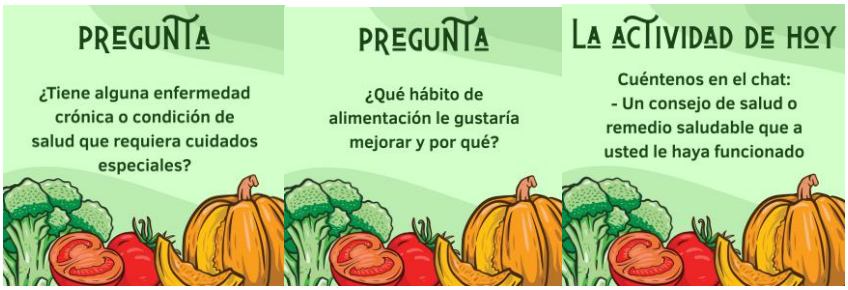
Poster de la autoestima

Fuente: Elaboración propia



Preguntas

Fuente: Elaboración propia



Cierre

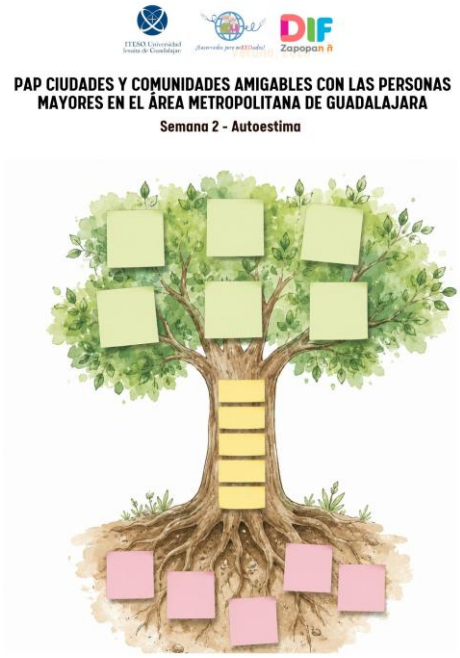
Fuente: Elaboración propia

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/



Tarea

Fuente: Elaboración propia



Planeación presencial 2 (Autoestima)

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR SESIÓN

Sesión 2 presencial

Objetivo general (sub-proyecto): Comprender la autoestima desde una perspectiva de resiliencia y derechos, mediante la identificación de fortalezas personales y el fortalecimiento de sus redes de apoyo.
Tema 2: La autoestima **Equipo 2:** Autoestima "El valor de mi historia, la fuerza de mi presente." *"TEJIENDO SABERES"*
Objetivos para esta sesión: - Presentación del equipo. - Repasar las normas de convivencia y la dinámica del taller. - Explicar de forma clara qué es la autoestima y algunos mitos que se tiene sobre ella. Asimismo, desmitificarlos. - Conectar los logros del pasado con los del presente, generando un mayor sentido de identidad y de empoderamiento personal. - Mejorar el reconocimiento de fortalezas personales, conexiones sociales, empoderamiento personal, sentido de identidad y comunidad y combatir el aislamiento. - Empoderar a los adultos mayores e incrementar o crear un sentido de identidad y pertenencia a la comunidad que conforman.
Días de intervención: **Miércoles:** Parque Metropolitano **Jueves:** Las Fuentes

Fecha y horarios	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
Cronograma del día	**Bienvenida e Introducción al taller** Responsable: Todo el equipo - Recibimiento a los participantes, presentamos brevemente	- Involucramiento de las PM. - Participación activa del equipo y PM.	- Etiquetas para nombres. - Copias del Consentimiento Informado.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

10:00-10:25 a.m (25 minutos): Contacto: bienvenida e introducción al taller, repaso de las normas.	los acuerdos de convivencia, preguntar si les parecen adecuados o si valdría la pena realizar algún cambio o modificación.		
10:25-10:35 a.m (10 minutos)	**Activación cognitiva** Responsable: Karime, Vlada, Geraldine **Actividad**: Coordinación, concentración y movimiento al ritmo de la música. 1. Bienvenida e introducción ● Dar la bienvenida al grupo. ● Explicar brevemente que la actividad busca ejercitar la mente a través del movimiento, la concentración y la coordinación. ● Aclarar que no se trata de hacerlo perfecto ni de una evaluación, sino de participar, divertirse e intentar seguir el ritmo poco a poco. ● Pedir que cada persona realice los movimientos a su propio ritmo y de forma segura, especialmente si tienen alguna molestia en brazos, manos o espalda. ● Mencionar que la actividad irá aumentando de dificultad gradualmente.	- Participación activa y disposición durante la actividad. - Comprensión y seguimiento de instrucciones. - Intento de realizar la secuencia aun cuando aumente la dificultad.	● Bocina

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	2. Primera dinámica: Movimiento y ritmo ● Explicar que la primera actividad será sencilla y servirá como calentamiento para que el grupo vaya entrando en confianza. ● Indicar que deberán seguir movimientos básicos con los brazos y las manos al ritmo de una canción, como aplaudir o girar los antebrazos. ● Hacer primero una demostración lenta para que todos comprendan la secuencia. ● Después, realizar la actividad con la canción, procurando que todos sigan el ritmo de acuerdo con sus posibilidades. 3. Segunda dinámica: Juego de la torre ● Presentar el "juego de la torre", en el que las manos representan dos figuras: el puño será el "ladrillo" y la palma extendida será la "base". ● Mostrar lentamente la secuencia: ladrillo, ladrillo, base. ● Practicar primero sin música para que el grupo entienda el orden de los movimientos. ● Repetir la secuencia varias veces a un ritmo lento.		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	● Después, aumentar la dificultad utilizando la canción. ● Intentar la actividad tres veces con música, motivando al grupo a seguir participando aunque se equivoquen. ● Recordar que equivocarse es parte del ejercicio, ya que también ayuda a trabajar la atención, la memoria y la coordinación. 4. Cierre y retroalimentación ● Felicitar al grupo por su participación y esfuerzo. ● Preguntar brevemente cómo se sintieron durante la actividad. ● Reforzar que este tipo de ejercicios ayudan a mantener activa la mente, mejorar la concentración y trabajar la coordinación.		
10:35-10:45 a.m (10 minutos)	**Activación física** Responsables: Montse C, Renata y Jesús La activación física consistirá en una serie de ejercicios estilo pilates. Se iniciará con un breve calentamiento y se explicará que hay una versión parados o sentados. Cada quien elegirá la rutina que se adapte mejor a sus capacidades.	- Participación de las personas mayores	● Bocina

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

10:45 - 11:00 a.m. (15 mins)
 	
Contenido: Mitos sobre la autoestima
	Introducción al tema: Desmitificación de conceptos
	
	- Se abrirá el diálogo preguntando: *"¿Qué han escuchado sobre la autoestima?", "¿Cómo cambia el amor propio con los años?"*
	  - Responsable: Dani
	
	- Dar una definición de autoestima: "La autoestima no es solo el sentimiento de que somos aceptables, sino la convicción de que nuestra vida y nuestra persona tienen un valor intrínseco, independientemente de lo que hagamos o logremos" (Rogers, 1961, p. 112).
	  - Responsable: Sofi
	
	- Explicación del concepto central → desmitificar mediante conocer que la autoestima no es estar feliz siempre, sino un reconocimiento de sus fortalezas, y debilidades a la luz de la propia dignidad.
	Utilizar cartel informativo para aconsejar sobre cómo cuidar de nuestra autoestima – Anexo 3
	  - Responsable: Montse V
		- Participación en las preguntas de apertura.
		- Demostraciones de comprensión de la introducción.
			● Cartel

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	- Actividad 1 - Mitos sobre la autoestima → Se presentan mitos sobre la autoestima y se les pide que levanten su mano si creen que es real/falso. - **MITO 1** → "Tener autoestima o no depende de qué tan productivos somos o dejamos de ser" (FALSO) - - - El valor personal viene de quienes somos, nuestra historia y nuestra dignidad humana, lejos de las actividades que se siguen haciendo o de las que se dejaron de hacer. - **MITO 2** → "Pedir ayuda es perder autonomía" (FALSO) - - - Saber reconocer cuando necesitamos ayuda y poder pedirla, es una decisión inteligente y no nos quita dignidad, por otro lado, pedir ayuda nos hace más fuertes. - **MITO 3** → "A esta edad ya no hay nada que las personas mayores puedan aprender" (FALSO) - - - En el cerebro humano existe algo que nos da la capacidad de aprender a lo largo de toda nuestra vida. La autoestima se nutre cuando se descubre que se puede aprender		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	algo nuevo. La curiosidad no caduca. - **MITO 4** → "Tener baja autoestima es normal cuando tenemos pérdidas" (FALSO) - - - Es normal vivir procesos de duelo por la pérdida de seres queridos, sin embargo existen diferencias entre un proceso de duelo y una pérdida de valor y amor propio. Podemos estar tristes por una pérdida y al mismo tiempo sentir orgullo de quienes somos. - **MITO 5** → "Aislarnos es una consecuencia natural de la vejez" (FALSO) - - - El aislamiento es una consecuencia de factores excluyentes que viven de la sociedad, no una ley biológica. Mantener una autoestima sana es importante para reconocer que el uso del espacio público es un derecho, sentirnos con entusiasmo de crear vinculaciones y participar en comunidad. - Responsable: Sofi, Montse V y Dani. Responsables: Sofi, Montse V y Dani.		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

11:00 - 11:20 a.m. (20 mins): Actividad "El árbol de mi trayectoria" para reconocer sus logros y obstáculos superados.	**El árbol de mi trayectoria** - Instrucciones → Vamos a utilizar este dibujo de un árbol para localizar en él, distintas partes de nuestras historias de vida (ver Anexo 4) 1. Las raíces: Pensar en algún momento difícil que superaron en sus vidas y colocarlo en las raíces. (ej. pérdidas, cambios en hábitos, mudanzas, etc.) 2. Tronco: En la base del árbol, colocar una o más fortalezas personales que les ayudaron a salir adelante. (ej. disciplina, valentía, paciencia, etc.) 3. Las hojas, o frutos: Colocar mínimo una cosa de la que nos sintamos orgullosos hoy. (ej. se escuchar a mis hijos, camino y me ejercito, mantengo curiosidad para aprender, etc.) - Responsables: Sofi, Montse V y Dani. - Cierra → Si alguien desea compartirlo de manera voluntaria, puede leer su árbol. - Responsables: Sofi, Montse V y Dani.	- Si los AM identifican por sí mismos sus cualidades o si necesitan ayuda del equipo para encontrarlas. - Empoderamiento; si el AM comparte de manera voluntaria su árbol mostrando orgullo por sus logros pasados y presentes. - Escucha activa y empatía del grupo - Resignificación del pasado	● Hoja de papel con dibujo de árbol ● Plumas ● Colores.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

11:20 - 11:40 (20 mins) a.m.
 	
Actividad "Tejiendo la red de la sabiduría" con el objetivo de mejorar el reconocimiento de fortalezas personales, conexiones sociales, empoderamiento personal, sentido de identidad y comunidad y combatir el aislamiento.
	"Tejiendo la red de la sabiduría"
	
	- Introducción y acomodo → Sentar a todos en un círculo. Una de nosotras toma la bola de estambre, ve una fortaleza que encuentra en el grupo de los adultos mayores presentes, toma la punta del hilo y pasa la bola a alguien más.
	  - Responsable: Montse V
	
	- Recibir la bola → Cuando nos toca recibir la bola, decir nuestro nombre y completar la siguiente frase: "Una fortaleza mía que aporto a esté grupo es…" o "Un aprendizaje que me dio la vida y hoy puedo compartir es…", sujetamos una parte del estambre y pasamos la bola a alguien que esté frente a nosotros.
	  - Responsables: Sofi, Montse V y Dani.
	
	- Reflexión final → Cuando todos hayan pasado, se verá una red al centro con el estambre, mostrando cómo entre todos
		- Se muestra aceptación y expresión del propio valor
		- El grupo reconoce visual y verbalmente que la red final representa el apoyo mutuo y la unión entre todos.
		- Se reconoce y valida a los otros; al lanzar la bola se observa afecto, respeto y atención.
		- Si en la reflexión final los participantes expresan sentirse acompañados, escuchados o validados.
			● Bola de estambre de color fuerte.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	estamos conectados y como cada uno de los participantes sostiene al otro con experiencia, consejos y aportaciones. Dar cuenta de cómo la sabiduría conecta y suma a todos. - Responsable: Sofi y Dani Responsables: Sofi, Montse V y Dani.		
Espacio de Co creación **11:40 - 11:50 (10 mins)**	***Co creación — Cada equipo describe la dinámica para obtener la información para la construcción de los productos.*** **Revista y tríptico:** XXXX Responsables: Vlada, Renata, Montse C., Aimeé, Gera y Jesús **Huerto:** Se va a presentar la iniciativa de generar un huerto comunitario, con objetivo de empoderar a los adultos mayores e incrementar o crear un sentido de identidad y pertenencia a la comunidad que conforman. Como primeros pasos, se va a realizar un sondeo de: 1. Experiencia previa con el cuidado de plantas, huertos, etc. 2. Las plantas que les interesaría sembrar.	- Involucramiento de las PM. - Reflexiones y dudas del taller. - Participación durante la explicación.	● XXX

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	3. El espacio en el que sería ideal realizarlo. 4. Responsabilidades para la manutención de un huerto. Cerrar explicando que una actividad de este tipo, nos puede ayudar a conectar con un medio en común, además de los beneficios de utilizar alimentos cultivados orgánicamente. Responsables: Montses, Sofi, Delyanne, Dani y Jesus.		
11:50 a 12:00 pm (10 mins) Contenido: Cierre y tarea.	**Dinámica de cierre (grupal)** Para cerrar la sesión, se realizará una reflexión grupal para retomar los conceptos aprendidos, recordando que una autoestima sana implica reconocer nuestra trayectoria, aceptar los cambios con amor, ser dueños de nuestras decisiones y saber que merecemos cuidarnos y pedir ayuda Como tarea, se les pedirá que compartan con un ser querido o vecino el aprendizaje que anotaron en su árbol de la trayectoria, poniendo en práctica su derecho a conectar con los demás y aportar a su comunidad. La idea será que la siguiente semana puedan comentar	- Involucramiento de las PM. - Reflexiones y dudas del taller. - Participación durante la explicación.	● Ninguno

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	cómo les fue en esta experiencia. Responsables: Sofi, Montse V y Dani.		

Referencias consultadas para la elaboración de los materiales de esta sesión:

Rogers, C. R. (1961). *El proceso de convertirse en persona: Mi técnica de psicoterapia*. Paidós.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Materiales elaborados para la sesión 2

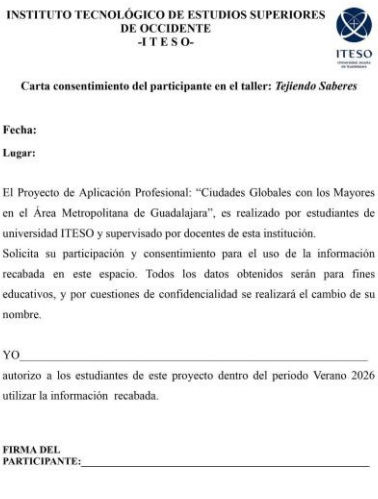
Acuerdos de convivencia

Fuente: Elaboración propia



Consentimiento Informado

Fuente: Elaboración propia



INSTITUTO TECNOLÓGICO DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE
-I T E S O-

ITESO

Carta consentimiento del participante en el taller: *Tejiendo Saberes*

Fecha:

Lugar:

El Proyecto de Aplicación Profesional: "Ciudades Globales con los Mayores en el Área Metropolitana de Guadalajara", es realizado por estudiantes de universidad ITESO y supervisado por docentes de esta institución.
Solicita su participación y consentimiento para el uso de la información recabada en este espacio. Todos los datos obtenidos serán para fines educativos, y por cuestiones de confidencialidad se realizará el cambio de su nombre.

YO_____
autorizo a los estudiantes de este proyecto dentro del periodo Verano 2026 utilizar la información recabada.

FIRMA DEL PARTICIPANTE:_____

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

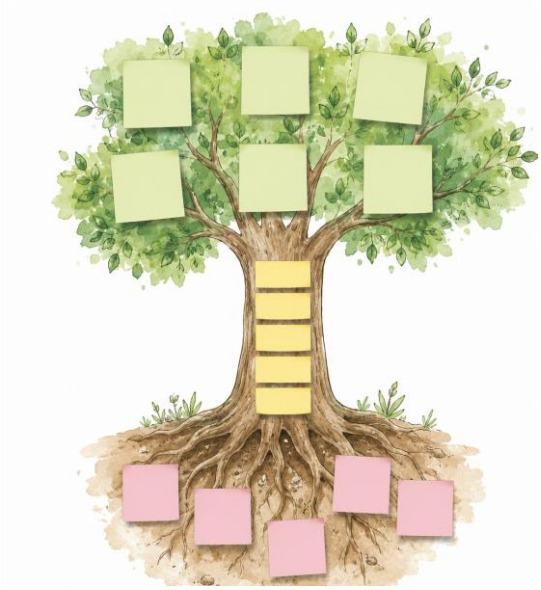
Consejos para conectar con nuestra autoestima.

Fuente: Elaboración propia



Material a utilizar en la actividad "El árbol de mi trayectoria"

Fuente: Elaboración propia



FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Planeación virtual 3 (Nutrición)

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR SESIÓN

Sesión 3 Virtual

Objetivo general (sub-proyecto): Sensibilizar a los adultos mayores sobre los riesgos de la automedicación y la importancia de una alimentación adecuada
Tema 3: Nutrición **Equipo 3:** Nutrición y Automedicación "El valor de mi historia, la fuerza de mi presente." *"TEJIENDO SABERES"*
Objetivos para esta sesión: - Presentación del equipo. - Repasar las normas de convivencia y la dinámica del taller. - Explicar de forma clara qué es la nutrición, su importancia y funcionamiento en el cuerpo, que es la automedicación y sus riesgos . - Desarrollar una actividad didáctica donde puedan elaborar en equipo un platillo saludable. - Mejorar la forma en que los AM se nutren y su percepción sobre los alimentos. Crear conciencia colectiva respecto a la automedicación.
Días de intervención: **Miércoles:** Parque Metropolitano **Jueves:** Las Fuentes

Fecha y horario es	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Cronograma del día **10:00-10:25 a.m (25 minutos):** Contacto: bienvenida e introducción al taller, repaso de las normas.	**Bienvenida e Introducción al taller** Responsable: Equipo 2 **D:** 🌞 Hola, muy buenos días a todas y todos. 🫧 Les damos la más cordial bienvenida a nuestro segundo taller de **"Tejiendo Saberes"**. Nos llena de alegría volver a encontrarnos y compartir este espacio que hemos construido juntos con respeto, confianza y mucho entusiasmo. ✨ El objetivo de este taller es seguir fortaleciendo un espacio seguro y enriquecedor, donde cada una y cada uno de nosotros pueda compartir conocimientos, experiencias y reflexiones que nos ayuden tanto en nuestras actividades diarias como en nuestro crecimiento personal. Creemos que siempre es posible aprender algo nuevo, intercambiar ideas y descubrir herramientas que nos permitan seguir formándonos y desarrollándonos como personas. - **Foto grupal:**	- Involucramiento de las PM. - Participación activa del equipo y PM.	- Fotografía grupal - Normas del taller

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	 **S:** 💬 Este también es un espacio para escucharnos, reflexionar y aprender de las vivencias de quienes nos rodean. La experiencia, la historia y los conocimientos que cada participante aporta son muy valiosos y enriquecen a todo el grupo. 🤝 Los invitamos a participar activamente, a compartir sus opiniones, preguntas y experiencias, ya que la participación de cada uno fortalece este taller y nos ayuda a construir una comunidad más unida, solidaria y llena de aprendizajes. **M:** 🌱 Gracias por estar aquí una vez más y por formar parte de este camino de crecimiento compartido. Al igual que la sesión pasada, estaremos compartiendo las indicaciones y dinámicas por mensaje y videos. También, al igual que la sesión pasada es importante recordar las normas que es indispensable que todos respetemos para tener una sana convivencia.		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	 **D:** ✨ ¡Que tengamos una excelente sesión y disfrutemos juntos este nuevo encuentro! 😊 🌟 🤝		

10:25-10:35 a.m (10 minutos)	**Activación cognitiva** Responsables: Natasha, Delaynne y Gerardo Muy buenos días a todas y todos 🌞. Me da mucho gusto estar aquí con ustedes. Antes de comenzar, quiero platicarles que así como hacemos ejercicio para mantener fuerte nuestro cuerpo, también es muy importante ejercitar nuestra mente. 🧠 Hoy vamos a realizar unos ejercicios de memoria y atención. No se trata de un examen ni de ver quién lo hace mejor o más rápido. Lo importante es participar, divertirnos 🤗 y darle un pequeño entrenamiento a nuestro cerebro. Cada persona tiene su propio ritmo 💃, así que no se preocupen si alguna respuesta tarda un poquito en llegar. Lo más importante es intentarlo, disfrutar la actividad y, si en algún momento necesitan que repita una instrucción, con mucho gusto lo haré. 🙌🏻 Recuerden que mantener la mente activa nos ayuda a fortalecer la memoria, la concentración y el razonamiento, además de que compartir estas actividades también mejora nuestro estado de ánimo. 🪩	- Participación de las personas mayores.	- Link al video de la activación cognitiva y en formato MP4 - - https://youtu.be/1L7OfkQo2W8?si=aZfqNOdkEGmX-upt -

	Así que los invito a participar con entusiasmo. ¡Vamos a divertirnos mientras ponemos a trabajar nuestro cerebro! 💪🏻 Link al video: https://youtu.be/1L7OfkQo2W8?si=aZfqNOdkEGmX-upt		
10:35-10:45 a.m (10 minutos)	**Activación física** Responsables: Aimeé, Renata y Julia Aimeé: ¡Hoy nos toca mover el cuerpo y llenarnos de energía con nuestra sesión de activación física! 🧘 🤸 Aimeé: Recuerden hacer solo los ejercicios que puedan, a su propio ritmo y sin ninguna prisa. Usaremos una bocina y una silla como material de apoyo. Haremos estiramientos y un poco de cardio de bajo impacto para despertar el cuerpo. ¡A disfrutar el movimiento! Les mandamos un abrazo enorme. ¡Arrancamos! 🚀 💪 🎉 Renata: AQUÍ MANDAMOS EL VIDEO Renata: 🎬 El video queda guardado en el chat para que pueda hacer la rutina en el	- Participación y activación del cuerpo de las personas mayores	Link del video Activación física - https://drive.google.com/file/d/1aUVEuS8iuWTGJZJ27-U-x6u-0aUNh-i_/view?usp=drivesdk - https://youtu.be/gIK-nexZIJo?feature=shared -

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	momento del día que tengan libre. ¡Sin presiones! Julia (Aimeé): ¡Muchísimas felicidades! 🏆 ¿Qué les pareció la sesión de hoy? 🥳 Julia (Ren. S) : ¡Nos vemos en la próxima sesión de Activación Física! 🕺 ¡A descansar y a seguir disfrutando de las demás actividades!		
10:45 - 11:00 a.m. (15 mins) Contenido: Video explicativo sobre la nutrición y automedicación J:jesus M:montse R:rennara	**Video de presentación del tema:** **R**: 👀 ¡Estamos por comenzar! En un momento les presentaremos una pequeña actividad y un video sobre dos temas fundamentales para cuidar su salud día a día: la **nutrición** y los **riesgos de la automedicación**. 🥦 💊 **J**: 😌 Antes de ver los videos, les enviaremos un par de preguntas para irnos adentrando en el tema, les damos unos minutos para responder y pasamos con los videos. **J**: ¿Qué creen que significa comer bien? ¿En qué situación ha tomado medicamento sin que un médico lo recete? **M:** (Adjunta video MP4 y Link)	- Correcta ejecución para producir el video por las PM del tema principal.	Tema Central: https://drive.google.com/file/d/1JT4GbKfaljfyVp1h-0TspebOOXNJ6REF/view?usp=drivesdk https://youtu.be/X-F6OCrnMuc

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	J: Les pedimos que lo vean con calma y atención, porque lo que verán puede marcar una diferencia real en cómo se cuidan y en las decisiones que toman sobre su cuerpo y su bienestar. **J**: 💬 Cuando termine, abriremos un espacio para platicar: sus experiencias, preguntas y reflexiones son siempre bienvenidas y hacen esta sesión mucho más enriquecedora para todas y todos. 🙌 *GUIÓN COMPLETO* *BLOQUE 1 — Bienvenida y presentación* *Hola, ¡bienvenidos! Hoy vamos a hablar de algo muy importante para su bienestar: la nutrición. No se preocupen si la palabra suena complicada, porque juntos la vamos a entender de manera sencilla y práctica. En los próximos minutos van a descubrir qué es comer bien y por qué hacerlo puede cambiar cómo se sienten cada día.* *BLOQUE 2 — ¿Qué es la nutrición?* *Primero, ¿qué es la nutrición? Piénsenlo así: cada vez que comemos, nuestro cuerpo toma de los alimentos lo que necesita para funcionar bien. Ese proceso se llama nutrición.* *La nutrición es la manera en que nuestro cuerpo usa lo*		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	que comemos para darnos energía, reparar tejidos, defenderse de enfermedades y mantenerse activo. Es como darle gasolina y mantenimiento a un automóvil, solo que en este caso, el automóvil somos nosotros. *Nutrirme bien significa darle a mi cuerpo todo lo que necesita, en las cantidades correctas.* *BLOQUE 3 — ¿Qué es comer bien?* *Ahora bien, ¿qué significa comer bien? Comer bien no significa comer mucho, ni tampoco comer poco. Significa comer de forma variada y equilibrada.* *Comer bien es incluir en nuestros platos distintos tipos de alimentos: frutas, verduras, cereales, leguminosas, carnes o huevos, y tomar suficiente agua. Cuando comemos variado, le damos a nuestro cuerpo todos los ingredientes que necesita para trabajar bien.* *También significa evitar el exceso de azúcar, sal y grasas de mala calidad, como las frituras o los alimentos muy procesados.* *BLOQUE 4 — Los nutrientes principales* *Los alimentos contienen sustancias llamadas nutrientes. Hay cinco grupos principales que debemos conocer:*		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	Carbohidratos. Son nuestra principal fuente de energía. Nos ayudan a movernos, pensar y realizar nuestras actividades del día. Los encontramos en el pan, la tortilla, el arroz, la papa y los frijoles. Lo mejor es elegir los integrales, porque son más nutritivos. *Proteínas. Son como los "ladrillos" del cuerpo. Sirven para formar y reparar músculos, piel y órganos. Las proteínas son especialmente importantes para nosotros, las personas mayores, porque nos ayudan a mantener la fuerza. Las encontramos en el pollo, el pescado, los huevos, el frijol y la leche.* *Grasas. Aunque a veces tienen mala fama, las grasas buenas son necesarias. Protegen nuestros órganos, ayudan a absorber vitaminas y nos dan energía duradera. Las grasas buenas están en el aguacate, las nueces, el aceite de oliva y el pescado.* *Vitaminas y minerales. Son sustancias que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades, pero que son indispensables. Por ejemplo, la vitamina C nos ayuda a defendernos de enfermedades; el calcio cuida nuestros huesos; y el hierro mantiene saludable nuestra sangre. Los encontramos principalmente en frutas, verduras y lácteos.* *Agua. El agua es un nutriente esencial. Nos ayuda a*		

	regular la temperatura del cuerpo, a transportar nutrientes y a eliminar lo que no necesitamos. Se recomienda tomar al menos seis a ocho vasos de agua al día. *BLOQUE 5 — ¿Por qué es importante nutrirme?* *¿Por qué importa tanto comer bien, especialmente en esta etapa de la vida? Con el paso de los años, nuestro cuerpo cambia. El metabolismo se vuelve más lento, podemos perder masa muscular y los huesos se pueden debilitar. Una buena alimentación nos ayuda a compensar esos cambios naturales.* *Comer bien nos ayuda a tener más energía para hacer lo que amamos. También fortalece nuestras defensas, cuida nuestro corazón, ayuda a controlar enfermedades como la diabetes o la hipertensión, mejora el ánimo y el sueño, y nos permite mantener la independencia por más tiempo.* *En pocas palabras: lo que comemos hoy, influye directamente en cómo nos sentimos mañana.* *BLOQUE 6 — La automedicación: un riesgo que debemos evitar* *Ahora hablemos de algo que está muy relacionado con nuestra salud y que muchas*		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	veces hacemos sin darnos cuenta: la automedicación. *¿Qué es la automedicación?* *La automedicación ocurre cuando tomamos medicamentos por nuestra propia cuenta, sin que un médico nos los haya recetado. Por ejemplo: cuando sentimos dolor de cabeza y tomamos una pastilla que alguien nos recomendó, o cuando repetimos un tratamiento que nos funcionó antes sin consultar, o cuando dejamos de tomar un medicamento porque "ya nos sentimos mejor".* *Puede parecer algo inofensivo, pero en realidad puede ser muy peligroso, especialmente para las personas mayores.* *¿Por qué es más riesgoso en personas mayores?* *Con la edad, nuestro cuerpo procesa los medicamentos de manera diferente. Los riñones y el hígado trabajan más despacio, lo que hace que los medicamentos tarden más en eliminarse y puedan acumularse en el organismo. Además, muchas personas mayores ya toman varios medicamentos recetados, y mezclarlos con otros sin indicación médica puede provocar reacciones peligrosas.* *¿Cuáles son los riesgos y consecuencias?* *Primero, las interacciones medicamentosas: un medicamento puede*		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	reaccionar con otro y causar efectos no deseados, como mareos, caídas, problemas del corazón o del estómago. *Segundo, enmascarar enfermedades: si tomamos algo para calmar un síntoma sin saber la causa, podemos ocultar una enfermedad grave que necesita atención a tiempo.* *Tercero, efectos secundarios graves: algunos medicamentos de venta libre pueden dañar los riñones, el estómago o el hígado si se usan sin control o por mucho tiempo.* *Cuarto, dependencia: hay medicamentos, como algunos para dormir o para el dolor, que generan dependencia si se usan sin supervisión médica.* *¿Cómo evitar la automedicación?* *La clave es simple: antes de tomar cualquier medicamento, consulta con tu médico o farmacéutico. Aunque sea algo que parece sencillo como una aspirina o un antigripal. Algunas recomendaciones prácticas son: no compartir medicamentos con otras personas, aunque tengan síntomas parecidos; no repetir recetas antiguas sin nueva consulta; leer siempre las instrucciones y la fecha de caducidad; y nunca dejar de tomar un medicamento recetado sin avisarle al médico, aunque te sientas mejor.*		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	Recuerda: tu cuerpo es único, y lo que le funciona a otra persona puede no ser lo adecuado para ti. *BLOQUE 7 — Mensaje final y cierre* *Cuidar lo que comemos y tomar nuestros medicamentos con responsabilidad son dos de los mejores regalos que podemos hacernos. No necesitamos cambiar todo de un día para otro: pequeños pasos hacen grandes diferencias.* *Gracias por acompañarnos en este taller. Cuidarse es un acto de amor hacia uno mismo.* **R:**Si tienen algún problema con abrir el video, háganoslo saber y nosotros los apoyamos 😊		
11:20 - 11:40 (20 mins) a.m. Contenido: Dinámica del tema	**Dinámica del tema** **R:** 💬 ¡Muchas gracias por su atención durante el video! Esperamos que haya sido útil e interesante para todas y todos. **R**:Ahora les compartimos algunas preguntas para reflexionar juntos sobre lo que acabamos de ver. No hay respuestas correctas ni incorrectas, lo más importante es lo que cada uno piensa y siente desde su propia experiencia. 🌿	- Participación de las PM	

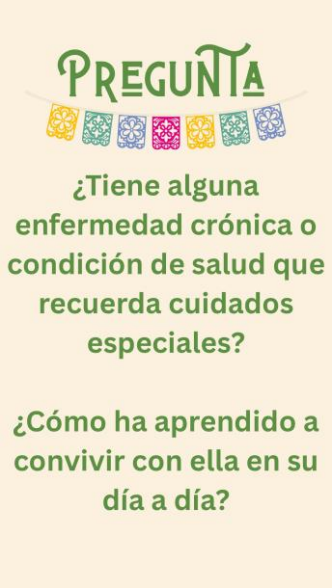
FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	R:🙌 Su participación enriquece este espacio, así que si algo les resonó, les sorprendió o simplemente quieren compartir algo, ¡adelante, con mucha confianza! 🎤 Pueden responder por escrito o mediante un audio. **M**: ¿Qué pequeño cambio en su alimentación creen que podrían hacer esta semana? ¿Hay algún alimento que consuman seguido y que ahora vean con otros ojos? ¿Toman suficiente agua al día? ¿Cómo podrían mejorar ese hábito? **J:** Gracias a todos por su participación de hoy,con esto pasamos a la siguiente parte del taller. Fue un gusto compartir este espacio y aprender juntos sobre el cuidado de su salud. ¡Esperamos que lo aprendido les sea útil! 🙌		
Espacio de Co creación **11:40 - 11:50 (10 mins)** **V.- vlada** **J.- jesus** **G.- geraldine** **R.- rennata**	***Co creación — Cada equipo describe la dinámica para obtener la información para la construcción de los productos.*** **Revista y tríptico:** Responsables: Vlada, Renata, Montse C., Aimeé, Gera y Jesús **V:** Esperamos que estén teniendo una excelente	- Involucramiento de las PM. - Reflexiones y dudas del taller. - Participación durante la explicación.	

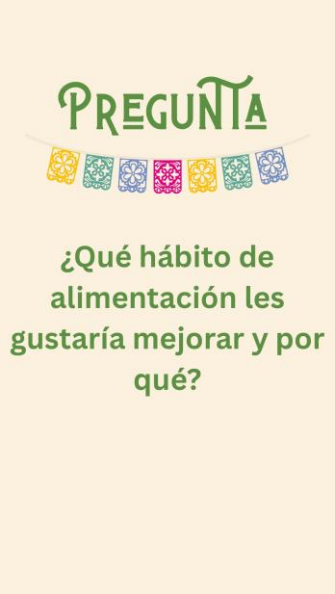
FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

M.- montse **A.- Aimeé**	semana y que se encuentren muy bien. 😊💛 Hoy continuamos con nuestras actividades del taller virtual y nos toca un tema muy importante para todos: la nutrición y el cuidado de nuestra salud. 🥗💊 **M:** Como ya saben, estamos construyendo juntos una revista digital donde sus experiencias y consejos son el corazón de todo. 📖✨ Hoy les traemos preguntas relacionadas con su salud y alimentación, porque sabemos que a lo largo de la vida han acumulado mucha sabiduría en este tema. 🌿🙏 **J:** La primera pregunta que queremos hacerles es la siguiente: **PREGUNTA 1:** ❓💭 ¿Tiene alguna enfermedad crónica o condición de salud que requiera cuidados especiales? ¿Cómo ha aprendido a convivir con ella en su día a día?		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	 Pueden responder por mensaje de texto o audio, como les sea más cómodo. 🎤📩 ¡No hay respuesta incorrecta, lo que importa es su experiencia! 🤗 **R:** Muchas gracias por compartir sus respuestas. 🙏🌟 Ahora pasamos a nuestra segunda pregunta: **PREGUNTA 2:** ❓🥦 ¿Qué hábito de alimentación les gustaría mejorar y por qué?		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	 Recuerden que sus reflexiones nos ayudan a construir contenido valioso que será leído y apreciado por muchas personas. 💛 📝 **G:**Y para cerrar la sesión de hoy, les invitamos a participar en una pequeña actividad: **ACTIVIDAD**: 🌱✨ Compartan con nosotros un consejo de salud que les haya funcionado a lo largo de su vida. Puede ser algo relacionado con la alimentación, el descanso, el ejercicio o cualquier hábito que los haya ayudado a sentirse mejor. **A:** Les daremos unos minutos para responder con calma. 🕐😌 No hay prisa, lo más importante es que compartan lo que consideren significativo para ustedes. ❤️‍🩹 Todas sus respuestas serán		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	incluidas con mucho cariño en nuestra revista digital. 📰💻 ¡Muchas gracias por acompañarnos hoy y por seguir compartiendo su sabiduría con nosotros! 🎊🙌💛 **V:** Para concluir la sesión de hoy, queremos compartirles un pequeño regalo. 🎁💛 Hemos preparado un tríptico con información útil sobre nutrición, enfermedades frecuentes y automedicación, a manera de guía práctica con consejos que esperamos les sean de ayuda en su día a día. 📋🌿 Y recuerden siempre algo muy importante: antes de realizar cualquier cambio en su alimentación o en sus medicamentos, consulten a su médico o nutricionista de confianza. 🩺👨‍⚕️ Su salud es lo más valioso y merece estar en manos expertas. ❤️‍🩹 Tríptico Virtual:  		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	 **Huerto:** Responsables: Montses, Sofi, Delyanne, Dani y Jesus. *Se omite para el taller virtual.*		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Materiales elaborados para la sesión 3

Acuerdos de convivencia

Fuente: Elaboración propia



Videos

Activación cognitiva:

https://youtu.be/1L7OfkQo2W8?si=aZfqNOdkEGmX-upt

Activación física

https://drive.google.com/file/d/1aUVEuS8iuWTGJZJ27-U-x6u-0aUNh-i_/view?usp=drivesdk
https://youtu.be/gIK-nexZIJo?feature=shared

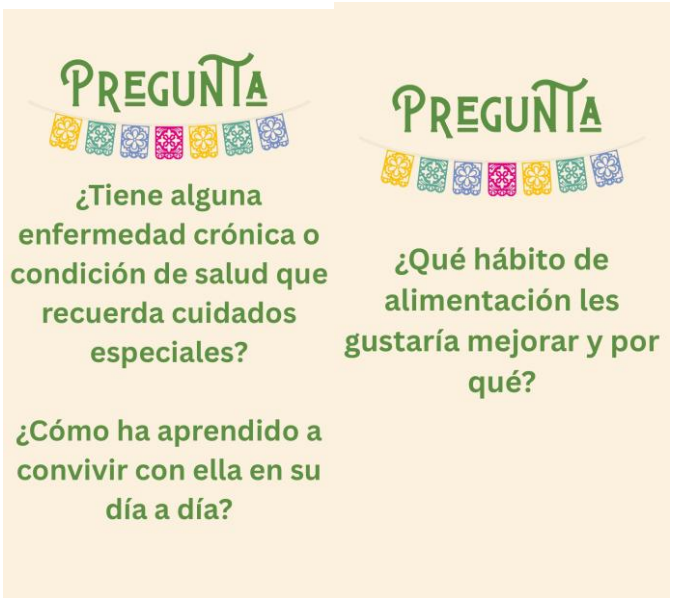
Tema Central:

https://drive.google.com/file/d/1JT4GbKfaljfyVp1h-0TspebOOXNJ6REF/view?usp=drivesdk
https://youtu.be/X-F6OCrnMuc

Preguntas

Fuente: Elaboración propia

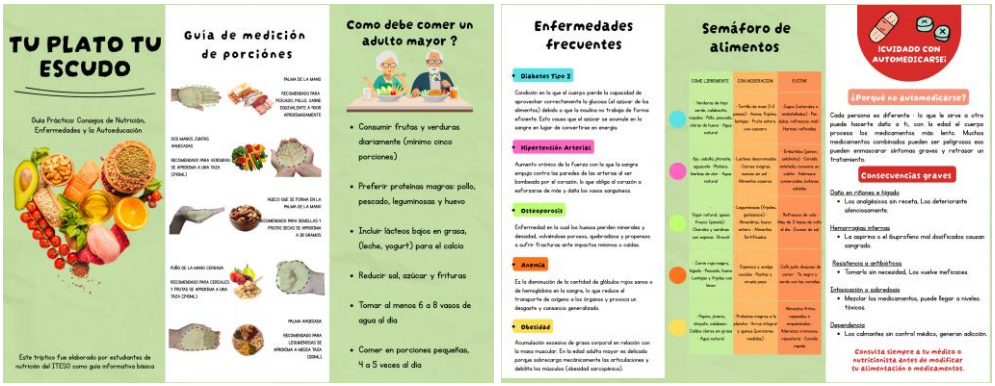
FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/



FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Tríptico virtual

Fuente: Elaboración propia



Planeación presencial 3 (Nutrición)

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR SESIÓN

Sesión 3 presencial

Objetivo general (sub-proyecto): Sensibilizar a los adultos mayores sobre los riesgos de la automedicación y la importancia de una alimentación adecuada
Tema 3: Nutrición **Equipo 3:** Nutrición y Automedicación "El valor de mi historia, la fuerza de mi presente." *"TEJIENDO SABERES"*
Objetivos para esta sesión: - Presentación del equipo. - Repasar las normas de convivencia y la dinámica del taller. - Explicar de forma clara qué es la nutrición, su importancia y funcionamiento en el cuerpo, que es la automedicación y sus riesgos . - Desarrollar una actividad didáctica donde puedan elaborar en equipo un platillo saludable. - Mejorar la forma en que los AM se nutren y su percepción sobre los alimentos. Crear conciencia colectiva respecto a la automedicación.
Días de intervención: **Miércoles:** Parque Metropolitano **Jueves:** Las Fuentes

Fecha y horario es	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
Cronograma del día **10:00-10:25 a.m (25 minutos):** Contacto: bienvenida e	**Bienvenida e Introducción al taller** Responsable: Todo el equipo ● Recibimiento a los participantes, presentamos brevemente los acuerdos de convivencia, preguntar si	- Involucramiento de las PM. - Participación activa del equipo y PM.	- Etiquetas para nombres. - Copias del Consentimiento Informado.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

introducción al taller, repaso de las normas.	les parecen adecuados o si valdría la pena realizar algún cambio o modificación.		
10:25-10:35 a.m (10 minutos)	**Activación cognitiva** Responsable: Karime, Vlada, Geraldine **Actividad**: Coordinación, concentración y movimiento al ritmo de la música. 1. Bienvenida e introducción ● Dar la bienvenida al grupo. ● Explicar brevemente que la actividad busca ejercitar la mente a través del movimiento, la concentración y la coordinación. ● Aclarar que no se trata de hacerlo perfecto ni de una evaluación, sino de participar, divertirse e intentar seguir el ritmo poco a poco. ● Pedir que cada persona realice los movimientos a su propio ritmo y de forma segura, especialmente si tienen alguna molestia en brazos, manos o espalda. ● Mencionar que la actividad irá aumentando de	- Participación activa y disposición durante la actividad. - Comprensión y seguimiento de instrucciones. - Intento de realizar la secuencia aun cuando aumente la dificultad.	- Bocina

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	dificultad gradualmente. 2. Primera dinámica: Movimiento y ritmo ● Explicar que la primera actividad será sencilla y servirá como calentamiento para que el grupo vaya entrando en confianza. ● Indicar que deberán seguir movimientos básicos con los brazos y las manos al ritmo de una canción, como aplaudir o girar los antebrazos. ● Hacer primero una demostración lenta para que todos comprendan la secuencia. ● Después, realizar la actividad con la canción, procurando que todos sigan el ritmo de acuerdo con sus posibilidades. 3. Segunda dinámica: Juego de la torre ● Presentar el "juego de la torre", en el que las manos representan dos figuras: el puño será el "ladrillo" y la palma extendida será la "base". ● Mostrar lentamente la secuencia: ladrillo, ladrillo, base.		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	● Practicar primero sin música para que el grupo entienda el orden de los movimientos. ● Repetir la secuencia varias veces a un ritmo lento. ● Después, aumentar la dificultad utilizando la canción. ● Intentar la actividad tres veces con música, motivando al grupo a seguir participando aunque se equivoquen. ● Recordar que equivocarse es parte del ejercicio, ya que también ayuda a trabajar la atención, la memoria y la coordinación. 4. Cierre y retroalimentación ● Felicitar al grupo por su participación y esfuerzo. ● Preguntar brevemente cómo se sintieron durante la actividad. ● Reforzar que este tipo de ejercicios ayudan a mantener activa la mente, mejorar la concentración y trabajar la coordinación.		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

10:35-10:45 a.m (10 minutos)	**Activación física** Responsables: Aimeé, Renata y Julia *"¡Estirando & moviendo con conciencia !"* Para esta sesión se utilizará una bocina y una silla como apoyo. La actividad incluirá estiramientos para movilizar el cuerpo y cardio de bajo impacto para comenzar a elevar la frecuencia cardíaca de forma suave y progresiva.	- Participación de las personas mayores	- Bocina.
10:45 - 11:00 a.m. (15 mins) Contenido: Mitos sobre la autoestima	**Introducción al tema: Desmitificación de conceptos** - Se abrirá el diálogo preguntando: *Renata: "¿Qué creen que es la nutrición?"* Cada vez que comemos, nuestro cuerpo toma de los alimentos lo que necesita para funcionar bien. Ese proceso se llama nutrición. La nutrición es la manera en que nuestro cuerpo usa lo que comemos para darnos energía, reparar tejidos, defenderse de enfermedades y mantenerse activo. Es como darle gasolina y mantenimiento a un auto. Y ahora…	- Participación en las preguntas de apertura. - Demostraciones de comprensión de la introducción.	- Cartel

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	"¿Qué creen que es comer bien?" Comer bien no significa comer mucho, ni tampoco comer poco. Significa comer de forma variada y equilibrada Comer bien es incluir en nuestros platos distintos tipos de alimentos: frutas, verduras, cereales, leguminosas, carnes o huevos, y tomar suficiente agua También significa evitar el exceso de azúcar, sal y grasas de mala calidad, como las frituras o los alimentos muy procesados. **¿Por qué es importante nutrirme?** ¿Por qué importa tanto comer bien, especialmente en esta etapa de la vida? Con el paso de los años, EL cuerpo cambia. El metabolismo se vuelve más lento, podemos perder masa muscular y los huesos se pueden debilitar. Una buena alimentación nos ayuda a compensar esos cambios naturales. Comer bien nos ayuda a tener más energía para hacer lo que amamos. También fortalece nuestras defensas, cuida nuestro corazón, ayuda a controlar enfermedades como la diabetes o la hipertensión, mejora el ánimo y el sueño, y nos permite mantener la		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	independencia por más tiempo. En pocas palabras: lo que comemos hoy, influye directamente en cómo nos sentimos mañana. **MONSTE:** **AHORA PASEMOS AL TEMA DE NUTRIENTES** Los alimentos contienen sustancias llamadas nutrientes. Hay cinco grupos principales que debemos conocer: Carbohidratos. Son nuestra principal fuente de energía. Nos ayudan a movernos, pensar y realizar nuestras actividades del día. Los encontramos en el pan, la tortilla, el arroz, la papa y los frijoles. Lo mejor es elegir los integrales, porque son más nutritivos. Proteínas. Son como los "ladrillos" del cuerpo. Sirven para formar y reparar músculos, piel y órganos. Las proteínas son especialmente importantes para nosotros, las personas mayores, porque nos ayudan a mantener la fuerza. Las encontramos en el pollo, el pescado, los huevos, el frijol y la leche. Grasas. Aunque a veces tienen mala fama, las grasas buenas son necesarias. Protegen nuestros órganos, ayudan a absorber vitaminas y nos dan energía duradera.		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	Las grasas buenas están en el aguacate, las nueces, el aceite de oliva y el pescado. Vitaminas y minerales. Son sustancias que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades, pero que son indispensables. Por ejemplo, la vitamina C nos ayuda a defendernos de enfermedades; el calcio cuida nuestros huesos; y el hierro mantiene saludable nuestra sangre. Los encontramos principalmente en frutas, verduras y lácteos. Agua. El agua es un nutriente esencial. Nos ayuda a regular la temperatura del cuerpo, a transportar nutrientes y a eliminar lo que no necesitamos. Se recomienda tomar al menos seis a ocho vasos de agua al día. **JESUS:** La automedicación: un riesgo que debemos evitar Ahora hablemos de algo que está muy relacionado con nuestra salud y que muchas veces hacemos sin darnos cuenta: la automedicación. ¿Qué es la automedicación? La automedicación ocurre cuando tomamos medicamentos por nuestra propia cuenta, sin que un médico nos los haya recetado. Por ejemplo: cuando sentimos dolor de cabeza y tomamos una		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	pastilla que alguien nos recomendó, o cuando repetimos un tratamiento que nos funcionó antes sin consultar, o cuando dejamos de tomar un medicamento porque "ya nos sentimos mejor". Puede parecer algo inofensivo, pero en realidad puede ser muy peligroso, especialmente para las personas mayores. ¿Por qué es más riesgoso en personas mayores? Con la edad, nuestro cuerpo procesa los medicamentos de manera diferente. Los riñones y el hígado trabajan más despacio, lo que hace que los medicamentos tarden más en eliminarse y puedan acumularse en el organismo. Además, muchas personas mayores ya toman varios medicamentos recetados, y mezclarlos con otros sin indicación médica puede provocar reacciones peligrosas. ¿Cuáles son los riesgos y consecuencias? Primero, las interacciones medicamentosas: un medicamento puede reaccionar con otro y causar efectos no deseados, como mareos, caídas, problemas del corazón o del estómago. Segundo, enmascarar enfermedades: si tomamos		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	algo para calmar un síntoma sin saber la causa, podemos ocultar una enfermedad grave que necesita atención a tiempo. Tercero, efectos secundarios graves: algunos medicamentos de venta libre pueden dañar los riñones, el estómago o el hígado si se usan sin control o por mucho tiempo. Cuarto, dependencia: hay medicamentos, como algunos para dormir o para el dolor, que generan dependencia si se usan sin supervisión médica. ¿Cómo evitar la automedicación? La clave es simple: antes de tomar cualquier medicamento, consulta con tu médico o farmacéutico. Aunque sea algo que parece sencillo como una aspirina o un antigripal. Algunas recomendaciones prácticas son: no compartir medicamentos con otras personas, aunque tengan síntomas parecidos; no repetir recetas antiguas sin nueva consulta; leer siempre las instrucciones y la fecha de caducidad; y nunca dejar de tomar un medicamento recetado sin avisarle al médico, aunque te sientas mejor.		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	Recuerda: tu cuerpo es único, y lo que le funciona a otra persona puede no ser lo adecuado para ti. Cuidar lo que comemos y tomar nuestros medicamentos con responsabilidad son dos de los mejores regalos que podemos hacernos. No necesitamos cambiar todo de un día para otro: pequeños pasos hacen grandes diferencias.		
11:00 - 11:20 a.m. (20 mins): Actividad "El plato" para visualizar una buena dieta.	**El árbol de mi trayectoria** - Instrucciones → Vamos a utilizar estos platos para dibujar lo que nosotros consideremos un platillo saludable, coloquen las porciones y que alimentos son. - Cierra → Al finalizar quienes gusten nos pueden presentar sus platillos y explicarnos el porqué del mismo.	- Si los AM identifican por sí mismos sus cualidades o si necesitan ayuda del equipo para encontrarlas. - Empoderamiento; si el AM comparte de manera voluntaria su árbol mostrando orgullo por sus logros pasados y presentes. - Escucha activa y empatía del grupo - Resignificación del pasado	- Hoja de papel con dibujo de árbol - Plumas - Colores.
11:20 - 11:40 (20 mins) a.m. Actividad "Tejiendo la red de la sabiduría" con el objetivo de mejorar el reconocimiento de fortalezas personales, conexiones sociales,	**"Tejiendo la red de la sabiduría"** - Introducción y acomodo → Sentar a todos en un círculo. Una de nosotras toma la bola de estambre, ve una fortaleza que encuentra en el grupo de los adultos mayores	- Se muestra aceptación y expresión del propio valor - El grupo reconoce visual y verbalmente que la red final representa el apoyo mutuo y la unión entre todos.	- Bola de estambre de color fuerte.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

empoderamiento personal, sentido de identidad y comunidad y combatir el aislamiento.	presentes, toma la punta del hilo y pasa la bola a alguien más. - Responsable: Montse V - Recibir la bola → Cuando nos toca recibir la bola, decir nuestro nombre y completar la siguiente frase: "Una fortaleza mía que aporto a esté grupo es…" o "Un aprendizaje que me dio la vida y hoy puedo compartir es…", sujetamos una parte del estambre y pasamos la bola a alguien que esté frente a nosotros. - Responsables: Sofi, Montse V y Dani. - Reflexión final → Cuando todos hayan pasado, se verá una red al centro con el estambre, mostrando cómo entre todos estamos conectados y como cada uno de los participantes sostiene al otro con experiencia, consejos y aportaciones. Dar cuenta de cómo la sabiduría conecta y suma a todos.	- Se reconoce y valida a los otros; al lanzar la bola se observa afecto, respeto y atención. - Si en la reflexión final los participantes expresan sentirse acompañados, escuchados o validados.	

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	- Responsable: Sofi y Dani Responsables: Sofi, Montse V y Dani.		
Espacio de Co creación **11:40 - 11:50 (10 mins)**	***Co creación — Cada equipo describe la dinámica para obtener la información para la construcción de los productos.*** **Huerto:** Se va a presentar la iniciativa de generar un huerto comunitario, con objetivo de empoderar a los adultos mayores e incrementar o crear un sentido de identidad y pertenencia a la comunidad que conforman. Como primeros pasos, se va a realizar un sondeo de: 1. Experiencia previa con el cuidado de plantas, huertos, etc. 2. Las plantas que les interesaría sembrar. 3. El espacio en el que sería ideal realizarlo. 4. Responsabilidades para la manutención de un huerto. Cerrar explicando que una actividad de este tipo, nos puede ayudar a conectar con un medio en común, además de los beneficios de utilizar alimentos cultivados orgánicamente. Responsables: Montses, Sofi, Delyanne, Dani y Jesus.	- Involucramiento de las PM. - Reflexiones y dudas del taller. - Participación durante la explicación.	

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

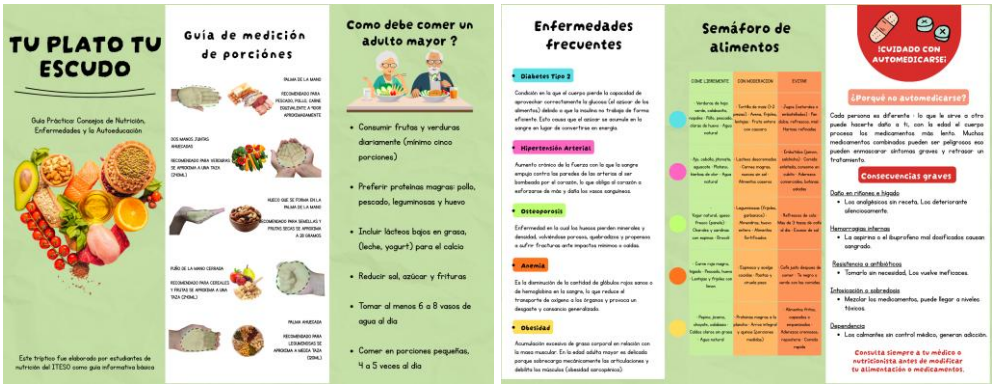
11:50 a 12:00 pm (10 mins) Contenido: Cierre y tarea.	**Dinámica de cierre (grupal)** Para cerrar la sesión, se realizará una reflexión grupal para retomar los conceptos aprendidos, recordando que una autoestima sana implica reconocer nuestra trayectoria, aceptar los cambios con amor, ser dueños de nuestras decisiones y saber que merecemos cuidarnos y pedir ayuda Como tarea, se les pedirá que compartan con un ser querido o vecino el aprendizaje que anotaron en su árbol de la trayectoria, poniendo en práctica su derecho a conectar con los demás y aportar a su comunidad. La idea será que la siguiente semana puedan comentar cómo les fue en esta experiencia. Responsables: Sofi, Montse V y Dani.	- Involucramiento de las PM. - Reflexiones y dudas del taller. - Participación durante la explicación.	- Ninguno

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Materiales elaborados para la sesión 3

Tríptico nutrición

Fuente: Elaboración propia



Planeación virtual 4 (Duelos)

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR SESIÓN

Sesión 4 virtual

Objetivo general (sub-proyecto): Favorecer la comprensión de los conceptos de duelo y duelos obligados mediante un espacio de reflexión y aprendizaje que permita reconocer las pérdidas como experiencias naturales y fortalecer recursos para afrontarlas.
Tema 4: Duelos **Equipo:** Duelo "Más allá del duelo: comprendiendo las pérdidas de la vida" *"TEJIENDO SABERES"*
Objetivos para esta sesión: - Brindar a las personas mayores un espacio para comprender el duelo como una respuesta natural ante las pérdidas de la vida, identificar cómo éste puede manifestarse en diferentes áreas de su bienestar y reconocer estrategias de autocuidado y esperanza que favorezcan un proceso de adaptación saludable.
Días de intervención: **Martes:** Grupo virtual, Tejiendo saberes

Fecha y horario es	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
Cronograma del día **10:00-10:25 a.m (25 minutos):** Contacto: bienvenida e introducción al taller, repaso de las normas.	**Bienvenida e Introducción al taller** Responsable: Equipo 4 **J:** 🤗 Hola, muy buenos días a todas y todos. 🫧 Les damos la más cordial bienvenida a **"Tejiendo Saberes"**. Nos llena de alegría volver a encontrarnos y compartir este espacio que hemos construido juntos con respeto,	- Involucramiento de las PM. - Participación activa del equipo y PM.	- Fotografía grupal - Normas del taller

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	confianza y mucho entusiasmo 😊. Los invitamos a participar con la confianza de compartir aquellas experiencias 🙌, pensamientos o reflexiones que deseen 🫣. También está bien si en algún momento prefieren únicamente escuchar; cada quien puede participar a su propio ritmo. Lo más importante es que este sea un espacio donde todas y todos nos sintamos respetados y acompañados. **A:** 🌱 Agradecemos mucho que hoy nos acompañen 💕 y que se den la oportunidad de dedicar este tiempo a ustedes mismos 🕰️. Esperamos que al finalizar este taller puedan llevarse nuevas herramientas para comprender sus propias experiencias y fortalecer los recursos que les ayuden a afrontar los cambios que la vida nos presenta 🤗. Como en nuestros encuentros anteriores, estaremos compartiendo las indicaciones y las actividades mediante mensajes y videos 📽️. Asimismo, les recordamos la importancia de mantener una comunicación respetuosa recordar que cada historia merece ser recibida sin juicios. Por último, antes de comenzar, para nuestra activación física del día van a necesitar un objeto no pesado (por ejemplo: una pelota		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	o un cojín) para realizar los ejercicios.		
10:25-10:35 a.m (10 minutos)	**Activación cognitiva** Responsables: Monste, Jesús y Rennata. **J**: Vamos a comenzar haciendo un ejercicio de activación cognitiva en el que trabajaremos la atención, la memoria y la coordinación entre nuestras dos manos. ✨ Y recuerden: no se preocupen si al principio se equivocan, ¡eso es completamente normal y parte del proceso! Cada vez que su cerebro se esfuerza en recordar y reaccionar, está fortaleciéndose. 💪 ¡Mucho ánimo y a disfrutarlo! 🌟 **Link al video** **R:** 🧠 ¡Excelente esfuerzo, lo hicieron muy bien! Ejercicios como este nos ayudan a mantener nuestra mente activa y ágil en el día a día. 💪 ✨ **R**: 💬 ¿Cómo les pareció la actividad?	- Participación de las personas mayores.	- Link al video de la activación cognitiva y en formato MP4 https://youtu.be/SNVXuvS2UdQ ACTIVIDAD COGNITIVA.mp4
10:35-10:45 a.m (10 minutos)	**Activación física** Responsables: Montse V, Sofi y Dani.	- Participación y activación del cuerpo de las personas mayores	Link del video Activación física: https://youtu.be/chrQcqMTFIg ACTIVACIÓN FÍSICA SEMANA 4 - Sofía Amaro, Daniela García y Montserrat Villa.mp4

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	S: ¡Es momento de activar nuestro cuerpo y regalarle un espacio de movimiento y bienestar! 🌞🚶✨ Prepárense para disfrutar esta sesión y recargar energías juntos. **D:** Les recordamos que cada quien puede realizar los ejercicios a su propio ritmo, escuchando siempre a su cuerpo y respetando sus posibilidades. Lo más importante es disfrutar y pasar un buen rato. ¡Comencemos esta aventura en movimiento! 🌟🙌🎈 **M**: 🎬 El video se quedará guardado en el chat para que puedan retomar la rutina cuando lo deseen. https://youtu.be/chrQcqMTFIg *Material* • *Para esta activación pueden utilizar **cualquier objeto ligero** que tengan en casa; no es necesario contar con una pelota. Puede ser un cojín pequeño, un peluche, una media hecha bola, un rollo de papel o cualquier objeto fácil de sostener y pasar de una mano a otra.* *Ejercicio 1. Elevaciones de pelota al frente* • *Sostenga el objeto con ambas manos al frente.* • *Lleve el objeto hacía arriba elevando los*		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	brazos y después hacía abajo. • *Repita el movimiento de manera continua.* *(20 segundos)* *Descanso de 5 segundos.* *Ejercicio 2. Intercambio del objeto por detrás de la cabeza* • *Lleve un brazo por detrás de la cabeza y pase la pelota/objeto por detrás.* *(20 segundos)* *Descanso de 5 segundos.* *Ejercicio 3. Brazos abiertos* • *Abra ambos brazos hacia los lados.* • *Lleve el objeto al centro del pecho.* • *Abra nuevamente los brazos.* • *Mantenga un movimiento lento y controlado.* *(20 segundos)* *Descanso de 5 segundos.* *Ejercicio 4. Rotaciones de tronco* • *Sostenga el objeto con ambas manos frente al abdomen.* • *Gire lentamente el tronco hacia la derecha.* • *Regrese al centro.* • *Gire hacia la izquierda.*		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	• *Continúe alternando ambos lados.* *(20 segundos)* *Descanso de 5 segundos.* *Ejercicio 5. Flexión de tronco* • *Coloque el objeto sobre las piernas.* • *Inclínese lentamente hacia adelante llevando el objeto hacia los pies.* • *Regrese despacio a la posición inicial.* • *Mantenga la espalda lo más recta posible.* *(20 segundos)* *Descanso de 5 segundos.* *Ejercicio 6. Elevaciones en tres tiempos* • *Coloque el objeto sobre las piernas.* • *Primer tiempo: súbalo a la altura del pecho.* • *Segundo tiempo: elévelo por arriba de la cabeza.* • *Tercer tiempo: bájelo nuevamente al pecho y después a las piernas.* • *Repita el movimiento de forma continua y controlada.* *(20 segundos)* ***Cierre*** • *Tome una respiración profunda.* • *Inhale por la nariz durante 4 segundos.*		

	• *Exhale lentamente por la boca durante 6 segundos.* • *Repita dos veces antes de finalizar la actividad.* **S**: ¡Muchísimas felicidades! 🏆 Esperamos se hayan sentido muy fuertes y contentos. ¡Nos vemos en la próxima sesión de activación física! Ya que estamos presentes, vamos a pasar al tema principal. 🌼		
10:45 - 11:00 a.m. (15 mins) Contenido: Video explicativo sobre duelo	**Video de presentación del tema:** **Julia:** Estamos por compartirles un video en el que presentaremos nuestro tema principal: El duelo. 📽️No se preocupen por analizar cada detalle; simplemente permitan que el video los acompañe y reflexionen sobre aquello que más resuene con su propia experiencia 💔. 📍Aquí les dejaremos el link al video a youtube - https://youtu.be/AY50IjrTcTY?si=lGXYgaJyPG1FOjwS Introducción: Hola a todos, qué gusto acompañarlos una vez más en este espacio. Antes de entrar de lleno al tema de hoy, quiero invitarlas a hacer algo sencillo: tomen un momento,	- Correcta ejecución para producir el video por las PM del tema principal.	Link - Taller duelo.mov - https://youtu.be/AY50IjrTcTY?si=lGXYgaJyPG1FOjwS -

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	respiren profundo, y permítase estar aquí, presentes, sin prisa. Hoy vamos a hablar de algo que todas hemos vivido de una u otra forma, aunque no siempre le pongamos nombre. Vamos a hablar del duelo, y en especial de esos duelos que no elegimos: los duelos obligados. Les dejo con Aimeé, quien nos va a acompañar en este recorrido. ***Aimeé:*** *Hola! Nos da mucho gusto encontrarnos nuevamente con ustedes. Gracias por regalarme este breve momento y acompañarnos en el tema de hoy.* *Hoy hablaremos de un tema que, aunque muchas veces evitamos, forma parte de la vida de todas las personas: el duelo.* ***¿Qué creen que es un duelo?*** *Seguramente muchas personas pensarán en la muerte de un ser querido. Y sí, esa es una experiencia de duelo, pero no es la única.* *Desde la psicología, el duelo se entiende como la respuesta natural que experimentamos ante una pérdida significativa. Es decir, cuando algo o alguien importante cambia o deja de estar en nuestra vida.* *Aquí hay una palabra muy importante:* ***pérdida****.* *No necesariamente hablamos de un fallecimiento. También podemos vivir un duelo por nuestra salud, por dejar un*		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	trabajo, por la pérdida de independencia, por una separación, por una amistad o por un proyecto que no pudo realizarse. *En otras palabras, el duelo aparece cuando tenemos que aprender a vivir con un cambio que no esperábamos.* *En este concepto aparecen también, los duelos obligados.* *Se llaman así porque son pérdidas que no elegimos. No decidimos que ocurran, simplemente llegan y nos invitan a adaptarnos a una nueva realidad.* *En la adultez mayor estos cambios suelen ser más frecuentes. Quizá nuestro cuerpo ya no responde igual que antes. Tal vez necesitamos ayuda para algunas actividades. Otras viven la partida de sus hijos, la pérdida de amistades o pareja, o incluso dejan la casa donde vivieron durante años.* *Cada una de estas experiencias representa una pérdida importante y merece ser reconocida.* *Porque aunque no haya una despedida como en un funeral, también implica decir adiós a una parte de nuestra vida.* *A veces pensamos que no tenemos derecho a sentir tristeza por estos cambios.* *Nos decimos frases como:*		

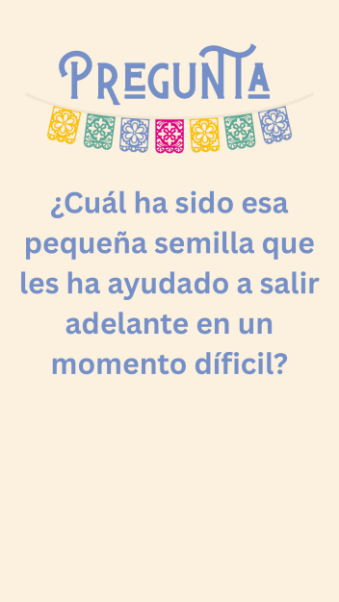
FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	"Ya debería haberlo superado." *"Hay personas que están peor."* *"Tengo que ser fuerte."* *Pero la realidad es que no existe una forma correcta de vivir el duelo.* *Cada persona lo experimenta de manera diferente.* *Hay días en los que nos sentimos tranquilos y otros en los que las emociones vuelven con más fuerza. Y eso también es parte del proceso.* *Lo importante es recordar que sentir tristeza, enojo, miedo o incertidumbre no significa que estemos haciendo algo mal. Significa que estamos intentando adaptarnos a un cambio importante.* *La buena noticia es que no tenemos que atravesar estos cambios solos.* *Hablar de lo que sentimos, permitirnos vivir nuestras emociones, mantener el contacto con las personas que queremos y pedir ayuda cuando la necesitamos son formas de cuidar nuestra salud emocional.* *Recordemos que reconocer una pérdida no significa quedarnos atrapados en ella.* *Significa darle un lugar para poder seguir adelante con mayor tranquilidad y esperanza.*		

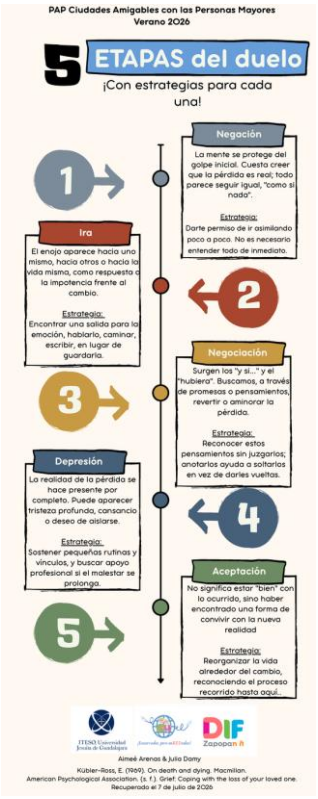
FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

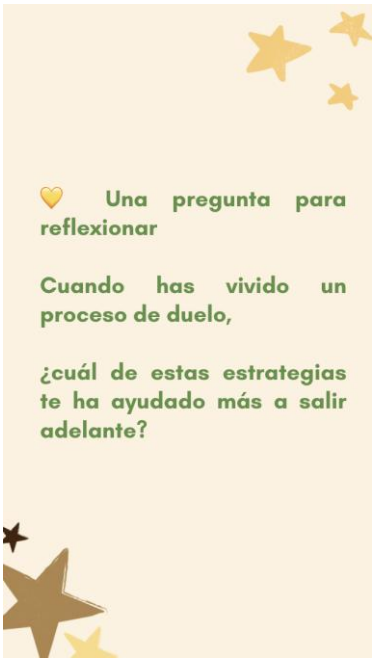
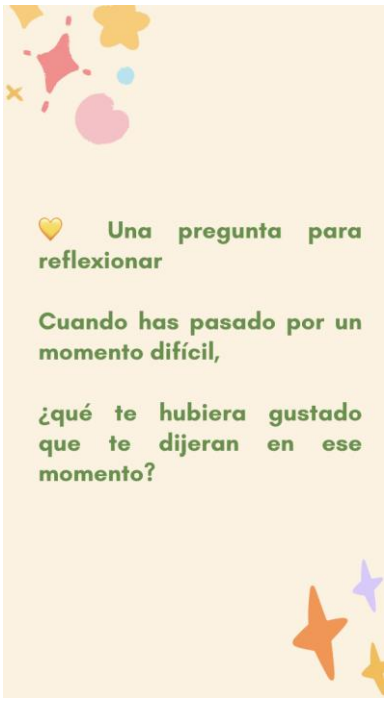
	Porque aunque algunas cosas cambien, siempre habrá otras que permanezcan con nosotros: nuestros recuerdos, nuestros aprendizajes, nuestros valores y nuestra capacidad de seguir construyendo nuevas experiencias. *Cierre:* Cómo escuchamos, el duelo no siempre llega anunciado, y muchas veces no lo elegimos. Pero eso no significa que tengamos que atravesarlo solas, ni que debamos apresurarnos a "superarlo". Reconocer lo que perdimos, nuestra salud, un rol, una rutina, una compañía, es también una forma de honrar lo que esa parte de nuestra vida significó para nosotras. Y aunque algunas cosas cambien, muchas otras permanecen: nuestros recuerdos, lo aprendido, las personas que siguen a nuestro lado, y esa pequeña semilla que, como reflexionamos hace unas sesiones, nos ayuda a seguir adelante. Gracias por regalarnos su tiempo y su confianza hoy. Nos vemos en la próxima sesión. *A:* 💭 Muchas gracias por su atención durante el video. Esperamos que haya sido de su interés 💌. Pasaremos una breve actividad para reflexionar juntos.		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

11:20 - 11:40 (20 mins) a.m. Contenido: Dinámica del tema Duelo	**Dinámica del tema** 🌱 **Una pequeña actividad para casa** **J:** Después de ver el video de hoy, las invitamos a hacer una pausa y reflexionar: Aunque el duelo implica dolor, casi siempre hay algo que nos ayuda a seguir adelante; una persona, un recuerdo, una costumbre, una creencia.  *Mandar contenido infográfico A: 💌 Aquí les mandamos un infográfico sobre algunas etapas de duelo que fueron propuestas por Elisabeth Kübler-Ross.	- Participación de las PM	- Formato “El valor de mi historia, fuerza de mi presente”.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

			
Espacio de Co creación **11:40 - 11:50 (10 mins)** **J.- Julia** **G.- Geraldine** **S.- Sofi** **D.- Dani** **N.- Natasha**	***Co creación — Cada equipo describe la dinámica para obtener la información para la construcción de los productos.*** **Kit de primeros auxilios psicológicos:** Responsables: Julia y Geraldine **J: Mensaje 1 (apertura):** 🌷 Ahora haremos una actividad en la cual nos encantaría que contesten lo más honestamente posible. Aquí no hay respuestas buenas ni malas y nadie los va a juzgar. Este es un espacio seguro para ustedes 💛	- Involucramiento de las PM. - Reflexiones y dudas del taller. - Participación durante la explicación.	

	  **A: Mensaje (cierre):** Muchas gracias por regalarnos estos minutos 💛 Cada respuesta nos ayuda a construir algo pensado especialmente para ustedes. 🌷		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	Brecha digital: Responsables: Dani, Sofi y Natasha Se extrae información a partir de las entrevistas iniciales: https://docs.google.com/document/d/1X_Mg62f_Txl4E3_XTPmbNMA0Y404fnArHSxQihzFXLg/edit?tab=t.0		
3:00 - 3:15 pm (15mins) **Tarea de revista para el dia** **M.- Montse** **R.- Renata** **A.- Aimée** **V:- Vlada**	**M:** Ahora queremos invitarlos a una parte muy especial de nuestra sesión: las preguntas de la revista que estamos construyendo juntos. 📖✨ Sus respuestas serán el corazón de este proyecto. 💛 **R:** La pregunta que queremos hacerles hoy es la siguiente: **PREGUNTA:** ❓💭 ¿Cómo ha enfrentado la pérdida de un ser querido y qué le ayudó a seguir adelante? Pueden responder por mensaje de texto o audio, como les resulte más cómodo. 🎤📩 No hay respuesta correcta o incorrecta, lo que importa es su experiencia y su historia. 🙏🌿 **A:**Como actividad de cierre, les hacemos una invitación muy especial, solo si se sienten con ganas y comodidad para hacerlo: 💌✨ ACTIVIDAD: 📝🌸 Escriban una pequeña carta a esa persona que extrañan. Pueden ser unas pocas líneas, lo que salga del		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	corazón. Si desean compartirla con nosotros, será recibida con mucho respeto y cariño, y podrá formar parte de nuestra revista digital. 📖💛 Tómense el tiempo que necesiten. 🕐😌 Gracias por confiar en nosotros y por compartir algo tan valioso y personal. 🙏🌟 ¡Los acompañamos con el corazón! 💛🎏 **V:** Tienen todo el día hasta las 8:00 pm para enviarnos sus respuestas, así que tómense el tiempo que necesiten. 🕐💛 No hay prisa, lo más importante es que se sientan cómodos y tranquilos. 😊🙏 Les recordamos que la próxima semana será nuestra última sesión juntos, ¡y llegará con todo listo y preparado para cerrar este bonito proyecto de la mejor manera! 🎉📖✨ Ha sido un honor compartir este tiempo con ustedes. ¡Hasta la próxima y muchas gracias por todo! 🌟🙌💛		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Referencias consultadas para la elaboración de los materiales de esta sesión:

Kübler-Ross, E. (1969). On death and dying. Macmillan.

American Psychological Association. (s. f.). Grief: Coping with the loss of your loved one. Recuperado el 7 de julio de 2026

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Materiales elaborados para la sesión 4

Video activación cognitiva:

https://youtu.be/SNVXuvS2UdQ
ACTIVIDAD COGNITIVA.mp4

Video activación física:

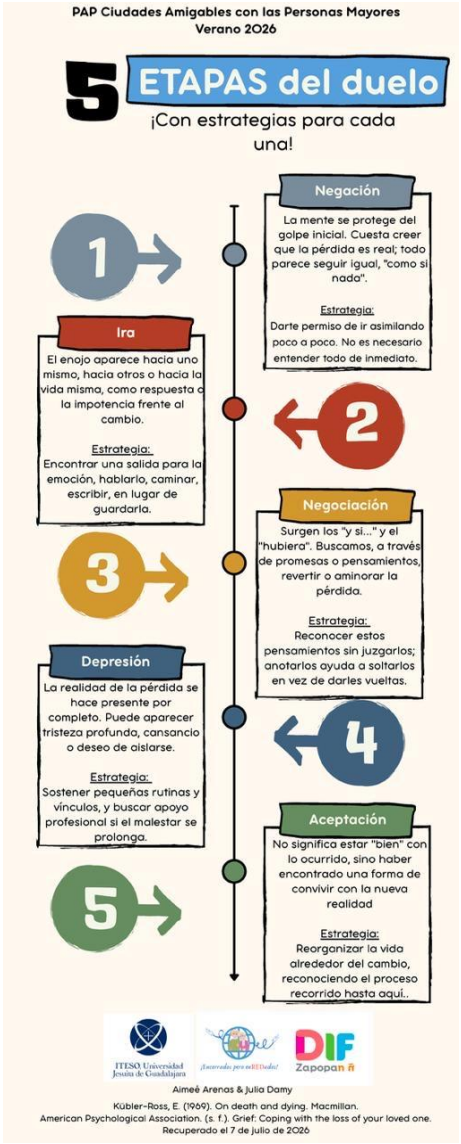
https://youtu.be/chrQcqMTFIg
ACTIVACIÓN FÍSICA SEMANA 4 - Sofía Amaro, Daniela García y Montserrat Villa.mp4

Video tema central: Duelo

- Taller duelo.mov
- https://youtu.be/AY50IjrTcTY?si=lGXYgaJyPG1FOjwS

Infográfico etapas del duelo
Fuente: Elaboración propia

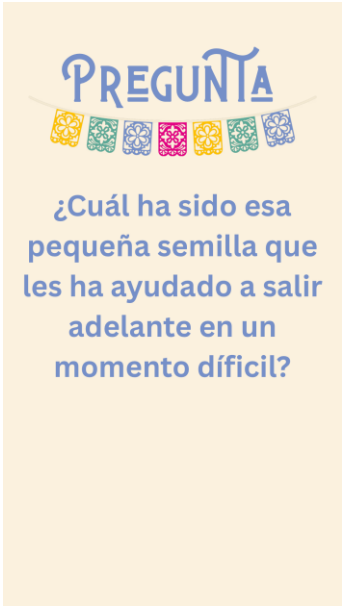
FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/



Pregunta de apertura

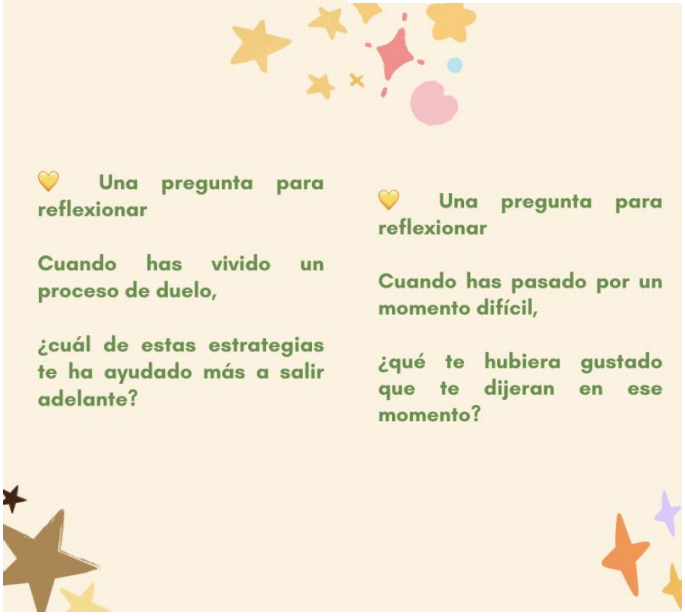
Fuente: Elaboración propia

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/



Preguntas de reflexión

Fuente: Elaboración propia



FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Planeación presencial 4 (Duelos)

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR SESIÓN

Sesión 4 presencial

Objetivo general (sub-proyecto): Favorecer la comprensión de los conceptos de duelo y duelos obligados mediante un espacio de reflexión y aprendizaje que permita reconocer las pérdidas como experiencias naturales y fortalecer recursos para afrontarlas.

Tema 4: Duelos

Equipo:

Duelo

"Más allá del duelo: comprendiendo las pérdidas de la vida"

"TEJIENDO SABERES"

Objetivos para esta sesión:

- Brindar a las personas mayores un espacio para comprender el duelo como una respuesta natural ante las pérdidas de la vida, identificar cómo éste puede manifestarse en diferentes áreas de su bienestar y reconocer estrategias de autocuidado y esperanza que favorezcan un proceso de adaptación saludable.

Días de intervención:

Miércoles: Parque Metropolitano

Jueves: Las Fuentes

Fecha y horario es	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
Cronograma del día **10:00-10:25 a.m (25 minutos):** Contacto: bienvenida e introducción al	**Bienvenida e Introducción al taller** Responsable: Todo el equipo, dar una cálida bienvenida	- Involucramiento de las PM. - Participación activa del equipo y PM.	

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

taller, repaso de las normas.			
10:25-10:35 a.m (10 minutos)	**Activación cognitiva** Responsable: Jésus, Rennata y Montse **Actividad**: XXX 1.Vamos a comenzar haciendo un ejercicio de activación cognitiva en el que trabajaremos la atención, la memoria y la coordinación entre nuestras dos manos 2. Explicación de la posición de la mano según el color indicado con las hojas primero dos colores 3. va aumentando la dificultad ya que se agregan colores: verde, rojo, azul y amarillo y indicaciones con las manos 4. Se aumenta la rapidez y se termina!	- Participación activa y disposición durante la actividad. - Comprensión y seguimiento de instrucciones. - Intento de realizar la secuencia aun cuando aumente la dificultad.	- hojas de color
10:35-10:45 a.m (10 minutos)	**Activación física** Responsables: Montse V, Sofi y Dani. 1. Intro - ¡Buenos días! Como ya es costumbre, antes de empezar con el tema del día vamos a activar nuestro cuerpo y luego nuestra mente. Nosotras nos vamos a encargar de la parte física. Estos ejercicios que traemos preparados nos ayudarán a movilizar nuestras articulaciones, mejorar la coordinación y trabajar la concentración. Recuerden que cada quien puede realizar los movimientos a su propio ritmo y que lo más importante es disfrutar la actividad.	- Participación activa y disposición durante la actividad. - Comprensión y seguimiento de instrucciones. - Intento de realizar la secuencia aun cuando aumente la dificultad.	- Bocina - Globos

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	- *(Después se entregará un globo a cada participante)*
	  - Responsable: Sofi
	
	2. Elevaciones del globo
	- Sostener el globo con ambas manos al frente.
	- Elevar los brazos por encima de la cabeza y regresar lentamente al frente.
	- *Repetir durante 20 segundos.*
	- *Descanso de 5 segundos.*
	  - Responsable: Montse
	
	3. Pase del globo por detrás de la cabeza
	- Llevar una mano por detrás de la cabeza y pasar el globo a la otra mano.
	- Continuar alternando ambos lados.
	- *20 segundos.*
	- *Descanso de 5 segundos.*
	  - Responsable: Dani
	
	4. Apertura de brazos
	- Abrir ambos brazos hacia los lados.
	- Llevar el globo al centro del pecho.
	- Volver a abrir los brazos.
	- Mantener un movimiento lento y controlado.
	- *20 segundos.*
	- *Descanso de 5 segundos.*
	  - Responsable: Sofi
	
	5. Rotaciones de tronco
	- Sujetar el globo frente al abdomen.
	- Girar lentamente hacia la derecha.
	- Regresar al centro.
	- Girar hacia la izquierda.
	- Continuar alternando ambos lados.
	- *20 segundos.*
	- *Descanso de 5 segundos.*
	  - Responsable: Montse
	
	6. Flexión de tronco
	- Colocar el globo sobre las piernas.		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	- Inclinarse lentamente hacia adelante llevando el globo hacia los pies. - Regresar despacio a la posición inicial. - Mantener la espalda lo más recta posible. - *20 segundos.* - *Descanso de 5 segundos.* - Responsable: Dani 7. Elevaciones en tres tiempos - Colocar el globo sobre las piernas. - Llevarlo al pecho. - Elevarlo por encima de la cabeza. - Regresar al pecho y finalmente a las piernas. - Repetir durante 20 segundos. - Responsable: Dani 8. Cierre - Inhalar por la nariz durante cuatro segundos. - Exhalar lentamente por la boca durante seis segundos. - Repetir dos veces. - Finalizar con movimientos suaves de relajación de hombros y brazos. - *Se agradecerá la participación de las personas mayores y se les preguntará brevemente cómo se sintieron durante la activación física antes de dar paso al taller principal.* - Responsable: Sofi y Montse		
10:45 - 11:00 a.m. (15 mins) Contenido: Actividad :"Rincón del recuento"	**Tarea de Revista** - Actividad: "Rincón del recuento". Cada persona lleva un objeto o foto que les recuerde a esa persona, y la comparte con el grupo explicando su valor.	-	-

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	- Responsables: Vlada, Renata, Montse C., Aimeé, Jesús y Gera.		
11:00 - 11:20 a.m. (20 mins):	**Introducción al tema** - Bienvenida→ Buenos días a todas. Antes de comenzar, quiero agradecerles por darse este espacio. Como vimos en la actividad pasada…hoy hablaremos de un tema que, aunque muchas veces evitamos, forma parte de la vida de todas las personas: los duelos. Introducción al tema: Desmitificación de conceptos AIMEÉ: "¿Qué creen que es un duelo?" Cuando pensamos en la palabra "duelo", casi siempre la asociamos con la muerte de alguien. Pero el duelo es, en realidad, la reacción emocional que tenemos ante cualquier pérdida importante. Es el proceso mediante el cual nos adaptamos a algo que ya no está, o que ya no es como antes. Y ahora… AIMEÉ: "¿Qué creen que es un duelo obligado?" Un duelo obligado es aquel que no elegimos y que no podemos evitar. No lo buscamos, no lo decidimos: simplemente ocurre, y tenemos que atravesarlo. A diferencia de otras pérdidas que a veces podemos anticipar o incluso decidir (como terminar una relación o cambiar de trabajo), los duelos obligados son impuestos por la vida, por el cuerpo o por las circunstancias.	Contención de grupo Observar si hay desbordes emocionales	- Infográfico y copias

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

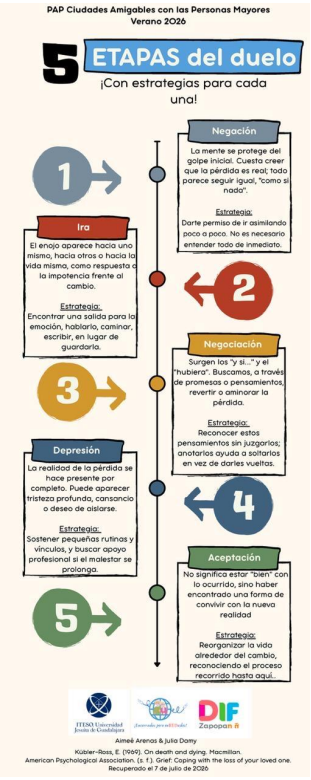
	En esta etapa de la vida, los duelos obligados son muy frecuentes: la jubilación, la pérdida de autonomía, cambios en la salud, la partida de los hijos, la muerte de amigos o de la pareja, dejar de conducir, mudarse de casa. Ninguno de estos cambios se pidió, pero todos requieren ser procesados. ¿Por qué es importante hablar de esto? Muchas veces no nos permitimos "hacer duelo" por estas pérdidas porque no involucran una muerte, y pensamos que no tenemos derecho a sentirnos tristes. Pero cualquier pérdida que cambie nuestra vida de forma significativa merece ser reconocida y acompañada. No hablar de estos duelos no los hace desaparecer: solo hace que se acumulen en silencio. En pocas palabras: lo que no se nombra, no se procesa, y lo que no se procesa, sigue doliendo.		
	RENATA: Tipos de duelos obligados Existen distintos tipos de pérdidas que no elegimos y que suelen presentarse en esta etapa de la vida: ● Duelo por la salud. La pérdida de capacidades físicas, un diagnóstico, una cirugía o una enfermedad crónica. ● Duelo por la autonomía. Dejar de conducir, necesitar ayuda para actividades que antes hacíamos solos, depender de otros. ● Duelo por los roles. La jubilación, dejar de ser "el que trabaja" o "el que cuida", los hijos que ya no dependen de nosotros.		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

- Duelo por los vínculos. La muerte de amigos, hermanos o pareja; el distanciamiento de personas cercanas.
- Duelo por el entorno. Mudarse de casa, dejar el barrio de siempre, perder la rutina conocida.

Todos comparten algo en común: no los decidimos, pero nos obligan a reorganizar nuestra vida.

JULIA:



Anexo. Infográfico Etapas de duelo.

Las 5 etapas del duelo

Elisabeth Kübler-Ross, psiquiatra suiza, describió cinco etapas que solemos atravesar frente a una pérdida. No siempre se presentan en este orden, no todas las personas pasan por todas ellas, y a veces regresamos a una etapa que creíamos

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	superada. Conocerlas nos ayuda a entender que lo que sentimos es normal. 1. Negación. "Esto no me está pasando a mí" o "esto no es tan grave". Es una forma en que la mente se protege del impacto inicial, dándonos tiempo para asimilar la noticia poco a poco. 2. Ira. El enojo aparece cuando ya no podemos seguir negando la pérdida. Podemos sentirnos molestos con nosotros mismos, con otras personas, con la vida o incluso con quienes queremos. Es una emoción válida que necesita ser expresada, no reprimida. 3. Negociación. Aparecen los "y si…" y los "hubiera". Intentamos encontrar una forma de revertir o aminorar la pérdida, a veces a través de promesas, acuerdos internos o pensamientos de lo que "podríamos haber hecho diferente". 4. Depresión. Es el momento en que la realidad de la pérdida se hace presente por completo. Puede aparecer tristeza profunda, cansancio, ganas de aislarse. No es necesariamente un trastorno depresivo, sino una respuesta natural ante una pérdida importante. 5. Aceptación. No significa estar "bien" con lo que pasó, sino haber encontrado una forma de convivir con la nueva realidad. Es cuando empezamos a reorganizar nuestra vida alrededor de lo que cambió. Es importante recordar que este proceso no es lineal ni tiene un tiempo fijo. Cada persona lo vive a su propio ritmo, y no hay una manera "correcta" de sentir el duelo.		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	JULIA: Estrategias para acompañar el duelo obligado Así como cuidamos nuestra alimentación o evitamos automedicarnos, también podemos aprender a cuidar nuestro proceso emocional frente a las pérdidas. Algunas estrategias que ayudan son: ● Nombrar lo que se siente. Ponerle palabras a la emoción ayuda a procesarla; hablar con alguien de confianza, escribirlo o simplemente reconocerlo en voz alta. ● Permitirse sentir, sin apurar el proceso. No hay una fecha límite para "ya superarlo". Cada etapa necesita su tiempo. ● Mantener rutinas y vínculos. Aunque algo haya cambiado, sostener pequeñas costumbres y el contacto con otras personas da estabilidad. ● Buscar apoyo profesional si es necesario. Cuando el dolor se vuelve muy intenso o prolongado, hablar con un psicólogo puede ayudar a transitarlo de mejor manera. ● Encontrar un nuevo sentido. Muchas veces, después de una pérdida, es posible encontrar nuevas formas de disfrutar, de relacionarse o de darle valor al tiempo presente. ● Ser compasivos con uno mismo. No juzgarnos por sentir enojo, tristeza o incluso alivio. Todas son partes válidas del proceso. RENATA: Los duelos obligados son parte de la vida, especialmente en esta etapa. No podemos evitarlos, pero sí podemos		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	aprender a atravesarlos con más herramientas y menos culpa. Reconocer lo que sentimos, darnos tiempo y permitirnos pedir apoyo son algunos de los mejores regalos que podemos hacernos. No necesitamos superar todo de un día para otro: pequeños pasos hacen grandes diferencias.		
11:20 - 11:40 (20 mins) a.m. Actividad	Actividad: "Semillas de esperanza." Objetivo: Favorecer la reflexión sobre los recursos personales, las acciones de autocuidado y los aprendizajes que cada participante desea llevar consigo, promoviendo una visión de continuidad y esperanza al finalizar el taller. Materiales: cartulina, post-its, plumas y plumones Duración total: 15-20 minutos 1. Introducción y consigna (3 min) Se presenta el árbol o mural como un espacio simbólico donde cada persona podrá "sembrar" aquello que desea seguir cultivando después del taller. Se explica: *"Cada uno recibirá un post it. Elijan una de las siguientes preguntas y respondan desde lo que hoy sienten. No hay respuestas correctas o incorrectas; lo importante es escribir algo que tenga significado para ustedes."* *Las preguntas son:* ● *¿Qué me gustaría seguir cultivando en mi vida?* ● *¿Qué me da fuerza para continuar?* ● *¿Qué pequeño paso puedo dar esta semana para cuidarme?* ● *¿Qué deseo llevarme de este taller?*		- Post its - Cartulina con dibujo de árbol

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	2. Trabajo individual (7 min) Cada participante responde de manera individual en su tarjeta. Se sugiere mantener un ambiente tranquilo, con música suave de fondo, permitiendo que cada persona reflexione a su propio ritmo. 3. siembra simbólica (7 min) Al terminar, se invita a que, uno por uno, coloquen su semilla (post it), en el árbol o mural. Quienes lo deseen pueden compartir brevemente lo que escribieron o simplemente colocar su tarjeta en silencio. Se recuerda que compartir es completamente voluntario y que todas las respuestas son igualmente valiosas. Cierre grupal (3 min) Se observa el árbol ya completo y se invita al grupo a reflexionar sobre cómo cada semilla representa un compromiso, un recurso o un aprendizaje que continuará creciendo después del taller. Se puede cerrar con una frase como: *"Así como una semilla necesita tiempo, cuidado y paciencia para crecer, también nuestros pequeños pasos y aprendizajes pueden convertirse en cambios significativos. Que cada una de estas semillas nos recuerde que siempre podemos seguir cultivando aquello que nos fortalece."*		
	Nota de facilitación: Si alguien se muestra muy movido emocionalmente, está bien pausar y dar contención antes de seguir con el grupo; no es necesario que todos terminen ambas columnas para que la actividad tenga valor.		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Espacio de Co creación **11:40 - 11:50 (10 mins)** **J.- Julia** **G.- geraldine** **S.- Sofi** **D.- Dani** **N.- Natasha**	***Co creación — Cada equipo describe la dinámica para obtener la información para la construcción de los productos.*** **Kit de primeros auxilios psicológicos:** Responsables: Julia y Geraldine "Lo que necesitaba escuchar, lo que me ayudó a salir" **Objetivo:** Que el grupo conecte de forma breve y vivencial con las dos preguntas de reflexión, primero de forma individual y luego con un intercambio ligero, sin que se sienta pesado por el tiempo corto.	- Involucramiento de las PM. - Reflexiones y dudas del taller. - Participación durante la explicación.	**Materiales:** Tarjetas o mitades de hoja (una por persona), plumas.
	1. Consigna y entrega de tarjetas (1 min) Se reparte una tarjeta a cada persona, dividida visualmente en dos partes (o se les pide doblarla a la mitad). Se explica: *"Vamos a responder dos preguntas muy cortas, cada una en un lado de la tarjeta. No hay respuestas correctas, y no es necesario compartirlas después si no quieren."*		
	2. Pregunta 1 (3 min) Se proyecta o se lee en voz alta: *"Cuando has pasado por un momento difícil, ¿qué te hubiera gustado que te dijeran en ese momento?"* Cada quien escribe una frase corta o palabra en el primer lado de la tarjeta. Se puede poner música suave de fondo.		
	3. Pregunta 2 (3 min)		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	Se proyecta o se lee la segunda pregunta: *"Cuando has vivido un proceso de duelo, ¿cuál de estas estrategias te ha ayudado más a salir adelante?"* Escriben su respuesta en el segundo lado de la tarjeta.		
	4. Cierre en grupo (2-3 min) Se invita a compartir con la persona de al lado (solo si lo desean) una de las dos respuestas —la que sientan más cómoda de decir en voz alta. No es necesario que todos compartan ambas.		
	5. Cierre grupal (1 min, opcional si el tiempo alcanza) Se pide a 1-2 voluntarias compartir con todo el grupo. Se cierra con una frase breve, por ejemplo: *"A veces lo que más necesitamos escuchar es justo lo que hoy podemos empezar a decirnos a nosotras mismas."* **Brecha digital:** Se extrae información a partir de las entrevistas iniciales: https://docs.google.com/document/d/1X_Mg62f_Txl4E3_XTPmbNMA0Y404fnArHSxQihzFXLg/edit?tab=t.0		
11:50 a 12:00 pm (10 mins) Contenido: Cierre y tarea.	**Dinámica de cierre (grupal)** que la siguiente semana puedan comentar cómo les fue en esta experiencia.	- Involucramiento de las PM. - Reflexiones y dudas del taller.	- Ninguno

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	Responsables: Sofi, Montse V y Dani.	- Participación durante la explicación.	

TALLER INFANTIL		
Objetivo general (sub-proyecto): Brindar a los niños una explicación para la comprensión básica del duelo y las pérdidas como parte natural de la vida, mediante un espacio creativo que les permita reconocer emociones, expresarlas de manera segura y fortalecer la confianza para pedir ayuda cuando lo necesiten.		
Objetivos para esta sesión: - Brindar a las niñas y niños un espacio de acompañamiento mientras las personas mayores participan en la clase. - Promover que expresen sus emociones y las identifiquen a través de actividades creativas como la elaboración de máscaras y dibujo. - Reconocer la importancia de acudir a personas de confianza cuando necesiten apoyo.		
Días de intervención: **Miércoles:** Parque Metropolitano **Jueves:** Las Fuentes		
Descripción de actividades / Responsable	**Indicadores/observables**	**Materiales**
Responsables: Equipo 1 (Karime, Geraldine y Vlada) Se realizará una actividad de elaboración de máscaras con las niñas y los niños, en la que podrán decorarlas libremente para representar emociones, gustos o formas de sentirse. Esta actividad buscará brindarles un espacio seguro de expresión, permitiendo que, a través del juego y la creatividad, reconozcan que pueden comunicar lo que sienten y pedir ayuda a personas de confianza cuando lo necesiten. Como actividades complementarias, se ofrecerán dibujos y hojas para que se mantengan tranquilos y entretenidos durante el taller.	- Participación activa de las niñas y niños. - Interés en la elaboración de la máscara. - Expresión de emociones mediante colores, dibujos o formas. - Disposición para compartir o explicar la actividad que realizaron.	- Platos de unicel - Tijeras - Plumones y colores - Cinta - Hojas de papel

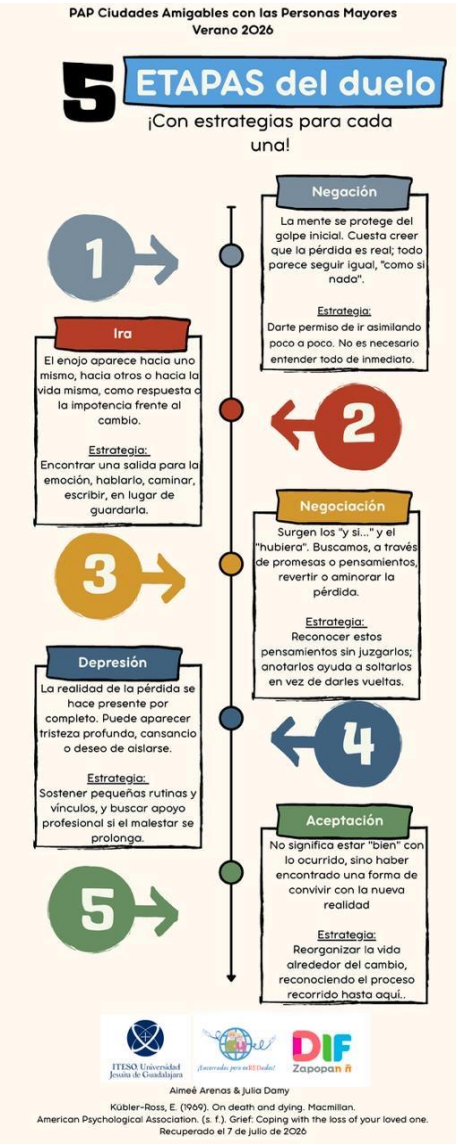
FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Materiales elaborados para la sesión 4

Infográfico etapas del duelo

Fuente: Elaboración propia



FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Planeación virtual 5 (Comunidad y convivencia)

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR SESIÓN

Sesión 5 Virtual

Objetivo general (sub-proyecto): Favorecer la convivencia y el sentido de comunidad entre las personas mayores mediante espacios de diálogo, reflexión y participación que permitan reconocer la importancia de los vínculos sociales, el apoyo mutuo y la participación activa dentro de su entorno

Tema 5: Comunidad y Convivencia

Equipo:

COMUNIDAD Y CONVIVENCIA

"Construyendo comunidad: la importancia de convivir y conectar"

"TEJIENDO SABERES"

Objetivos para esta sesión:

- Brindar a las personas mayores un espacio para reflexionar sobre la importancia de la convivencia y el sentido de comunidad, reconociendo cómo las relaciones, la participación y el apoyo entre personas favorecen el bienestar y fortalecen los vínculos dentro de su entorno.

Días de intervención:

Martes: Grupo virtual, Tejiendo saberes

Fecha y horario es	Descripción de actividades / Responsable	Indicadores/observables	Materiales
Cronograma del día **10:00-10:25 a.m (25 minutos):** Contacto: bienvenida e introducción al taller, repaso de las normas.	**Bienvenida e Introducción al taller** Responsable: Equipo 5 (Delyanne, Natasha y Gerardo) **N:** 🌞 Hola, muy buenos días a todas y todos. Esperamos que se encuentren muy bien.	- Involucramiento de las PM. - Participación activa del equipo y PM.	- Fotografía grupal

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	🎙️ Les damos la más cordial bienvenida a **“Tejiendo Saberes”**. Nos llena de alegría volver a encontrarnos y compartir este espacio que hemos construido juntos con respeto, confianza y mucho entusiasmo 😊. Como en la sesión anterior, estaremos enviando las actividades, indicaciones y materiales mediante mensajes y videos. 📲 Además, les recordamos la importancia de respetar los acuerdos de convivencia, ya que estos nos permiten mantener un ambiente agradable, respetuoso y de confianza para todas y todos. **D:** El día de hoy queremos platicar sobre un tema que forma parte de nuestra vida cotidiana y que está presente en muchos de los momentos que compartimos con otras personas: **la comunidad y la convivencia**. 🤝🏡 A lo largo de esta sesión reflexionaremos sobre la importancia de sentirnos parte de una comunidad, de convivir con respeto y empatía, y de reconocer cómo nuestras pequeñas acciones pueden hacer una gran diferencia en la vida de quienes nos rodean. Nos gustaría conocer sus experiencias, opiniones y puntos de vista, ya que cada uno de ustedes tiene una historia, conocimientos y aprendizajes que enriquecen este grupo. 🌼		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	G: Recuerden que en este espacio **no existen respuestas correctas o incorrectas**. Lo más importante es expresar lo que pensamos y sentimos con libertad y respeto, porque todas las experiencias son valiosas y cada participación nos ayuda a aprender algo nuevo. Los invitamos a disfrutar esta sesión, participar cuando les sea posible y reflexionar junto con nosotros. Estamos seguros de que, al compartir nuestras ideas, seguiremos fortaleciendo esta bonita comunidad que hemos construido entre todas y todos. 💙 ✨		
10:25-10:35 a.m (10 minutos)	**Activación cognitiva** Responsables: Aimeé, Ju y Renata Aimeé: ¿Cómo se encuentran el día de hoy? 🤗 Como ya saben la dinámica de los talleres, nos toca activar nuestra mente 🧠. Ju: ¿Listas para comenzar? 🙌🏻 Aquí les mandamos el video 📼 📼 para que lo realicen junto con nosotras. Esperamos que se diviertan y vayan activándose. 🔁 https://youtu.be/iHHUv5plCFc?si=HWIp-vfpxBBZjLRp Renata: ¡Vamos súper bien! ¿Qué les parecieron los ejercicios de hoy?	- Participación de las personas mayores.	- Link al video de la activación cognitiva y en formato MP4 https://youtu.be/iHHUv5plCFc?si=Ou1LiOlxKnbtLPFp Activación Cognitiva Corregido.mov

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	Esperamos que hayan activado su mente. 🌻		
10:35-10:45 a.m (10 minutos)	**Activación física** Responsables: Karime, Vlada y Geraldine K: ¡Hoy nos toca mover el cuerpo al ritmo de la música! 💃🕺 Tendremos una activación física de baile para llenarnos de energía y pasar un momento divertido. K: La rutina tiene dos versiones: una sentada y otra de pie. Pueden elegir la opción con la que se sientan más cómodos y realizar únicamente los movimientos que estén dentro de sus posibilidades. ¡Lo importante es disfrutar! 🎶 V: Link del video: *(También de envía en formato MP4)* V: 🎬 Aquí les compartimos el video de la activación. V: El video quedará guardado en el grupo para que puedan repetir la rutina cuando quieran. ¡Sin prisas y a su propio ritmo! 😊 Al terminar el video: G: ¡Muy bien! 👏 ¿Qué les pareció la sesión de baile de hoy? Esperamos que la hayan disfrutado mucho.	- Participación y activación del cuerpo de las personas mayores	Link del video Activación física: https://youtu.be/IgyTYOnhxkE

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	G: ¡A descansar y seguir disfrutando de las demás actividades! 💃 ✨		
10:45 - 11:00 a.m. (15 mins) Contenido: Video explicativo sobre **Comunidad y convivencia**	**Video de presentación del tema:** **N:** 🐿️ En unos momentos les compartiremos un video que nos ayudará a introducir el tema de la comunidad y la convivencia. 🤝 💙 Pero antes de verlo queremos conocer su opinión sobre el tema.  **D:** 💙 Los invitamos a escribir su respuesta en el chat. Puede ser una palabra, una frase o un pequeño ejemplo. 📝 ¡Todas las opiniones son valiosas y enriquecen este espacio! G: Ahora si, ¿están listos? 😊	- Correcta ejecución para producir el video por las PM del tema principal.	Link https://www.youtube.com/watch?v=xM-hQzyVm_M

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	Les invitamos a ver el siguiente video con tranquilidad y mente abierta. No es necesario analizar cada detalle; simplemente disfruten y reflexionen sobre aquellas situaciones, emociones o experiencias que les recuerden la importancia de convivir, apoyarnos y sentirnos parte de una comunidad. 🌷✨ Aquí les dejaremos el link al video a youtube! - https://www.youtube.com/watch?v=xM-hQzyVm_M **Contenido del video:** **Natasha:** Hola, qué gusto saludarlas y saludarlos nuevamente. El día de hoy vamos a platicar sobre un tema que forma parte de nuestra vida diaria, aunque muchas veces no nos detenemos a pensar en él: la comunidad y la convivencia. Para comenzar, queremos hacerles una pregunta: ¿qué es lo primero que piensan cuando escuchan la palabra comunidad? Tal vez pensamos en nuestra colonia, nuestra familia, nuestros vecinos, la iglesia, un grupo de amigos o incluso en las personas		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	con las que compartimos un taller como este. Una comunidad es un grupo de personas que comparte algo. Puede ser un espacio, una actividad, intereses, costumbres o experiencias. Pero formar parte de una comunidad no significa solamente estar rodeados de personas, también implica la manera en la que nos relacionamos con ellas. Y es aquí donde entra la convivencia. Convivir significa compartir espacios y momentos con otras personas. Y aunque suena sencillo, la realidad es que no siempre lo es. Cada persona tiene una historia diferente, una forma de pensar, costumbres y maneras distintas de expresarse. Por eso es completamente normal que en cualquier grupo existan diferencias. El problema no está en que seamos diferentes. Las dificultades comienzan cuando esas diferencias provocan que alguien se sienta ignorado, excluido, juzgado o poco tomado en cuenta. Algo muy importante para convivir es la escucha. Escuchar no significa solamente guardar silencio		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	mientras otra persona habla. También significa prestar atención, tratar de comprender lo que la otra persona quiere decir y reconocer que su experiencia puede ser diferente a la nuestra. No siempre tenemos que estar de acuerdo. Podemos pensar diferente y aun así respetarnos. Por ejemplo, dos personas pueden tener opiniones distintas sobre una situación. Una buena convivencia no significa obligar a una de ellas a cambiar de opinión, sino encontrar una manera de dialogar con respeto. **Delyanne:** Veamos algunos ejemplos. Imaginemos que llegamos a un lugar donde ya existen varios grupos de amigos. Todos están platicando entre ellos y nadie nos invita a acercarnos. Tal vez las otras personas no tienen la intención de hacernos sentir mal, pero nosotros podríamos sentirnos solos o fuera del grupo. También puede pasar que alguien quiera expresar una opinión y sea interrumpido constantemente, o que una persona deje de participar		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	porque siente que los demás no escuchan lo que dice. Son situaciones que pueden parecer pequeñas, pero que influyen mucho en la manera en la que una persona se siente dentro de una comunidad. Por eso, una buena convivencia también implica observar lo que ocurre a nuestro alrededor y preguntarnos: ¿cómo se sienten las demás personas? Otro elemento importante es la empatía. La empatía consiste en intentar comprender cómo podría sentirse otra persona ante una situación. Muchas veces vemos una situación desde nuestra propia experiencia y pensamos: "yo no me sentiría mal por eso". Sin embargo, cada persona vive las situaciones de manera diferente. Algo que para nosotros puede parecer pequeño, para otra persona puede ser muy importante. También es importante hablar sobre la inclusión. Incluir no significa solamente permitir que una persona esté presente.		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	Significa hacerla sentir parte del grupo. Podemos incluir acciones muy sencillas: saludar, hacer espacio para alguien, invitarlo a participar, escuchar su opinión o acercarnos cuando notamos que una persona está sola. Las comunidades se construyen con este tipo de pequeñas acciones que hacen que todos se sientan bienvenidos. **Gerardo:** Y claro, en cualquier comunidad también pueden existir desacuerdos o conflictos. Un conflicto no siempre significa que una relación está perdida. En ocasiones también puede ayudarnos a reconocer algo que estaba causando incomodidad y que no se había hablado. Lo importante es la manera en la que decidimos enfrentar esa situación. Podemos reaccionar desde el enojo o dejar de hablarle a la otra persona, pero también podemos expresar lo que sentimos, escuchar con respeto y buscar una solución. Por ejemplo, en lugar de decir: "Tú siempre haces lo mismo", podríamos decir: "Cuándo ocurrió esta situación me sentí incómodo		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	y me gustaría que pudiéramos hablarlo". La forma en la que expresamos algo puede cambiar completamente una conversación. La convivencia es responsabilidad de todas y todos. No depende solamente de quien organiza un grupo. Cada persona puede aportar algo para construir un espacio más agradable. A veces puede ser escuchando, acompañando a alguien, invitándolo a participar o simplemente preguntando: "¿Cómo estás?" Antes de terminar, queremos invitarlos a reflexionar. **Cierre:** Todos formamos parte de diferentes comunidades: nuestra familia, nuestros amigos, nuestros vecinos o los grupos en los que participamos. Y todos influimos en la manera en la que se vive dentro de ellas. Por eso, podemos preguntarnos: ● ¿Escucho a las demás personas?		

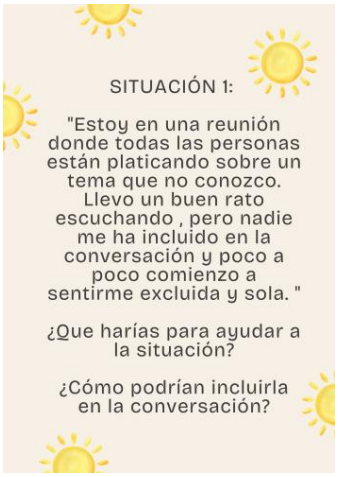
FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	• ¿Me doy cuenta cuando alguien se siente excluido? • ¿Qué puedo hacer para mejorar la convivencia en mi comunidad? Ahora que hemos hablado sobre comunidad y convivencia, los invitamos a realizar la siguiente actividad. Conoceremos diferentes situaciones que pueden ocurrir en la vida cotidiana y reflexionaremos juntos sobre cómo actuar para que todas las personas se sientan incluidas y respetadas. N: 💭 ¡Muchas gracias por acompañarnos y ver el video! 💙 Esperamos que les haya gustado y que les haya dejado alguna reflexión sobre la importancia de la comunidad y la convivencia. 🤝 ✨ D: 🌷 Ahora los invitamos a participar en una breve actividad para compartir ideas y reflexionar juntos. Respondan la siguiente pregunta en el Chat, nos encantaría escuchar de ustedes!		

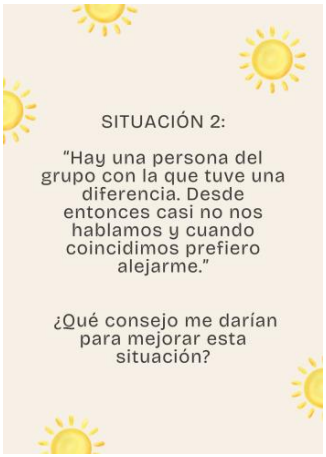
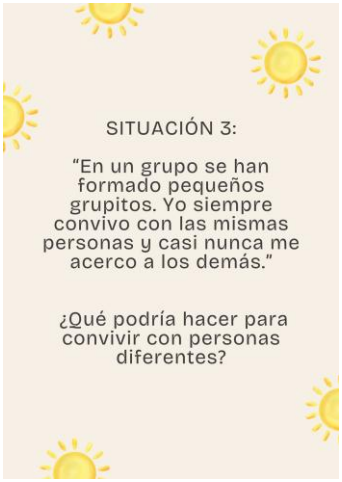
FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	 **G:** 💙 Muchas gracias a todas y todos por participar en esta actividad. Sus respuestas, experiencias y reflexiones hicieron de este espacio un momento muy valioso para aprender en comunidad. 🤝 ✨		
11:20 - 11:40 (20 mins) a.m. Contenido: Dinámica del tema Duelo	**Dinámica del tema** **Dinámica de reflexión** **N:** 🌷 Ahora los invitamos a realizar una actividad llamada **"Ponte en mi lugar"**. El objetivo de esta dinámica es reflexionar juntos sobre cómo podemos apoyarnos, comprender a los demás y fortalecer la convivencia dentro de nuestras comunidades. 🤝 💙 Desarrollo: En unos momentos les compartiremos diferentes situaciones que pueden suceder en la vida diaria.	- Participación de las PM	- Formato “El valor de mi historia, fuerza de mi presente”.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	🏠 En la familia. 👫 Con amigos. 🏘️ Con vecinos. 🎨 En un grupo o taller. 💙 O en cualquier espacio donde convivimos con otras personas. **D**: Después de leer cada situación, los invitamos a imaginar que ustedes están viviendo ese momento. Les pedimos que durante toda la actividad participemos con respeto y empatía. 💙 Cada persona vive situaciones diferentes y puede pensar de una manera distinta. Los invitamos a compartir sus ideas en el chat. ¡Todas las opiniones enriquecen este espacio! 🤝 		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

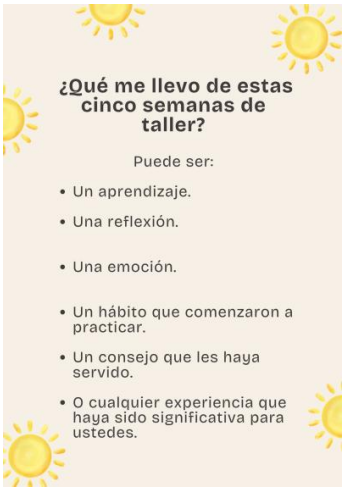
	  **Reflexiones:** G: Muchas gracias por compartir sus respuestas. 🌷 Ahora queremos hacerles unas últimas preguntas para reflexionar juntos. 🧐 ¿Fue fácil pensar en cómo ayudar a las personas de las situaciones que vimos? 👀 ¿Creen que a veces podemos darnos cuenta cuando alguien necesita que nos acerquemos o le brindemos apoyo?		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	💭 ¿Alguna vez hemos esperado que sean los demás quienes den el primer paso? Los invitamos a compartir sus pensamientos. 😊 N: Gracias por todas sus reflexiones. 💙 Hoy pudimos darnos cuenta de que muchas veces sabemos cómo apoyar a alguien. ❤️ Escuchar. 👂 Prestar atención. 😊 Preguntar cómo está. 🤝 Invitar a participar. 💬 Hablar con respeto cuando existe un malentendido. Aunque parezcan acciones pequeñas, pueden hacer una gran diferencia. Construir una comunidad no siempre requiere hacer grandes cosas; muchas veces comienza con un saludo, una conversación o un gesto de amabilidad. 🌷 ✨ Los invitamos a seguir observando a las personas que los rodean y preguntarse: ¿Qué pequeña acción puedo hacer hoy para que alguien se sienta escuchado,		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	acompañado o incluido? 🤝 💙		
11:50 a 12:00 pm (10 mins) Contenido: Cierre y tarea.	**Dinámica de cierre (grupal)** **G:** 🌷 ¡Hemos llegado al final de este bonito recorrido! 😊 Durante estas cinco semanas compartimos aprendizajes, experiencias y muchos momentos especiales. 💙 Queremos agradecerles por su tiempo, su entusiasmo y por abrirnos un espacio en su vida para aprender juntos. 🤝 ✨ Cada una de sus participaciones hizo que este taller fuera único. **D:** Antes de despedirnos, los invitamos a hacer un pequeño viaje por nuestra memoria. 💭 📚 A lo largo de estas semanas hablamos sobre: 👵 **Edadismo** 💖 **Autoestima** 🥗 **Nutrición y bienestar** 🕊️ **Duelo**	- Involucramiento de las PM. - Reflexiones y dudas del taller. - Participación durante la explicación.	

	🤝 **Comunidad y convivencia** Nos gustaría que escribieran una pequeña respuesta a la siguiente pregunta:  **Cierre:** G: Esperamos que este taller les haya dejado herramientas, reflexiones y momentos que los acompañen en su vida diaria. 💖 Recuerden que nunca dejamos de aprender y que las pequeñas acciones pueden hacer una gran diferencia, tanto para nosotros como para las personas que nos rodean. 🌼 ✨ Gracias por caminar con nosotros durante estas cinco semanas. N: Ha sido un verdadero gusto compartir este espacio con ustedes, escucharlos, aprender de sus experiencias y construir juntos una		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	comunidad basada en el respeto, la empatía y el apoyo mutuo. 🤝 💙 Les enviamos un diploma de la terminación de este bonito taller y un pequeño detalle por parte de los alumnos y profesoras del ITESO!   🌷 ¡Les enviamos un fuerte abrazo y nuestros mejores deseos! Esperamos que todo lo vivido en este taller siga acompañándolos en su día a día. 😊		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Materiales elaborados para la sesión 5

Video de activación cognitiva:

https://youtu.be/iHHUv5plCFc?si=Ou1LiOlxKnbtLPFp
Activación Cognitiva Corregido.mov

Video de activación física:

https://youtu.be/IgyTYOnhxkE

Pregunta introductoria
Fuente: Elaboración propia

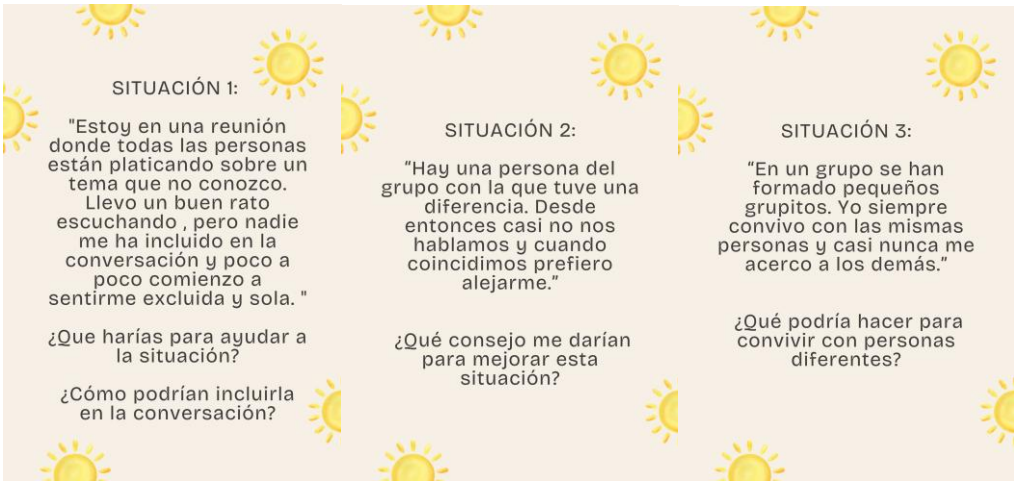


Pregunta de opinión
Fuente: Elaboración propia



Preguntas de la dinámica
Fuente: Elaboración propia

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/



Cierre del taller

Fuente: Elaboración propia



Diploma

Fuente: Elaboración propia



FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Agradecimiento final

Fuente: Elaboración propia



FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Planeación presencial 5 (Comunidad y convivencia)

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR SESIÓN

Sesión 5 presencial

Objetivo general (sub-proyecto): Favorecer la convivencia y el sentido de comunidad entre las personas mayores mediante espacios de diálogo, reflexión y participación que permitan reconocer la importancia de los vínculos sociales, el apoyo mutuo y la participación activa dentro de su entorno			
Tema 5: Comunidad y Convivencia **Equipo:** COMUNIDAD Y CONVIVENCIA "Construyendo comunidad: la importancia de convivir y conectar" *"TEJIENDO SABERES"*			
Objetivos para esta sesión: 1. Brindar a las personas mayores un espacio para reflexionar sobre la importancia de la convivencia y el sentido de comunidad, reconociendo cómo las relaciones, la participación y el apoyo entre personas favorecen el bienestar y fortalecen los vínculos dentro de su entorno.			
Días de intervención: **Miércoles:** Parque Metropolitano **Jueves:** Las Fuentes			
Fecha y horario es	**Descripción de actividades / Responsable**	**Indicadores/observables**	**Materiales**
Cronograma del día **10:00-10:25 a.m (25 minutos):** Contacto: bienvenida e introducción al	**Bienvenida e Introducción al taller** Responsable: Equipo 5	1. Involucramiento de las PM. 2. Participación activa del equipo y PM.	

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

taller, repaso de las normas.			
10:25-10:35 a.m (10 minutos)	**Activación cognitiva** Responsable: Aimeé, Renata S y Julia **Actividad**: **1. Apertura y cierre de puños** Abrir y cerrar ambas manos formando un puño, de manera simultánea. **2. Meñique-pulgar alternado** Con las manos en puño, levantar el dedo meñique en una mano y el pulgar en la otra. Rotar (alternar) la posición entre ambas manos de forma repetida. **3. "Beso de palma"** Una mano forma la posición de "beso" (dedos juntos apuntando hacia arriba) y toca la palma de la otra mano, que permanece extendida. Alternar el rol entre ambas manos. **4. Rotación de dedos emparejados** Unir ambas manos haciendo contacto entre cada dedo y su par correspondiente en la otra mano. Realizar movimientos circulares con cada par de dedos, dos veces por dedo. **5. Entrelazado y estiramiento** Entrelazar los dedos de ambas manos. Alternar entre estirar los dedos (manteniéndolos entrelazados) y cerrarlos nuevamente.	▪ Participación activa y disposición durante la actividad. ▪ Comprensión y seguimiento de instrucciones. ▪ Intento de realizar la secuencia aun cuando aumente la dificultad.	▪ N/A

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	6. Pulgar-índice cruzado Hacer que el pulgar de una mano toque el dedo índice de la mano contraria, y viceversa, de forma alternada y rítmica. **7. Recorrido del pulgar por los dedos** Con el pulgar de cada mano, tocar de manera secuencial cada uno de los dedos de la misma mano, realizando el movimiento con ambas manos al mismo tiempo. **8. Cierre: apertura y cierre alternado** Finalizar abriendo y cerrando las manos, pero esta vez de forma alternada (mientras una se abre, la otra se cierra).		
10:35-10:45 a.m (10 minutos)	**Activación física** Responsables: Karime, Vlada y Geraldine Se realizará una rutina breve de baile con movimientos suaves y de bajo impacto. La actividad tendrá dos versiones: una sentada y otra de pie, para que cada persona elija la opción con la que se sienta más cómoda. Durante la rutina se recordará a las personas participantes que sigan su propio ritmo y realicen únicamente los movimientos que puedan hacer de manera segura y cómoda. Al finalizar, se hará un breve cierre para conocer cómo se sintieron durante la actividad.	▪ Participación activa y disposición durante la actividad. ▪ Seguimiento de instrucciones. ▪ Intento de realizar la actividad	▪ Bocina ▪ Sillas

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

10:45 - 11:05 a.m. (20 mins):	**Introducción al tema** Responsables: *Gerardo, Natasha y Delyanne* **Bienvenida e introducción** "Buenos días a todas y todos. El día de hoy queremos platicar con ustedes sobre un tema que forma parte de nuestra vida diaria, aunque muchas veces no nos detenemos a pensar en él: la comunidad y la convivencia. Para comenzar, queremos preguntarles: **¿Qué entienden ustedes por comunidad?**" *Se permitirá que algunas personas compartan sus respuestas.* "Cuando hablamos de comunidad, muchas veces pensamos en el lugar donde vivimos, nuestra colonia o nuestra familia. Sin embargo, una comunidad también puede ser cualquier grupo de personas con quienes compartimos espacios, experiencias, intereses o actividades. Por ejemplo, este taller también es una comunidad. Cada semana coincidimos, participamos en actividades, compartimos opiniones y poco a poco vamos conociendo a las personas que están a nuestro alrededor." **Pregunta al grupo:**	● Participación de las personas mayores mediante comentarios y experiencias. ● Comprensión de los conceptos de comunidad y convivencia. ● Reflexión sobre la importancia del respeto, la inclusión y el sentido de pertenencia. ● Disposición para escuchar diferentes opiniones.	

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	"¿Qué otras comunidades forman parte de su vida?" *Se escucharán algunas participaciones y se podrán mencionar ejemplos como la familia, vecinos, amigos, grupos religiosos, grupos de actividades o espacios recreativos.* **Convivencia** "Ahora bien, formar parte de una comunidad significa convivir con otras personas. Pero convivir no significa solamente estar en el mismo lugar. La convivencia se construye a través de la forma en la que nos comunicamos, escuchamos, respetamos y nos relacionamos con quienes nos rodean. Y algo importante es que **no tenemos que pensar igual ni llevarnos de la misma manera con todas las personas**. Cada persona tiene diferentes experiencias, opiniones y formas de ser." **Pregunta al grupo:** "¿Ustedes creen que para convivir bien tenemos que estar de acuerdo en todo?" *Después de escuchar las respuestas:* "Precisamente, una buena convivencia no significa que nunca existan diferencias. Las diferencias son normales. Lo importante es cómo reaccionamos ante ellas y qué hacemos para que esas diferencias no nos		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	impidan compartir un espacio con respeto.” **Sentido de pertenencia e inclusión** “También hay algo muy importante dentro de una comunidad: sentir que pertenecemos. A veces podemos estar rodeados de muchas personas y aun así sentirnos solos, ignorados o fuera de lugar. Por eso, pequeñas acciones como saludar, escuchar, invitar a alguien a participar, preguntar cómo está o acercarnos a una persona que vemos sola pueden hacer una gran diferencia. Construir comunidad no depende únicamente de quien organiza un grupo. **Todas las personas que forman parte de él pueden contribuir a que los demás se sientan escuchados, respetados e incluidos.**” **Pregunta al grupo:** “¿Qué pequeña acción creen que puede hacer sentir bienvenida a una persona?” *Se escucharán algunas respuestas.* **Cierre de introducción** “Muchas veces esperamos que alguien más dé el primer paso: que nos salude, que nos invite, que nos pregunte cómo estamos o que se acerque a nosotros. Pero nosotros también podemos		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	ser esa persona que da el primer paso. Por eso, la actividad que vamos a realizar hoy nos invita a ponernos por un momento en el lugar de alguien más y pensar cómo podríamos apoyarnos entre nosotros como comunidad.”		
11:05 - 11:35 (30 mins) a.m. Actividad **‘’Ponte en mi lugar’’**	Actividad: Ponte en mi lugar Responsables: *Gerardo, Natasha y Delyanne* **Objetivo:** Favorecer la empatía, la inclusión y el apoyo mutuo mediante la reflexión sobre situaciones cotidianas relacionadas con la convivencia y la comunidad. **1. Introducción y explicación de la actividad (3 minutos)** Se les pasará un recipiente con situaciones escritas y dobladas que podrán tomar al azar. Se explicará: “Ahora vamos a realizar una actividad que se llama **‘Ponte en mi lugar’**. Dentro de este recipiente tenemos diferentes situaciones que pueden ocurrir en un grupo, en la familia, con amigos, vecinos o en otros espacios de nuestra comunidad. Les vamos a pedir que, de manera voluntaria, tomen un papelito. La persona que lo saque leerá la situación en voz alta **como si le estuviera sucediendo a ella**.	1. Expresión de diferentes puntos de vista de manera respetuosa. 2. Participación activa durante el análisis de las situaciones. 3. Escucha activa de las respuestas de otros participantes.	▪ Caja ▪ Situaciones escritas

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	Después, entre todos vamos a pensar qué podríamos hacer para ayudarla, acompañarla o aconsejarla.” Se aclarará: “No buscamos respuestas correctas o incorrectas. Cada persona puede tener una forma diferente de actuar. Lo importante es escuchar y pensar cómo nuestras acciones pueden ayudar a alguien más.” **2. Desarrollo de la actividad** Una persona pasará al frente o tomará un papel desde su lugar y leerá la situación en voz alta. Después de cada situación se preguntará al grupo: “Si nuestra compañera o compañero estuviera viviendo esta situación, **¿qué harían ustedes para ayudarle?**” “¿Qué podrían decirle?” “¿Cómo podrían hacerle sentir que no está sola o solo?” “¿Alguien actuaría de una manera diferente?” Se permitirá la participación de varias personas antes de pasar a la siguiente situación. Durante la actividad, las facilitadoras promoverán el respeto entre las diferentes respuestas y evitarán que se mencionen nombres o		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	conflictos personales del grupo. En caso de que alguna persona relacione directamente una situación con alguien presente, se podrá intervenir diciendo: “Vamos a pensar en la situación de manera general y sin mencionar nombres. Lo que nos interesa es reflexionar sobre las diferentes formas en las que podemos ayudar o mejorar la convivencia.” **3. Reflexión grupal (5 minutos)** Después de revisar varias situaciones se preguntará: “¿Fue fácil pensar cómo ayudar a las personas de las situaciones?” “¿Creen que a veces podemos notar cuando alguien necesita que nos acerquemos?” “¿Alguna vez esperamos que los demás den el primer paso?” Después de escuchar las respuestas se explicará: “Algo que pudimos observar es que muchas veces sí sabemos qué podríamos hacer para ayudar a alguien: escuchar, acercarnos, preguntar cómo está, invitarlo a participar o hablar directamente cuando existe un malentendido.		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	Sin embargo, en la vida diaria a veces nos cuesta dar ese primer paso. Construir comunidad también significa aprender a mirar a las personas que están a nuestro alrededor y preguntarnos: **¿hay algo pequeño que yo pueda hacer para que alguien se sienta acompañado, escuchado o incluido?**"		
11:35 a 11:45 pm (10 mins) Contenido: Cierre de actividad	**Dinámica de cierre (Actividad)** **Cierre:** "Hoy hablamos de comunidad y convivencia, pero principalmente hablamos de personas. Todos formamos parte de diferentes comunidades y, aunque no siempre pensemos igual o tengamos la misma forma de ser, nuestras acciones influyen en cómo se sienten las personas que nos rodean. A veces construir comunidad comienza con cosas muy pequeñas: saludar, escuchar, acercarnos a alguien que está solo, permitir que otra persona dé su opinión, ofrecer ayuda o atrevernos nosotros mismos a dar el primer paso. No podemos controlar la manera en la que actúan los demás, pero sí podemos preguntarnos qué estamos		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	aportando nosotros a los espacios de los que formamos parte. Esperamos que después de este taller podamos observar un poco más a las personas que tenemos cerca y recordar que **una comunidad se construye entre todos**.” Responsables: Natasha, Gerardo y Delyanne		
11:45 a 12:00 pm (15 mins) Contenido: Cierre de taller y dinámica ‘’¿Qué llevo en mi maleta?’’	**Dinámica de cierre (grupal)** **Objetivo:** Generar un espacio de convivencia y cierre grupal que permita a las personas mayores recordar su experiencia durante las cinco semanas de taller, expresar los aprendizajes o momentos significativos que se llevan y compartir aquellos aspectos que tuvieron un impacto en su vida o forma de pensar. **Desarrollo de la actividad** **1. Introducción y recuerdo del camino recorrido — 3 minutos** *La facilitadora dirá:* “Hoy llegamos al final de estas cinco semanas que hemos compartido. Durante este tiempo hablamos de diferentes temas, hicimos actividades,		▪ Papeles para anotar ▪ plumas ▪

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	escuchamos experiencias y también aprendimos mucho de ustedes. Antes de despedirnos, queremos recordar un poquito todo lo que vivimos juntos." Se mencionan brevemente los cinco temas señalando cada cartel: "Hablamos sobre el edadismo, la autoestima, la nutrición, los duelos y finalmente sobre la comunidad y convivencia. Seguramente hubo temas que les gustaron más, actividades que recuerdan mejor o incluso algo que escucharon y se llevaron a su vida diaria." **2. "¿Qué me llevo en mi maleta?"** Se mostrará la caja o maleta al grupo y se explicará: "Vamos a imaginar que hoy cerramos un viaje de cinco semanas y tenemos que preparar nuestra maleta para irnos. Pero en esta maleta no vamos a guardar ropa ni objetos. Vamos a guardar aquello que		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	nos llevamos de estos talleres.” Cada participante recibirá una tarjeta. Se les pedirá responder: **¿Qué me llevo de estas cinco semanas de taller?** Se aclarará que pueden escribir un aprendizaje, una reflexión, una actividad que recuerden, algo que hayan puesto en práctica, una emoción, una persona que conocieron o algo que ahora vean de manera diferente. Una vez que terminen, cada persona colocará su tarjeta dentro de la maleta. **3. Compartir y recuperar el impacto — 4 minutos** Se sacarán al azar algunas tarjetas de la maleta y se leerán en voz alta. **4. Cierre grupal — 1 minuto** Para finalizar: “Al comenzar estas cinco semanas, cada uno llegó con sus propias experiencias, ideas y formas de ver la vida. Hoy cerramos este espacio llevándonos algo de los demás.		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	Nosotras vinimos con la intención de compartir algunos temas con ustedes, pero también nos llevamos sus historias, sus consejos, sus opiniones y todo lo que nos enseñaron. Esta maleta representa que un taller termina, pero lo que aprendemos, compartimos y vivimos con otras personas puede acompañarnos mucho tiempo después. Muchas gracias por permitirnos formar parte de su comunidad durante estas cinco semanas.” Responsables: Natasha, Gerardo y Delyanne		

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Entornos de aplicación de los talleres

Las actividades se ejecutan bajo un formato mixto. El entorno virtual se realiza habitualmente los días martes, mientras que el entorno presencial se lleva a cabo los miércoles y jueves en centros comunitarios específicos (como el CDC 11, Nuestra Señora de los Milagros, Santa Ana, Polanco, Metropolitano y Las Fuentes).

Cada semana, los equipos asumían funciones diferentes dentro del desarrollo de los talleres. Algunas integrantes se encargaban del desarrollo y explicación del tema principal, otras de la activación física, otras de la activación cognitiva y dos personas realizaban una bitácora de observaciones. Esta organización permitió distribuir responsabilidades y asegurar que cada sesión incluyera momentos de aprendizaje, participación, movimiento y registro de información relevante.

Recopilación de Evidencias

Durante los encuentros, las integrantes del equipo registran de manera directa las verbalizaciones, inquietudes y reflexiones de los participantes de la tercera edad. Estas observaciones se dividen rigurosamente entre aspectos favorables (fortalezas consolidadas, autonomía, bienestar) y aspectos poco favorables (áreas de oportunidad, problemas de movilidad, soledad o salud).

Sistematización en equipo

Toda la información cualitativa (frases textuales y notas de audio) es integrada semanalmente de manera sistemática por el equipo, consolidando un entregable completo todos los jueves antes de la medianoche. Además, al final de cada taller se dedicaba un espacio para que los equipos que estaban desarrollando productos pudieran recopilar información necesaria para su realización. Esto permitió que los productos finales respondieran a lo expresado por las personas mayores y no únicamente a una propuesta externa del equipo.

En general, se buscó que los temas fueran lo más comprensibles y útiles posible para las personas mayores. También se procuró que las actividades ayudaran a reforzar la comprensión del tema, fueran lúdicas, entretenidas y promovieran la participación activa de los asistentes.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Cuidado de la confidencialidad acorde a cada subproyecto

Para salvaguardar la identidad y la integridad de las personas mayores que participan en las dinámicas, se aplica un estricto protocolo de anonimización en el vaciado de datos de cada subproyecto, adaptándose según sus enfoques de la siguiente manera:

- Subproyecto "Insignia / Distintivo": En este apartado enfocado en definir criterios de accesibilidad y trato digno, la confidencialidad se cuida omitiendo nombres propios o datos de contacto. Las propuestas de infraestructura o atención se manejan de manera generalizada, asegurando que las demandas de los participantes sirvan como métricas técnicas de diseño sin exponer su identidad.

- Subproyecto "Ruta de la calma y convivencia": Al recopilar vivencias sobre el entorno, la movilidad exterior y las dinámicas emocionales de las personas mayores, el registro se limita estrictamente a la estructura estandarizada: (género, modalidad del taller, sede), por ejemplo: (Mujer, taller presencial, Santa Ana). Esto evita la trazabilidad de declaraciones vulnerables sobre su soledad o miedos.

- Subproyecto "Kit de Primeros Auxilios Psicológicos / Duelo": Al tratarse de un área de alta sensibilidad emocional donde se expresan sentimientos de pérdida, aislamiento o frustración ("sentimiento de no valer", "tristeza por soledad"), el cuidado es total. Se prohíbe explícitamente el uso de números telefónicos o cualquier dato de localización residencial específico dentro de las viñetas de análisis.

- Subproducto “Revista”: Para la elaboración de la revista se solicitó consentimiento firmado a las personas mayores que desearan participar (Anexo 3) especialmente porque se utilizaron fotografías. Se respetó en todo momento la decisión de quienes no se sentían cómodos con aparecer en este material, asegurando que sus imágenes no fueran incluidas. De esta manera, se cuidó su derecho a decidir sobre el uso de su imagen y su participación dentro del producto final.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

- Subproducto “Reconocimiento”: En la elaboración del tríptico se utilizaron notas con consejos escritos por las personas mayores, dirigidos principalmente a los integrantes del proyecto. Para cuidar la confidencialidad, se mantuvo el anonimato de los participantes, evitando el uso de nombres propios. Además, se eliminó cualquier información personal o dato que pudiera comprometerlos, identificarlos o exponerlos de manera innecesaria.

- Subproducto “Brecha Digital”: Para la elaboración del subproducto sobre brecha digital se utilizó información obtenida en las entrevistas realizadas durante la etapa inicial del proyecto. A partir de estas entrevistas, se recopiló información sobre los conocimientos, experiencias y necesidades de las personas mayores en relación con la tecnología y la inteligencia artificial. Para proteger su confidencialidad, en el reporte no se incluyen nombres, datos personales ni información que pueda identificar o exponer a las personas participantes.

Servicios e información al alcance que ofertan los encuentros

Los talleres no solo fungen como espacios de diagnóstico, sino que ofrecen un alcance formativo e informativo integral enfocado en mejorar la calidad de vida de las personas mayores, en los cuales se ofrece:

a. Información nutricional y autocuidado integral: espacios formativos orientados a la selección de alimentos para mantener la fuerza física y conocer qué verduras aportan mayor cantidad de proteínas. Alternativas de cocina y hábitos: Intercambio de saberes y fomento de la autonomía a través de la preparación de alimentos especializados (como pan de lenteja, garbanzo o avena) y estrategias para la autorregulación de la salud ante diagnósticos crónicos como la diabetes.
b. Criterios de accesibilidad universal. A través del diálogo con las personas mayores, los encuentros definen y difunden los parámetros indispensables para crear entornos seguros: Accesibilidad física y confort: Parámetros sobre rampas con barandales, pasillos amplios libres de obstáculos, pisos antideslizantes, iluminación óptima y mobiliario (sillas, bancas, sanitarios) con alturas y dimensiones adaptadas. información y trato: Pautas para el diseño de menús físicos y señalizaciones con letra

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

grande y alto contraste, así como lineamientos para capacitar al personal externo en un trato amable, respetuoso y libre de discriminación.

Evidencias del proceso

El proceso de intervención se documentó de manera sistemática a lo largo de las sesiones, generando evidencia tanto cualitativa como material. Las principales fuentes de evidencia fueron:

- Entrevistas y árbol de problemas, aplicados en la etapa diagnóstica, que permitieron identificar de primera mano las necesidades sentidas por las personas adultas mayores y sustentar la selección de los cinco ejes de intervención (edadismo, autoestima, nutrición, duelos obligados, y convivencia y comunidad).
- Registros directos de sesión, donde se capturaron verbalizaciones, inquietudes y reflexiones de los participantes durante los talleres presenciales (miércoles y jueves en los CDC) y virtuales (martes), clasificadas en aspectos favorables y aspectos poco favorables.
- Vaciados semanales sistematizados, integrados por el equipo cada jueves antes de medianoche, que consolidan la información cualitativa recabada (frases textuales, notas de audio) siguiendo el protocolo de confidencialidad correspondiente a cada subproyecto.
- Materiales elaborados en campo, como bocetos, propuestas de diseño y borradores de los productos finales, que muestran la evolución del trabajo desde la idea inicial hasta la propuesta terminada.

1.6 Valoración de productos, resultados e impactos

El impacto del trabajo se identifica principalmente a través de los cambios observados en el discurso y la disposición de los participantes durante las sesiones, así como en la utilidad práctica de los productos generados:

- A nivel de los participantes, se observó un tránsito de narrativas asociadas a la invisibilización y la autopercepción negativa ("sentimiento de no valer") hacía discursos de resignificación de la vejez, en los que los propios adultos mayores

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

relacionan esta etapa con la tranquilidad, la libertad y la autonomía. Esto sugiere un impacto en el fortalecimiento de la autoestima y en la disminución de barreras edadistas internas.

- A nivel de autonomía y autocuidado, los talleres de nutrición permitieron que los participantes incorporarán nuevos conocimientos sobre alimentación saludable e hidratación, así como estrategias prácticas para el manejo de condiciones crónicas como la diabetes, evidenciado en el intercambio de saberes culinarios (pan de lenteja, garbanzo o avena).
- A nivel comunitario e institucional, la sistematización de los criterios de accesibilidad (rampas, pasillos, señalización, trato del personal) generó un conjunto de parámetros técnicos y de sensibilización que pueden ser retomados por comercios e instituciones para mejorar la inclusión de las personas mayores, lo cual constituye un resultado con proyección más allá del grupo participante directo.
- A nivel de equipo de trabajo, el proceso permitió la integración de conocimientos de distintas disciplinas en productos comunes, lo que fortaleció habilidades blandas como el trabajo colaborativo, la empatía y la escucha activa entre las y los integrantes.

Materiales construidos

Como resultado del proceso se generaron los siguientes productos concretos:

1. **Revista informativa** con contenidos de interés para personas mayores.
2. **Insignia o distintivo** para reconocer a locales comerciales inclusivos con adultos mayores en Guadalajara, basada en criterios de accesibilidad física, confort y trato digno.
3. **Ruta de la calma**, un mapa de espacios recreativos, culturales y de convivencia frecuentados por personas mayores.
4. **Materiales de taller** (guías, dinámicas y recursos didácticos) para las sesiones de manejo del duelo, autoestima y nutrición.
5. **Diseño de huerto comunitario**, orientado a promover hábitos de alimentación saludable y trabajo colaborativo.
6. **Sistematizaciones semanales y viñetas de análisis**, resultado del vaciado y anonimización de la información recabada en cada subproyecto.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

7. **Brecha digital**, recopilación de información relevante sobre las experiencias de las personas mayores con la tecnología y sus diversos usos, en el marco del análisis de la brecha digital, identificando necesidades y posibles soluciones. Esta información constituye un sustento para el diseño y desarrollo de un producto que se implementará durante el semestre otoño 2026.
8. **Juegos de mesa**, diseñados como una herramienta eficaz para promover la estimulación cognitiva, la interacción social y el bienestar emocional de las personas mayores

Servicios y alcances logrados

Los encuentros no solo generaron evidencia diagnóstica, sino que se tradujeron en servicios concretos ofrecidos a la comunidad participante:

- Espacios formativos sobre alimentación saludable, hidratación y autorregulación de la salud ante padecimientos crónicos.
- Talleres de intercambio de saberes culinarios orientados a la autonomía alimentaria.
- Definición de parámetros de accesibilidad universal (infraestructura, señalización, trato del personal) aplicables a espacios comerciales y comunitarios.
- Acompañamiento emocional a través de espacios de escucha en temas de duelo, soledad y autoestima, bajo estrictos protocolos de confidencialidad.
- Difusión de criterios de trato digno e inclusivo, dirigidos tanto a las propias personas mayores como a terceros (comercios, personal de atención).

Materiales de cada sesión

A lo largo de las sesiones del taller se entregaron diversos materiales de apoyo diseñados para reforzar los contenidos abordados y favorecer su aplicación en la vida cotidiana de las personas mayores. Estos recursos complementan los temas de edadismo, autoestima, nutrición, duelo, convivencia y comunidad, proporcionando herramientas de consulta, reflexión y participación.

- Acuerdos de convivencia.
- Hojas de reflexión para recopilar consejos y experiencias de las personas mayores.
- Hoja de autorreconocimiento para fortalecer la autoestima.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

- Árbol de problemas y fortalezas.
- Dos trípticos con información sobre nutrición y bienestar en la etapa de la vejez.
- Fichas con recomendaciones nutricionales adaptadas a las enfermedades crónicas identificadas en las participantes.
- Hoja informativa para identificar y comprender las etapas del duelo.

Como valoración final de la experiencia PAP y el impacto que los productos desarrollados a lo largo de estas semanas tuvieron en los diferentes grupos con los que trabajamos, se puede concluir de manera general, que cada uno de ellos logró los objetivos que se plantearon desde su concepción. A continuación, se describen los resultados sistematizados de cada sesión:

Sesión 1: 16,17 y 18 de junio

Contexto: Taller Virtual, Presencial en los grupos: CDC 11 y Nuestra señora de los Remedios

Objetivo: Reconocer el edadismo en la vida cotidiana de las personas mayores para fortalecer su autoestima, autonomía, participación social y sentido de vida.

Aspectos favorables:

- [Sobre su cercanía con los jóvenes] "Muy cercana. Me hallo muy bien con ellos y con mis nietos. Han de decir que la abuelita está loca (risas), pero nos llevamos muy bien, me hacen reír". (Mujer, Taller Metropolitano)
- [Hablando de lo que disfruta de esta etapa] "La tranquilidad. No preocuparme por cosas que cosas que a lo mejor no van a ocurrir." (Hombre, AM Conocido)
- Disfruta mucho su libertad, su autonomía, el no tener que matarse trabajando en exceso para sostenerse y el poder salir a divertirse a sus grupos cuando ella lo decide. (Mujer, Taller Las Fuentes)
- [Sobre la etapa de su vida] "Ya no tengo responsabilidades ni preocupaciones que no me corresponden. Ver por mi misma, amarse a mi misma, deslindarme de problemas ajenos y vivir mi vida. "
- [Sobre la preparación de sus alimentos] **"Yo** preparo mis alimentos, me encanta lo que cocino. Preparo pan de lenteja, de garbanzo, de avena y alguna verdura. Disfruto de hornear.**"**
- Me recordó el sentido de pertenencia y lo importante que es ser escuchado y que podemos aportar mucho más de lo que nos limitamos. (M, Taller Virtual)
- Durante la sesión me sentí contenta de participar y convivir con jóvenes y compañeros de mi edad. La idea que me llevo es que aún en la vejez podemos aprender, cuidarnos, opinar, tomar decisiones propias y pedir lo que necesitamos. (M, Taller Virtual)

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

- “Su voz (la de los jóvenes) también importa” (M, Taller presencial, Parroquia Nuestra Señora de los Remedios)
- {Mi nombre es M.M, disfruto mucho mi vejez, asisto a reuniones con un grupo de la tercera edad "Alegría de Vivir", estoy estudiando inglés, me gusta tejer} (Mujer, Taller virtual)
- {Me recordaron que soy importante y que todavía puedo opinar} (Mujer, Taller virtual)
- Se comentó que no habían escuchado nunca la palabra edadismo y gracias al taller lograron entender el concepto. (Varón, Grupo CDC 11 presencial)
- Muchas tuvieron experiencias de edadismo a lo largo de su vida sin saber que se trataba de una forma de discriminación. (Mujer, Grupo CDC 11 Presencial)
- No todos, pero si varias personas demostraron participación en actividades del taller virtual. (AM, Taller virtual)
- Comentario de (Mujer, Taller Metropolitano) estoy muy feliz de que chicos del iteso esten con nosotros este verano, se que vamos a aprender mucho
- Tener hermanas en la misma etapa de vida y que tambien vengan conmigo los miercoles me ha ayudado a salir adelante y no sentir esta discriminación (edadismo) (Mujer, Taller Metropolitano)
- “La vejez es una etapa llena de cosas sagradas, tiempo, espacio y sobre todo unidad, ya que pues es cierto que estamos en muchas situaciones que tenemos que dejar de hacer algo porque ya no podemos, todo eso nos hace ser más fuerte y unirnos ya sea con mis amigas o familia”(Mujer, Taller Metropolitano)
- “Nunca me había puesto a pensar en como cuando uno crece, nunca deja de tener alguna utilidad, simplemente siento yo que evolucionamos o cambiamos para bien”(Mujer, CDC11)

Aspectos poco favorables (áreas de oportunidad)

- Cuando se le preguntó el estado de ánimo que siente con mayor frecuencia, dijo: “Lo que más siento es la soledad”. Esto lo ligó cercanamente con tristeza. (Hombre, AM Conocido)
- [Respecto a lo que se le dificulta en esta etapa] Quizá la movilidad. El poder salir... Salir más. Tener más actividades. (Hombre, AM Conocido)
- [Hablando de olvidar cosas] “Seguido. Fechas, nombres y caras”. (Mujer, Taller Metropolitano)
- Dificultades de movilidad; le cuesta mucho hacer la limpieza profunda de su casa, trapear, barrer o mover muebles. De hecho, tiene estrictamente prohibido por el médico cargar más de 9 kilos debido al desgaste severo en su columna y espalda por haber cuidado y cargado a su esposo enfermo durante 28 años. (Mujer, Taller Las Fuentes)
- [Sobre su autoestima] Dijo que tiene la autoestima muy baja porque no le gusta cómo se ve desde que subió de peso. (Mujer, Taller Las Fuentes)
- [Sobre salud y medicina] “La doctora me dijo que soy diabética, me derivaron con una nutriologa, sin embargo yo sé más que la “mentada esa”, salí bien de mis estudios, sin embargo me diagnosticaron como diabética. No

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

me tomo las pastillas por su tamaño. Modifiqué mis hábitos para cuidar ese aspecto. *Ella dice que no es, sin embargo la diagnosticaron como Pre-diabética. Le gusta investigar para autorregularse.*"

- [Sobre amistades y relaciones interpersonales] "No tengo amigos, no tengo confianza en nadie. Solo platico con mi esposo, siento como una relación de compañeros de cuarto."
- Se perciben ligeras tensiones en el grupo a la hora de que una participante en específico intentaba dar su opinión. (M, Taller presencial, Parroquia Nuestra Señora de los Remedios)
- [Acerca de su percepción inicial de la vejez] La vejez es triste porque se vive en soledad. (M, Taller Virtual)
- Durante la actividad inicial relacionada a ideas y percepción de esta etapa de vida varias personas expresaron haber recibido comentarios relacionados con la imposibilidad de aprender durante esta etapa y la pérdida de autonomía. Esto impacta directamente en el autoestima del AM. (M, Taller presencial, CDC 11 y Parroquia Nuestra Señora de los Remedios)
- Sentimiento de no valer al momento de escuchar y comunicarse (Varón, CDC 11)
- Cuando se le preguntó el estado de ánimo que siente con mayor frecuencia, dijo: "Lo que más siento es la soledad". Esto lo ligó cercanamente con tristeza. (Hombre, AM Conocido)
- [Respecto a lo que se le dificulta en esta etapa] Quizá la movilidad. El poder salir... Salir más. Tener más actividades. (Hombre, AM Conocido)
- [Hablando de olvidar cosas] "Seguido. Fechas, nombres y caras". (Mujer, Taller Metropolitano)
- Dificultades de movilidad; le cuesta mucho hacer la limpieza profunda de su casa, trapear, barrer o mover muebles. De hecho, tiene estrictamente prohibido por el médico cargar más de 9 kilos debido al desgaste severo en su columna y espalda por haber cuidado y cargado a su esposo enfermo durante 28 años. (Mujer, Taller Las Fuentes)
- [Sobre su autoestima] Dijo que tiene la autoestima muy baja porque no le gusta cómo se ve desde que subió de peso. (Mujer, Taller Las Fuentes)
- [Sobre salud y medicina] "La doctora me dijo que soy diabética, me derivaron con una nutriologa, sin embargo yo sé más que la "mentada esa", salí bien de mis estudios, sin embargo me diagnosticaron como diabética. No me tomo las pastillas por su tamaño. Modifiqué mis hábitos para cuidar ese aspecto. *Ella dice que no es, sin embargo la diagnosticaron como Pre-diabética. Le gusta investigar para autorregularse.*" (Mujer, Taller las fuentes)
- [Sobre amistades y relaciones interpersonales] "No tengo amigos, no tengo confianza en nadie. Solo platico con mi esposo, siento como una relación de compañeros de cuarto." (Mujer, taller las fuentes)
- Mucha confusión en los AM durante el inicio del taller por los mensajes inhabilitados (primeros 12 minutos). (Mujer, Taller virtual)
- Varios participantes se quedan sin poder responder a tiempo las actividades al cerrar los mensajes. (Mujer, Taller virtual)

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

- Pequeño conflicto por el bloqueo de los mensajes en el grupo whatsapp, ya que supuestamente en otros talleres eso no sucedía. (Mujer, Taller virtual)
- [Sobre Movilidad y Accesibilidad] Se observó que muchas personas no pueden integrarse a las actividades debido a la infraestructura que se tiene, al no ser un suelo estable, muchas personas con algún instrumento se les dificulta o es nula su participación debido a que no se pueden integrar al espacio de actividad.(Mujer, CDC 11)
- [Sobre amistades y relaciones] "No pertenezco a este lugar, normalmente que hacen a un lado desde la pelea con estas señoras, por lo que ya no vengo , ahora solo pase por una señora que está aquí, pero si no fuera por eso, no vendría porque no me dejan ser yo misma."(Mujer, CDC 11)

Síntesis y análisis de la sesión 1

Objetivo particular de la sesión:

Que las personas mayores reconozcan el edadismo en situaciones de su vida cotidiana para que puedan cuestionarlos y transformarlos en ideas más justas sobre sí mismas y su etapa de vida.

Escenario en el que se realizó el trabajo: (breve descripción)

El trabajo de esta sesión se llevó a cabo en dos modalidades: virtual y presencial, con el propósito de adaptar el taller a las características y posibilidades de participación de las personas mayores en cada grupo. La modalidad virtual se realizó el día martes a través de un grupo de WhatsApp "ITESO TEJIENDO SABERES, Taller". Esta modalidad permitió que las mayores pudieran acercarse al tema desde sus propios tiempos y participar mediante mensajes y respuestas sencillas.

Posteriormente, la intervención presencial se realizó los días miércoles y jueves en dos espacios comunitarios distintos. El miércoles se trabajó con el grupo del DIF Santa María del Pueblito, ubicado en la zona del Parque Metropolitano, y el jueves con el grupo de la parroquia Nuestra Señora de los Remedios, en la colonia Las Fuentes. En ambos centros se desarrolló el taller de manera directa con las personas mayores.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Duración de la sesión:
Taller virtual: 1 hora (12pm - 1pm)
Taller presencial: 2 horas (10am - 12pm)

La presente sesión de resultados consolida los hallazgos y vivencias derivadas de la implementación de la primera sesión del Taller "Tejiendo Saberes", enfocado en el abordaje y deconstrucción del edadismo en la vida cotidiana de las personas mayores. La intervención se ejecutó de manera diversificada a través de dos modalidades esenciales: un entorno virtual interactivo y dos entornos presenciales situados en contextos comunitarios clave del Área Metropolitana de Guadalajara: el grupo del DIF Santa María del Pueblito (Parque Metropolitano) y el grupo de la Parroquia Nuestra Señora de los Remedios (Las Fuentes). El propósito fundamental de este encuentro fue abrir un espacio de diálogo seguro y reflexivo que permitiera a los participantes identificar estereotipos asociados a la vejez, sentando las bases operativas para el fortalecimiento de su autoestima, autodeterminación y sentido de vida.

Durante esta sesión se trabajó el tema del edadismo en la vida cotidiana, con énfasis en la identificación de estereotipos, prejuicios y creencias interiorizadas sobre la vejez. El día martes, en la modalidad virtual por WhatsApp, se compartieron videos explicativos tanto de la activación física, cognitiva y tema central; se realizaron preguntas de reflexión y una actividad breve con situaciones cotidianas para comprobar la comprensión del tema. Posteriormente, las sesiones presenciales del miércoles, la cual tuvo lugar en el centro CDC 11, y jueves en la Parroquia Nuestra Señora de los Remedios, se retomó el contenido de manera más participativa, iniciando con una actividad de presentación e identificación de frases relacionadas con la edad, seguida de la explicación del tema, una dinámica grupal y un espacio de co-creación. A lo largo de las actividades se buscó que las personas mayores reconocieran cómo ciertas ideas sobre la vejez pueden afectar su autoestima, autonomía, participación social y derecho a decidir, reforzando la importancia de valorar su experiencia, voz y saberes.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/





En primera instancia, tanto en el grupo virtual como en las sedes presenciales, se identificó un alto nivel de receptividad y apertura emocional por parte de las personas mayores al compartir sus testimonios e historias de vida respecto a cómo interactúan con las generaciones más jóvenes. Los participantes manifestaron de manera reiterada que, lejos de percibirse aislados, mantienen vínculos estrechos y significativos con sus nietos y entornos juveniles, caracterizados por el sentido del humor, la complicidad y el disfrute mutuo. Esta sólida red afectiva inmediata demuestra que las personas mayores no solo demandan inclusión, sino que activamente co-crean dinámicas de convivencia intergeneracional saludables dentro del hogar. Asimismo, se evidenció una notable capacidad de resiliencia y autovaloración cognitiva en los tres espacios de intervención. Las personas mayores demostraron tener claridad sobre el valor intrínseco de sus saberes, experiencias acumuladas y capacidades resolutivas ante imprevistos cotidianos. Este aspecto consolida la noción de que, pese a las narrativas externas de vulnerabilidad o pasividad comúnmente difundidas en los medios de comunicación, los adultos mayores de estos grupos preservan una fuerte identidad personal y un claro deseo de seguir aportando valor de forma activa en sus comunidades. A nivel metodológico, la estructura del taller demostró ser sumamente efectiva para propiciar el enganche e interés continuo de la población objetivo. El uso de dinámicas lúdicas basadas en analogías visuales sencillas y elementos interactivos facilitó que conceptos complejos como el edadismo interiorizado se bajaran a experiencias tangibles de la rutina diaria. Los participantes asimilaron con fluidez la deconstrucción de frases restrictivas inconscientes, logrando un espacio de introspección inmediata y catarsis colectiva. Desde el marco institucional, estos aspectos favorables se alinean directamente con los planteamientos de la *Organización Mundial de la Salud (OMS) en su iniciativa de la Década del Envejecimiento Saludable (2021-2030), la cual señala que el bienestar en la vejez no está determinado exclusivamente por la salud física intrínseca, sino por el grado en el que los entornos optimizan las oportunidades de participación social, seguridad y fomento de la

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

autoestima. Al visibilizar y validar sus relaciones cercanas y capacidades funcionales, el taller operó como un catalizador para contrarrestar los efectos del aislamiento y potenciar el envejecimiento activo en el Área Metropolitana de Guadalajara.

Por otro lado, una de las áreas de oportunidad más críticas observadas de forma transversal (tanto de manera virtual como presencial) radica en la prevalencia del *edadismo interiorizado*. Durante los ejercicios, salieron a la luz concepciones limitantes donde los mismos adultos mayores asumen estereotipos de fragilidad o invisibilidad como verdades absolutas, expresando en ocasiones sentimientos latentes de vergüenza o temor a convertirse en una "carga" social o familiar al requerir asistencia. Desarmar estas estructuras mentales profundamente arraigadas representa un desafío complejo que requiere un seguimiento constante y un diseño de intervenciones más prolongadas en el tiempo. Adicionalmente, se detectó una marcada disparidad en cuanto al dominio técnico y la inclusión tecnológica, un reto especialmente visible en la sesión virtual y que se conecta de manera directa con las barreras de la *brecha digital*. Diversos participantes manifestaron frustración, ansiedad y miedo ante las interfaces digitales complejas, lo que restringe significativamente su autonomía y autoconfianza al verse forzados a depender de terceros para realizar tareas básicas en internet o interactuar fluidamente mediante plataformas de comunicación remota. Es indispensable robustecer los mecanismos de soporte técnico y simplificación de interfaces en futuras sesiones.

Finalmente, en el plano físico e infraestructural de los entornos presenciales, persisten desafíos logísticos asociados a la movilidad y accesibilidad universal continua. Las dinámicas en espacios públicos o comunitarios se enfrentan en ocasiones a barreras arquitectónicas o a la falta de mobiliario adecuado y ergonómico para tiempos prolongados de espera o escucha activa. Esto limita el flujo natural de las actividades recreativas y genera un desgaste físico innecesario que puede interferir con la experiencia digna de los asistentes. Sustentando lo anterior, autores clásicos del urbanismo y el diseño social, en concordancia con la *Guía Global de Ciudades Amigables con los Mayores de la OMS (2007)*, advierten que la falta de un diseño universal continuo en las estructuras y servicios urbanos sumado a procesos de digitalización acelerados y excluyentes— produce de manera sistémica una "desigualdad biológica". Como señala este marco institucional, si el entorno impone barreras físicas o digitales insalvables, se vulneran directamente los derechos y la independencia del adulto mayor, acelerando procesos de aislamiento emocional y soledad involuntaria.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Esta primera sesión de resultados ha sido un insumo estratégico invaluable para la edificación de nuestro producto final del Proyecto de Aplicación Profesional (PAP). Al contrastar el diagnóstico inicial en papel con las realidades cualitativas capturadas de primera mano en las viñetas y audios de los tres grupos, logramos nutrir de manera empírica nuestro marco analítico local. Las expresiones genuinas sobre la convivencia intergeneracional, los miedos a la dependencia tecnológica y la demanda latente de trato digno y espacios accesibles nos brindan los criterios específicos de diseño humano que debe integrar nuestra propuesta técnica final. En un plano multidisciplinario, la sesión nos permitió validar los alcances y la viabilidad de los prototipos metodológicos en desarrollo tales como la ruta de la calma, el diseño del kit de primeros auxilios psicológicos para el duelo, el huerto comunitario, los juegos de mesa adaptados, o la estructuración de la revista y el tríptico informativos. Los datos recogidos actúan como una brújula correctora para nuestras respectivas disciplinas (Hospitalidad y Turismo, Comunicación y Artes Audiovisuales, etc.) dejen de diseñar de forma aislada y converjan en una respuesta integrada: construyendo escenarios urbanos y turísticos con accesibilidad universal continua a la par de narrativas visuales dignas que combatan de raíz el edadismo en el Área Metropolitana de Guadalajara.

Durante esta semana, el equipo de Edadismo llevó a cabo la implementación de las sesiones con los grupos de personas mayores. Consideramos que los contenidos fueron presentados de manera clara y accesible, lo que permitió que las y los participantes comprendieran adecuadamente el concepto de edadismo y sus implicaciones. Asimismo, la participación durante las actividades fue muy positiva, ya que realizaron los ejercicios con entusiasmo y demostraron una buena comprensión de los temas abordados. Desde nuestras diferentes disciplinas, sentimos que cada integrante del equipo aportó significativamente sus conocimientos y experiencias, enriqueciendo el desarrollo de las sesiones y fortaleciendo el trabajo interdisciplinario. Además, se recopilaron las tareas que habían sido asignadas durante la sesión anterior. Aproximadamente entre 10 y 15 participantes, considerando todos los grupos, entregaron sus actividades, lo que representa una respuesta favorable y un buen nivel de compromiso por parte de las personas mayores. Finalmente, durante las sesiones se obtuvo una gran cantidad de información y reflexiones por parte de los participantes, las cuales serán de gran utilidad para la elaboración de la revista. Este material fortalecerá los

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

distintos apartados asignados a cada ejercicio y permitirá que el producto final refleja las experiencias y aprendizajes construidos a lo largo del taller.

Aporte a los productos finales

Insignia:

Esta semana fue sumamente útil para comenzar a cimentar una base fuerte de los criterios indispensables con los que debe contar la insignia. Tras presentar la idea a las personas mayores, y algunos ejemplos de requerimientos para la obtención del distintivo, sumaron al listado otros más que son importantes:

1. Accesibilidad física
    - Rampas accesibles con barandales.
    - Pasillos amplios y libres de obstáculos.
    - Pisos antideslizantes y seguros.
    - Barandales en áreas de tránsito y baños.
    - Baños accesibles, amplios y con apoyos para sostenerse.
    - Disponibilidad de asientos o bancas en regaderas y baños.
    - Altura adecuada de mesas, sillas y sanitarios.
    - Espacios adaptados para personas usuarias de silla de ruedas.
2. Confort y seguridad
    - Sillas y bancas cómodas en áreas de espera y filas.
    - Iluminación adecuada en todas las áreas.
    - Limpieza constante y especial cuidado para evitar pisos mojados o resbalosos.
    - Funcionamiento adecuado de instalaciones y equipos eléctricos.
    - Niveles moderados de ruido y música.
3. Información y señalización
    - Señalización clara y visible de baños y áreas importantes.
    - Menús físicos y materiales informativos con letra grande y alto contraste visual.
4. Atención y trato digno
    - Personal capacitado para atender a personas mayores.
    - Trato amable, respetuoso y libre de discriminación.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

- Acompañamiento y apoyo cuando sea necesario.
- Atención centrada en la persona, favoreciendo una experiencia digna e inclusiva.

5. Movilidad y entorno
    - Disponibilidad de lugares para sentarse durante tiempos de espera.
    - Promoción de educación vial y respeto hacia las personas mayores en espacios públicos.
    - Facilidades para el desplazamiento seguro dentro y fuera del establecimiento.
6. Accesibilidad económica
    - Precios justos y accesibles para las personas mayores.

Ruta de la calma y convivencia:

Durante la sesión se recopiló información sobre los espacios de la ciudad y del hogar en los que las personas mayores se sienten más cómodas y seguras. Asimismo, se identificaron los lugares que frecuentan con mayor regularidad y aquellos que evitan visitar, ya sea por motivos de comodidad o debido a la presencia de barreras físicas que dificultan su acceso y permanencia.

Lugares que sí les gusta frecuentar:

- Parroquia las fuentes
- Tianguis Av las Fuentes
- Soriana las Fuentes
- CETAM
- Iglesia
- Parque San Pablo
- Parque Santo Niño
- Cine arboledas
- Plaza Arboledas
- Centro Sur

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

- Chilis
- Sams
- Punto Sur
- Mazamitla
- El mar

Lugares difíciles de visitar:

- IMSS

Ruta ideal para la persona mayor:

1. Asistir a misa, desayunar a un lugar amigable, ir al super por despensa semanal, tomar un baño, comer en casa y convivir, por último contestar duolingo, meditar y escribir antes de dormir.
2. Primero bañarse, asistir a la misma, ir a desayunar con familiares o amigos, salir a un pueblo mágico como Chapala a comer y llegar a descansar en la tarde noche.

La información recopilada resulta de gran valor, ya que permite comprender con mayor profundidad los hábitos, necesidades y preferencias de las personas mayores en relación con los espacios que utilizan en su vida cotidiana. A partir de este análisis, es posible diseñar una ruta que responda a sus intereses, promuevan su bienestar y les brinde una experiencia accesible, segura y agradable, incentivando su participación en actividades y espacios que favorezcan su desarrollo personal y social.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Sesión 2

Tema: Autoestima. "El valor de mi historia, la fuerza de mi presente."

Sesión 1: Martes 23, miércoles 24 y jueves 25 de junio
Contexto: Taller Virtual, Presencial en los grupos: CDC 11 y Nuestra señora de los Remedios

Objetivo: Comprender la autoestima desde una perspectiva de resiliencia y derechos, mediante la identificación de fortalezas personales y el fortalecimiento de sus redes de apoyo.

Aspectos favorables:

1. Las PM fueron muy participativas en la actividad del estambre, mencionaron diferentes puntos que hacen que el grupo sea más unido. (Los dos talleres presenciales)
2. Las PM animaron a otras a participar o si les daba pena, las demás mencionaban aspectos positivos de otras. (Taller presencial, CDC11)
3. Se formó un espacio de mucha autorreflexión (Taller presencial,CDC11)
4. Se mostraron muy receptivos a la activación física (Taller presencial, CDC11)
5. Se mostraron muy abiertos a platicar experiencias personales (Taller presencial, CDC11)
6. Una integrante que anteriormente asistía al grupo se animó a regresar después de agarrarle confianza a dos de nuestros compañeros. (Mujer, Taller Presencial, CDC 11)
7. El tema favoreció en todos los grupos a que los participantes reconocieran aspectos valiosos de sí mismos y su importancia en la integración del grupo (Taller Presencial, CDC 11).
8. La activación cognitiva les gustó muchísimo ya que fue desafiante para todos pero les permitió divertirse y ver cómo podemos seguir practicando la coordinación. (Taller presencial, CDC 11)
9. Las dinámicas de mitos tuvieron a todos alertas y participativos. (Taller presencial, CDC 11)
10. Todos pudieron aportar aspectos positivos de ellos mismos y de otros. (Taller presencial, Las fuentes).
11. (A)Durante la activación cognitiva mencionaron que "no importa hacer trampa, igual no me sale", pues se les hizo un poco desafiante(Mujeres, Taller presencial CDC11). Sin embargo pidieron otra explicación para poder practicar en casa.
12. (A) Hablan que con los talleres del CEMAM e ITESO, han aprendido un poco más de ellas mismas.

Aspectos poco favorables
(áreas de oportunidad)

13. Hubieron agentes externos que interrumpieron la concentración del grupo (Mujer, Taller presencial, CDC11)
14. Se dió un momento de tensión entre dos compañeras por una interrupción deliberada a la explicación de una de las compañeras (Mujer, Taller presencial, Templo)
15. En ambos grupos presenciales se detectaron actitudes de exclusión hacia otras integrantes. (Mujeres, Talleres Presenciales, CDC11 y Parroquia Nuestra Señora de los Remedios)
16. Los líderes de ambos grupos presenciales en ocasiones imponen o demeritan la opinión de otros integrantes del grupo a la hora de expresar sus experiencias y opiniones. (Mujeres, Talleres Presenciales, CDC11 y Parroquia Nuestra Señora de los Remedios)
17. En algunos instantes se identificaron varias tensiones en el grupo en gestos entre las PM, pero se intervino de manera acertada por las responsables del tema. (Taller presencial, Las Fuentes)

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

18. Sigue habiendo un rechazo y exclusión a la señora Chayito que aún se siente muy viva y visible por parte de las PM, se vio un roce en la actividad del estambre. (Mujer, Taller presencial, CDC 11)
19. Algunas comentan que sus doctores las regañaban por tomar mucha agua (Mujer, taller presencial, Parroquia)
20. Algunas comentan que no toman agua, y algunas comentan que sus doctores no les dan dieta al momento de tener una enfermedad grave. (Mujer, taller presencial, Las Fuentes)
21. Hubo un momento en el que una de las mujeres al momento de participar hizo comentarios personales pero viendo fijamente a una persona, lo que causó confusión. (Taller presencial, Las fuentes)
22. En la parte de convivencia se interrumpen mucho unas a otras y no dejaban que algunas terminaran (taller presencial, Parroquia)
23. (A). Hay un cierre de escuela a un lado y llega a interrumpir con la dinámica del taller.

Síntesis y análisis de la sesión 2

Objetivo particular de la sesión:

Comprender la autoestima desde una perspectiva de resiliencia y derechos, mediante la identificación de fortalezas personales y el fortalecimiento de sus redes de apoyo a través de herramientas y productos presentados en los talleres. Esto con el objetivo de promover entornos más amigables y fomentar la confianza entre grupos.

Escenario en el que se realizó el trabajo: (breve descripción)

El martes, se realizó el trabajo en modalidad virtual, a través del grupo de WhatsApp llamado "Tejiendo Saberes". Este funciona meramente a través de mensajes e intercambios de participaciones y contenido. Por otra parte, el miércoles se trabajó en un centro comunitario del DIF localizado en Santa María del Pueblito y el jueves en la Parroquia Nuestra Señora de los Remedios.

Duración de la sesión:

Martes: 60 min

Miércoles y jueves: 120 min aproximadamente

Durante las sesiones presentadas de manera presencial, así como virtual se llevó a cabo el taller de autoestima con el propósito de fortalecer el reconocimiento del valor personal, las fortalezas, el sentido de identidad y empoderamiento de las PM. Para ello, se desarrollaron y presentaron contenido con información informativa y participativa que promovieron la

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

reflexión sobre su historia de vida y el reconocimiento de sus recursos personales para favorecer su bienestar y participación en su comunidad.

Durante la sesión virtual realizada el martes, así como en las sesiones presenciales del miércoles en el DIF Zapopan y del jueves en la Parroquia de Nuestra Señora de los Remedios, se llevó a cabo el taller de autoestima con el objetivo de promover la comprensión de este concepto desde una perspectiva de resiliencia y derechos. Se buscó favorecer el reconocimiento de las fortalezas personales de las personas mayores, fortalecer sus redes de apoyo, promover el sentido de identidad y el empoderamiento, así como reconocer el valor propio de cada persona. Para ello, se presentó información teórica y psicoeducativa sobre la autoestima, y se complementó con diversas dinámicas participativas orientadas a reflexionar sobre la propia historia de vida, identificar las fortalezas personales y reconocer cómo estas constituyen recursos valiosos para su bienestar y su participación activa dentro de su comunidad y grupos colectivos.

A lo largo de la sesión virtual que se dio a cabo el día martes pudimos recolectar información valiosa que destaca los aspectos favorables que se consolidaron en cuestión al tema central que fue la autoestima. Las personas mayores lograron identificar sus fortalezas, mostrando resiliencia “No rendirse nunca” (Guille Lopez, 2026), fe “Mi fortaleza es mi creencia en Dios” (Felipa, 2026), e incluso se consiguió encontrar una conexión de manera directa con temas de su infancia y el desarrollo personal “La formación de una autoestima va tomada de la mano con las distintas tareas en el desarrollo del individuo desde la infancia hasta la vejez ajustándose como piezas de un rompecabezas hasta conformar un todo armónico” (José Salazar, 2026). Los temas que salieron a flote a lo largo de esta sesión fueron en relación al amor propio, amor a quienes les rodean “Amarse mucho, tener la fe puesta en El Creador, aceptar a los demás, aprender algo nuevo cada día. Leer un libro” (Ana María, 2026), siempre mantenerse orgullosas/os de las situaciones atravesadas a lo largo de sus vidas, la importancia de un ocio saludable en esta etapa de su vida y jamás dejar de aprender y enseñar “Me siento muy orgullosa de mí, de haber concluido mi vida laboral y hacer por mí lo que hace 35 años no me fue posible. Dedicarme a mí, pasear, hacer manualidades, leer, escribir. Y aunque cambió mi condición de salud, hago lo que puedo, con lo que tengo.” (Ana María, 2026).

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Esto mediante la ejecución de actividades que fomentaron la introspección en cuestiones personales y de crecimiento mediante el afrontamiento de situaciones complejas por medio del reconocimiento de las fortalezas individuales y como resultado logros que han concretado a lo largo de sus vidas.

Por otro lado, la sesión presencial del miércoles mostró múltiples aspectos favorables bajo la misma línea de trabajo. Al finalizar la exposición del tema central notamos cómo las personas mayores tenían una noción bastante clara con respecto a la autoestima. Se presentó el tema de los mitos con respecto a la autoestima, en el cual como aspecto favorable rescatamos la comprensión de algunos de ellos como mitos, se favoreció el espacio para un debate amistoso en el cual entre alumnos y personas mayores concluimos que todas las frases eran mitos. Después de esto se realizó una actividad cuyo objetivo abarcaba el reconocimiento de las fortalezas propias hacia el resto del grupo. Esta actividad en su mayoría se ejecutó de manera favorable, destacando fortalezas propias e incluso sumando a las fortalezas del resto del grupo, mostrando en su mayoría, un sentido de comunidad. Finalmente realizamos una actividad sobre eventos complicados de los cuales han logrado salir. En esta actividad rescatamos la capacidad del reconocimiento de habilidades, fortalezas y resiliencia individual de cada individuo.

El día jueves se ejecutaron las mismas actividades en el mismo cronograma que el día miércoles. Se desarrollaron en un ambiente de confianza, apertura y participación activa, lo que favoreció el cumplimiento de los objetivos planteados en torno al fortalecimiento de la autoestima. A lo largo de la sesión se generó un espacio de autorreflexión en el que las personas mayores se mostraron abiertas a compartir experiencias personales y a reconocer aspectos valiosos de sí mismas. El tema abordado propició que los participantes identificaran sus fortalezas, reflexionaran sobre su valor personal y reconocieran la importancia de estas cualidades para fortalecer la convivencia y la integración dentro del grupo. Asimismo, las dinámicas implementadas promovieron una participación constante, incentivando el intercambio de opiniones y la reflexión colectiva, mientras que las actividades finales permitieron que cada participante expresara cualidades positivas tanto propias como de sus compañeros, fortaleciendo el reconocimiento mutuo, la autoestima y el clima de apoyo y respeto entre los integrantes.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

En cuanto a las áreas de mejora que se visibilizaron en el grupo virtual, notamos la necesidad de espacios de escucha y para compartir sus logros personales o incluso, los elementos que les enorgullecen de su vida. Se vio que en algunas instancias, se dedicó tiempo imprevisto hacia esto e incluso nos mostraron imágenes de ellos con miembros de su familia. Esta puede ser una actividad valiosa para futuras sesiones, ya que la revisión y narración de la propia historia de vida favorece la construcción de identidad, el sentido de continuidad y la autoestima en la vejez (Villar, 2012).



Fuente: Elaboración propia

A partir de las participaciones del miércoles, fue evidente que una gran necesidad es no solo el trabajo en el amor propio, sino también el respeto hacia el proceso de los demás. Se señalaron algunos comentarios negativos que hicieron compañeros respecto a otros asistentes del taller, cuestionando la valía de los demás según sus atuendos, minimizando las habilidades de participación según sus capacidades, entre otros ejemplos. Esto pone de frente la necesidad de que se continúe trabajando con la temática del respeto, no solo hacia uno mismo sino también hacía quienes les rodean. Lo anterior resulta especialmente relevante si se considera que el edadismo puede manifestarse tanto en la sociedad en general como entre las propias personas mayores, afectando la forma en que se perciben, se relacionan y participan dentro de sus comunidades (Organización Mundial de la Salud, 2021).

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Otra área de oportunidad identificada en ambos grupos presenciales fue la dinámica de participación entre algunos integrantes. Particularmente, esto se veía en las personas que tenían un rol de liderazgo, pues se nota que tienden a imponer su punto de vista o a desestimar las opiniones y experiencias compartidas por otros participantes. Aunque esto no ocurrió de manera constante, sí evidenció la importancia de continuar fortaleciendo habilidades relacionadas con la escucha activa, el respeto por la diversidad de experiencias y la validación de las perspectivas de los demás. Favorecer un ambiente donde todas las personas se sientan escuchadas y valoradas es fundamental para promover una participación equitativa y fortalecer el sentido de comunidad, algo que la Organización Mundial de la Salud (2020) reconoce como uno de los pilares de las comunidades amigables con las personas mayores.



Referencias:

Villar, F. (2012). *Successful ageing and development: The contribution of generativity in older age.* Ageing & Society, 32(7), 1087-1105. https://doi.org/10.1017/S0144686X11000973

Organización Mundial de la Salud. (sf). Edadismo. Organización Mundial de la Salud. https://www.who.int/health-topics/ageism

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Década del Envejecimiento Saludable 2020-2030: Propuesta final.* Organización Mundial de la Salud. https://cdn.who.int/media/docs/default-source/decade-of-healthy-ageing/decade-proposal-final-apr2020rev-es.pdf

Aporte a los productos finales

Insignia:

Esta semana fue sumamente útil para comenzar a cimentar una base fuerte de los criterios indispensables con los que debe contar la insignia. Tras presentar la idea a las personas

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

mayores, y algunos ejemplos de requerimientos para la obtención del distintivo, sumaron al listado otros más que son importantes:

3. Accesibilidad física
    9. Rampas accesibles con barandales.
    10. Pasillos amplios y libres de obstáculos.
    11. Pisos antideslizantes y seguros.
    12. Barandales en áreas de tránsito y baños.
    13. Baños accesibles, amplios y con apoyos para sostenerse.
    14. Disponibilidad de asientos o bancas en regaderas y baños.
    15. Altura adecuada de mesas, sillas y sanitarios.
    16. Espacios adaptados para personas usuarias de silla de ruedas.

- Confort y seguridad
    1. Sillas y bancas cómodas en áreas de espera y filas.
    2. Iluminación adecuada en todas las áreas.
    3. Limpieza constante y especial cuidado para evitar pisos mojados o resbalosos.
    4. Funcionamiento adecuado de instalaciones y equipos eléctricos.
    5. Niveles moderados de ruido y música.
- Información y señalización
    - Señalización clara y visible de baños y áreas importantes.
    - Menús físicos y materiales informativos con letra grande y alto contraste visual.

1. Atención y trato digno
    4. Personal capacitado para atender a personas mayores.
    5. Trato amable, respetuoso y libre de discriminación.
    6. Acompañamiento y apoyo cuando sea necesario.
    7. Atención centrada en la persona, favoreciendo una experiencia digna e inclusiva.

- Movilidad y entorno
    - Disponibilidad de lugares para sentarse durante tiempos de espera.
    - Promoción de educación vial y respeto hacia las personas mayores en espacios públicos.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

        - Facilidades para el desplazamiento seguro dentro y fuera del establecimiento.
- Accesibilidad económica
    - Precios justos y accesibles para las personas mayores.

De igual manera, esta sesión nos permitió ver en vivo las diferentes dificultades de movilidad que algunas de las asistentes tienen al momento de utilizar áreas comunes que no están cien por ciento adaptadas a sus necesidades. Ejemplo de esto último es el caso de la señora “Chayo”, una mujer de movilidad muy limitada debido a los efectos de una poliomielitis sufrida hace bastantes años y que la ha dejado a la merced de un par de muletas para poder trasladarse. Ella misma le comunicó al equipo las diferentes dificultades que vive a diario en espacios públicos como la calle, específicamente las banquetas en mal estado y escalones altos en centros de conveniencia como el supermercado, obstáculos que han limitado su autonomía y la han orillado a depender de ayuda de terceros para poder trasladarse.

Ruta de la calma y convivencia:

La actividad "Ruta de la Calma y Convivencia" se realizó también de forma virtual, siguiendo la misma estructura de tres pasos que la versión presencial, pero adaptada al formato en línea: en el primer paso, los participantes respondieron con una sola palabra sobre un lugar donde se sienten a gusto y qué lo hace especial; en el segundo, compartieron verbalmente por qué un lugar que frecuentan les resulta difícil, sin necesidad de nombrarlo; y en el tercero, describieron cómo sería su recorrido ideal para realizar sus actividades diarias. Al cierre, se agradeció a los participantes por compartir su experiencia, subrayando que su voz fue la guía principal del proyecto, y se dejó un espacio opcional para que alguien compartiera cómo se sintió durante la actividad.

Por otro lado, también se hizo de manera virtual miércoles y jueves de forma presencial utilizando cartulina y plumones de colores. A través de una dinámica guiada en tres pasos, se invitó a los participantes a reflexionar sobre un lugar donde se sienten a gusto y por qué, un lugar que les resulta difícil de visitar y las razones de esa dificultad, y finalmente cómo sería su recorrido ideal para realizar sus actividades diarias. El facilitador fue registrando las palabras clave de cada respuesta en distintas secciones de la hoja,

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

construyendo así una lista visible y colectiva. Al cierre, se leyeron en voz alta las aportaciones para mostrar a los participantes que su experiencia y su voz fueron la base para diseñar esta ruta, cerrando la sesión con un espacio opcional para compartir cómo se sintieron durante la actividad.

Semana 2:

Revista y Tríptico:

Durante esta semana en lo que es el tríptico se recopiló en base a preguntas sobre las enfermedades más recurrentes que se tiene tanto en la modalidad virtual como en las presenciales (CDC11 y La Parroquia):

- ¿Tiene alguna enfermedad crónica o condiciones de salud que requieran cuidados especiales?
- ¿Qué hábitos de alimentación le gustaría mejorar y por qué?
- Cuéntenos en el chat: Un consejo de salud o remedio saludable que a usted le haya funcionado

Además de que en taller presenciales se preguntó si presentaban una enfermedad diferente a las indicadas, ya que se elaborarán fichas personalizadas para cada una de las integrantes, integrar el tema de automedicación para la pequeña señalización en el tríptico de prevención.

En base a la revista se integró preguntas que al igual del tríptico en forma presencial y virtual , para integrar información para el producto.

- ¿Cuál fue la última vez que se sintieron orgullosos de sí mismos? y ¿Por qué?
- ¿Hay alguna frase, consejo o pensamiento que le ayude a sentirse mejor consigo misma(o) que le recuerde su valor como persona?

Huerto: Montse´s, Sofia, Delyanne y Dany, Jesús

Durante esta semana, se gestionó la experiencia existente trabajando con huertos, así como el interés en realizar uno en el espacio que comparten. A partir de esto, se compartió que principalmente les gustaría plantar:

- Chiles
- Orégano
- Hierbabuena (aromáticas)
- Fruta

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

- Tomate
- Rábanos
- Florales

Teniendo esto en cuenta, se definieron también los espacios donde podemos colocar los huertos, así como los materiales necesarios para comenzar con la ejecución en la semana siguiente.

De igual manera se analizó la disposición del espacio con el cual contaremos para la distribución y creación del huerto. Logramos definirlo rápidamente en el Taller del día miércoles por las facilidades del espacio, mientras que en las fuentes quedó pendiente la autorización del uso del espacio.

Juego de mesa:

Esta semana fue poco fructífera para la elaboración del producto, sin embargo un punto muy destacable fue escuchar por ejemplo a la señora "Chayo" decir que disfruta mucho de los juegos de mesa como por ejemplo la lotería, el dominó o la baraja. Esto nos da un buen punto de partida para la elaboración del producto pues nos dice que si hay personas interesadas en seguir disfrutando de los juegos de mesa. Ahora nos toca a nosotros resignificar dichas herramientas, diseñar nuevos juegos adaptados a sus necesidades y ofrecerles un nuevo panorama de juegos y no se queden encerradas(os) en los mismos juegos de siempre.

Sesión 3: Nutrición y automedicación. "Tu plato, tu escudo"

Sesión 3: Martes 30, miércoles 01 y jueves 02 de julio **Contexto: Taller Virtual, Presencial en los grupos: CDC 11 y Nuestra señora de los Remedios**
Objetivo: Promover un envejecimiento saludable en adultos mayores mediante una alimentación equilibrada, el conocimiento de los nutrientes y la prevención de la automedicación. **Aspectos favorables:** ▪ Una de las participantes que anteriormente había tenido problemas para conectarse (Cristina) sí se unió y estuvo muy participativa desde el inicio. (Mujer, Taller virtual) ▪ Las asistentes se vieron muy contentas con la selección musical y la conducción de la activación. (Mujer, Taller presencial, CDC11) ▪ Las talleristas fueron muy buenas al momento de reconceptualizar las ideas que tenían las adultas sobre los carbohidratos. (Mujer, Taller presencial, CDC11)

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

- Hicieron muy buenas metáforas cuando explicaron lo que son las proteínas comparándolas con ladrillos. (Mujer, Taller presencial, CDC11)
- Se supo controlar y aclarar de manera oportuna un posible conflicto con una de las integrantes del taller que mostró descontento con el malentendido de la tarea. (M, Taller Virtual)
- Se mostró un interés muy fuerte por el tema de la nutrición. Dio pie al diálogo entre las participantes. (M, Taller presencial, CDC11)
- En esta sesión hubo mayor participación de integrantes que normalmente no lo hacían tanto en los talleres anteriores. (M, Taller presencial, Parroquia Nuestra Señora de los Remedios)
- La actividad de identificar los alimentos en su plato fue enriquecedora dado que las PM en las fuentes lograron identificar de manera completa los grupos alimenticios que conforman su plato del día con día (Mujer, Taller presencial, las fuentes)
- Los folletos de enfermedades que se presentan en la etapa de la vejez fueron enriquecedores para las PM dado que se identificaron con la sintomatología y encontraron estrategias para afrontar sus síntomas del día con día (Mujer, Taller presencial, las fuentes)
- Las PM del grupo virtual identificaron complicaciones en el momento de sus hábitos y demuestra una visibilización que generará cambios. (Mujer, Taller virtual)
- El contenido impreso fue de mucha utilidad para todos los integrantes,incluso personas externas al grupo llegaron a pedir hojas con el contenido de nutrición. (Mujer, Taller presencial CDC11).
- Fue de mucha utilidad recalcarles la importancia de saberes básicos como el tomar agua y mantenerse activos físicamente para el mejor desarrollo de su día a día. (Hombre y Mujer, Taller virtual).
- Fue muy enriquecedor para los adultos mayores en mencionar sus platillos favoritos de la infancia, se les vio muy contentos y nostálgicos {Mujer, taller presencial, CDC11)
- Algunas mostraron mucho interés en los temas de enfermedades particulares, lo cual mostró que se siguen mostrando interesadas en su salud. {Mujer, taller presencial, CDC11}

Aspectos poco favorables (áreas de oportunidad)

- La lluvia sigue siendo una limitante para la participación del grupo del miércoles, ya que muchas se muestran distraídas o desconectadas del tema (Mujeres, Taller presencial CDC11)
- En el taller del jueves se nota mucho la exclusión por parte de varias señoras del centro hacia un en específico que comenta que tuvo problemas previos con varias de ellas (Mujer, Taller presencial, Las fuentes)
- En el taller del jueves creo que se pudo haber realizado en equipo ya que se vio la falta de convivencia en el grupo la cual afectó después para unirlas de nuevo (Taller presencial, Las fuentes)
- La lluvia y la falta de espacio adecuado y accesible para todos ha sido una complicación para el desarrollo del producto del huerto (Taller presencial CDC11).
- El espacio designado para el taller del miércoles es un poco limitante para personas con discapacidades. (Mujer, Taller presencial CDC11).
- Por mucha información de parte de nutrición y tríptico se hizo mucho revuelo en la información y no se pudo grabar bien el audio del ejercicio de revista {Taller presencial, CDC11}
- Hay que establecer mejores tiempos por cada equipo y tener mejor distribución de información para que no interfiera en los tiempos de los demás equipos {Taller presencial, CDC11}
- (A) “No puedo entender lo que dicen aunque alcen la voz, escucho puro ruido. Mi aparato no funciona” (Mujer, Taller presencial CDC11)
- En el taller se presentó una niña que llegó a interferir con las actividades (Taller presencial, CDC11).
- En la Parroquia de Nuestra Señora de los Remedios, no dejaban hablar a una tallerista, Martha tuvo que interferir para que la escucharan.
- No se envió un recordatorio un día antes para la participación, lo cual quizás hizo que algunas personas se ausentaran. (Taller virtual)
- El envío del recordatorio de la tarea de la sesión pasada interfirió con el flujo de las actividades. (Taller virtual)

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

- Pienso que podría ser mejor imprimir su planeación para no tener que leer indicaciones desde el celular y que se vea un poquito más profesional. (Taller presencial, CDC11)
- Hubo malentendidos con la tarea y eso ocasionó que se perdiera tiempo y no se pudieran realizar las otras actividades en los tiempos que se tenían previstos. (Mujer, Taller VIrtual)
- Siguen siendo muy notorias las actitudes de exclusión hacia dos de las integrantes. (M, Taller presencial, Parroquia Nuestra Señora de los Remedios)
- En momentos había muchos distractores. Se escuchaban varias personas hablando al mismo tiempo. (Taller presencial, Parroquia Nuestra Señora de los Remedios)
- En el taller presencial del día jueves quedaron algunas dudas sobre mitos de alimentos, sería buen complemento añadir espacios en los que concretemos los mitos ante consumir ciertos alimentos en horarios específicos, (Mujer, Taller presencial, las fuentes).
- El apoyarnos con un equipo de sonido para tener un mayor alcance auditivo podría ser una buena herramienta para evitar que ciertas personas no escuchen del contenido de la sesión. (Taller presencial, CDC11, Mujer).
- El continuar con las actividades de temas vistos en el taller en el grupo virtual a lo largo del día, ayuda bastante a que el grupo siga participando de manera activa y con gran actitud dándole continuidad al tema y brindándonos más información de utilidad (Taller virtual, Hombre y Mujeres).

Síntesis y análisis de la sesión 3

Objetivo particular de la sesión:

Que las personas mayores comprendan la importancia de una alimentación equilibrada, identifiquen los principales nutrientes y sus funciones, y reconozcan los riesgos de la automedicación, con el fin de promover hábitos que favorezcan una mejor calidad de vida y un envejecimiento saludable.

Escenario en el que se realizó el trabajo: (breve descripción)

El martes, se realizó el trabajo en modalidad virtual, a través del grupo de WhatsApp llamado "Tejiendo Saberes".

A manera presencial el miércoles se trabajó en un centro comunitario del DIF localizado en Santa María del Pueblito y el jueves en la parroquia Nuestra Señora de los Remedios.

Duración de la sesión:

Martes: 60 min

Miércoles y jueves: 120 min aproximadamente

Durante las sesiones realizadas en modalidad presencial y virtual se impartió el Taller de

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Nutrición para Personas Mayores, con el propósito de fortalecer los conocimientos de los participantes sobre la importancia de mantener una alimentación saludable y promover hábitos que contribuyan a un envejecimiento activo y una mejor calidad de vida. Para ello, se abordaron temas fundamentales como el concepto de nutrición, el Plato del Bien Comer, los cinco grupos de alimentos, la función de cada uno de ellos y la importancia de consumir una alimentación variada, equilibrada y suficiente para cubrir las necesidades del organismo. Asimismo, se promovió la participación de los asistentes mediante actividades y espacios de diálogo que permitieron resolver dudas y relacionar los contenidos con situaciones de la vida cotidiana. Finalmente, se abordó el tema de la automedicación, les dimos a conocer los riesgos que representa para la salud y la importancia de acudir con un profesional de la salud para recibir un diagnóstico y tratamiento adecuados.

Empezando por la sesión virtual realizada el día martes, Se realizó una dinámica de preguntas abiertas con el objetivo de promover la autoevaluación de los hábitos alimentarios de los participantes, identificar áreas de oportunidad y fomentar el compromiso con pequeños cambios que favorezcan una alimentación y una hidratación más saludables.Posteriormente, se mandó un video educativo en el que se reforzaron los conceptos de nutrición, la importancia de una alimentación equilibrada, los principales grupos de alimentos y los nutrientes que aportan, así como los riesgos de la automedicación y la importancia de utilizar los medicamentos únicamente bajo indicación de un profesional de la salud.

Y en las sesiones presenciales del miércoles en el DIF Zapopan y del jueves en la parroquia de Nuestra Señora de los Remedios respecto a otras intervenciones fue que no se proyectó el video educativo. En su lugar, los contenidos del video fueron presentados de manera verbal asegurando que las participantes recibieran la misma información sobre alimentación saludable, nutrientes, hábitos de vida y prevención de la automedicación.

Como actividad práctica, se realizó una dinámica en la que cada participante dibujó lo que representaba para ella un Plato del Buen Comer. Esta actividad permitió identificar los conocimientos previos que ellos tenían sobre una alimentación equilibrada, reforzar la correcta distribución de los grupos de alimentos.
Además, se entregó material de apoyo que incluía información sobre la lectura e interpretación de etiquetas nutricionales, el reconocimiento de porciones adecuadas y el uso

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

del semáforo de alimentos como una herramienta para tomar decisiones más saludables, especialmente en la prevención y el control de enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión, la obesidad etc.



El material de apoyo impreso que se entregó a cada adulto mayor

Finalmente, atendiendo las inquietudes expresadas por las participantes, también se distribuyeron fichas informativas adicionales sobre otras enfermedades de interés para ellas, con el propósito de ampliar sus conocimientos y brindarles información útil para el cuidado de su salud.



Ejemplo de ficha de enfermedades. Elaboración propia.

En ambas modalidades de taller se observó una resignificación de los conocimientos previos sobre alimentación. En el grupo presencial de CDC11 se logró cambiar ideas erróneas y ciertos estigmas que las personas mayores tenían sobre los carbohidratos, apoyándose en

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

recursos didácticos como la metáfora de las proteínas como "ladrillos", lo que facilitó la comprensión de conceptos nutricionales abstractos a través de referentes cotidianos. Este tipo de intervención resulta relevante si se considera que, como señalan Camacho-Markina y Santos-Diez (2025), buena parte de la representación mediática y social de la vejez tiende a construir a las personas mayores desde el déficit y la incapacidad. Frente a ello, generar espacios donde las propias participantes reconstruyen y corrigen su conocimiento sobre su cuerpo y su alimentación contribuye a una narrativa diferente al estigma que suele acompañar a este grupo etario en el discurso público.

La actividad del plato del bien comer, realizada en el taller presencial, mostró que las participantes lograron identificar de manera completa los grupos alimenticios presentes en su alimentación cotidiana, lo cual evidencia una apropiación práctica del contenido revisado. En la misma línea, los folletos sobre enfermedades propias de la vejez resultaron significativos porque permitieron que las personas mayores reconocieran su propio estado y, a partir de ahí, ellas mismas identificaran estrategias de afrontamiento y cuidado hacía sus condiciones, lo que habla de una consolidación real del tema dentro y fuera del espacio del taller.

En el grupo virtual, el aporte más relevante fue de otro orden: las personas mayores lograron identificar complicaciones en sus propios hábitos de alimentación y autocuidado, un ejercicio de visibilización que tiene potencial de generar cambios de conducta a mediano plazo. A esto se sumó el énfasis en saberes básicos como la hidratación y la actividad física, reforzado por la continuidad de las actividades relacionadas con el tema a lo largo del día en el chat del grupo, lo cual mantuvo el nivel de participación e interés incluso fuera del horario formal de la sesión.

En el taller se dio también un tema muy puntual y de gran importancia en los AM , la automedicación, aunque fue un tema que se dio poco se pudo recabar que en la mayoría de las personas mayores mencionaron que estaba muy normalizado la toma de medicamentos sin ningún dictamen médico, ya sea porque se lo recomendó alguna amiga o porque ya tenían un diagnóstico previo, todo esto coincide en los tres grupos, tanto el virtual como en los presenciales. Algo que nos percatamos y que es un punto de alerta es la vulnerabilidad que dan a conocer, ya que las personas mayores comentaron que no van a un médico por cuestión de tiempo, falta económica, falta atención en los servicios clínicos y sobre todo que no tenían

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

quien los llevará, ya sea transporte o familiares, esa es la razón principal por la cual las personas mayores usan mucho la automedicación.

Referencias bibliográficas

Camacho-Markina, I., & Santos-Diez, M.-T. (2025). The social construction of age: Media stigmatization of older adults: A systematic review. Journalism and Media, 6(3), 150. https://doi.org/10.3390/journalmedia603015

Aporte a productos finales:

Insignia:

Esta semana fue sumamente útil para comenzar a cimentar una base fuerte de los criterios indispensables con los que debe contar la insignia. Tras presentar la idea a las personas mayores, y algunos ejemplos de requerimientos para la obtención del distintivo, sumaron al listado otros más que son importantes:

24. Accesibilidad física
    - Rampas accesibles con barandales.
    - Pasillos amplios y libres de obstáculos.
    - Pisos antideslizantes y seguros.
    - Barandales en áreas de tránsito y baños.
    - Baños accesibles, amplios y con apoyos para sostenerse.
    - Disponibilidad de asientos o bancas en regaderas y baños.
    - Altura adecuada de mesas, sillas y sanitarios.
    - Espacios adaptados para personas usuarias de silla de ruedas.

- Confort y seguridad
    17. Sillas y bancas cómodas en áreas de espera y filas.
    18. Iluminación adecuada en todas las áreas.
    19. Limpieza constante y especial cuidado para evitar pisos mojados o resbalosos.
    20. Funcionamiento adecuado de instalaciones y equipos eléctricos.
    21. Niveles moderados de ruido y música.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

3. Información y señalización
    6. Señalización clara y visible de baños y áreas importantes.
    7. Menús físicos y materiales informativos con letra grande y alto contraste visual.
- Atención y trato digno
    - Personal capacitado para atender a personas mayores.
    - Trato amable, respetuoso y libre de discriminación.
    - Acompañamiento y apoyo cuando sea necesario.
    - Atención centrada en la persona, favoreciendo una experiencia digna e inclusiva.
4. Movilidad y entorno
    8. Disponibilidad de lugares para sentarse durante tiempos de espera.
    9. Promoción de educación vial y respeto hacia las personas mayores en espacios públicos.
    10. Facilidades para el desplazamiento seguro dentro y fuera del establecimiento.
2. Accesibilidad económica
    2. Precios justos y accesibles para las personas mayores.

Ruta de la calma y convivencia:

Durante esta semana encontramos información relacionada con situaciones por las cuales muchas de estas personas ya no salen o visitan lugares nuevos
La actividad "Ruta de la Calma y Convivencia" se realizó también de forma virtual, siguiendo la misma estructura de tres pasos que la versión presencial, pero adaptada al formato en línea: en el primer paso, los participantes respondieron con una sola palabra sobre un lugar donde se sienten a gusto y qué lo hace especial; en el segundo, compartieron verbalmente por qué un lugar que frecuentan les resulta difícil, sin necesidad de nombrarlo; y en el tercero, describieron cómo sería su recorrido ideal para realizar sus actividades diarias. Al cierre, se agradeció a los participantes por compartir su experiencia, subrayando que su voz fue la guía principal del proyecto, y se dejó un espacio opcional para que alguien compartiera cómo se sintió durante la actividad.

Por otro lado, también se hizo de manera virtual miércoles y jueves de forma

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

presencial utilizando cartulina y plumones de colores. A través de una dinámica guiada en tres pasos, se invitó a los participantes a reflexionar sobre un lugar donde se sienten a gusto y por qué, un lugar que les resulta difícil de visitar y las razones de esa dificultad, y finalmente cómo sería su recorrido ideal para realizar sus actividades diarias. El facilitador fue registrando las palabras clave de cada respuesta en distintas secciones de la hoja, construyendo así una lista visible y colectiva. Al cierre, se leyeron en voz alta las aportaciones para mostrar a los participantes que su experiencia y su voz fueron la base para diseñar esta ruta, cerrando la sesión con un espacio opcional para compartir cómo se sintieron durante la actividad.

Huerto:

Durante esta semana, se gestionó la experiencia existente trabajando con huertos, así como el interés en realizar uno en el espacio que comparten. A partir de esto, se compartió que principalmente les gustaría plantar:

- Chiles
- Orégano
- Hierbabuena (aromáticas)
- Fruta
- Tomate
- Rábanos
- Florales

Teniendo esto en cuenta, se definieron también los espacios donde podemos colocar los huertos, así como los materiales necesarios para comenzar con la ejecución en la semana siguiente.

Revista y Tríptico:

Tríptico: Durante esta semana finalmente terminamos de elaborar el tríptico y se les entregó en forma de kit al finalizar el taller de nutrición y automedicación , se hizo la entrega del tríptico junto con algunos materiales didácticos como la lectura de etiquetas, como armar tu

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

plato y las medidas de porciones con sus propias mano, además de que se entregaron fichas de enfermedades especializadas ya que al ser demasiadas enfermedades las que nos mencionaron , esas fichas personalizadas proporcionaban la información que al igual del tríptico el SEMÁFORO DE ALIMENTOS, junto con algunos signos de alerta, etc.

Huerto:

Durante esta semana ya contamos con las plantas y algunos de los materiales necesarios para iniciar el huerto. Sin embargo, debido a cuestiones relacionadas con los permisos requeridos para los materiales seleccionados, no fue posible realizar la instalación. Además, surgieron dudas sobre la efectividad de dichos materiales, ya que la presencia de agua estancada en el área podría afectar su funcionamiento y la viabilidad del proyecto.

El huerto quedó semiestructurado en el CDC11 con la finalidad de que en la sesión final las PM coloquen las semillas de su preferencia y cuiden del material y espacio que se proporcionó en el centro comunitario. Se colocaron, hierbabuena, romero, lavanda y un tipo de flor con un crecimiento avanzado para que cuiden de ellas, y en la sesión de cierre colocarán las semillas de rábano, chile y jitomate. Por otro lado, en Las Fuentes el permiso de colocar el Huerto nos fue denegado por plaga de cucarachas, por lo cual se suspendió la elaboración de dicho material en este espacio mencionado.

En este periodo, el huerto no será realizado en la parroquia de Las Fuentes, pero a partir de las necesidades de las personas mayores, nos brindaron ideas para dar continuidad posiblemente en otoño, ajustando la dinámica para el cuidado de las plantas en esta integración comunitaria.

También se imprimió todo el material de contenido de nutrición para entregar en el taller en presencial (miércoles y jueves).

Brecha digital:

Se decidió que lo mejor para la brecha digital en el periodo de verano, será analizar la información arrojada en las entrevistas iniciales para identificar necesidades y propuestas para realizar a futuro.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Juego de mesa:

Se diseñará una plantilla de origami de un jenga, en cada bloque se le agregarán preguntas o retos que fomenten la conversación y la participación grupal.

Mediante las observaciones que se realizaron en los espacios, nos dimos cuenta que las personas mayores podrían mejorar su calidad de vida por medio de mejorar la convivencia entre los miembros de su comunidad, al igual que mediante el fortalecimiento y ejercitación de sus habilidades físicas, cognitivas y de reminiscencia. Por lo cual, nos pareció una buena idea elaborar un manual que integrara juegos de mesa tradicionales con adaptaciones para que el adulto mayor tenga mayor facilidad al utilizarlos y por supuesto, que sean accesibles e inclusivos con esta población.

Modificamos la idea que teníamos sobre entregar un solo juego de mesa a mejor realizar un manual que incluyera múltiples juegos adaptados para su fácil impresión, distribución y aplicación. Creemos que un material inclusivo también es el que puede llegar a distintas comunidades.

Sesión 4 Duelos obligados

Sesión 4: Martes 7, Miércoles 8 y Jueves 9 Contexto: Taller Virtual, Presencial en los grupos: CDC 11 y Parroquia Nuestra señora de los Remedios
Virtual Martes 7 **Aspectos favorables:** • El taller se desarrolló de manera fluida. Se tuvo la participación activa de los miembros al momento de compartir el fallecimiento de uno de los integrantes. “Señor en tus brazos dejamos a Carmen Ledezma para tranquilidad de su familia y alegría de ella en el cielo ✝” (Mujer, Taller Virtual) • Al momento de compartir sus experiencias en torno al duelo se consiguió un espacio en el cual se vulneraran y se abrieran con el grupo. “Este ha sido el momento más difícil que he pasado, me hubiera gustado que alguien me hubiera dicho "voy a estar cerca de ti siempre y juntos vamos a hacerle frente a esto, haré por ti lo que tú harías"” (Mujer, Taller Virtual) • “La actividad física bastante satisfactoria , casi como una sesión de terapia” (H, Taller Virtual) • “Buenísima reflexión gracias por ayudarnos a entender tantos momentos difíciles” (M, Taller Virtual)

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

- Muchos PM pudieron contestar con mucha honestidad el apartado de la revista, fue un ejercicio bastante enriquecedor donde pudieron expresar todo lo que querían compartir con sus seres queridos que ya no están con nosotros.{Taller Virtual}

- Se obtuvieron muchas muestras de agradecimiento por parte de los participantes hacia los compañeros que les tocó presentar tema y dar las activaciones (Taller virtual)

- Hubo una participante en concreto que se vio muy conmovida por la actividad lo cual la motivó a escribir textos muy largos y significativos en los cuales expresaba su sentir más personal hacia sus seres queridos, fue muy conmovedor. (Mujer, Taller virtual)

- Muchos PM se mostraron muy contentos con este taller "¿Tan rápido? Jaja, han logrado el mejor taller, no quiero parecer mal agradecida, en verdad he agradecido todos en su momento pero este ha sido muy, muy especial."{M, Taller Virtual}

Aspectos poco favorables (áreas de oportunidad)

- Algunas PM interrumpieron la sesión comentando que no podrían asistir. "Una disculpa ando fuera de la ciudad" (Mujer, Taller Virtual)

- Hubo algunas ausencias el día del taller. "Una disculpa ando fuera de la ciudad" (Mujer, Taller Virtual)

- Una participante enviaba audios por accidente en el transcurso del taller. (M, Taller Virtual)

- Durante el cierre del taller se tuvo que dar la noticia del fallecimiento de una de las integrantes. Esta noticia tomó por sorpresa a una participante, que expresó estar consternada. (M, Taller Virtual)

- Algunos PM llegan tarde al momento de estar mandando instrucciones del taller y no saben como ponerse al corriente, sus mensajes a veces distraen a otros PM {M, Taller Virtual}

- "Perdón acabo de llegar del CEMAM pero ahorita me pongo al corriente" hay que seguir contesttando a los PM que a veces no se pueden conectar al tiempo y seguirles explicando que cosas y que talleres estamos dando durante este tiempo.

- Se le estuvo haciendo mención a un compañero del taller durante todo el día, hasta que finalmente respondió "Estoy de duelo y el tema es muy difícil perdona y disculpa" (Hombre, Taller Virtual)

Presencial miércoles 8 (CDC 11)

Aspectos favorables:

- Las PM consiguieron vulnerarse y compartir experiencias que resultaron enriquecedoras para el desarrollo del taller. "Esa experiencia me dejó de aprendizaje no cargar pesos que no me pertenecen, aprender a soltar" (Mujer, Taller Presencial, CDC11)

- El espacio dió apertura a la vulnerabilidad de los miembros, fue ejecutada en un espacio de respeto, escucha activa y aprendizaje. (Mujeres y Hombre, Taller Presencial, CDC11)

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

- “En ningún momento hemos tenido estas enseñanzas tan interesantes” (M, Taller presencial, CDC 11)
- “Me llevo de aprendizaje que tengo que vivir de hoy hacia adelante. Tenemos que aprender a vivir con las pérdidas.” (M, Taller presencial, CDC 11)
- Se abrió con el grupo sobre una pérdida auditiva que la lleva a acciones de aislamiento al escuchar frases como “ni nos va a escuchar o entender” (Mujer, Taller presencial, CDC11)
- Fue una experiencia muy catártica para muchas de las asistentes, se pudo observar que muchas llevan un pesar muy grande al punto que las lágrimas fueron inevitables, sin embargo fue muy enriquecedor ver los aplausos que mis compañeras se llevaron al último en señal de agradecimiento por permitirles el espacio para poder expresar sus penas sin sentirse juzgadas(os) (Taller presencial, CDC11)
- “Esa libertad siempre la he tenido, porque yo siento que ir a donde yo quiera me da libertad. Mi papá siempre nos decía que pueden llegar a donde quieran si uno se lo propone y nos impulsó a eso.” Una PM nos compartió algo muy valioso de un recuerdo de su padre cuando estábamos haciendo la recolección de tarea de Revista, muy bonitas palabras y recuerdos. {M, Taller presencial, CDC 11}
- Algunas PM lloraron por las pérdidas de sus seres queridos y eso mostró vulnerabilidad ante el grupo, da gusto verlas compartir.
- “Expresé cosas que no le había dicho a nadie”, dijo una participante al cierre del taller (M, Taller presencial CDC11).
- Aunque no llevaron la tarea en relación a la revista (Baúl de recuerdos), lograron compartir muchos recuerdos de sus seres queridos, con mucho cariño.

Aspectos poco favorables (áreas de oportunidad)

- Las PM manifestaban conflicto con las condiciones climáticas presentadas, algunas tenían frío.(Mujer, Taller Presencial, CDC11)
- El personal administrativo del centro comenzó a tocar la guitarra, hablar muy fuerte o hacer ruidos que interrumpían la concentración. (H, Taller presencial, CDC 11)
- Algunas participantes hablaban muy bajito y las demás expresaban que no podían escucharles. (Taller Presencial, CDC 11)
- Algunas PM no quisieron compartir al momento de hacer tarea de revista lo cual indica que todavía el tema es muy fresco o no quieren vulnerarse al grupo (se les vio llorar en silencio al momento de hablar del tema central) {M, Taller presencial, CDC 11}
- Algunos PM se extendieron al hablar de cosas que ya no tenían que ver con el ejercicio de revista, hay que saber cuándo interrumpir para darle chance a participar al otro {H, Taller presencial, CDC 11}
- Un PM compartió que una ex-compañera de CDC11 pagaba 5$ para que alguien la abrazara.{H, Taller presencial, CDC 11}
- Hay quejas de algunas PM que el apoyo de psicólogos de CEMAM es muy malo y no tiene un apoyo sustentable para largos plazos {M, Taller presencial, CDC 11}

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

- En varias ocasiones se compartieron comentarios de disconformidad en ocasiones pasadas al asistir al psicólogo o pedir ayuda, lo cual cambió de tema y le dio un aire negativo a la práctica, (solo por algunos minutos). (M, Taller presencial, CDC 11)

Presencial jueves 9 (Las Fuentes)

Aspectos favorables:

- La actividad se desarrolló en un ambiente de respeto y escucha activa. (Mujeres, Taller Las Fuentes)
- Las PM se mostraron participativas al momento del desarrollo de las actividades. (Mujeres, Taller Presencial, Las Fuentes)
- Las PM a pesar de tener ciertos conflictos en el grupo, en esta sesión tuvieron más empatía unas con otras, probablemente por el tema de la semana. (Taller presencial, Las fuentes)
- Una señora llevó playera de la selección para recordar a su novio de hace 50 años quien era futbolista (Taller presencial, Las fuentes)
- Fue muy conmovedor el ver el nivel de compromiso que las PM mostraron para traer y compartir un objeto personal que tuviera un valor emocional grande para ellas, específicamente me quedo con la compañera que trajo consigo un regalo que su difunto esposo le dió en su noviazgo y que guarda con tanto amor (Mujer, CDC11)
- Los niños se mantuvieron muy entretenidos durante el transcurso del taller. Se fueron contentos con las manualidades que realizaron. (H y M, Taller presencial, Parroquia Nuestra Señora de los Remedios)
- La señora que llevó a su nieta se acercó al final del taller para agradecer, expresando que su nieta se fue muy contenta. (M, Taller presencial, Parroquia Nuestra Señora de los Remedios)
- Algunas PM trajeron varios objetos para la tarea de revista, se les vio muy contentas de compartir el formato de tarea. {M, Taller presencial, Las Fuentes}
- Los niños estuvieron muy entretenidos entre las compañeras y pudieron concluir varios ejercicios de manualidades {Taller presencial, Las Fuentes}
- Las PM ya no se interrumpen de manera constante como en sesiones previas y se muestran más empáticas en el momento de que sus compañeras compartan sus vivencias. (Mujer, Taller presencial, Las Fuentes)

Aspectos poco favorables (áreas de oportunidad)

- Hubo algunas PM que no se mostraron con la apertura de compartir, como una posibilidad podríamos pensar que esto ocurrió por falta de sentido de comunidad y convivencia (a trabajarse en la sesión final) (Mujeres, Taller Presencial, Las Fuentes)

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

- Dos PM prefirieron no compartir acerca de sus familiares ausentes. (Taller presencial, Las fuentes)
- Al principio fue muy complicado que una de las niñas nos agarrara confianza y pudiéramos realizar el taller como se tenía planeado. (M, Taller presencial, Parroquia Nuestra Señora de los Remedios)
- El Padre de la parroquia no dio autorización para que se realizara el proyecto del huerto. (H, Taller presencial, Parroquia Nuestra Señora de los Remedios)
- Vino solo una nieta de una PM y otro niño que era hermano de una compañera, hay que expresar más inclusión de los nietos al momento de hacer los talleres, todos son bienvenidos (Taller presencial, Las Fuentes)

Objetivo particular de la sesión:

Favorecer la comprensión de los conceptos de duelo y duelos obligados mediante un espacio de reflexión y aprendizaje que permita reconocer las pérdidas como experiencias naturales y fortalecer recursos para afrontarlas.

Escenario en el que se realizó el trabajo:

El martes, se realizó el trabajo en modalidad virtual, a través del grupo de WhatsApp llamado "Tejiendo Saberes". A manera presencial el miércoles se trabajó en un centro comunitario del DIF localizado en Santa María del Pueblito y el jueves en la parroquia Nuestra Señora de los Remedios.

Duración de la sesión:
Martes: 60 min
Miércoles y jueves: 120 min aproximadamente

Durante las sesiones realizadas en modalidad presencial y virtual se impartió el Taller de Duelo para Personas Mayores, con el propósito de fortalecer los conocimientos de los participantes sobre el proceso de duelo y promover herramientas que contribuyan a un afrontamiento saludable y una mejor calidad de vida emocional. Para ello, se abordaron temas fundamentales como el concepto de duelo, el duelo obligado, las cinco etapas del proceso, los distintos tipos de duelo y las estrategias específicas para manejar cada una de estas etapas. Asimismo, se promovió la participación de los asistentes mediante actividades y espacios de

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

diálogo, como la dinámica "Semillas de esperanza" que permitieron resolver dudas y relacionar los contenidos con situaciones de la vida cotidiana. Durante todo el taller se tuvieron en consideración las emociones de los participantes, procurando en todo momento crear un espacio seguro en el que pudieran expresar libremente sus emociones e inquietudes en torno al tema.

En las sesiones presenciales, realizadas el miércoles en CDC11 y el jueves en la parroquia de Nuestra Señora de los Remedios, no se proyectó el video educativo. En su lugar, los contenidos abordados en el video, las cinco etapas del duelo, los tipos de duelo y las estrategias para manejar cada uno. Se presentaron de manera verbal, asegurando que las participantes recibieran la misma información. Durante esta explicación, también se realizaron preguntas para conocer el nivel de conocimiento previo que las participantes tenían sobre el tema del duelo.

Como actividad práctica, se realizó la dinámica "Semillas de esperanza", en la que las participantes respondieron cuatro preguntas: ¿qué me gustaría seguir cultivando en mi vida?, ¿qué me da fuerza para continuar?, ¿qué pequeño paso puedo dar esta semana para cuidarme? y ¿qué deseo llevarme del taller? Las señoras contestaban estas preguntas en post-its, que posteriormente se pegaron en una cartulina con forma de árbol.

Modalidad Virtual

El taller giró en torno al duelo como proceso natural y necesario para superar las pérdidas. La sesión abrió con un video sobre el tema, seguido de contenido que explicó los distintos tipos de pérdida (de un ser querido, de la salud, de identidad o rol social, y de la esperanza o la fe) y las etapas propuestas por Elisabeth Kübler-Ross, apoyado con un infográfico. A partir de ahí, las facilitadoras lanzaron varias preguntas de reflexión al grupo: "¿Cuál ha sido esa pequeña semilla que les ha ayudado a salir adelante en un momento difícil?", "¿Qué te hubiera gustado que te dijeran en ese momento?" y, como cierre, "¿Cómo ha enfrentado la pérdida de un ser querido y qué le ayudó a seguir adelante?", invitando además a escribir una breve carta a la persona que extrañan para integrar, de forma voluntaria, a una revista digital que el grupo está construyendo en conjunto.

Las respuestas de las participantes fueron abundantes, sentidas y consistentes en sus temas. La fe en Dios apareció una y otra vez como el ancla principal (Piry, piscistinna, Guille

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

López, Carmen Espinosa), mientras que la familia —hijos, esposo, nietos— fue señalada por muchas como el motor que las sostuvo (Felipa, piscistinna, Piry). También se repitieron ideas como mantener rutinas cotidianas y no aislarse (Carmen Espinosa), aceptar que la vida siempre trae retos que hay que superar (Ana Maria), sentirse comprendida sin ser juzgada y recibir apoyo emocional genuino y no solo de palabra (Ana Maria, José Salazar, Guille López). Piry resumió bien el sentir general con tres elementos: fe en Dios, comprensión y amor recibidos, y valor para aceptar la nueva situación. Las cartas de cierre resultaron especialmente conmovedoras: varias participantes escribieron a padres, madres o esposos fallecidos, agradeciendo el tiempo y el cariño recibido y expresando cuánto siguen extrañándolos años después (por ejemplo Aimeé a su padre y madre, Carmen Espinosa a su suegra "Olguita", y otra participante a su esposo Raúl). En general, el grupo mostró gran apertura emocional, confianza y gratitud, y cerró el taller con múltiples muestras de cariño hacia las facilitadoras y la anticipación de que la próxima semana será la sesión final del proyecto.

Presencial

Miércoles

Durante la sesión el tema del duelo generó un alto movimiento emocional entre las participantes. Varias personas mayores coincidieron en que soltar una pérdida resulta especialmente difícil. Una de ellas, tras la muerte de su hijo, relató que hubo un periodo en el que "sus noches eran días", y que fue una amiga quien le señaló la necesidad de buscar ayuda profesional. Otra participante comentó que, si bien ha asistido a diferentes terapias a lo largo del tiempo, nunca ha realizado las tareas que le asignan y considera que no le han sido de utilidad, mientras que otra señora relató que su hija asistía con una psicóloga que, según percibía, "veía el reloj" durante las sesiones. El tema removió profundamente al grupo, y varias participantes expresaron sus emociones a través de lágrimas, siendo acompañadas y sostenidas por sus compañeras en ese momento.

Ante lo complejo que se volvió el tema, Martha intervino para apoyar y profundizar, facilitando la contención emocional del grupo. Dio grandes ejemplos que ayudaron a las señoras a centrarse, explicando cómo quedarse anclado en el pasado se relaciona con la

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

depresión, mientras que proyectarse demasiado en el futuro se relaciona con la ansiedad, y que lo único que realmente tenemos es el presente, que es un regalo. Su intervención resultó clave para sostener al grupo en un momento de mucha vulnerabilidad y para cerrar la sesión con una reflexión que ayudó a las participantes a aterrizar lo vivido.

Jueves 9

La sesión del jueves, fue difícil de abordar. Algunas de las señoras lloraron un poco durante el encuentro, ya que hablar sobre la muerte, tanto de esposos como de padres y otros familiares cercanos, tocó temas muy sensibles del grupo, revelando que para muchas no se trataba de una reflexión teórica sino de una herida todavía presente. A pesar de esta dificultad emocional, se observó que varias participantes ya contaban con cierto conocimiento previo sobre el duelo y sus etapas, lo cual permitió que la conversación fluyera con más profundidad. Muchas coincidieron en señalar que la fe en Dios había sido su principal herramienta para sobrellevar la pérdida, y ante esto, como facilitadoras, se buscó reforzar la idea de que ellas mismas ya poseían los recursos necesarios para atravesar el duelo, y que además contaban unas con otras como red de apoyo dentro del propio grupo.

En cuanto a la dinámica, se explicaron las etapas del duelo procurando que las participantes no fueran solo receptoras de la información, sino que se involucraron activamente hablando, leyendo en voz alta y compartiendo ejemplos propios, lo cual contribuyó de manera importante a que la sesión fuera mucho más dinámica y significativa. En general, fue un tema que abrió muchas cosas dentro del grupo: sacó a la luz pérdidas que quizás no habían sido nombradas abiertamente antes, y permitió un nivel de vulnerabilidad y cercanía que reforzó el vínculo entre las participantes y con el equipo facilitador.

Resultados

En los tres talleres se observó una evolución en la participación de las personas asistentes, caracterizada por una mayor apertura para expresar experiencias personales y reflexionar sobre el proceso de duelo. En el taller virtual, el video introductorio funcionó como un detonante para la reflexión, ya que las participantes manifestaron sentirse identificadas con las situaciones presentadas. A partir de ello, las actividades promovieron un espacio de

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

escucha y expresión emocional, favoreciendo que las personas reconocieran los recursos con los que han afrontado distintas pérdidas a lo largo de su vida. Una de las participantes expresó: "*Creo que la semilla que hace que siga adelante es aceptar que la vida siempre nos traerá grandes retos que debemos superar"* (Mujer, taller virtual). Aunque la participante utiliza el término superar, su reflexión puede interpretarse como un reconocimiento de que las pérdidas forman parte de la vida y requieren un proceso de adaptación, aspecto que coincide con la propuesta de Worden (2018), quien plantea que el duelo implica desarrollar nuevas formas de relacionarse con la pérdida y continuar viviendo sin olvidar aquello que se ha perdido.

Durante las actividades, también surgió la importancia de reconocer los propios límites y la necesidad de solicitar apoyo psicológico cuando los recursos personales no son suficientes para afrontar el malestar. Este hallazgo resulta relevante, ya que evidencia una mayor sensibilización respecto al cuidado de la salud mental y respecto a lo planteado por Worden (2018), quien señala que el acompañamiento profesional puede facilitar la elaboración del duelo cuando este interfiere significativamente con la adaptación de la persona.

La actividad "Semillas de esperanza" permitió identificar aquellos recursos que las participantes consideran fundamentales para continuar afrontando las pérdidas y los cambios propios de la vida. Tanto en el CDC11 como en la Parroquia Nuestra Señora de los Remedios destacaron el amor hacia la familia, las amistades, la espiritualidad, el amor propio y valores como la amabilidad y el respeto. Estos elementos muestran que la esperanza no fue comprendida como la ausencia de dolor, sino como la posibilidad de encontrar apoyo, significado y fortaleza en los vínculos, las creencias y los recursos personales. Asimismo, al reflexionar sobre las acciones que realizan para cuidar de sí mismas, mencionaron actividades como salir a distraerse, participar en las actividades del CDC11, tomar sus medicamentos, mantener una alimentación saludable y asistir a sus consultas médicas. Estas respuestas reflejan que las participantes reconocen el autocuidado y la participación comunitaria como factores que favorecen su bienestar integral. En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (2021) destaca que la participación social constituye uno de los pilares del envejecimiento saludable, ya que fortalece el sentido de pertenencia, disminuye el aislamiento social y favorece el bienestar físico, mental y emocional de las personas mayores.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Sesión 5 Convivencia y comunidad

Contexto: Taller Virtual, Presencial en los grupos: CDC 11 y Parroquia Nuestra señora de los Remedios
Aspectos favorables: • "Me llevo infinidad de vivencias tanto por los ejercicios físicos como cognitivos y por los temas importantes compartidos por uds. Así como las experiencias comentadas por los compañeros" (H, Taller Virtual) • "Estoy muy agradecida por tanto aprendizaje que ustedes me dieron jóvenes muy optimistas" (M, Taller Virtual) Aspectos poco favorables (áreas de oportunidad) • "Les pido mil disculpas por no poder terminar este taller por causa de mis cataratas ya veo más borroso." (M, Taller Virtual) • Durante la despedida comenzaron a enviar mensajes con temas que no estaban relacionados al taller. (M, Taller Virtual) --- Presencial miércoles (CDC 11) Aspectos favorables: • Hubo mucha participación de las personas mayores durante la explicación del tema. (Taller presencial, CDC 11) • Las personas mayores se mostraron entusiasmadas por probar los productos finales que se presentaron. (Taller presencial, CDC 11) Aspectos poco favorables (áreas de oportunidad) • Se impartió una plática de seguridad y prevención de estafas, lo que hizo que el taller iniciara una hora después. (Taller presencial, CDC 11) • Las actividades de activación física y cognitiva sólo se impartieron a 6 integrantes del grupo. (Taller presencial, CDC 11) --- Presencial jueves (Las Fuentes) Aspectos favorables:

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

- Organizaron una convivencia de agradecimiento, nos repartieron desayuno y fue una oportunidad de convivencia. (M, Taller presencial, Parroquia Nuestra Señora de los Remedios)
- Durante esta sesión hubo menos tensiones en el grupo. (Taller presencial, Parroquia Nuestra Señora de los Remedios)

Aspectos poco favorables (áreas de oportunidad)

- Hubo varias interrupciones durante la explicación del tema central, sobre todo por la llegada de los representantes del DIF. (Taller presencial, Parroquia Nuestra Señora de los Remedios)
- La presentación final se extendió un poco más de lo previsto. (M, Taller presencial, Parroquia Nuestra Señora de los Remedios)

Objetivo particular de la sesión: Favorecer la convivencia y el sentido de comunidad entre las personas mayores mediante espacios de diálogo, reflexión y participación que permitan reconocer la importancia de los vínculos sociales, el apoyo mutuo y la participación activa dentro de su entorno.

Escenario en el que se realizó el trabajo:

El martes, se realizó el trabajo en modalidad virtual, a través del grupo de WhatsApp llamado "Tejiendo Saberes". A manera presencial el miércoles se trabajó en un centro comunitario del DIF localizado en Santa María del Pueblito y el jueves en la parroquia Nuestra Señora de los Remedios.

Duración de la sesión:

Martes: 60 min

Miércoles y jueves: 120 min aproximadamente

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Durante las sesiones en modalidad virtual y presencial se trabajó el tema de comunidad y convivencia con personas mayores, buscando generar un espacio de reflexión sobre la importancia de fortalecer las relaciones interpersonales y la participación dentro de su entorno. A través del diálogo y de diversas actividades, los participantes compartieron experiencias, intercambiaron puntos de vista e identificaron acciones que favorecen la comunicación, el apoyo mutuo y la integración comunitaria. Estas dinámicas permitieron fomentar un ambiente de confianza, respeto y colaboración, promoviendo el reconocimiento del valor que tiene la convivencia para el bienestar individual y colectivo.

Virtual: Durante la sesión virtual se presentó el tema de convivencia y comunidad mediante una exposición apoyada con una presentación digital. Se explicó la importancia de fortalecer las relaciones interpersonales, la comunicación, el apoyo mutuo y la participación dentro de la comunidad. Además, se promovió el diálogo con las participantes a través de preguntas que permitieron conocer sus experiencias, reflexionar sobre la manera en que conviven con otras personas e identificar acciones que favorecen una mejor convivencia en su vida diaria.

Presencial: En las sesiones presenciales, realizadas el miércoles en el DIF Santa María del Pueblito y el jueves en la Parroquia de Nuestra Señora de los Remedios, se retomaron los conceptos vistos previamente y se realizó una actividad participativa en la que se presentaron distintas situaciones de la vida cotidiana. A partir de cada caso, las participantes compartieron qué harían para apoyar a la persona involucrada o qué consejo le ofrecerían, favoreciendo el intercambio de experiencias, la empatía y la búsqueda de soluciones desde el trabajo comunitario. La actividad permitió generar un espacio de escucha, respeto y colaboración, en el que las asistentes reflexionaron sobre la importancia del apoyo mutuo y de fortalecer los vínculos dentro de su comunidad.

El aspecto más destacable en esta sesión fue ver por fin una verdadera comunión grupal entre las y los participantes. Esta idea se resalta ya que en las primeras sesiones se pudieron notar focos rojos que mostraban comportamientos hostiles entre la comunidad que no estaban siendo tratados y si ignorados.

La dinámica de las situaciones fue un ejercicio muy bueno ya que entre todas y todos se pudieron dar cuenta que a pesar de sus diferencias pueden seguir siendo comunidad y afrontar los problemas de la mejor manera posible. Claro está que la disposición por parte del grupo

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

en contribuir a esta dinámica verdaderamente ayudó a que se lograra de la mejor manera posible.

De igual manera es importante destacar el agradecimiento que mostraron las personas mayores al finalizar el tema, sus palabras fueron verdaderamente reconfortantes y muy necesarias para darnos cuenta que efectivamente a pesar de las diferencias, todos pertenecemos a la misma comunidad y por ende todos trabajamos para hacerla cada día más fuerte.

En la última sesión, realizada en la Parroquia Nuestra Señora de los Remedios, se percibió un ambiente de mayor confianza y cercanía entre las participantes, favoreciendo una escucha activa y un intercambio más profundo de experiencias. Como equipo facilitador, esta evolución también permitió brindar una contención emocional más sólida e incorporar reflexiones construidas previamente con el grupo del CDC11, reforzando que no existe una única manera de vivir el duelo y que cada persona transita este proceso desde su propia historia, sus recursos y su contexto. Al cierre, una de las participantes compartió: "*Me llevo de este taller el cariño que demuestran las exponentes y el deseo de que vivamos de una manera más plena"* (Mujer, taller presencial en la Parroquia Nuestra Señora de los Remedios). Este testimonio resulta especialmente significativo, pues evidencia que el impacto del taller trascendió la transmisión de conocimientos. Las participantes no solo valoraron las herramientas compartidas, sino también el ambiente de respeto, empatía y acompañamiento que se construyó durante las sesiones, aspecto fundamental en las intervenciones psicoeducativas sobre duelo.

Finalmente, al preguntar qué se llevaban del taller, las participantes mencionaron los conocimientos, estrategias y reflexiones compartidas durante las sesiones. En conjunto, estos hallazgos sugieren que los talleres no solo favorecieron la comprensión del duelo como un proceso natural y diverso, sino que también fortalecieron recursos personales y comunitarios para afrontarlo, promoviendo espacios de validación emocional, apoyo mutuo y esperanza desde una perspectiva de envejecimiento saludable.

Referencias:

Década del Envejecimiento Saludable (2021-2030). (s. f.). https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Worden, J. W. (2018). Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner (5th ed.). Springer Publishing Company.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Bibliografía y otros recursos

American Psychological Association. (2018). *Grief*. En *APA dictionary of psychology*. https://dictionary.apa.org/grief

Ángulo, A. A., Rodríguez, D., & García, M. A. (2024). Estado nutricional y calidad de vida del adulto mayor: Revisión sistemática. *Revista Gregoriana de Ciencias de la Salud, 1*(2), 165–177.

Boss, P. (2010). The trauma and complicated grief of ambiguous loss. *Pastoral Psychology, 59*, 137–145. https://doi.org/10.1007/s11089-009-0264-0

Boss, P., & Yeats, J. R. (2014). Ambiguous loss: A complicated type of grief when loved ones disappear. *Bereavement Care, 33*(2), 63–69. https://doi.org/10.1080/02682621.2014.933573

Camacho-Markina, I., & Santos Diez, M. T. (2025). *Cómo los medios de comunicación alimentan el edadismo*. Universidad del País Vasco. https://www.ehu.eus/es/web/campusa/-/como-los-medios-alimentan-el-edadismo

Carrillo-Quiroga, P., et al. (2026). Arte comunitario, cine y memoria: Una experiencia de video participativo con personas mayores. *Tercio Creciente*. https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/RTC/article/view/9803

Darveau, J., Paquet, C., Faber, A., & Champagne Saint-Arnaud, V. (2025). A scoping review on ageism in marketing: Towards age inclusiveness. *Journal of Marketing Management*. https://doi.org/10.1080/0267257X.2025.2562327

Doka, K. J. (1989). *Disenfranchised grief: Recognizing hidden sorrow*. Lexington Books.

Doka, K. J. (2019). Disenfranchised grief and non-death losses. En D. L. Harris (Ed.), *Non-death loss and grief: Context and clinical implications* (pp. 25–35). Routledge. https://doi.org/10.4324/9780429446054-4

Fundación Elisabeth Kübler-Ross (s.f.). *Kübler-Ross Change Curve®*. https://www.ekrfoundation.org/es/5-stages-of-grief/change-curve/

Gallardo-Peralta, L. P., Conde-Llanes, D., & Córdova-Jorquera, I. (2016). Asociación entre envejecimiento exitoso y participación social en personas mayores chilenas. *Gerokomos, 27*(3), 104–108.

Galván Delgado, Y. (2023). *Autoestima y autoconcepto en las personas mayores: La importancia de un envejecimiento activo* (Trabajo de Fin de Grado, Universidad de La Laguna). Repositorio Institucional de la Universidad de La Laguna.

García Cervantes, H. T., & Lara-Machado, J. R. (2022). Calidad de vida y autoestima en adultos mayores de una asociación de jubilados ecuatoriana. *Chakiñan. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, (17), 95–108. https://doi.org/10.37135/chk.002.17.06

Guillen-Moya, M. J., Jiménez-Alcocer, K. A., Ramírez-Elizondo, N., & Ceballos-Vásquez, P. (2021). Autoestima global y calidad de vida relacionada con salud percibida por adultos mayores. *Index de Enfermería, 30*(1–2), 9–13. https://ciberindex.com/index.php/ie/article/view/e12981

Harris, D. L. (Ed.). (2019). *Non-death loss and grief: Context and clinical implications*. Routledge. https://doi.org/10.4324/9780429446054

Hernández Valdivia, E. (2025). *Riesgo de malnutrición y su asociación con la polifarmacia en población mayor de 65 años, derechohabientes de la Unidad de Medicina Familiar No. 1 del Órgano de Operación Administrativa Desconcentrada Aguascalientes*.

Mendoza Kaplan, L. (2025). Barrio, identidad y convivencia: Un proceso formativo transdisciplinario en torno al proyecto de espacios comunitarios. *Anuario Digital de Investigación del Posgrado de Urbanismo*. Universidad Nacional Autónoma de México.

Montenegro Lleó, D., & González Curbelo, V. B. (2025). La comunicación con adultos mayores: Desafíos y estrategias en un contexto cambiante. *Revista Finlay*. https://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/1535

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Informe mundial sobre el edadismo*. https://www.who.int/publications/i/item/9789240016866

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Quick guide to avoid ageism in communication*. World Health Organization. https://www.who.int/publications/m/item/quick-guide-to-avoid-ageism-in-communication

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Organización Mundial de la Salud. (2025). *Envejecimiento y salud*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health

Organización Panamericana de la Salud. (2021). *Área de acción I: Cambiar la forma en que pensamos, sentimos y actuamos hacia la edad y el envejecimiento*. https://www.paho.org/es/decada-envejecimiento-saludable-americas-2021-2030/area-accion-i

Ramos-Monteagudo, A. M. (2016). Envejecimiento activo: Importancia de su promoción para sociedades envejecidas. *Revista Cubana de Salud Pública, 42*(3).

Shamah-Levy, T., Cuevas-Nasu, L., Mundo-Rosas, V., Morales-Ruán, C., Cervantes-Turrubiates, L., & Villalpando-Hernández, S. (2008). Estado de salud y nutrición de los adultos mayores en México: Resultados de una encuesta probabilística nacional. *Salud Pública de México, 50*(5), 383–389.

Sistema DIF Jalisco (Julio 2026). DIF Jalisco. https://difjalisco.gob.mx/programas-sociales/seguridad-grupos-vulnerables/comedores-asistenciales-adultos-mayores-grupos-prioritarios

Sucari, J. (2017). El documental social participativo: El protagonista como sujeto de la historia. *Obra Digital*. https://revistesdigitals.uvic.cat/index.php/obradigital/article/view/112

Yehene, E., Manevich, A., & Rubin, S. S. (2021). Caregivers' grief in acquired non-death interpersonal loss (NoDIL): A process based model with implications for theory, research, and intervention. *Frontiers in Psychology, 12*, 676536. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.67653

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Anexos

Con el propósito de garantizar una participación ética, voluntaria e informada durante el desarrollo del proyecto, se implementaron dos documentos de consentimiento: el consentimiento para la participación en las actividades y el consentimiento para el uso de imagen y voz. Ambos instrumentos tuvieron como finalidad informar a las personas participantes sobre los objetivos del proyecto, el alcance de su participación y el uso que se daría a las fotografías, videos, grabaciones de audio y demás evidencias generadas durante los talleres realizados en la Parroquia Nuestra Señora de los Remedios y en el CDC11. También, permitieron obtener la autorización para el registro y uso de este material con fines exclusivamente académicos, brindando mayor confianza y seguridad a las personas participantes al garantizar el respeto a sus derechos de imagen, voz y decisión. De esta manera, fue posible documentar de forma ética el proceso de intervención y generar insumos para la elaboración de la revista y del RPAP, recuperando de manera fiel las experiencias, conocimientos y necesidades identificadas durante el proyecto. Además, este proceso favoreció una comunicación respetuosa con las personas mayores, reconociéndolas como participantes activas con capacidad de decisión y fortaleciendo la representatividad y autenticidad de los productos elaborados.

Anexo 1: Formato para realizar la entrevista semiestructurada

PAP 2E08 PAP Ciudades Globales con los Mayores en el Área Metropolitana de Guadalajara.
Versión, verano 2026

Realizar entrevistas preferentemente de manera presencial, o en su caso vía telefónica, video llamada o por Zoom.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Nombre del entrevistador:

Nombre del entrevistado o referencia:

Fecha:

I. Datos sociodemográficos

1.1 Edad:

1.2 Género:

1.3 Escolaridad ¿cuál fue el último año de estudios que aprobó en la escuela?

1.4 Estado civil:

1.5 ¿Cuál es su religión?

1.6 ¿Tienen hijos?, si la respuesta es sí: ¿Cuántos hijos (género y edades)? ¿Viven cerca de con usted o con usted?

1.7 ¿Cuántas personas viven en su casa (parentesco y edad aproximada)?

1.8 ¿Su casa o departamento es propia o rentada?

1.9 Pensando en alguna emergencia ¿a quién llamaría primero?

1.10 Si en algún momento se presentase una oportunidad ¿estaría dispuesto a mudarse a otra casa y otra colonia? Sí __ No__ ¿por qué?

1.11 ¿Hay áreas de la casa que Ud. haya tenido que dejar de usar (ejemplo: cocina, baño, recámara, patio, etc.), que le sea difícil de acceder?

1.12 ¿Está pensionado?

1.13 ¿Quiénes contribuyen a la economía del hogar? (describir)

1.14 ¿Recibe algún tipo de apoyo para sus gastos y pagar cuentas?, si no, ¿Cómo le hace?

1.15 ¿Cuáles son sus gastos principales?

TEMAS Y PREGUNTAS:

-Nutrición funcional:

1. ¿Con qué frecuencia realiza actividades físicas?, ¿Cuáles?
2. ¿Hay actividades que antes hacía fácil y ahora le cuesta un poco más?
3. ¿Cómo se siente su cuerpo al caminar o moverse durante el día?
4. ¿Se siente con fuerza en brazos y piernas para levantarse, cargar cosas o subir escaleras?
5. En un día normal ¿qué suele comer en el desayuno, comida y cena?
6. ¿En qué momento del día come más?
7. ¿Le gusta comer frutas y verduras? ¿Cuáles son las que más disfruta?
8. ¿Hay alimentos que ya no puede consumir? ¿Por qué?

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

9. ¿Quién suele preparar sus comidas?, ¿y le gusta y usted decide que comer?
10. ¿Con quién suele comer? (descríbalo)
11. ¿Ha notado si algún alimento le brinda energía o lo hace sentir mejor?
12. ¿Actualmente toma algún tipo de suplemento?

- Autoestima

1. ¿Cómo se describiría en una frase?
2. ¿Padece actualmente algún problema de salud física? (descríbalo)
3. ¿Toma algún medicamento?
4. ¿Va con frecuencia al médico?
5. ¿Para Usted qué significa cuidarse?, ¿y qué significa para usted que lo cuiden? (descríbalo)
6. ¿Actualmente de qué manera se cuida?
7. ¿Qué lo anima o lo motiva en esta etapa de su vida?
8. ¿Cuál es su estado emocional más frecuente (enojo, ira, alegre, triste)?
9. ¿Cuenta con alguna persona cercana con quien sienta más confianza a quien le pueda contar sus secretos más íntimos?
10. ¿Qué es lo que lo hace sentir pleno?
11. ¿Cuáles son los aspectos positivos que ve sobre esta etapa de tu vida? ¿Cuáles disfruta más?
12. ¿Qué metas y sueños sigue teniendo?

3-Red Social

1. ¿Qué tipo de actividades le gusta compartir con su familia y/o amigos?
2. ¿Consideras que en tu familia tus necesidades e intereses se toman en cuenta?
3. ¿Recibe apoyo para administrar sus medicamentos? Si ___ No ___ Si, la respuesta es sí quien se los administra
4. ¿Usted requiere algún tipo de apoyo de cuidado personal?, si su respuesta es sí, ¿qué tipo de cuidado? y ¿Quién se lo brinda?
5. ¿Se reúne con amigos y familia? (con qué frecuencia)
6. ¿Qué es lo que más valora en una amistad?
7. ¿Con que persona cuenta incondicionalmente?
8. ¿Participa en alguna comunidad, grupo o colectivo?
9. ¿Quién lo cuida?, describa cómo es la relación con esa persona
10. ¿Se ha alejado de algún grupo, familiar o conocido? (conocer la razón)

4-Intergeneracional

1. ¿Qué tan cercano es con jóvenes?
2. ¿Le gusta conversar con jóvenes? ¿por qué?

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

3. ¿Le gusta pasar el tiempo con sus nietos? ¿qué actividades realiza?
4. ¿Qué consejos les daría a los jóvenes para lograr una mejor calidad de vida en la vejez?
5. ¿Qué consejo le daría a una persona joven que estuviera pasando por una situación difícil?
6. ¿Qué cambios del mundo actual le llaman la atención?
7. ¿Cuáles son los principales problemas que tiene con el uso de celular?
8. ¿Qué más le gustaría aprender del celular?
9. Conoce qué es la IA
10. Cuando ve algo en internet, ¿cómo distingue si es real o si es hecho con IA?
11. ¿Para qué utiliza la tecnología en su día a día?

5- Depresión y duelo

1. ¿Cómo enfrenta los problemas emocionales?
2. ¿Ha sentido últimamente desmotivación, apatía, tristeza, falta de apetito?
   Si __ No__ Si la respuesta es sí, ¿desde hace cuánto tiempo?
3. ¿Qué actividades solías hacer en el pasado?
4. ¿Cómo es su calidad de sueño? (descríbalo)
5. ¿Recientemente ha perdido algún familiar/amigo cercano?
6. ¿Siente que ha tenido que renunciar a ciertos gustos o hábitos?
7. ¿Evita salir o recibir visitas con frecuencia?
8. ¿Siente que su comunidad facilita que las PM participes y se mantengan activas?, ¿por qué?
9. ¿Qué tan cómodo se siente en sus momentos de soledad?

6-Miedo a cambios físicos, cognitivos y emocionales

1. ¿Con frecuencia olvida las cosas?
2. ¿Qué es lo que más se le dificulta en su vida diaria?
3. ¿Toma sus decisiones solo, o necesita consultarlo?
4. ¿Cuándo tienes un problema, como sueles resolverlo?
5. ¿Ha notado cambios físicos que le hagan depender de alguien más?
6. ¿Siente que sus estados de ánimo han cambiado?
7. ¿Le da pena pedir ayuda?

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

7-Perdón y aceptación al cambio

1. En un día común ¿cuáles son las actividades que realiza desde que se levanta hasta que se acuesta?
2. ¿En los últimos años qué cambios han sido los más importantes para usted?
3. ¿Cuál ha sido la etapa más importante para usted?, ¿por qué?
4. ¿Cambiaria algo de su pasado?
5. ¿Tiene algún pendiente que le gustaría cerrar?
6. ¿Tiene algo que perdonar o perdonarse?

8-Proyecto de vida

1. ¿Hay algo que le gustaría aprender en este momento de su vida?
2. ¿Cómo le gustaría que le recordarán? ¿Qué está haciendo para lograrlo?
3. Actualmente ¿tiene alguna actividad recreativa?

Accesibilidad y Espacios

1. ¿Qué actividades o lugares ha dejado de visitar debido a que le resulta difícil desplazarse o porque no son accesibles para usted?
2. ¿Cuenta en casa con algún apoyo o instrumento que le ayude a moverse con mayor facilidad?
3. ¿Ha dejado de asistir a algún lugar porque se siente insegura al trasladarse o permanecer ahí?
4. ¿Se siente cómoda y segura al caminar por su colonia o dentro de su hogar?
5. ¿Qué cambios considera necesarios en las calles, parques o edificios para mejorar la calidad de vida de las personas mayores?
6. ¿Cuál considera que es la principal barrera que le impide visitar lugares nuevos?

Para cerrar:

¿Hay algún tema que le gustaría que se abordara en los talleres?

¿Cuál es el problema que actualmente más le preocupa?

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Anexo 2: Carta de autorización de uso de imagen y voz

ITESO, Universidad Jesuita de Guadalajara

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE USO DE IMAGEN Y VOZ

Por medio de la presente y de conformidad con lo establecido en la Ley Federal del Derecho de Autor, autorizo al **INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE, A.C. y/o ITESO A.C. ("ITESO")** para captar y utilizar fotografías y/o videograbaciones que incluyan mi imagen y/o voz, exclusivamente para fines institucionales, tales como actividades académicas, de difusión y promoción del ITESO, así como campañas académicas, institucionales y/o de vinculación. Dicho material podrá distribuirse o difundirse únicamente a través de los medios y plataformas oficiales del ITESO, ya sea de carácter gráfico, audiovisual, radial, existente o por desarrollarse en el futuro (incluyendo, pero no limitado a, televisión institucional, revistas, radio, medios gráficos, publicaciones, telefonía, video y/o internet), dentro de las instalaciones del ITESO y en todo el territorio nacional.

Asimismo, con fundamento en los artículos 87 y 88 de la Ley Federal del Derecho de Autor, manifiesto que esta autorización es voluntaria y totalmente gratuita. Por lo tanto, el ITESO podrá utilizar, reproducir, transmitir, retransmitir, mostrar públicamente y fijar mi imagen y voz en audiovisuales, impresiones gráficas, texto y demás material suplementario, limitando esta autorización exclusivamente a su uso institucional, en los términos señalados en el párrafo anterior. En ese sentido, autorizo que se utilice únicamente mi primer nombre y primer apellido, acompañado de cualquier comentario que yo hubiese realizado durante la grabación y/o transmisión en vivo de alguna videograbación, mismo que podrá ser replicado y difundido única y exclusivamente para los fines institucionales antes señalados, siempre que no contravenga la moral, las buenas costumbres ni los usos relacionados con lo establecido en el primer párrafo.

Manifiesto que soy mayor de edad y que, en caso de no serlo, uno de mis padres o mi tutor legal otorga el consentimiento para el uso de mi imagen y voz a favor del ITESO. Asimismo, renuncio a todo derecho de inspeccionar o aprobar las secuencias de videograbación y/o fotografía, siempre que estas no hayan sido editadas. Me comprometo a que mis comentarios se mantengan en un tono respetuoso e incluyente, en el marco de los valores institucionales del ITESO. La presente autorización no se considera una licencia de uso sujeta a sublicenciamiento (es decir, no podrá ser cedida o licenciada a terceros) y no está sujeta a plazo temporal alguno; no obstante, podrá ser revocada en cualquier momento mediante escrito dirigido a la Oficina de Comunicación Institucional del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente, A.C. y/o ITESO A.C. (ITESO), ubicada en Periférico Sur Manuel Gómez Morín número 8585, Tlaquepaque, Jalisco, CP 45604, México. Respecto al tratamiento de mis datos personales, declaro que me ha sido exhibido el Aviso de Privacidad Integral correspondiente, y que la persona que ejerce la patria potestad, padre, madre o tutor en caso de ser menor de edad o yo mismo en caso de ser mayor de edad he otorgado el consentimiento expreso para el tratamiento de mis datos personales, exclusivamente para fines institucionales del ITESO, en los términos establecidos en dicho documento.

Respecto al tratamiento de mis datos personales, declaro que me ha sido exhibido el Aviso de Privacidad Integral correspondiente, y que la Persona que ejerce la patria potestad, yo en mi caso al ser mayor de edad, he otorgado el consentimiento expreso para el tratamiento de mis datos personales en los términos establecidos en el documento señalado.

_____, Jalisco a los _____ días de _____ de 20____

_____ **Nombre Completo**

_____ **Firma Autógrafa**

- *Carta de consentimiento para participantes del taller: Tejiendo Saberes*

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Anexo 3: Formato Carta consentimiento del participante en el Taller

INSTITUTO TECNOLÓGICO DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE
-I T E S O-

Carta consentimiento del participante en el taller: *Tejiendo Saberes*

Fecha:

Lugar:

El Proyecto de Aplicación Profesional: "Ciudades Globales con los Mayores en el Área Metropolitana de Guadalajara", es realizado por estudiantes de universidad ITESO y supervisado por docentes de esta institución.
Solicita su participación y consentimiento para el uso de la información recabada en este espacio. Todos los datos obtenidos serán para fines educativos, y por cuestiones de confidencialidad se realizará el cambio de su nombre.

YO_____
autorizo a los estudiantes de este proyecto dentro del periodo Verano 2026 utilizar la información recabada.

FIRMA DEL PARTICIPANTE:_____

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

2. Productos finales del PAP

A la par de los talleres, en total fueron ocho productos cocreados enfocados en atender diversas necesidades. A continuación, un desglose individual de cada uno de ellos:

Producto 1. Revista Tejiendo Saberes

Tipología: Producto físico y digital.

Descripción:

Tejiendo Saberes es una revista elaborada de manera colaborativa. Su contenido reúne los principales temas, actividades, experiencias y aprendizajes desarrollados durante las cinco semanas de trabajo con las personas mayores. Integra textos, fotografías, testimonios y frases recuperadas en las sesiones, con el propósito de documentar el proceso realizado y visibilizar las voces de quienes participaron.

La publicación se organiza de acuerdo con los temas abordados en los talleres: edadismo, autoestima, nutrición y bienestar, duelo y pérdidas, así como comunidad y convivencia. Además de presentar información sobre cada temática, incorpora experiencias compartidas por las personas mayores y evidencias de las actividades realizadas en los grupos virtuales y presenciales.

Propósito:

El propósito de la revista es conservar y difundir los conocimientos, reflexiones y experiencias generados durante el periodo, reconociendo a las personas mayores como participantes activas y portadoras de saberes. Asimismo, busca comunicar el trabajo realizado por el PAP de manera accesible y visual a familiares, integrantes de la comunidad, organizaciones colaboradoras y otras personas interesadas en el envejecimiento y el fortalecimiento del tejido social.

Proceso de elaboración:

Para su desarrollo se recopilaron fotografías, textos, testimonios, audios y materiales producidos durante los talleres. Posteriormente, se seleccionó la información más representativa, se redactaron los contenidos y organizaron las secciones conforme a la secuencia temática del periodo. Finalmente, el material se integró en un formato editorial con una identidad visual común y un lenguaje comprensible para distintos públicos.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Aplicación y continuidad:

La revista será entregada a las organizaciones colaboradoras tanto en formato físico como digital. Los ejemplares impresos permitirán que las personas mayores y los centros comunitarios conserven una evidencia tangible del proceso, mientras que la versión digital facilitará su difusión por medios electrónicos.

Por su estructura, la revista podrá actualizarse con nuevas experiencias, fotografías, testimonios y actividades en futuras ediciones del PAP. De esta manera, puede consolidarse como un proyecto de continuidad que documente el desarrollo del programa a través de distintos periodos y amplíe la visibilidad de las aportaciones de las personas mayores.



TEJIENDO SABERES

ITESO Universidad Jesuita de Guadalajara

DIF Zapopan

PROYECTO REALIZADO POR ESTUDIANTES DEL ITESO PARA EL PAP
CIUDADES Y COMUNIDADES AMIGABLES CON LAS PERSONAS MAYORES EN EL ÁREA METROPOLITANA DE GUADALAJARA, VERANO 2026

CONTENIDO

NUESTRO SEMESTRE JUNTOS Pag. 3
EDADISMO Pag. 4
AUTOESTIMA Pag. 5
NUTRICIÓN Pag. 6
AUTOMEDICACIÓN Pag. 7
DUELOS Pag. 8
HUERTO COMUNITARIO Pag. 9
KIT DE PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS Pag. 11
RUTA DE LA CALMA Pag. 12
INSIGNIA HOSPITALIDAD PLATEADA Pag. 13
APRENDIZAJES E IMPACTO Pag. 14
CONVIVENCIA Pag. 15
REFERENCIAS Pag. 16

Esta revista tiene un carácter exclusivamente expositivo: su propósito es presentar y documentar los talleres realizados en el marco de este PAP. Las referencias y fuentes académicas utilizadas para el diseño y la elaboración de cada taller se encuentran citadas en su totalidad en el documento RPAP correspondiente.

2

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Nuestro semestre juntos

El **Proyecto de Aplicación Profesional (PAP)** es una **asignatura** del **ITESO** en la que estudiantes de distintas licenciaturas ponen en práctica sus conocimientos junto a comunidades reales, buscando generar soluciones a **problemáticas sociales concretas**. Durante el periodo de Verano 2026, un grupo interdisciplinario de **quince estudiantes** se sumó al proyecto **"Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores en el Área Metropolitana de Guadalajara"**, enfocado en **mejorar la calidad de vida de las personas mayores** desde el cuidado, el bienestar emocional y el fortalecimiento del tejido social.

El equipo estuvo conformado por estudiantes de siete programas educativos: Daniela García Llausás, Delyanne Fisher Martínez y Natasha Montserrat Moreno Barajas, de **Arquitectura**; Jesús Gabriel Flores Herrera y Vlada Kuligina, de **Comunicación y Artes Audiovisuales**; Geraldine Íñiguez Cedillo y Gerardo Robles Briseño, de **Hospitalidad y Turismo**; Karime Andrea Colonia Burgueño, de **Mercadotecnia y Dirección Comercial**; Gabriela Montserrat Cortés Saucedo y Rennata Álvarez García, de **Nutrición**; y Aimée Natalia Arenas Lozoya, Julia Damy González Guerra, Montserrat Villa Guerrero, Renata Suárez Arteaga y Sofía Amaro Varas, de **Psicología**. Esta diversidad de miradas permitió abordar el envejecimiento desde múltiples disciplinas, enriqueciendo cada actividad y producto generado.

A lo largo de **cinco semanas de trabajo**, el equipo acompañó a **tres grupos de personas mayores**: uno **virtual**, a través de WhatsApp los martes, y dos presenciales, en el **DIF Santa María del Pueblito** los miércoles y en la **Parroquia de Nuestra Señora de los Remedios** los jueves. Cada semana estuvo dedicada a un tema distinto: edadismo, autoestima, nutrición y bienestar, duelo y pérdida, y comunidad y convivencia, construidos de manera progresiva **para acompañar procesos de reflexión, autocuidado y encuentro entre generaciones.**

La dinámica con los adultos mayores **se caracterizó por la cercanía y la escucha**. Más que impartir talleres, el equipo buscó **crear espacios de diálogo donde las personas mayores pudieran compartir sus experiencias, saberes y emociones**. De ahí nace el nombre de esta revista: **"Tejiendo Saberes"** es un reconocimiento a que el aprendizaje ocurrió en ambos sentidos, entre estudiantes y personas mayores, **tejiendo puentes de confianza, respeto y afecto a lo largo de todo el proceso.**


AIMÉE DELYANNE DANIELA


GERARDO GERALDINE JESÚS


JULIA KARIME MONTSE


GABRIELA NATASHA RENATA


RENNATA SOFíA VLADA

Edadismo

Semana 1. Taller liderado por Geraldine, Karime y Vlada

El edadismo es una forma de exclusión por cuestiones de edad que afecta a diversos grupos y la forma en que pensamos, sentimos y actuamos hacia los demás o hacia nosotros mismos. En el caso de las personas mayores, esta exclusión por edad representa una de las formas de violencia que más impacta negativamente en su calidad de vida. Desafiando estos estereotipos, recordamos que envejecer de forma saludable es un proceso lleno de aprendizaje, donde cada persona merece mantener su autonomía, alzar su voz con dignidad y ser valorada plenamente por la sociedad.

En el taller virtual, después de presentar el concepto de edadismo y cómo impacta en las narrativas cotidianas, invitamos a los participantes a reflexionar y desmitificar ciertas creencias a través de la actividad de Mitos y Realidades de la vejez. A través de una lluvia de ideas e interacciones, pusimos sobre la mesa aquellas frases comunes para identificar cuáles eran prejuicios impuestos y cuáles reflejaban sus verdaderas vivencias.

Nos encantó que nos compartieran con tanta apertura, mediante audios y textos, su visión sobre la autonomía y la vitalidad en esta etapa:

"Disfruto mucho mi libertad, mi autonomía, el no tener que matarme trabajando en exceso para sostenerse y el poder salir a divertirse yo lo decido, aunque puede ser difícil afrontarla sola".
Mujer, Persona Mayor, Taller virtual

" Ver por mi misma, amarse a mi misma, deslindarme de problemas ajenos y vivir mi vida".
(Mujer, Persona Mayor, Taller Parroquia)

"Estoy viviendo mi vida con mucho gusto por qué puedo hacer todo todavia".
(Persona Mayor, Taller CDC11)

Y, por supuesto, no podemos dejar de recordar nuestra actividad presencial del Muro de Post-its: ¿Mito o Realidad? En los centros las personas mayores escribieron aquellas frases o prejuicios que han escuchado sobre la edad a lo largo de su vida. El ejercicio consistió en debatir y reflexionar juntos si estas afirmaciones eran realidades biológicas o simples mitos sociales.

"Hay veces que nos platican cosas que vemos que no son veridicas y no se si a eso le podemos decir que es un mito".
Persona Mayor, Taller presencial CDC11

"soy feliz y autosuficiente ".
Mujer, Taller presencial CDC11

"Para el amor no hay edad".
Mujer, Taller presencial CDC 11

"A mi edad tengo muchas experiencias buenas, disfrute mi vida".
Mujer, Taller presencial CDC 11







FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

AUTOESTIMA

SEMANA 2. Tema liderado por Sofía, Montse y Daniela

La autoestima es la forma en que nos vemos, nos valoramos y nos tratamos a nosotros mismos. No depende únicamente de lo que hacemos o conseguimos, sino de reconocer que, por el simple hecho de existir, somos personas valiosas y merecedoras de respeto, dignidad, cariño y cuidado.

En el taller virtual, después de presentar el tema de la autoestima, invitamos a las participantes a reflexionar a partir de dos preguntas clave:

¿Cuándo fue la última vez que se sintió orgullosa de sí misma y por qué? y ¿Qué frase, consejo o pensamiento le ayuda a sentirse mejor consigo misma o le recuerda el valor que tiene?

Nos encantó que nos compartieran con alegría mediante audios y textos lo siguiente:

- "Me dio mucho gusto, que a mis 52 años terminé la preparatoria, fue complicado, pero pude terminarla".

Mujer, Taller virtual Tejiendo Saberes

- "Yo sola, siempre tengo pensamientos positivos y así se debe mantener el pensamiento para lograr nuestras metas y ser felices".

Mujer, Taller virtual Tejiendo Saberes

- "Procuro siempre sentirme orgullosa de mi misma".

Mujer, Taller virtual Tejiendo Saberes



Y, por supuesto, no podemos dejar de recordar nuestra actividad presencial del ***Espejo de la autoestima***. Frente a un espejo, cada participante se tomó un momento para mirarse y expresar en voz alta una cualidad, meta, fortaleza o aspecto de sí misma que valora y aprecia. Este ejercicio nos recordó **la importancia de hablarnos con amabilidad,** reconocer nuestras capacidades y darnos el mismo cariño y reconocimiento que con frecuencia ofrecemos a los demás.

- "Mi meta es que nos veamos en este grupo y seamos muy unidos. Que nos veamos como familia, sentirnos a gusto todas, sentirnos unidas y sentirnos felices"

Mujer, Taller presencial CDC11

- "Yo me veo hermosa, me siento independiente y suficiente"

Mujer, Taller presencial Parroquia de Nuestra Señora de los Remedios

- "¡Hola! ¿Cómo estás? ¿Cómo te sientes? Cuando Dios te hizo o más bien, cuando me hizo, se lució"

Mujer, Taller presencial Parroquia de Nuestra Señora de los Remedios

- "La meta que tengo yo, es convivir en el grupo, para mí eso es superarse, el compartir chistes, experiencias, conocimientos de medicina o enfermedades le ayuda mucho a uno, se siente uno cómodo y a gusto"

Hombre, Taller presencial CDC11



NUTRICIÓN

SEMANA 3.
Tema liderado por Montse, Renata y Jesús

Una nutrición óptima es la herramienta más poderosa para mantener la salud, la fuerza y la independencia en el día a día. Para lograrlo, no existen alimentos prohibidos, sino porciones correctas.

Comer bien es el acto consciente y voluntario de seleccionar alimentos variados y equilibrados en las porciones adecuadas para nuestro día a día. Este paso es fundamental porque activa la nutrición, que es el proceso biológico e involuntario mediante el cual nuestro organismo absorbe y utiliza los componentes benéficos de cada alimento. De ahí radica la gran importancia de una buena alimentación: al elegir correctamente lo que ponemos en el plato, aseguramos que el cuerpo reciba los nutrientes necesarios para mantener la masa muscular y la fuerza al caminar, preservar la salud del sistema nervioso y fortalecer las defensas naturales, garantizando así una vida activa, saludable y con total independencia.



Semanas antes de iniciar este taller nos acercamos a los participantes de la comunidad para preguntarles si padecían alguna enfermedad crónica o condición con cuidados especiales:

¿Tiene alguna enfermedad crónica o condición de salud que requiera cuidados especiales?
¿Qué hábitos alimenticios le gustaría mejorar y por qué?



Con esta base, durante la semana nos enfocamos en enseñarles a identificar ¿Qué es la nutrición? y la importancia de comer bien, además de los 5 elementos esenciales de la nutrición: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales, y el agua, a la par de brindarles herramientas clave como un tríptico informativo donde identificamos las patologías más comunes del grupo para integrarlas directamente en el "Semáforo de Alimentos". Mientras tanto, los padecimientos específicos se entregaron por separado en fichas personalizadas, el uso del material didáctico para armar un plato del buen comer, la lectura de etiquetas nutricionales y la medición de porciones con las manos.

Durante las sesiones presenciales, los participantes aplicaron de forma práctica los conocimientos adquiridos sobre los cinco elementos esenciales de la nutrición: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua. Se realizó la actividad utilizando platos de papel y colores, donde dibujaron un platillo de su preferencia, integrando los 5 elementos. Además de esto, hicieron una breve explicación sobre su plato y la razón por la cual lo eligieron, así como a qué grupo del plato del buen comer corresponde. **(Se adaptó la actividad dependiendo del lugar debido a la cantidad de participantes.)**

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

AUTOMEDICACIÓN

SEMANA 3.
Tema liderado por Montse, Renata y Jesús

La automedicación es la acción voluntaria de consumir medicamentos, remedios caseros o productos medicinales por iniciativa propia, sin la intervención, diagnóstico ni receta de un profesional de la salud.



El análisis sobre el uso de medicamentos sin prescripción médica fue un pilar fundamental abordado tanto en las sesiones presenciales como en el taller virtual. Esta práctica es frecuente ante malestares cotidianos como dolores de cabeza, gripa o dolores de estomago. Sin embargo, debido a que el organismo de un adulto mayor procesa los fármacos con mayor lentitud, combinar sustancias sin supervisión clínica puede enmascarar síntomas de padecimientos graves y provocar daños irreversibles.

La Voz de Nuestra Comunidad: Reflexiones del Taller Virtual y Presencial

"Siempre es importante consultarlo con su médico ante cualquier nueva receta. Es importante decirle a nuestro médico lo que tomamos."
Mujer, Taller presencial Parroquia de Nuestra Señora de los Remedios

"Cuando hay dolor tolerable, no puedo acudir al médico y ya conozco bien tal medicina porque me la han recetado con anterioridad."
Mujer, Taller virtual Tejiendo Saberes

"Sé que no es bueno, pero muchas veces no tengo con quién ir al médico, así que tomo lo que me diga el Google."
Mujer, Taller presencial CDC11

"Para mí, comer bien es comer tres veces al día."
Mujer, Taller presencial CDC11

"Para mí, comer bien es comer despacio, masticar bien a una hora apropiada y que los alimentos sean saludables."
Mujer, Taller virtual Tejiendo Saberes

"La nutrición es muy importante, pero a nuestra edad, comer nuestra proteína, nuestras verduras y fruta diariamente nos ayuda a estar más sanos."
Mujer, Taller presencial Parroquia de Nuestra Señora de los Remedios

¡Recordatorio Importante para su Salud!

Ante cualquier síntoma o dolor, acuda siempre al doctor; en caso de que se le complique o no pueda asistir por su cuenta, contacte de inmediato a algún familiar o persona de confianza para que lo acompañe y lo lleve a su consulta médica.

¡Su bienestar es lo más importante!



DUELOS

SEMANA 4. Tema liderado por Aimeé, Julia & Renata

En nuestro penúltimo taller abordamos un tema tan humano como significativo: **el duelo**. De manera muy breve, recordamos que el duelo es la **respuesta natural que experimentamos ante una pérdida importante**. Aunque comúnmente lo relacionamos con la muerte de un ser querido, también puede surgir tras la pérdida de la salud, la independencia, un proyecto de vida o cualquier cambio que transforme nuestra realidad.

También hablamos de los **duelos obligados**, aquellos que enfrentamos como consecuencia de **situaciones que no elegimos y que nos invitan a adaptarnos a una nueva etapa de la vida**. Reconocer estas pérdidas nos permite comprender que cada proceso es distinto y que todas las emociones que surgen durante él son válidas.





Aprovechamos este espacio para expresar nuestro más **sincero agradecimiento a todas las personas que formaron parte del taller**. Con gran confianza y generosidad compartieron historias, recuerdos y experiencias desde la vulnerabilidad, mostrando una parte de sí mismas que, en muchas ocasiones, puede resultar difícil expresar. Gracias a ello, construimos un espacio de escucha, empatía y respeto, donde cada historia fue recibida con cariño y sin juicios.ones que surgen durante él son válidas.

Recordando nuestro taller virtual, las invitamos a a escribir una breve carta dirigida a esa persona que tanto extrañan. A través de sus palabras pudieron expresar sentimientos que, en ocasiones, permanecen guardados: agradecer, pedir perdón, compartir aquello que quedó pendiente o simplemente decir cuánto siguen presentes en sus vidas.

"Madre, te agradeceré eternamente gran cariño y ternura que me diste siempre (...) hacías magia con el tiempo, a cada uno nos dabas tu tiempo y atención en forma única y especial porque (...) éramos solo tu y yo."
Mujer, Taller virtual Tejiendo Saberes

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Convivencia

SEMANA 5. Tema liderado por Delyanne, Natasha & Gerardo

En este taller se abordó el tema de la comunidad y la convivencia, reflexionando sobre cómo nuestras acciones, palabras y actitudes influyen en la manera en que nos relacionamos con las personas que forman parte de nuestra vida cotidiana. Comprendimos que una comunidad no solo se construye al compartir un espacio, sino también a través del respeto, la colaboración y el sentido de pertenencia.

Asimismo, conversamos sobre la importancia de la escucha activa, la empatía y el respeto por las diferencias, reconociendo que cada persona tiene experiencias, opiniones y formas de pensar distintas. A partir de ello, identificamos cómo pequeñas acciones, como escuchar con atención, incluir a los demás y comunicarnos con respeto, contribuyeron a fortalecer una convivencia más sana y armoniosa.



Como parte de la actividad, se presentaron distintas situaciones de la vida cotidiana que invitaron a reflexionar sobre la manera en que actuamos dentro de nuestras comunidades. A través del diálogo y el intercambio de ideas, las participantes pudieron analizar cómo favorecer ambientes donde todas las personas se sienten escuchadas, respetadas e incluidas, promoviendo así relaciones más empáticas y solidarias.



Huerto Comunitario

Sembrando convivencia, cosechando bienestar

Se implementó un huerto comunitario con un objetivo claro. La meta era crear un espacio de sana convivencia entre quienes forman parte de este centro. La propuesta nació como parte de un proyecto universitario, pensado desde el inicio como un proyecto sustentable, es decir, que pudiera mantenerse en el tiempo por sí mismo. Pero su propósito principal siempre fue otro, que por medio del cuidado compartido de las plantas se generara un espacio de convivencia entre los participantes.

Por eso, desde el principio, el protagonismo fue de ellos. Antes de sembrar una sola semilla, se platicó con los participantes sobre qué plantas les gustaría cultivar. Con esas respuestas se eligió una mezcla de hierbas aromáticas y plantas de consumo, pensadas también para que su cuidado fuera sencillo y accesible.







¿Por qué un huerto?

- **Mueve el cuerpo y la mente.** Regar, podar, observar el crecimiento de una planta activa tanto el cuerpo como la memoria y la atención.
- **Da rutina y propósito.** Revisar el huerto se convierte en una cita diaria que da estructura al día.
- **Construye comunidad.** Cuidar un huerto entre varios obliga a ponerse de acuerdo, a turnarse, a platicar. Ahí, sin buscarlo, se fortalecen las amistades.
- **Enseña sobre lo que comemos.** Ver nacer un chile o una rama de hierbabuena reconecta con el origen de los alimentos.
- **Calma.** El contacto con la tierra y las plantas ha sido asociado en distintos estudios con menos estrés y mejor estado de ánimo

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Huerto Comunitario

Sembrando convivencia, cosechando bienestar

¿Qué sembramos?
En el huerto elegimos una variedad de plantas aromáticas y de consumo, pensadas para acompañar el día a día de quienes las cuidan.

- **Lavanda :** su aroma ayuda a relajar y calmar el ánimo.
- **Romero :** estimula la memoria y es ideal para sazonar los alimentos.
- **Tomate :** aporta vitaminas y es la base de muchos platillos caseros.
- **Chile jalapeño :** despierta el gusto por lo picante y es rico en vitamina C.
- **Chile poblano :** versátil en la cocina y símbolo de la gastronomía mexicana.
- **Chile de bola :** de sabor suave, perfecto para salsas caseras.
- **Flor de papel :** colorida y resistente, alegra la vista del huerto todo el año.
- **Rábano :** de crecimiento rápido, ideal para ver resultados pronto.
- **Manzanilla :** tradicional para calmar el estómago y los nervios.
- **Hierbabuena :** refrescante, perfecta para tés y aguas naturales.
- **Menta :** ayuda a la digestión y refresca cualquier bebida.



Kit de Primero Auxilios Psicológicos

Herramientas para recuperar la calma

Imagine tener siempre a la mano lo necesario para sentirse seguro y en control, incluso en un momento difícil. El Kit de Primeros Auxilios Psicológicos le ofrece exactamente eso: un conjunto sencillo de herramientas para recuperar la calma, la seguridad y la claridad cuando más lo necesite.

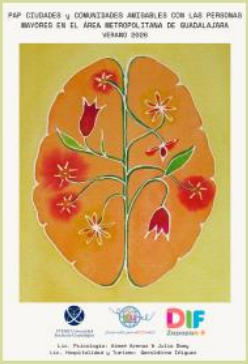
Es importante saber que este kit no sustituye la atención de un profesional ni es una terapia; es un apoyo inmediato para contener el momento mientras llega la ayuda que se necesite.

Como puede ver en el contenido del kit, esta propuesta se enfoca en su bienestar emocional y en brindarle contención inmediata. Con elementos sencillos y fáciles de usar, este mismo te ofrece todo lo necesario para sentirse acompañado:

Zine
- Compuesto brevemente de la ***línea de apoyo*** psicológico, crisis emocionales y orientación.
- Una breve introducción al ***SALME***: la institución pública de Jalisco que atiende la salud mental.
- La ***rueda de emociones***, para nombrar nuestro sentir.
- Dos ***violentómetros*** que es una herramienta gráfica que visibiliza formas de violencia cotidianas.
- Frases que personas mayores nos compartieron para esos momentos difíciles.

Un infográfico de duelo
Que añade estrategias desde la teoría y experiencia de las personas mayores para afrontarlo.

Un laberinto de respiración
Es un material ilustrativo de una respiración guiada.



No deje que un momento difícil lo tome por sorpresa.

¡Su Kit de Primeros Auxilios Psicológicos está listo para acompañarlo!

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

RUTA DE LA CALMA

Un viaje a tu propio ritmo



Imagina **descubrir tu ciudad** de una manera pacífica, sin prisas y disfrutando de cada momento. La Ruta de la Calma te ofrece exactamente eso: una experiencia accesible y pausada por el corazón de **Zapopan y sus alrededores**.

Como puedes ver en el mapa y el tríptico adjuntos, esta propuesta de **"Turismo grey"** se enfoca en tu comodidad y seguridad. Con letras grandes y fáciles de leer, el tríptico te brinda toda la información útil que necesitas para este viaje:

- Tu ritmo es nuestro ritmo: La Ruta de la Calma se adapta a tus necesidades, permitiéndote disfrutar de la cultura, la naturaleza y la historia sin presiones.
- Información útil: Encuentra números de emergencia y teléfonos de asistencia en caso de que lo necesites.
- Navegación física: Olvídate de la tecnología complicada. Esta ruta es 100% física, diseñada para que te sientas seguro y conectado con tu entorno.

¿Qué puedes esperar de la Ruta de la Calma?

- Descubrimiento: Explora lugares emblemáticos como el Andador 20 de noviembre, la Basílica de Zapopan y diversos museos.
- Conexión: Disfruta de la belleza de la naturaleza y conecta con la historia de tu ciudad.
- Paz y seguridad: La Ruta de la Calma está diseñada para brindarte momentos de paz, seguridad y conexión.

No te pierdas esta oportunidad de descubrir tu ciudad de una manera diferente.

¡La Ruta de la Calma te espera!



Un compromiso con la sociedad

INSIGNIA HOSPITALIDAD PLATEADA

En México, la población de personas mayores crece año con año y, con ella, la necesidad de contar con espacios que ofrezcan experiencias seguras, accesibles, dignas y verdaderamente inclusivas.

La insignia **Hospitalidad Plateada** nace para reconocer a las empresas, organizaciones e instituciones que han decidido dar un paso adelante, adoptando buenas prácticas que favorecen la atención y bienestar de este importante sector de la población.

Obtener esta certificación significa demostrar que un establecimiento ha sido evaluado bajo criterios especializados que consideren aspectos como la accesibilidad, la seguridad, la comodidad, la calidad de servicio, la comunicación clara y el trato respetuoso hacia las personas mayores.

¿Por qué certificarse?

Por que un espacio preparado para recibir a las personas mayores es un espacio mejor para todos.

La certificación permite:

- Generar confianza entre clientes, visitantes y sus familias
- Diferenciarse como un establecimiento comprometido con la inclusión y la responsabilidad social
- Mejorar la experiencia del usuario mediante estándares de calidad enfocados en las necesidades reales de las personas mayores
- Fortalecer la reputación y competitividad del negocio
- Contribuir a la construcción de comunidades más accesibles e incluyentes



¿Quienes pueden obtener la insignia?

La certificación está dirigida a establecimientos públicos y privados que brindan atención al público, entre ellos:

- Hoteles y alojamientos
- Restaurantes y cafeterías
- Centros de salud
- Centros culturales y recreativos
- Centros comerciales
- Instituciones educativas
- Dependencias gubernamentales
- Empresas de servicios
- Cualquier organización comprometida con ofrecer una atención de calidad a las personas mayores

HOSPITALIDAD PLATEADA
SERVICIO AMIGABLE PARA PERSONAS MAYORES

Ser parte de la Hospitalidad plateada es asumir el compromiso de construir una cultura de hospitalidad que reconoce el valor, la experiencia y la dignidad de las personas mayores

¡Súmate al cambio¡

Porque la verdadera hospitalidad comienza cuando todas las personas son bienvenidas.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/



Producto 2. Huerto comunitario

Tipología: Modelo o prototipo.

Descripción:

El huerto comunitario fue diseñado como un espacio compartido para fomentar la convivencia, la participación y el sentido de pertenencia entre las personas mayores. La propuesta partió de la idea de que cuidar de manera conjunta plantas y semillas permitiría fortalecer los vínculos del grupo, al generar una responsabilidad común y una actividad que pudiera mantenerse después de finalizar los talleres.

Propósito:

El propósito principal fue contribuir a la creación de comunidad mediante una actividad colaborativa que promoviera la unión, el compromiso y la participación continua. Además, se buscó que las personas mayores reconocieran el huerto como un espacio propio, construido a partir de sus intereses y conocimientos.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Proceso de elaboración e implementación:
Inicialmente, se planteó instalar un huerto en las dos sedes presenciales del proyecto: el centro CDC 11 y la Parroquia de Nuestra Señora de los Remedios. Antes de seleccionar las plantas y semillas, se consultó a las personas participantes sobre aquello que les interesaba sembrar y se identificó quiénes contaban con experiencia previa en el cuidado de plantas, con el fin de recuperar sus conocimientos e involucrarlas en el proceso.

En el CDC 11 se instaló el huerto con distintas plantas y se entregaron semillas elegidas a partir de las preferencias expresadas por el grupo, de manera que las propias personas mayores pudieran sembrarlas y participar en su crecimiento. En la Parroquia de Nuestra Señora de los Remedios no fue posible realizar la instalación, debido a que no se obtuvo la autorización correspondiente para disponer del espacio.

Aplicación y continuidad:
El huerto permanecerá en el CDC 11 para que las personas participantes continúen con su cuidado, siembra y crecimiento. Su continuidad dependerá de la organización del grupo para distribuir tareas como el riego, la limpieza y el seguimiento de las plantas. Asimismo, puede ampliarse en futuras ediciones del PAP mediante la incorporación de nuevas especies, actividades relacionadas con el cultivo y la participación de más integrantes de la comunidad.

Producto 3. Kit de Primeros Auxilios Psicológicos

Tipología: Técnica o herramienta.

Descripción:
El kit psicológico es un recurso psicoeducativo dirigido a personas mayores que reúne materiales informativos y herramientas prácticas para promover el cuidado de la salud mental. Está conformado por una infografía sobre el duelo, un zine informativo, la rueda de las emociones, el violentómetro, el violentómetro para personas mayores y un laberinto de respiración guiada, integrando contenidos que favorecen el reconocimiento emocional, la prevención de la violencia y el acceso a recursos de apoyo.

Propósito:
Brindar a las personas mayores un material de consulta accesible que fortalezca los aprendizajes adquiridos durante los talleres y promueva el desarrollo de estrategias de

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

autocuidado, reconocimiento emocional y afrontamiento de situaciones cotidianas relacionadas con su bienestar psicológico.

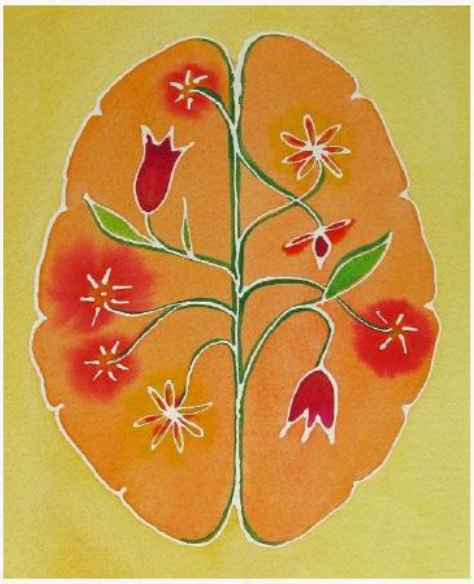
Proceso de elaboración:
El kit fue diseñado a partir de las necesidades identificadas durante el desarrollo de los talleres virtuales y presenciales. Su contenido retoma las principales temáticas abordadas en las sesiones, incorporando herramientas psicoeducativas, recursos institucionales y materiales prácticos elaborados con un lenguaje claro, formato portátil y elementos visuales que favorecen su comprensión y utilización por parte de las personas mayores.

Aplicación y continuidad:
El kit está pensado para entregarse al finalizar el proceso de intervención como un recurso complementario a los talleres. Sus materiales pueden utilizarse de manera autónoma para reforzar los contenidos trabajados, favorecer la identificación de emociones, reconocer posibles situaciones de violencia, practicar ejercicios de respiración consciente y acceder a información sobre servicios de apoyo psicológico cuando sea necesario.

El producto fue pensado como un material de consulta permanente que puede conservarse y utilizarse posteriormente a la intervención. Asimismo, puede compartirse con familiares, personas cuidadoras u otros grupos de personas mayores, favoreciendo la difusión de los recursos incluidos. Su estructura permite incorporar nuevos materiales o actualizar la información contenida, facilitando su implementación y enriquecimiento en futuras ediciones del proyecto.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

PAP CIUDADES y COMUNIDADES AMIGABLES CON LAS PERSONAS MAYORES EN EL ÁREA METROPOLITANA DE GUADALAJARA
VERANO 2026



ITESO Universidad Jesuita de Guadalajara · ¡Encerradas pero enBEEDadas! · DIF Zapopan

Lic. Psicología: Aimeé Arenas & Julia Damy
Lic. Hospitalidad y Turismo: Geraldinne Íñiguez

EL DUELO



El **duelo**, es la reacción emocional que tenemos ante cualquier pérdida importante.

Un **duelo obligado** es aquel que no elegimos y que no podemos evitar.

Aquí te dejamos **cinco estrategias** que te ayudarán a aliviar cada parte.

1. **Negación** — Date permiso de ir asimilando poco a poco. No es necesario entender todo de inmediato.
2. **Ira** — Encontrar una salida para la emoción, hablarlo, caminar, escribir, en lugar de guardarla.
3. **Negociación** — Reconocer estos pensamientos sin juzgarlos; anotarlos ayuda a soltarlos en vez de darles vueltas.
4. **Depresión** — Sostener pequeñas rutinas y vínculos, y buscar apoyo profesional si el malestar se prolonga.
5. **Aceptación** — Reorganizar la vida alrededor del cambio, reconociendo el proceso recorrido hasta aquí.

Kübler-Ross, E. (1969). On death and dying. Macmillan.
American Psychological Association. (s. f.). Grief: Coping with the loss of your loved one.

EXPERIENCIA DE LAS PERSONAS MAYORES: *EL DUELO*

El duelo se vive de forma distinta en cada persona; es clave conocerse y adaptar las estrategias de afrontamiento según cambien las necesidades.

- "Escribir cómo me siento." (Mujer, Taller presencial, Parroquia Nuestra Señora de los Remedios, 2026)
- "Contar hasta 10 antes de reaccionar." (Mujer, Taller presencial, Parroquia Nuestra Señora de los Remedios, 2026)
- "Hablar con alguien de confianza. No para que me aconseje, sino para que me escuche." (Mujer, Taller presencial, CDC11, 2026)
- "Darme momentos para descansar, como el ir a caminar, tener pasatiempos." (Mujer, Taller presencial, CDC11, 2026)
- "Recordar con cariño a quien extraño." (Mujer, Taller presencial, Parroquia Nuestra Señora de los Remedios, 2026)
- "Apoyarme de mi fé o espiritualidad" (Mujer, Taller virtual, Tejiendo Saberes, 2026)

Y de manera muy puntual... quedarme en el aquí y el ahora.
– Martha Ramírez, 2026

Estrategias compartidas por personas mayores (mujeres) en el taller "Tejiendo saberes" impartido en modalidad virtual y presencial (en el CDC11 y grupo Parroquia Nuestra Sra. de los Remedios) Verano 2026.

Tu voz es importante y hablar de tus sentimientos vale la pena.

Línea 075

Llamar si se presenta:

- Ataque de pánico/ansiedad.
- Llanto incontrolable.
- Rebaso emocional.

911

Puede atender emergencias relacionadas.

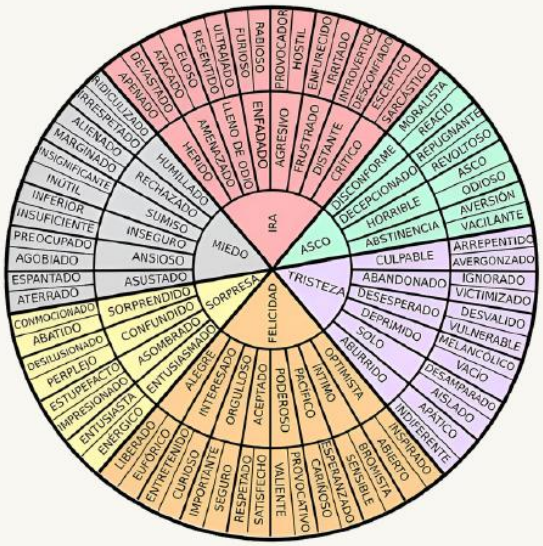
FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

El **SALME**
es la Institución pública de Jalisco que atiende salud mental y adicciones mediante psicología, psiquiatría y servicios de prevención y rehabilitación.

Acceder a servicios de apoyo:
línea 075.

SALME
Instituto Jalisciense de Salud Mental y Adicciones

Rueda de emociones



Funcionamiento:
rueda de emociones



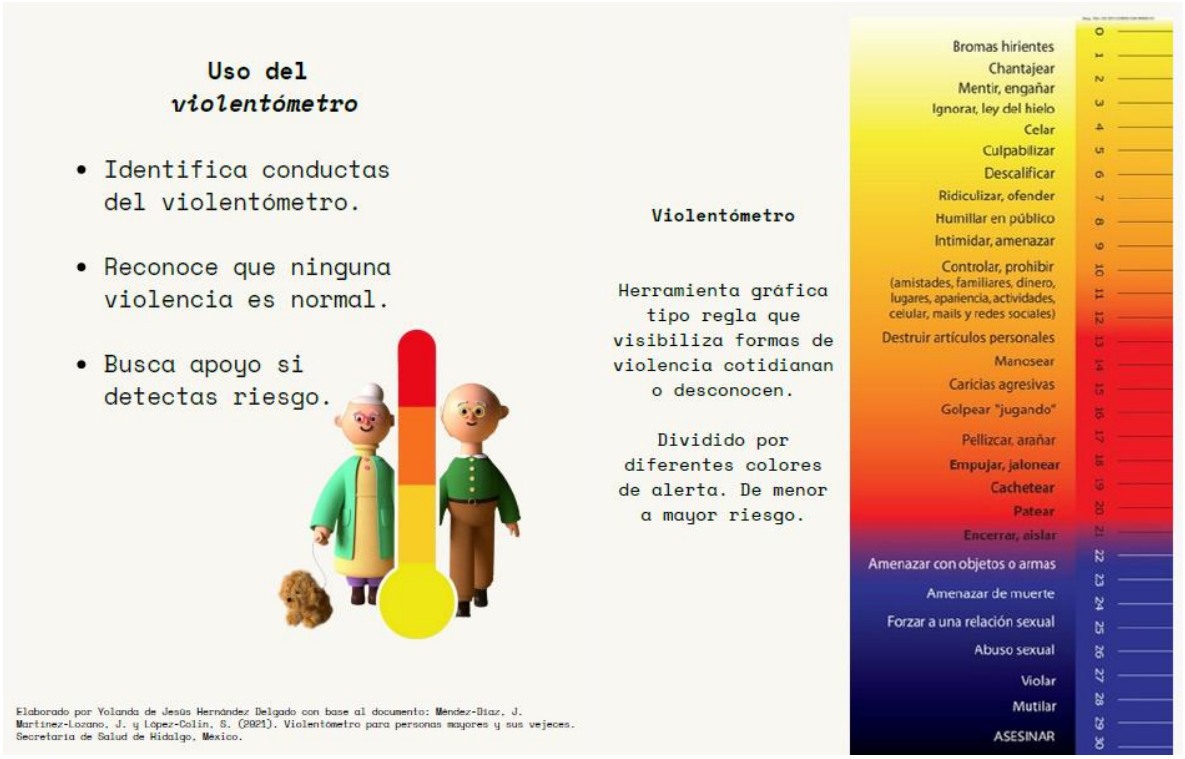
1. **Observa la rueda** – Identifica la emoción más parecida a lo que sientes.
2. **Nómbrala** – Elige la emoción que mejor te describe.
3. **Mide su intensidad** – ¿Es ligera, moderada o intensa?
4. **Busca otras emociones** – Puedes sentir más de una a la vez.
5. **Explora su origen** – ¿Qué la provocó?
6. **Identifica tus necesidades** – ¿Qué puedes hacer por ti o qué apoyo necesitas?

Nombra lo que sientes:
Comunica lo que sientes usando frases en primera persona (“*yo siento*”).



La rueda de las emociones ayuda a identificar con precisión lo que sentimos, como primer paso para **comprendernos con más compasión.**

Manzanedo, L. (2024). La ruleta o rueda de emociones: cómo entender y gestionar nuestras emociones. Psicóloga En Móstoles (Madrid). https://lmpsicologia.com/la-ruleta-o-rueda-de-emociones-como-entender-y-gestionar-nuestras-emociones/





Producto 4. Insignia "Hospitalidad Plateada"

Tipología: Modelo o prototipo.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Descripción:

La insignia *Hospitalidad Plateada* es una propuesta de reconocimiento dirigida a establecimientos que ofrecen condiciones accesibles, seguras, cómodas, respetuosas e inclusivas para las personas mayores. El producto fue desarrollado a partir de la participación directa de las personas mayores, quienes compartieron sus experiencias y señalaron los aspectos que consideran importantes al acudir a comercios, espacios recreativos, establecimientos de servicios y otros lugares de la comunidad.

La propuesta comprende un modelo de evaluación integrado por un manual de certificación, un *checklist*, un formato de dictamen técnico y la representación gráfica de la insignia. De esta manera, el producto no se limita a un distintivo visual, sino que ofrece una guía para identificar fortalezas y áreas de mejora en la atención proporcionada a las personas mayores.

La idea es que las propias personas mayores participen como evaluadoras y sean quienes entreguen el reconocimiento, a partir de su experiencia directa como usuarias de los espacios y servicios.

Propósito:

El propósito es identificar y reconocer públicamente a los establecimientos que brindan una experiencia digna e incluyente a las personas mayores, al mismo tiempo que se fortalece su participación activa dentro de la comunidad. En lugar de considerarlas únicamente beneficiarias del proyecto, se busca que ejerzan un papel protagónico en la evaluación y validación de los espacios que utilizan.

De esta forma, el reconocimiento se otorga desde su propia experiencia y no solamente a partir de una revisión externa. El instrumento de evaluación funciona como una guía para que las personas mayores puedan observar, registrar y confirmar si el establecimiento cumple con las condiciones necesarias.

Proceso de elaboración:

Para definir los criterios se consultó a las personas mayores sobre las condiciones que les permiten sentirse cómodas, seguras, respetadas e incluidas. Sus respuestas se organizaron en seis categorías: accesibilidad física, confort y seguridad, información y señalización, atención y trato digno, movilidad y entorno seguro, y accesibilidad económica.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

A partir de estos criterios se diseñó un instrumento de evaluación con una escala de cero a dos puntos, en la que cero representa el incumplimiento del criterio, uno el cumplimiento parcial y dos el cumplimiento completo. La propuesta establece un mínimo del 80 % de cumplimiento para obtener el reconocimiento, además de requisitos indispensables relacionados con la accesibilidad básica, la prevención de riesgos y el trato digno.

Aplicación y continuidad: En futuras ediciones del PAP, las personas mayores podrán visitar establecimientos, aplicar el instrumento de evaluación, compartir sus observaciones y decidir de manera colectiva cuáles deben recibir la insignia. Este proceso podrá complementarse con un registro de los lugares reconocidos, evidencias de las evaluaciones y una estrategia de difusión en medios comunitarios o redes sociales.

La continuidad del proyecto permitirá fortalecer el protagonismo de las personas mayores, visibilizar sus necesidades y motivar a los establecimientos a mejorar sus condiciones de accesibilidad, atención y servicio. Además, puede contribuir a reforzar la imagen del ITESO como una institución comprometida con el envejecimiento activo, la inclusión y la participación de las personas mayores en la construcción de comunidades más amigables.


Manual de certificación en Hospitalidad Plateada

Acerca de la certificación

Hospitalidad Plateada reconoce a los establecimientos que ofrecen experiencias seguras, accesibles, respetuosas e inclusivas para las personas mayores, promoviendo su autonomía, bienestar y participación plena en la comunidad.

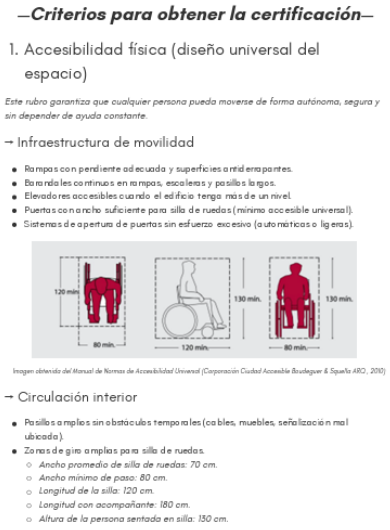
Imagen obtenida de Canva

Misión

Reconocer, **promover** y **certificar** establecimientos que brindan experiencias **accesibles**, **seguras**, **cómodas** y **dignas** para las personas mayores, impulsando una cultura de hospitalidad inclusiva que favorezca su **autonomía**, **bienestar** y **participación activa** en la vida social, turística y comunitaria.

Visión

Convertirnos en el estándar nacional de hospitalidad para personas mayores, inspirando a empresas, destinos turísticos y organizaciones a diseñar **experiencias que promuevan la accesibilidad, la inclusión y el envejecimiento activo,** posicionando a México como un referente en turismo y servicios amigables con las personas mayores.


—Criterios para obtener la certificación—

1. Accesibilidad física (diseño universal del espacio)

Este rubro garantiza que cualquier persona pueda moverse de forma autónoma, segura y sin depender de ayuda constante.

→ Infraestructura de movilidad

- Rampas con pendiente adecuada y superficies antideslizantes.
- Barandales continuos en rampas, escaleras y pasillos largos.
- Elevadores accesibles cuando el edificio tenga más de un nivel.
- Puertas con ancho suficiente para silla de ruedas (mínimo accesible universal).
- Sistemas de apertura de puertas sin esfuerzo excesivo (automáticas o ligeras).

Imagen obtenida del Manual de Normas de Accesibilidad Universal (Corporación Ciudad Accesible Boudeguer & Squella ARQ., 2010)

→ Circulación interior

- Pasillos amplios sin obstáculos temporales (cables, muebles, señalización mal ubicada).
- Zonas de giro amplias para silla de ruedas.
  - *Ancho promedio de silla de ruedas: 70 cm.*
  - *Ancho mínimo de paso: 80 cm.*
  - *Longitud de la silla: 120 cm.*
  - *Longitud con acompañante: 180 cm.*
  - *Altura de la persona sentada en silla: 130 cm.*

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

- Esquinas bien iluminadas para evitar accidentes.
- Eliminación de desniveles inesperados o, en su defecto, señalizados.

→ Superficies y materiales

- Pisos antiderrapantes incluso en condiciones de humedad.
- Transiciones suaves entre materiales (sin bordes que tropiecen).
- Alfombras fijas o eliminadas para evitar caídas.

→ Mobiliario accesible

- Sillas con apoyabrazos para facilitar incorporación.
  - *Altura de apoya brazos: 70 cm.*
- Altura adecuada en mesas (ni demasiado bajas ni altas).
- Sanitarios de altura accesible con barras de apoyo.
- Lavabos sin necesidad de inclinarse excesivamente.

→ Espacios adaptados

- Áreas específicas para personas con movilidad reducida.
- Señalización de espacios reservados sin discriminación.
- Espacios de descanso intermedios en trayectos largos.

2. Confort y seguridad ambiental

Busca recrear un entorno físico que reduzca fatiga, estrés y riesgos.

→ Condiciones ambientales

- Iluminación uniforme sin deslumbramiento ni zonas oscuras.
- Luz cálida en áreas de espera para confort visual.
- Ventilación adecuada o climatización estable.
- Control de humedad en baños y zonas críticas.

→ Prevención de riesgos

- Protocolos visibles para limpieza inmediata de derrames.
- Señalización temporal en áreas peligrosas ("piso mojado" visible y estable).
- Extintores accesibles y señalizados correctamente.
- Rutas de evacuación claras y visibles.

→ Confort físico

- Sillas ergonómicas con respaldo y apoyabrazos.
- Áreas de espera con sombra o protección climática.
- Espacios para descanso frecuentes en recorridos largos.

→ Confort sensorial

- Control de ruido ambiental (evitar música alta o constante).
- Evitar sonidos abruptos o alarmas innecesarias.
- Aromas neutros (evitar olores intensos o irritantes).

3. Información y señalización accesible

Garantiza orientación clara sin depender de terceros.

→ Señalización visual

- Tipografía grande, clara y sin fuentes decorativas.
- Alto contraste (fondo claro con letras oscuras o viceversa).
- Iconografía universal (baños, salidas, elevadores).



Imagen obtenida del Manual de Normas de Accesibilidad Universal (Corporación Ciudad Accesible Bordeguer & Squella ARQ., 2010)

→ Orientación espacial

- Mapas del lugar en entradas principales.
- Señales direccionales repetidas en puntos clave.
- Identificación de zonas por colores o códigos simples.

→ Comunicación impresa

- Menús, precios y reglamentos en letra grande.
- Versiones simplificadas de información importante.
- Evitar exceso de texto o lenguaje técnico.

→ Apoyo sensorial

- Información audible en caso de espacios grandes (opcional).
- Posibilidad de solicitar asistencia sin estigmatización.

4. Atención y trato digno (eje humano del servicio)

Este es el eje más crítico, debido a que define la experiencia emocional del usuario.

→ Capacitación del personal con enfoque de derechos humanos

Como parte del proceso de mejora, se recomienda que el personal de los establecimientos reciba capacitación básica con enfoque de derechos humanos de las personas mayores. Esta formación deberá promover el reconocimiento de su dignidad, autonomía, independencia y capacidad para tomar decisiones, así como prevenir la discriminación por edad, la infantilización, el maltrato y cualquier práctica que limite su participación.

La capacitación podrá incluir los siguientes temas:

- [ ] Derechos humanos de las personas mayores.
- [ ] Prevención del edadismo, la discriminación, el abuso y la negligencia.
- [ ] Respeto a la autonomía, privacidad y toma de decisiones.
- [ ] Comunicación clara, paciente y libre de infantilización.
- [ ] Atención inclusiva ante necesidades físicas, sensoriales o cognitivas.
- [ ] Identificación y canalización de posibles situaciones de violencia o vulneración de derechos.

Este enfoque coincide con la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, que reconoce principios como la igualdad y no discriminación por edad, la dignidad, la independencia, la autonomía, la participación y el derecho a una vida libre de violencia.

→ Comunicación

- Hablar claro, pausado y sin infantilizar.
- Confirmar comprensión sin generar incomodidad.
- Evitar lenguaje técnico o complejo.

→ Actitud del servicio

- Paciencia en tiempos de atención.
- No mostrar prisa o irritación.
- Disponibilidad para repetir información.

→ Acompañamiento

- Apoyo físico solo cuando sea solicitado o necesario.
- Orientación dentro del espacio si la persona lo requiere.
- Acompañamiento en procesos complejos (pagos, trámites, filas).

→ Enfoque centrado en la persona

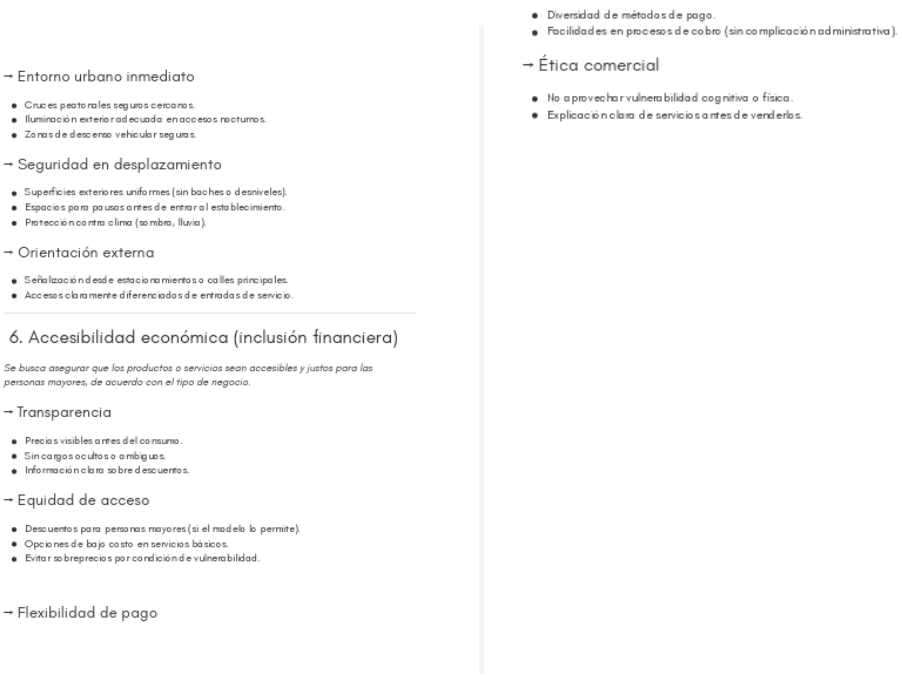
- Respetar autonomía en decisiones.
- No asumir incapacidad por edad.
- Adaptar el servicio al ritmo del usuario.

5. Movilidad y entorno seguro

Integra el espacio con su contexto urbano inmediato.

→ Acceso al establecimiento

- Entradas visibles y de fácil identificación.
- Rampas exteriores en banquetas o accesos.
- Señalización desde la vía pública.



→ Entorno urbano inmediato

- Cruces peatonales seguros cercanos.
- Iluminación exterior adecuada en accesos nocturnos.
- Zonas de descenso vehicular seguras.

→ Seguridad en desplazamiento

- Superficies exteriores uniformes (sin baches o desniveles).
- Espacios para pausas antes de entrar al establecimiento.
- Protección contra clima (sombra, lluvia).

→ Orientación externa

- Señalización desde estacionamientos o calles principales.
- Accesos claramente diferenciados de entradas de servicio.

6. Accesibilidad económica (inclusión financiera)

Se busca asegurar que los productos o servicios sean accesibles y justos para las personas mayores, de acuerdo con el tipo de negocio.

→ Transparencia

- Precios visibles antes del consumo.
- Sin cargos ocultos o ambiguos.
- Información clara sobre descuentos.

→ Equidad de acceso

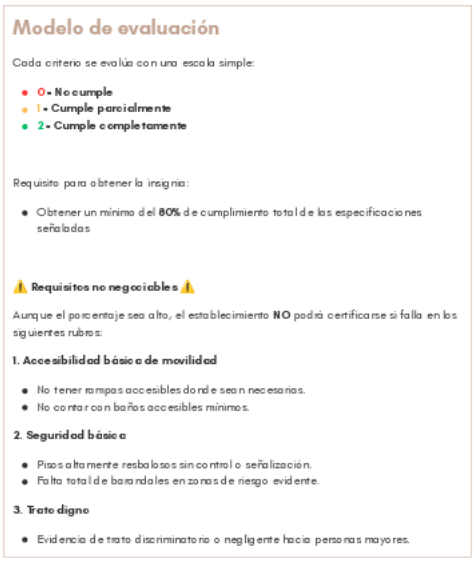
- Descuentos para personas mayores (si el modelo lo permite).
- Opciones de bajo costo en servicios básicos.
- Evitar sobreprecios por condición de vulnerabilidad.

→ Flexibilidad de pago

- Diversidad de métodos de pago.
- Facilidades en procesos de cobro (sin complicación administrativa).

→ Ética comercial

- No aprovechar vulnerabilidad cognitiva o física.
- Explicación clara de servicios antes de venderlos.



Modelo de evaluación

Cada criterio se evalúa con una escala simple:

- 0 - No cumple
- 1 - Cumple parcialmente
- 2 - Cumple completamente

Requisito para obtener la insignia:

- Obtener un mínimo del **80%** de cumplimiento total de las especificaciones señaladas

⚠️ **Requisitos no negociables** ⚠️

Aunque el porcentaje sea alto, el establecimiento **NO** podrá certificarse si falla en los siguientes rubros:

1. Accesibilidad básica de movilidad

- No tener rampas accesibles donde sean necesarias.
- No contar con baños accesibles mínimos.

2. Seguridad básica

- Pisos altamente resbalosos sin control o señalización.
- Falta total de barandales en zonas de riesgo evidente.

3. Trato digno

- Evidencia de trato discriminatorio o negligente hacia personas mayores.

Producto 5. Manual de Juegos de Mesa para Compartir en Comunidad

Tipología: Manual.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Descripción:

El *Manual de Juegos de Mesa para Compartir en Comunidad* es un recurso digital e imprimible que reúne dinámicas lúdicas adaptadas para personas mayores. Incluye juegos tradicionales modificados, como Memorama de Recuerdos y Serpientes, Escaleras y Recuerdos, en los que las experiencias personales, la memoria y la conversación se convierten en elementos centrales de la actividad.

El manual fue diseñado para que los juegos puedan realizarse de manera autónoma por las personas mayores o con el acompañamiento de familiares, cuidadores, facilitadores o personal de centros comunitarios. Para su aplicación se requieren materiales sencillos y accesibles, como hojas impresas, dados y fichas elaboradas con botones, monedas, semillas u otros objetos de fácil manipulación.

Propósito:

El propósito del producto es favorecer la convivencia, la estimulación cognitiva y el fortalecimiento de los vínculos entre las personas mayores. A través del juego se busca generar espacios de encuentro en los que puedan compartir recuerdos, historias, conocimientos y experiencias, fortaleciendo su autoestima, su identidad y su sentido de pertenencia.

Asimismo, se pretende contribuir a reducir el aislamiento social y promover un envejecimiento activo, sin recurrir a dinámicas infantilizadas. Los juegos reconocen a las personas mayores como participantes capaces de tomar decisiones, conversar, recordar y aportar al grupo desde su trayectoria de vida.

Proceso de elaboración:

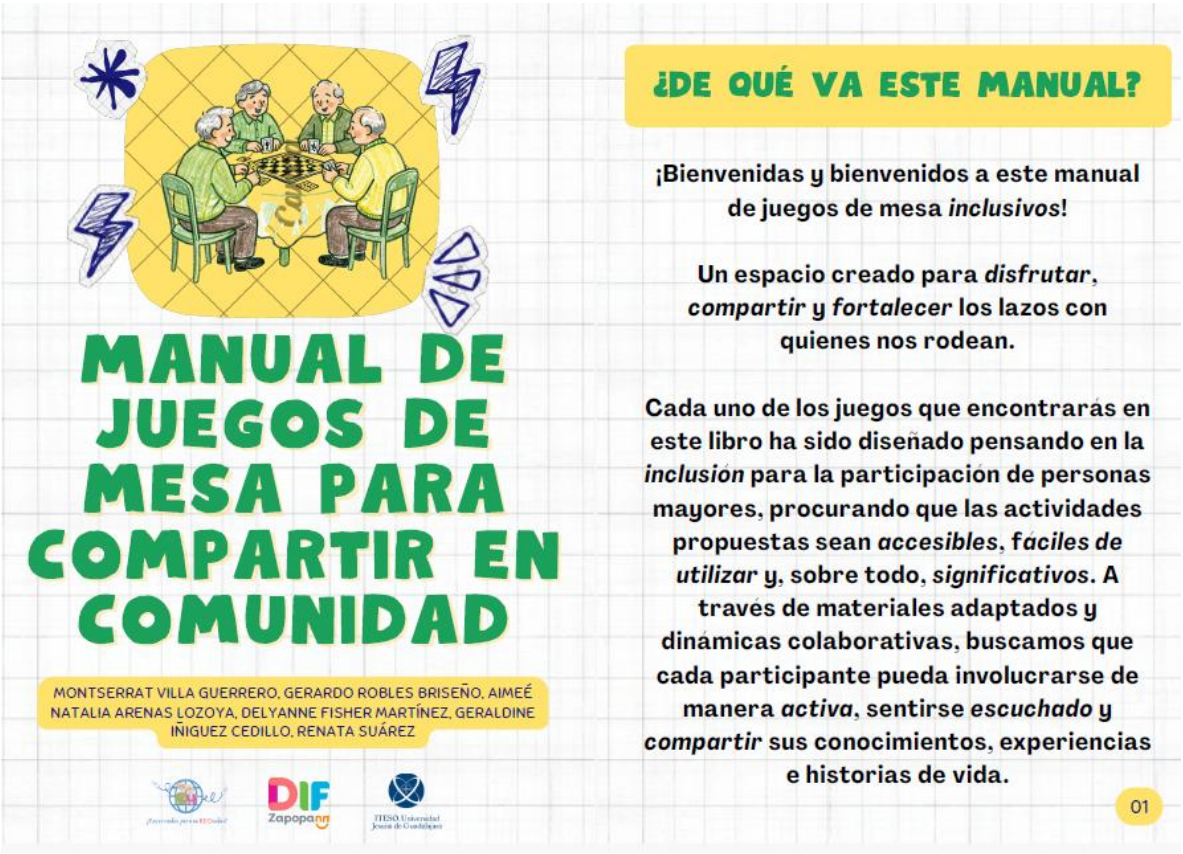
Para desarrollar el manual se retomaron las necesidades observadas durante los talleres y las experiencias compartidas por los grupos participantes. A partir de ello, se seleccionaron juegos conocidos y se modificaron sus reglas, preguntas y componentes para facilitar su utilización por personas con diferentes capacidades visuales, cognitivas o motrices.

El diseño incorporó tipografías legibles, instrucciones claras, elementos visuales de fácil comprensión y materiales que pudieran imprimirse y reproducirse sin un costo elevado. También se procuró que las dinámicas fueran flexibles y no competitivas, de manera que el

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

objetivo principal no fuera ganar, sino conversar, recordar, colaborar y disfrutar de la actividad en comunidad.

Aplicación y continuidad: Al tratarse de un material digital, el manual puede imprimirse, reproducirse y utilizarse en hogares, centros de día, asociaciones, casas de descanso y otros espacios comunitarios.



FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

¿DE QUÉ VA ESTE MANUAL?

¡El juego no tiene edad!

Es una oportunidad para *aprender*, *recordar*, *reír*, *conversar* y crear nuevos momentos junto a otras personas.

Además de ofrecer un momento de recreación, estas actividades favorecen la *estimulación de habilidades cognitivas*, la *comunicación*, la *convivencia* y el fortalecimiento del *sentido de comunidad*, promoviendo espacios donde todas las personas puedan participar desde sus propias capacidades.



¿DE QUÉ VA ESTE MANUAL?

Este manual nace con la intención de *reconocer el valor de las experiencias acumuladas a lo largo de la vida* y de fomentar entornos *inclusivos* donde cada persona pueda sentirse parte importante del grupo. Más que buscar respuestas correctas o competir, la invitación es a *disfrutar* del proceso, colaborar, intercambiar ideas y construir recuerdos compartidos.

Esperamos que cada juego se convierta en una oportunidad para fortalecer vínculos, descubrir nuevas conversaciones y recordar que siempre existen espacios para convivir, aprender y seguir creando experiencias significativas.

¡Gracias por ser parte de esta experiencia!

RECOMENDACIÓN PARA LA IMPRESIÓN DE LOS MATERIALES

Cada juego requiere un material distinto, el cual se proporciona en las paginas señalizadas en cada apartado.

Se recomienda para los juegos que requieran un tablero que la impresión se realice en un tamaño grande (usualmente encontrarán Tabloide o A3, si hubiera uno más grande, se recomienda el más grande), con objetivo de que tod@s alcancemos a ver el tablero completo. De igual manera, se sugiere la impresión sea sobre un material grueso como opalina, o que sea plastificado o en un cartón para mayor firmeza.

Los juegos que no requieran tablero se recomienda imprimirlos de manera convencional, y como sugerencia enmicarlos para prolongar su tiempo de vida

JUEGO NO.1: MEMORAMA DE RECUERDOS

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO:
Un memorama emocional, cada que saquen un par será necesario mencionar un recuerdo que tenga relación con la misma emoción y así consecutivamente.

BENEFICIOS QUE OBTENDRÁN AL JUGAR

- Se ejercita la memoria de trabajo
- Ejercitamos la flexibilidad mental
- Fortelecemos el sentido de comunidad

MATERIALES:

- El memorama que encontrarán en la página no. 07, y 08.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

JUEGO NO.1: MEMORAMA DE RECUERDOS

¿COMO JUGAR?

1. Imprima y recorte todas las tarjetas
2. Coloquelas boca abajo en desorden
3. Cada persona voltea dos tarjetas por turno con la finalidad de encontrar el par
4. Si encuentra el par, compartirá una experiencia que ha vivido dependiendo la emoción que le haya tocado. Ejemplo: "La vez que más he reído fue..." , "La vez que mas pena he sentido fue...", etc.
5. El objetivo es encontrar la mayor cantidad de pares posibles, pero sobre todo, ¡Compartir y divertirnos en comunidad!

EL MATERIAL PARA IMPRESION LO ENCONTRARAN EN LAS SIGUIENTES 2 PAGINAS





JUEGO NO.2: SERPIENTES, ESCALERAS Y MEMORIAS

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO:
Un tablero de serpientes y escaleras CASI convencional, con la diferencia de que en este tablero, al caer en una casillas debrás responder una pregunta o realizar un reto.

BENEFICIOS QUE OBTENDRAN AL JUGAR
- Se ejercita la memoria de trabajo
- Ejercitamos la flexibilidad mental
- Fortalecemos la empatia
- Reforzamos la autoestima y rol social

MATERIALES:
- El tablero que encontrarán en la página no. 11
- Un dado que podrán armar ubicado en la página no. 12

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

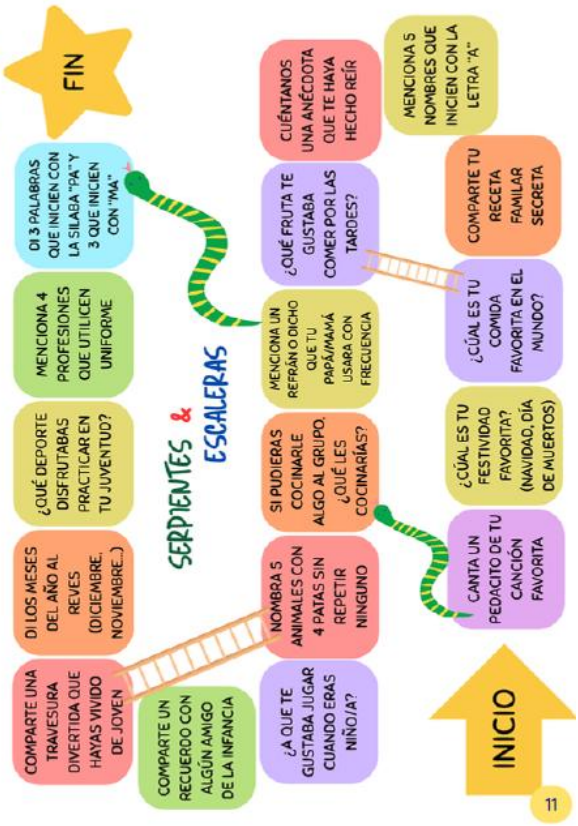
JUEGO NO.2: SERPIENTES, ESCALERAS Y MEMORIAS

¿COMO JUGAR?

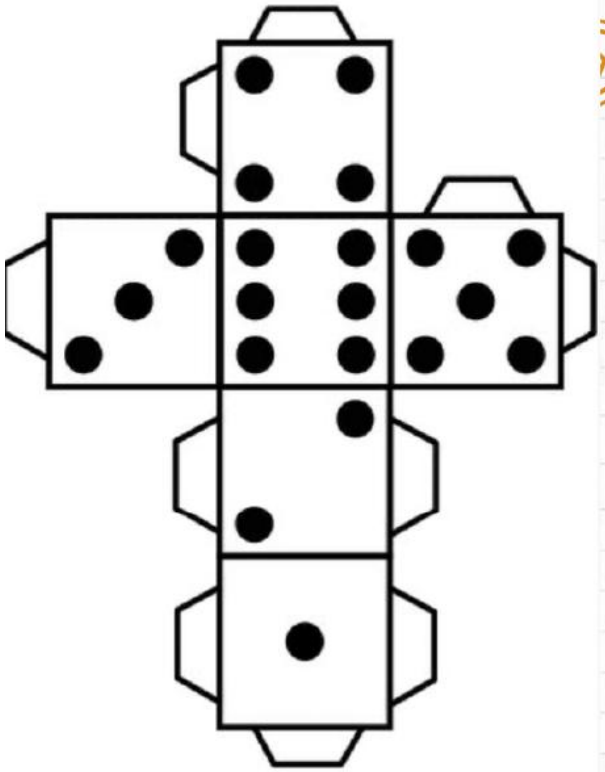
1. Imprima el tablero colocado en la siguiente pagina (preferentemente de tamaño grande)
2. En caso de no contar con un dado, imprima el de la pagina no. 12 y armenlo
3. Todos tiren el dado y comienza quien obtenga el numero mas alto. (luego hacia la derecha)
4. Dependiendo el numero que salga en el dado, sera la cantidad de casillas que avanza.
5. Si cae en una casilla con escalera, sube a la casilla donde termina la escalera.
6. Si cae en una casilla donde hay serpiente, baja a la casilla donde se encuentra la cola de la serpiente.
7. Dependiendo la casilla en la que caiga, es la pregunta o el reto que se realiza.

EL MATERIAL PARA IMPRESION LO ENCONTRARAN EN LAS SIGUIENTES 2 PAGINAS

10



11



12

JUEGO NO.3: ALFABETO AL VUELO

DESCRIPCION DEL JUEGO:

Un tablero con el abecedario, fichas al vuelo, trabajo en equipo, y sobre todo, ¡Mucha diversion!. Deslizar una ficha sobre un abecedario impreso; la letra donde se detenga marcara el inicio de la palabra que el jugador debe encontrar segun la categoria sorpresa. * En caso de salir comodin, podras escoger la letra de tu preferencia *

BENEFICIOS QUE OBTENDRAN AL JUGAR

- Trabajo en equipo
- Ejercitamos la flexibilidad mental
- Ejercitar la memoria de trabajo
- Disminucion del aislamiento social

MATERIALES:

- El tablero que encontraran en la pagina no. 15
- Las cartas de categoria en la pagina no. 16
- Un cronometro, temporizador en celular o reloj de arena para tomar tiempo (1min.)

13

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

JUEGO NO.3: ALFABETO AL VUELO

¿COMO JUGAR?

1. Imprima el tablero colocado en la siguiente pagina. (preferentemente en formato grande)
2. Formen equipos del numero de integrantes de su preferencia y decidan que equipo iniciará.
3. El equipo que inicie deslizará una ficha sobre el tablero (puede ser lo que encuentren en casa, un frijol, un botón, etc.) Deberá observar y recordar en que letra cayó. (en caso de ser comodín es letra libre)
4. Posteriormente sacarán una tarjeta de categoría y deberán nombrar 5 (de lo que diga la categoría) con apoyo de todo el equipo. ¡TIENEN 1 MINUTO PARA NOMBRAR LO QUE LES TOQUE!
5. Si logran completar las palabras, se quedan con la tarjeta de categoría y gana el equipo que termine con más tarjetas.

EL MATERIAL PARA IMPRESIÓN LO ENCONTRARÁN EN LAS SIGUIENTES 2 PÁGINAS

A	J	R
B	K	S
C	L	T
D	M	U
E	N	V
F	Ñ	W
G	O	X
H	P	Y
I	Q	Z

Nombres de persona	Bebidas
Animales	Objetos que puedes encontrar en una plaza
Comidas caseras	Cosas que encuentras en la cocina
Medios de transporte	Estados o ciudades

JUEGO NO.4 SEMÁFORO DE ACCIONES

DESCRIPCION DEL JUEGO:
A través de tarjetas de colores, vamos a incorporar movimientos y acciones distintas.

ACCIONES SUGERIDAS

- Dar 2 golpes en la mesa
- Levantar los brazos
- Aplaudir
- Tocar tus hombros
- Sonríe y saluda a la persona de la derecha
- Toca tu cabeza
- Toca tus rodillas
- Ponte de pie

Estas son algunas acciones que pueden integrar en cada color. Se pueden agregar niveles y complejizar las acciones.

BENEFICIOS QUE OBTENDRÁN AL JUGAR

- Es un gran ejercitador de la atención así como de la memoria
- Pondremos a prueba nuestros reflejos

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

JUEGO NO.4
SEMÁFORO DE ACCIONES

Este juego puede jugarse de forma individual (participando un vocero y una persona que realice la actividad), o de forma grupal, lo que puede hacerlo aun mas divertido y dinamico.

¿COMO JUGAR?

1. Se determinara a un vocero y este mismo colocara las tarjetas de colores enfrente de si mismo
2. Antes de comenzar, recuerden la accion de cada color
3. La persona vocera elegira una tarjeta al azar y dira en voz alta el color que aparece en ella
4. Al escuchar el color, las y los participantes deberan realizar la accion correspondiente lo mas rapido posible
5. Durante el juego, se continuaran mostrando diferentes colores de manera aleatoria. Para aumentar el reto, la persona vocera puede variar la velocidad, repetir colores o cambiar las acciones asignadas.

Recomendacion: Se puede utilizar la baraja del juego UNO



JUEGO NO.5:
COME-EMOCIONES

DESCRIPCION DEL JUEGO:

El Come-Emociones es un dado interactivo que ayuda a reconocer y expresar emociones mediante preguntas y pequeñas acciones de bienestar.

BENEFICIOS QUE OBTENDRAN AL JUGAR

- Promueve la expresion de emociones
- Estimula la memoria y la atencion

Canva

MATERIALES:

- Tarjetas con ideas de preguntas que encontraran en las paginas 22-27 (deben ser impresas)
- Dado de las emociones que encontraran en la pagina no. 28

JUEGO NO.5:
COME-EMOCIONES

¿COMO JUGAR?

1. CADA PARTICIPANTE LANZARA EL DADO DE LAS EMOCIONES POR TURNOS.
2. OBSERVA LA EMOCION QUE APARECE EN LA CARA SUPERIOR DEL DADO.
3. EL FACILITADOR REALIZARA UNA PREGUNTA O ACTIVIDAD RELACIONADA CON LA EMOCION OBTENIDA.
4. EL PARTICIPANTE PODRA COMPARTIR UNA EXPERIENCIA, RECUERDO O IDEA RELACIONADA CON ESA EMOCION.
5. LOS DEMAS PARTICIPANTES PUEDEN ESCUCHAR Y, SI LO DESEAN, COMPARTIR ALGUNA EXPERIENCIA SIMILAR.
6. EL JUEGO CONTINUA HASTA QUE TODOS HAYAN PARTICIPADO.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

JUEGO NO.5: COME-EMOCIONES - IDEAS DE PREGUNTAS PARA *ALEGRÍA*

1. ¿Cual fue la travesura mas grande que hizo cuando era niño(a)?
2. ¿Que cancion le pone de buen humor y le dan ganas de cantar?
3. ¿Cual era el juego que mas disfrutaba cuando era pequeño(a)?
4. ¿Que comida le recuerda inmediatamente a su infancia?
5. ¿Cual ha sido la risa mas grande que recuerda haber tenido?
6. ¿Que apodo tuvo de joven? ¿Quien se lo puso?
7. ¿Alguna vez hizo una locura por amor? ¿Cual fue?
8. ¿Que moda uso de joven que hoy le da mucha risa recordar?
9. ¿Que era lo primero que compraba cuando tenia un poco de dinero?
10. ¿Cual fue el mejor regalo que recibio cuando era niño(a)?
11. ¿Que personaje de caricatura o de pelicula le gustaba mas?
12. ¿Cual fue el viaje mas divertido que recuerda?
13. ¿Que baile nunca faltaba en las fiestas de su juventud?
14. ¿Cual era su dulce o golosina favorita cuando era pequeño(a)?
15. ¿Que maestro(a) nunca ha podido olvidar y por que?
16. ¿Cual fue la broma mas divertida que le hicieron o que hizo?
17. Si pudiera volver a vivir un dia de su juventud, ¿cual escogeria?
18. ¿Que hacia con sus amigos que hoy ya casi nadie hace?
19. ¿Que olor o aroma le trae recuerdos felices de inmediato?
20. Si pudiera invitar a cenar a su 'yo' de 20 años, ¿que cree que platicarian?

JUEGO NO.5: COME-EMOCIONES - IDEAS DE PREGUNTAS PARA *TRISTEZA*

1. ¿Que cosas suelen ponerle triste?
2. Cuando se siente triste, ¿que le ayuda a sentirse un poco mejor?
3. ¿Quien suele darle animo cuando esta pasando por un momento dificil?
4. ¿Que actividad le ayuda a olvidar las preocupaciones por un rato?
5. ¿Hay alguna cancion que le reconforte cuando esta triste?
6. ¿Que recuerdo feliz le gusta traer a su mente cuando tiene un mal dia?
7. ¿Que consejo le daria a alguien que esta pasando por un momento de tristeza?
8. ¿Que persona siempre logra sacarle una sonrisa?
9. ¿Que lugar le transmite paz cuando necesita sentirse mejor?
10. ¿Que aprendizaje importante le ha dejado un momento triste?
11. ¿Que hace para cuidar de usted mismo(a) cuando se siente desanimado(a)?
12. ¿Que pequeño detalle puede alegrarle el dia?
13. ¿Hay alguna frase o dicho que le ayude a seguir adelante?
14. ¿Que le da esperanza cuando las cosas no salen como esperaba?
15. ¿Que cosas ha aprendido a valorar despues de superar momentos dificiles?
16. ¿Que actividad le gustaria hacer cuando necesita levantar el animo?
17. ¿Que abrazo, palabra o gesto nunca ha olvidado porque lo hizo sentir mejor?
18. ¿Que fortaleza cree que tiene para enfrentar la tristeza?
19. ¿Que le gustaria decirle a alguien que hoy se siente triste?
20. ¿Que le hace recordar que siempre vienen tiempos mejores?

JUEGO NO.5: COME-EMOCIONES - IDEAS DE PREGUNTAS PARA *PREOCUPACIÓN*

1. ¿Que cosas suelen preocuparle mas en su dia a dia?
2. ¿Que hace cuando siente que tiene muchas preocupaciones?
3. ¿Con quien le gusta hablar cuando algo le angustia?
4. ¿Que actividad le ayuda a relajarse cuando esta preocupado(a)?
5. ¿Hay algun lugar donde se sienta mas tranquilo(a)?
6. ¿Que consejo le daria a alguien que vive muy preocupado?
7. ¿Que preocupacion tuvo en el pasado que al final se resolvio mejor de lo que esperaba?
8. ¿Que frase o pensamiento le ayuda a recuperar la calma?
9. ¿Como sabe que necesita hacer una pausa y descansar?
10. ¿Que le da tranquilidad cuando enfrenta un problema?
11. ¿Que persona le transmite paz con solo hablar con ella?
12. ¿Que habito le ayuda a comenzar el dia con menos preocupaciones?
13. ¿Que ha aprendido con los años sobre las preocupaciones?
14. ¿Que le gustaria dejar de preocuparle?
15. ¿Que hace para distraerse cuando no puede dejar de pensar en algo?
16. ¿Que pequeño momento del dia le hace sentir en paz?
17. ¿Que le ha enseñado la vida sobre enfrentar los problemas?
18. ¿Que fortaleza tiene que le ayuda a superar situaciones dificiles?
19. ¿Que le diria a su 'yo' mas joven cuando estaba muy preocupado(a)?
20. ¿Que le hace sentir esperanza cuando atraviesa momentos de incertidumbre?

JUEGO NO.5: COME-EMOCIONES - IDEAS DE PREGUNTAS PARA *SORPRESA*

1. ¿Cual ha sido la sorpresa mas bonita que ha recibido?
2. ¿Alguna vez le organizaron una fiesta sorpresa?
3. ¿Que regalo inesperado nunca ha olvidado?
4. ¿Cual fue la noticia que mas lo(a) sorprendio en su vida?
5. ¿Ha conocido a alguna persona famosa por casualidad?
6. ¿Que viaje o paseo termino siendo mejor de lo que esperaba?
7. ¿Cual fue la mayor sorpresa que usted le dio a alguien?
8. ¿Alguna vez encontro dinero u otro objeto valioso por casualidad?
9. ¿Que comida probo por primera vez y le sorprendio porque le encanto?
10. ¿Que habilidad descubrio que tenia y no esperaba?
11. ¿Que momento inesperado termino convirtiendose en un recuerdo muy feliz?
12. ¿Que cambio en su vida llego de sorpresa y resulto positivo?
13. ¿Cual fue la llamada o visita inesperada que mas recuerda?
14. ¿Alguna vez recibio una carta o mensaje que lo(a) sorprendiera?
15. ¿Que es lo mas curioso o extraño que le ha pasado?
16. ¿Cual ha sido la anecdota mas inesperada que cuenta una y otra vez?
17. ¿Que persona le ha sorprendido mas con un gesto de cariño?
18. ¿Que acontecimiento historico recuerda porque lo tomo completamente por sorpresa?
19. Si mañana recibiera una sorpresa, ¿que le gustaria que fuera?
20. ¿Que ha aprendido de las sorpresas que le ha dado la vida?

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

JUEGO NO.5: COME-EMOCIONES - IDEAS DE PREGUNTAS PARA *DIVERTIDAS*

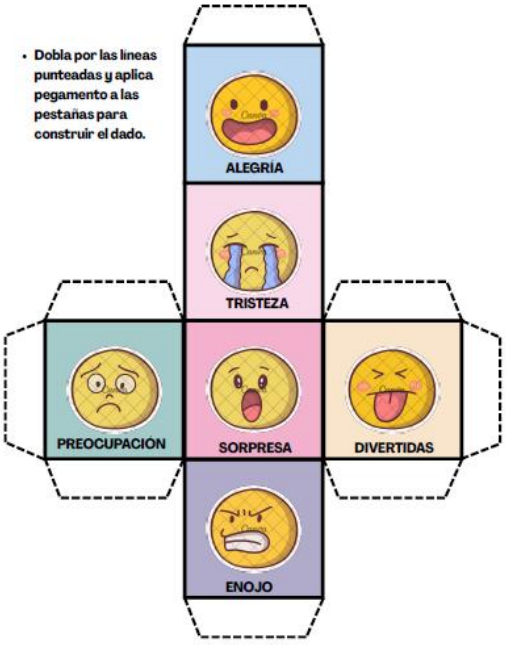
1. Si pudiera tener un superpoder, ¿cual elegiria?
2. ¿Que travesura hizo de nino/a que todavia recuerda?
3. ¿Cual fue el peor corte de cabello que ha tenido?
4. ¿Que comida podria comer todos los dias sin aburrirse?
5. Si fuera un animal, ¿cual seria y por que?
6. ¿Que cancion lo/a hace levantarse a bailar aunque no quiera?
7. ¿Que apodo tuvo y quien se lo puso?
8. ¿Cual era la moda mas rara que uso cuando era joven?
9. ¿Que objeto nunca faltaba en su bolsa o bolsillo?
10. ¿Que pelicula podria ver una y otra vez?
11. Si ganara la loteria, ¿que seria lo primero que compraria?
12. ¿Que talento escondido tiene?
13. ¿Cual ha sido la excusa mas graciosa que ha dicho o escuchado?
14. Si pudiera cenar con cualquier personaje famoso, ¿a quien elegiria?
15. ¿Que comida nunca le ha gustado, por mas que la intento?
16. ¿Cual ha sido la caida o accidente mas chistoso que recuerda?
17. ¿Que le hace reir hasta que le duele el estomago?
18. ¿Que haria si volviera a tener 20 años por un dia?
19. ¿Que caricatura o personaje de television le gustaba mas?
20. ¿Cual era su juego favorito cuando era nino/a?

JUEGO NO.5: COME-EMOCIONES - IDEAS DE PREGUNTAS PARA *ENOJO*

1. ¿Que cosas le hacen perder la paciencia mas rapido?
2. ¿Que hacia cuando se enojaba de nino/a?
3. ¿Que hace ahora para calmarse cuando esta enojado/a?
4. ¿Que consejo le daria a alguien que se enoja con facilidad?
5. ¿Que situacion que antes le molestaba hoy le da risa?
6. ¿Se considera una persona paciente o impaciente? ¿Por que?
7. ¿Que pequeno detalle puede cambiarle el mal humor?
8. ¿Quien suele lograr que se le pase el enojo?
9. ¿Que actividad le ayuda a relajarse cuando esta molesto/a?
10. ¿Alguna vez se enojo por algo y despues descubrio que no valia la pena?
11. ¿Que palabras le ayudan a tranquilizarse en un momento de enojo?
12. ¿Que ha aprendido sobre controlar el enojo con el paso de los años?
13. ¿Que situacion cotidiana suele desesperarlo/a?
14. ¿Como sabe que ya es momento de hacer una pausa y respirar?
15. ¿Que persona admira por su paciencia?
16. ¿Que hace cuando alguien le pide una disculpa sincera?
17. ¿Que es mas facil para usted: pedir perdon o perdonar?
18. ¿Que le ayuda a dejar atras un enojo?
19. ¿Que ensenanza le ha dejado alguna discusion importante?
20. ¿Que le hace recuperar la calma despues de un mal momento?

DADO DE EMOCIONES

- Dobla por las lineas punteadas y aplica pegamento a las pestañas para construir el dado.



JUEGO NO.6: HISTORIAS EN CADENA

DESCRIPCION DEL JUEGO:
A través de tarjetas con imagenes u objetos cotidianos, las y los participantes construiran una historia entre todos. Cada persona agregara una parte a la historia utilizando la imagen que le haya tocado, fomentando la creatividad, la memoria y la convivencia.

BENEFICIOS QUE OBTENDRAN AL JUGAR
- Promueve la creatividad y la imaginacion
- Estimula la memoria y el lenguaje
- Fortalece el trabajo en equipo y la escucha activa

MATERIALES:
- Tarjetas con imagenes que encontraran en la página no. 25
- Una mesa para colocar las tarjetas.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

JUEGO NO.6: HISTORIAS EN CADENA

¿COMO JUGAR?

1. IMPRIMA Y RECORTE LAS TARJETAS CON IMAGENES.
2. COLOQUELAS BOCA ABAJO SOBRE LA MESA.
3. LA PRIMERA PERSONA TOMARÁ UNA TARJETA AL AZAR Y COMENZARÁ UNA HISTORIA UTILIZANDO LA IMAGEN QUE OBTUVO.
4. EL SIGUIENTE PARTICIPANTE TOMARÁ OTRA TARJETA Y DEBERÁ CONTINUAR LA HISTORIA DE ACUERDO A LA NUEVA IMAGEN.
5. CADA PERSONA AGREGARÁ UNA PARTE A LA HISTORIA HASTA QUE TODAS LAS TARJETAS HAYAN SIDO UTILIZADAS O TODOS HAYAN PARTICIPADO.
6. AL FINALIZAR, PUEDEN RECORDAR JUNTOS LOS MOMENTOS MÁS DIVERTIDOS DE LA HISTORIA O INVENTARLE UN TÍTULO.

Juego No. 6: Historias en cadena

Recorta las tarjetas y colócalas boca abajo antes de comenzar el juego.



JUEGO NO.6: HISTORIAS EN CADENA

¿COMO JUGAR?

PARA FACILITAR LA CREACIÓN DE LA HISTORIA, PUEDEN APOYARSE EN LOS SIGUIENTES CONECTORES. ESTOS LES AYUDARÁN A DAR CONTINUIDAD Y COHERENCIA AL RELATO. NO ES NECESARIO UTILIZARLOS TODOS; PUEDEN ELEGIR LOS QUE MEJOR SE ADAPTEN A SU HISTORIA.

- HABIA UNA VEZ...
- UN DIA...
- DE REPENTE...
- ENTONCES...
- DESPUES...
- MAS TARDE...
- MIENTRAS TANTO...
- AL MISMO TIEMPO...
- POR ESO...
- SIN EMBARGO...
- AUNQUE...
- FINALMENTE...
- AL FINAL...
- DESDE ESE DIA...
- Y COLORIN COLORADO...

¡ESPEREMOS EL MATERIAL HAYA SIDO DE SU AGRADO!

Reiteramos que este material esta hecho con el objetivo de *facilitar la convivencia*, al igual que el *fortalecimiento de nuestras mentes*.

¡Esperamos de corazón que este material les haya sido util y lo hayan disfrutado!

Recordemos que el material se distribuye a manera de *manual digital* para facilitar su distribución y que pueda llegar a *más comunidades de adultos mayores*.

Compartamos entre comunidades recursos que *faciliten y promuevan* la *convivencia y el fortalecimiento de los lazos* entre las personas que nos rodean y acompañan en nuestro comunidad.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/



Producto 6. Diagnóstico de brecha digital y prototipo de la aplicación "En Compañía"

Tipología: Diagnóstico y modelo o prototipo de producto digital.

Descripción:

Este producto se orientó a favorecer la continuidad del desarrollo de la aplicación *En Compañía*, de la cual ya se contaba con un prototipo visual y un video demostrativo. Durante este periodo no se desarrolló una versión funcional de la aplicación, sino que se recopiló información sobre los usos, dificultades y necesidades de las personas mayores en relación con la tecnología. Estos hallazgos servirán como base para que el proyecto pueda retomarse y avanzar durante el siguiente semestre.

El prototipo contempla funciones relacionadas con la convivencia, el acompañamiento y el acceso a información de utilidad, como la consulta de actividades cercanas, la posibilidad de conocer a otras personas, solicitar acompañamiento, participar en actividades virtuales y acceder a opciones de apoyo en situaciones de emergencia.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Propósito:

El propósito fue generar información que permitiera orientar el desarrollo posterior de una aplicación accesible y pertinente para las personas mayores. Se buscó que sus futuras funciones respondieran a necesidades reales y contribuyeran a fortalecer su autonomía, seguridad, participación social y confianza en el uso de herramientas digitales.

Proceso de elaboración:

La información se recopiló mediante entrevistas realizadas al inicio del periodo, en las que se identificaron los principales usos y dificultades de las personas mayores con la tecnología. Entre estas se encontraron el desconocimiento de algunas funciones, la dependencia de familiares, el temor a cometer errores y el riesgo de fraudes digitales. A partir de estos hallazgos, se propuso que la aplicación incluyera herramientas de acompañamiento, actividades comunitarias, servicios de emergencia y un apartado para consultar establecimientos reconocidos con la insignia Hospitalidad Plateada.

Aplicación y continuidad:

La información recopilada se entregará como base para que el siguiente equipo del PAP continúe con el desarrollo y la validación de la aplicación. Será necesario definir con mayor precisión sus funciones, desarrollar una versión navegable o funcional y realizar pruebas directamente con personas mayores para evaluar la claridad, accesibilidad y utilidad del producto.

El diagnóstico también podrá orientar futuros talleres sobre uso básico del celular, prevención de fraudes, inteligencia artificial, trámites digitales, alarmas, recordatorios y otras herramientas que favorezcan la autonomía digital.

Producto 7. Tríptico de reconocimiento “Voces que dejan huella”

Tipología: Producto físico

Descripción:

Voces que dejan huella es un tríptico elaborado para recuperar y reconocer los consejos, aprendizajes y enseñanzas que las personas mayores compartieron con los estudiantes durante el periodo. El producto se relaciona con los temas de edadismo y autoestima, ya que busca cuestionar la idea de que las personas mayores únicamente reciben apoyo y destacar

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

que sus experiencias también constituyen una fuente valiosa de conocimiento para las generaciones más jóvenes.

Propósito:
El propósito del tríptico es reconocer la participación y las aportaciones de las personas mayores, haciéndoles saber que sus palabras dejaron un aprendizaje significativo en los estudiantes. Asimismo, pretende favorecer una relación intergeneracional más recíproca, en la que se valore a las personas mayores como portadoras de experiencias, saberes y perspectivas capaces de orientar a otras generaciones.

Proceso de elaboración:
La información se obtuvo mediante una tarea en la que se pidió a las personas mayores que compartieran un consejo o mensaje dirigido a los jóvenes desde su propia experiencia. Posteriormente, se recopilaron las respuestas, seleccionaron las ideas más representativas y las organizaron por temas para integrarlas en un formato breve, accesible y visual.

Aplicación y continuidad:
El tríptico será entregado físicamente a las personas mayores como una forma de reconocer y devolverles los aprendizajes que compartieron con el equipo. También se conservará una versión digital como evidencia del proyecto y para facilitar su reproducción y difusión.

En futuras ediciones del PAP, el producto podrá continuar mediante la recopilación de nuevos consejos, testimonios y enseñanzas. Esto permitiría ampliar el contenido y construir un registro intergeneracional de las aportaciones de las personas mayores que participen en los distintos periodos.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/



RECETAS Y REMEDIOS

Receta de atole tradicional:

Ingredientes:

- 1 jericalla (recipiente) llena de avena pajera
- 1 kg de guayaba, piña o la fruta de su preferencia
- 4 litros de agua
- Piloncillo o azúcar al gusto

Poner a remojar una jericalla llena de avena pajera durante toda la noche. A la mañana siguiente, molerla tres veces con un kilo de guayaba, piña o cualquier fruta de su elección. Ponerla a hervir en cuatro litros de agua y endulzar con piloncillo o azúcar. Finalmente, dejar hervir durante 15 minutos, sin dejar de menear.

Remedio casero antiarrugas:

Ingredientes:

- 2 cucharadas de crema Nivea
- 2 cucharadas de maicena
- 2 cucharadas de aloe vera
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cápsula de vitamina E

Todo se mezcla, se pone en un recipiente y se unta una vez por la noche.

**(Persona mayor, Parroquia Nuestra Señora de los Remedios, Zapopan)*

AGRADECIMIENTOS

Sus palabras para nosotros

"Gracias por su vocación, conocimiento, dedicación y tiempo. Por orientar, acompañar y compartir con nosotros sus aprendizajes y sabiduría. Son chicos maravillosos, con valores excepcionales. Dios los bendiga y los llene de sabiduría para cumplir sus sueños y metas."

**(Persona mayor, Grupo CDC 11, Zapopan)*

Nuestro agradecimiento para ustedes

Gracias por compartir con nosotros su tiempo, sus consejos, historias, recetas y sabiduría.

La convivencia con ustedes nos dejó aprendizajes muy valiosos. Nos llevamos sus enseñanzas con cariño y con el compromiso de valorar más a las personas mayores y todo lo que tienen para enseñarnos.

Todas las ilustraciónes fueron elaborada con inteligencia artificial mediante ChatGPT (OpenAI, 2026).

PAP CIUDADES Y COMUNIDADES AMIGABLES CON LAS PERSONAS MAYORES EN EL ÁREA METROPOLITANA DE GUADALAJARA

VERANO, 2026

VOCES QUE DEJAN HUELLA

Experiencias para compartir, enseñanzas para recordar.

ITESO Universidad Jesuita de Guadalajara

DIF Zapopan

INTRODUCCIÓN

"Voces que dejan huella" reúne consejos, reflexiones y conocimientos compartidos por los participantes de los tres talleres con los que colaboramos durante este periodo.

Este material busca reconocer el valor de su experiencia y preservar los saberes que han construido a lo largo de su vida, resaltando la importancia de escuchar sus voces y aprender de ellas.

SALUD, EXPERIENCIAS Y APRENDIZAJES DE VIDA

- Cuiden su cuerpo desde jóvenes porque una vida sana les va a ayudar a llegar a una vejez activa y feliz.

- La vida sencilla, el trabajo y el contacto con la naturaleza también pueden dejar recuerdos felices y valiosos.

FAMILIA, GRATITUD Y LO QUE REALMENTE IMPORTA

- Aprecien las oportunidades y el apoyo que reciben de sus padres; no todos tuvimos las mismas posibilidades.
- El amor por la familia da fuerza para superar momentos difíciles. A veces los sacrificios más grandes se convierten en los mayores orgullos de la vida.
- Nada es para siempre, lo único que realmente nos pertenece son nuestras ideas y nuestro cuerpo.
- Hay que saber priorizar lo que realmente importa, la vida se basa en decisiones. Lo más hermoso de la vida es la familia, los valores, las amistades y tener una conciencia tranquila y en paz.
- Aunque no podamos cambiar el mundo entero, sí podemos transformar nuestro entorno con nuestra actitud, palabras y acciones. Cada día es una oportunidad para ser mejores.
- Los jóvenes tienen el mundo por delante, aprovéchenlo.

VALOR, RESPETO Y CONVIVENCIA

- Las personas mayores no son una carga, sino una bendición; gracias a ellas estamos aquí.
- Respetar a los demás es una forma de vivir en paz.

- El respeto hacia padres, abuelos y personas mayores debe empezar desde la forma en que hablamos.
- Sean amables, generosos y aprendan a pedir perdón y a perdonar. Compartir de corazón también es una forma de amar al prójimo. Amar a Dios sobre todas las cosas y amar a nuestro prójimo como a nosotros mismos.

Producto 8. Mapa Interactivo "Ruta de la Calma"

Tipología: Prototipo

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Descripción:

La Ruta de la Calma es una propuesta de recorrido urbano diseñada para personas mayores del Área Metropolitana de Guadalajara. Surge como una estrategia para promover la participación social, el bienestar emocional y el envejecimiento activo mediante la creación de trayectos accesibles, seguros y agradables que favorezcan la convivencia, el descanso y la reconexión con el entorno comunitario. La ruta integra criterios de accesibilidad universal, hospitalidad comunitaria y diseño urbano inclusivo para responder a las necesidades identificadas durante el trabajo de campo con personas mayores.

Propósito:

La ruta busca promover espacios urbanos accesibles que contribuyan a disminuir el aislamiento social y favorezcan la autonomía, la participación comunitaria y el bienestar físico y emocional de las personas mayores, mediante recorridos diseñados a partir de sus experiencias y necesidades.

Proceso de elaboración:

Su diseño se fundamentó en tres fases: diagnóstico y sensibilización virtual, trabajo de campo presencial con personas mayores y sistematización de la información obtenida. A partir de estos insumos se definieron los criterios técnicos y humanos que orientan la construcción de la ruta, incorporando aspectos relacionados con la accesibilidad, el descanso, la orientación, la seguridad y la interacción social.

Aplicación y continuidad:

La Ruta de la Calma está diseñada para implementarse en espacios urbanos del Área Metropolitana de Guadalajara que cumplan con criterios de accesibilidad universal, seguridad y hospitalidad comunitaria. Como parte de la propuesta se plantearon tres recorridos piloto: el Corredor de la Calma, ubicado en el Centro Histórico de Zapopan; el entorno del Centro Metropolitano del Adulto Mayor (CEMAM); y el Bosque Urbano, localizado en el Parque Metropolitano de Guadalajara. Cada uno de estos espacios fue seleccionado por sus características de accesibilidad, infraestructura, áreas de descanso y potencial para promover la convivencia, el bienestar y la participación social de las personas mayores.

Es una propuesta susceptible de fortalecerse y enriquecerse de manera continua. Se espera que las propias personas mayores puedan apropiarse del recorrido, compartirlo con

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

familiares, amistades y otros miembros de la comunidad, promoviendo su uso y difusión. Asimismo, el producto ofrece la posibilidad de que futuras generaciones del Proyecto de Aplicación Profesional continúen documentando experiencias, incorporando nuevos recorridos, refinando los criterios técnicos y ampliando los elementos de accesibilidad y hospitalidad, favoreciendo así su actualización y mejora constante.



FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

TEATRO DEGOLLADO



- Recorridos guiados gratuitos
- Temporada de Ballet de Jalisco: todo julio
- Galas de Mariachi: A finales de agosto y principios de septiembre

30% de descuento para personas mayores



MÁS INFO

CONOCE GUADALAJARA

Funciones en el Teatro Degollado

Agosto

- Viernes 28 – "Voces de mi tierra"
  - 20:00 horas
- Sábado 29 – "Canta corazón"
  - 21:00 horas
- Sábado 30 – sin confirmar aún

Septiembre

- Miércoles 2 – "Íconos de hoy"
  - 20:00 horas
- Jueves 3 – "Época dorada"
  - 20:00 horas
- Viernes 4 – título sin confirmar
  - 20:00 horas
- Sábado 5 – "La última y nos vamos"
  - 20:00 horas
- Domingo 6 – "título sin confirmar"
  - 20:00 horas

Boletos en Ticketmaster o taquillas de la Cámara de Comercio de Guadalajara



9 ESQUINAS

RESTAURANTE / BIRRIERÍA

Abre toda la semana de:
20:00 - 21:00.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

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.
Como equipo, el PAP nos permitió darnos cuenta que trabajar con una comunidad implica mucho más que llevar una propuesta. Desde el inicio fue necesario acercarnos a la comunidad con una actitud de escucha, respeto y disposición a comprender el contexto o historia de cada persona antes de proponer los temas y los productos desarrollados.

Durante la implementación de los talleres y los productos nos enfrentamos a situaciones que no estaban previstas, como cambios de planes, clima, limitaciones de espacio, permisos y otros factores que modificaron el desarrollo de algunas actividades. Lejos de ver estos momentos como un fracaso, los entendimos como parte del trabajo comunitario, ya que nos enseñaron a adaptarnos, buscar alternativas y tomar decisiones de manera colaborativa sin perder de vista el objetivo principal.

En el aspecto ético, esta experiencia reforzó la importancia de actuar con respeto, empatía y responsabilidad. Trabajar en este PAP nos permitió conocer diferentes puntos vistos desde otras disciplinas como desde la mercadotecnia, psicología, artes audiovisuales, nutrición, hospitalidad y turismo y arquitectura. También, trabajar con personas mayores nos permitió reconocer el valor de escuchar sus opiniones, respetar decisiones y comprender que cada persona vive el envejecimiento de una manera distinta y cuestionarnos algunos estereotipos que existen sobre esta etapa de la vida.

3.1 Sensibilización ante las realidades

Cuando iniciamos este proyecto estábamos conscientes de que la ciudad y los servicios que ofrecen no estaban adaptados al adulto mayor, muchas de las experiencias que se ofrecían eran con base a la inmediatez y la juventud, donde se piensa que todas las personas tienen las mismas capacidades físicas y digitales.
Viéndolo un poco más desde el lado físico, pudimos escuchar experiencias de personas que realmente viven estos problemas (banquetas intransitables hasta la falta de espacios de descanso adecuados) obligándonos a desacelerar nuestro propio ritmo ante la vida cotidiana

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

y entender que la falta de accesibilidad no es una limitante de la persona, sino un reflejo de un entorno que excluye. También confrontamos la existencia de la brecha digital y el aislamiento que viven muchas de las personas mayores, ya que actualmente la manera de generar conexiones o en su caso mantenerlas (por motivos de distancia o factores externos como pandemias) suele de manera digital, muchas veces haciéndolos sentir que no son parte del mundo que los rodea.

Al escuchar sus historias y comprender sus frustraciones cotidianas al vivir en una sociedad que muchas veces parece ignorarlos fue lo que realmente nos ayudó a conectar con su realidad, fuimos testigos de la resiliencia y sabiduría con la que ellos mismos enfrentan estos retos. No nos limitamos a diagnosticar, buscamos escucharlos, intentar ponernos en sus zapatos y entender el peso que tiene el perder la autonomía debido al diseño urbano hostil o la falta de señalética clara, para así, poder desarrollar soluciones que realmente se adapten y les permitan vivir una vejez digna. Esta experiencia nos despertó emociones de frustración, sin embargo, mientras el proyecto avanzaba y proponíamos soluciones esa frustración se transformaba en esperanza de que podíamos hacer la diferencia.

Al reflexionar sobre estas experiencias, consideramos que surgen tanto de creencias personales como de lo que se ha ido construyendo y hemos visto dentro de este proyecto. Desde antes de comenzar este PAP, ya teníamos una idea de que las personas merecen un trato digno y oportunidades equitativas, sin embargo, al convivir con los adultos mayores esa creencia se arraigo a profundidad. Nos dimos cuenta de que las situaciones que viven no son aisladas sino que forman parte de problemáticas sociales que se tienen que modificar de forma colectiva.

Este proyecto también nos hace pensar en el papel que la psicología juega, muchas veces se cree que esta disciplina se limita a intervenir uno a uno en un consultorio, no obstante, veamos la importancia de intervenir desde la comunidad, fomentando la inclusión, participación y bienestar de las poblaciones que muchas veces son minimizadas o completamente invisibilizadas. Creemos firmemente que como psicólogos se tienen grandes responsabilidades éticas como reconocer las necesidades específicas de cada persona, dejando de lado estereotipos que se relacionen con la edad y respetar siempre la autonomía de cada uno.

Así mismo, este proyecto permite entender que las intervenciones no deben ser diseñadas con base a lo que uno considera que son las necesidades del otro, sino a partir de la escucha

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

y la horizontalidad. Solo así se podrán generar estrategias que de verdad den respuesta a las problemáticas y que de forma positiva puedan impactar en su vida.
Este proyecto fortalece las ganas de comprometernos a una práctica profesional más sensible dirigida a la justicia social, comprendiendo que pequeños cambios también pueden aportar a una sociedad que sea más inclusiva para las personas mayores.

3.2 Aprendizajes logrados

En el siguiente apartado se recopilaron los principales aprendizajes adquiridos por las y los estudiantes durante el desarrollo del PAP. Estos aprendizajes se presentan desde cuatro ámbitos: ético, social, personal y profesional, los cuales permiten reflexionar sobre la manera en que esta experiencia contribuyó tanto a nuestra formación académica como a nuestra forma de comprender, relacionarnos y actuar frente a las necesidades de la comunidad.

Aprendizajes éticos

Estas semanas de trabajo dentro del PAP nos pusieron, a cada quien desde su carrera, frente a decisiones que no venían con manual. Trabajar con personas mayores desde disciplinas tan distintas significó constantemente preguntarnos qué tanto podíamos intervenir y qué tanto nos correspondía simplemente acompañar. Hubo entrevistas donde salió a relucir información delicada, peticiones que no estaba en nuestras manos cumplir, y silencios que dijeron más que cualquier respuesta que hubiéramos podido dar. En esos momentos, la ética dejó de ser un tema de clase para convertirse en algo que se resolvía ahí mismo, con la persona enfrente. Lo que reunimos a continuación son fragmentos de esas decisiones: por qué se eligió hablar en lugar de callar, por qué se prefirió decir "no puedo prometerte eso" en vez de dar falsas esperanzas, y por qué, en más de una ocasión, escuchar resultó ser la acción más útil que se pudo ofrecer.

El participar en el PAP “Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores en el Área Metropolitana de Guadalajara” fue una experiencia sumamente abundante en aprendizajes. En esta primera experiencia colaborando desde la multidisciplinariedad me di cuenta de la complejidad que implica el contribuir a un contexto vulnerable de manera favorable; sin embargo, también me di cuenta de lo enriquecedor que resulta el trabajo

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

cuando distintas disciplinas intencionan sus aprendizajes y los suman en conjunto a el resto de ellas.

Algo que intencioné al momento de mis interacciones con las PM me parece que podría ser cada uno de los aprendizajes que construyeron mi persona desde un nivel profesional hasta el personal a lo largo de la carrera de psicología. Cada proyecto de intervención previo a esta experiencia sumó de manera favorable a este encuentro. Me parece que lo más bonito y enriquecedor de los proyectos de intervención es la manera en la que todas las acciones, talleres, materiales, y actividades se intencionan y se aplican de manera favorable y personalizada al entorno que se nos presenta. Cuando nosotros como personas sumamos nuestros aprendizajes desde distintas disciplinas, los intencionamos con el objetivo de sumar a un contexto, y posterior a esto lo aplicamos en conjunto, logramos ver cambios a nivel comunidad que dejan una huella en mi desarrollo tanto personal como profesional. (Montse V.)

Durante el PAP "Ciudades y comunidades amigables con las personas mayores en el Área metropolitana de Guadalajara" logre intencionar esfuerzos de mis saberes profesionales para lograr un beneficio a este sector poblacional. Este taller me permitió visualizar la arquitectura desde unos ojos más empáticos y con la clara intención de aportar a nuestra ciudad y a sus personas. Las PM fueron el gran motor que me motivó a investigar, analizar y buscar formas de entender situaciones complejas por las que atravesamos en la vejez y a partir de ellas encontrar la manera de repensar la vida urbana y personal que pueda hacer de sus vivencias más cómodas y disfrutables.

Mis saberes puestos a prueba durante el proyecto fueron muy claros, utilizar las herramientas previamente estudiadas en mi profesión para buscar solucionar y mejorar la calidad de vida de las PM. En el curso pude utilizar habilidades de investigación y análisis avanzado y especificados en fuentes como la INEGI y SCINCE para lograr indagar sobre temas de ciudad como su planeación urbana, estructura barrial e infraestructura, así como el reconocimiento histórico de desigualdades de zonas para poder proponer una ruta de calma para este sector y puntos seguros para su mejor vivencia. También, mis habilidades de planeación de proyectos arquitectónicos me sirvieron para reconocer necesidades y buscar soluciones tangibles para la ejecución de los productos entregados al final del taller.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Mi visión social cambió de una manera positiva, en estas siete semanas pude involucrarme de manera más cercana con causas que siempre me interesaron pero no tenía oportunidad de vivir. La integración de nuestro grupo con los de los distintos centros me permitió ver las situaciones tan complejas por las que pasaremos en esta etapa tan difícil de la vida y estar al frente del cañón me hizo empatizar aún más con todos los esfuerzos del PAP para que se hagan estos talleres cada semestre.

Este PAP fue muy valioso para mi desarrollo personal ya que durante mi carrera universitaria no en muchas canciones pude profundizar en temas sociales y este escenario me permite estar en sintonía con una parte distinta de mi, interesarme por personas tangibles y una causa muy real que llega más allá de un proyecto en papel. Me llevo muchos aprendizajes tanto del salón de clase como de los talleres, escuchara mis profesoras y a las personas mayores hablar de la vida desde su visión tan experimentada, cada consejo y tema lograron conmoverme. (Natasha)

Cursando este PAP en el periodo de verano, considero que una de las decisiones más difíciles que tuve que tomar fue el reconocer los límites de mi alcance y mis capacidades, especialmente dentro de un tiempo reducido. Con esto, me refiero a que en algún momento, fue necesario analizar cuáles de los productos que teníamos previstos realizar a lo largo del curso, realmente podríamos ejecutar al nivel que merecen recibir los adultos mayores. En el pasado, quizás hubiera tratado de realizar todos los productos con tal de entregar *algo*, pero me sostuvo la idea de que la calidad vale más que la cantidad, y todos con quienes trabajamos merecen lo mejor que podemos ofrecer, no esfuerzos “a medias”. (Sofía)

Mientras participaba en el PAP “Ciudades y comunidades amigables con las personas mayores” pude intencionar aprendizajes de proyectos pasados que a mi parecer se podían vincular aquí, como por ejemplo, ver las problemáticas no como algo individual sino como algo que se ve influenciado por perspectivas sociales y que tenían que empezar a cambiar de forma colectiva, así como intervenir desde la horizontalidad. Esto me llevó a cuestionar muchas de las ideas que utilizamos muchas veces para explicar ciertas situaciones y también reconocer que no se trata de responsabilizar a las personas mayores de las problemáticas que enfrentan, sino que hay que analizar el contexto que hay detrás de y que está favoreciendo esta exclusión. (Renata S.)

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Lo que hice para ayudar más a las Personas Mayores fue estar muy dispuesta con el grupo. Participé muchísimo, tanto con los equipos de mis compañeros como con los adultos mayores. Ellos me enseñaron un montón y me acompañaron mucho estas 5 semanas, me sentí muy bienvenida con ellos. Logré conectar con varios adultos mayores, aprendí cosas para el PAP y también para mí, personal y profesionalmente. Estoy agradecida porque ellos le echaron muchas ganas a los ejercicios de la revista y a las activaciones, los tres grupos me dieron mucho gusto de trabajar con ellos. Me quedo con las ganas de trabajar y de promover la salud digna y la vida digna para ellos, de ser su apoyo en lo que necesiten y de acompañarlos en algunos duelos. Mis sesiones favoritas fueron las de la semana 4, ahí conecté mucho con sus historias, sus pérdidas y lo que han aprendido en la vida. Estoy muy agradecida, tanto profesional como emocionalmente, con ellos y con este PAP. (Vlada)

Una de las acciones que intencioné para generar un mayor bien con la población de personas mayores fue tomar en serio algo que en apariencia era solo un comentario dentro de una entrevista. Cuando estábamos haciendo las entrevistas iniciales del PAP, una señora nos platicó a mí y a mi compañera que tomaba un medicamento recetado pero que ella misma lo iba partiendo en dosis más pequeñas, como descomponiéndolo a su manera, sin que nadie se lo hubiera indicado así. Además tenía guardadas cajas de otros medicamentos que le había regalado una amiga, y no sabía bien ni para qué servían ni cómo debía tomarlos. Pude haber dejado eso simplemente como un dato dentro de la entrevista y seguir adelante, pero decidí que no era correcto quedarme con esa información sin hacer algo, porque implicaba un riesgo real para su salud, y probablemente no era la única persona mayor en esa situación. La acción fue llevar ese hallazgo directamente con las maestras responsables del PAP y explicarles con detalle lo que había pasado en la entrevista. La intención detrás de esto no era solo reportar un problema, sino que ese problema se convirtiera en algo útil para el resto del grupo con el que estábamos trabajando. A partir de esa conversación se decidió incluir dentro del taller una sección específica sobre automedicación, donde se hablara abiertamente de los riesgos de tomar medicamentos sin orientación adecuada, de la importancia de no combinar ni fraccionar medicamentos por cuenta propia, y de generar conciencia entre los participantes sobre este tema. Para mí ese fue el momento donde sentí que mi participación en el PAP tuvo un peso real más allá de estar presente en las sesiones o cumplir con la actividad. Esa señora, sin saberlo, terminó generando un contenido que benefició a todo el grupo de personas mayores que participó en el taller, no nada más a ella. Y la intención fue tomar un riesgo

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

detectado en campo y convertirlo en información que pudiera prevenir que otras personas mayores pasaran por lo mismo. (Jesús)

Antes de proponer soluciones, procuré escuchar las experiencias de las personas mayores, comprender sus necesidades y reconocer que cada una vive una realidad distinta que merece ser considerada. Esto me permitió evitar hacer suposiciones y comprender la importancia de diseñar intervenciones centradas en la persona, respetando su contexto y promoviendo su participación activa.

Para actuar de una manera más justa, procuré brindar el mismo trato, atención y disposición a todas las personas participantes, respetando sus opiniones, tiempos y formas de expresarse. Además, trabajé en colaboración con el equipo para que las actividades fueran accesibles, inclusivas y respondieran realmente a las necesidades identificadas, buscando que todas las personas tuvieran la oportunidad de participar, expresarse y sentirse escuchadas. (Rennata)

Las acciones que intencioné para generar un mayor bien fue el analizar de manera detallada a través de las distintas actividades y talleres la reflexión de las personas mayores y como esto los afecta de manera positiva así como negativa. De esta manera y con esta información al momento de desarrollar productos, se pudieron personalizar y hacer más a la medida de las necesidades vistas en los grupos trabajados. (Daniela)

Para poder ser más justa, intenté dar un paso atrás y dejar de lado mis primeras impresiones para comprender las vivencias, posturas y contextos de las personas mayores. Solo después de ese ejercicio de comprensión procuré actuar, buscando que mis decisiones fueran más sensibles, respetuosas y coherentes con su realidad. (Aimeé)

Las acciones que intencioné para generar un mayor bien fue que siempre estuve dispuesta a escuchar a las personas mayores, desarrollar productos junto con mis compañeros que estuvieran muy bien pensados y adaptados para los adultos mayores. (Delyanne)

Una acción que tomé para generar un mayor bien en la población de personas mayores fue hacerles saber que eran una comunidad e intentar que lo sintieran. El poder dar un tema central y que compartieran sus opiniones era súper importante, porque también lo hacían delante de sus compañeros. Esto, para que se pudieran dar cuenta de que entre ellas muchas veces compartían su dolor y estaban ahí para apoyarse. (Julia)

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Las acciones que realice fueron la forma en la que tuve que adaptarme para poder integrar mis conocimientos, de forma en la que la PM puedan entenderme, aprendí que es importante yo adaptarme a ellos, no ellos a nosotros ya que estamos entrando a su comunidad, ser comprensibles y tolerables al momento de exponer o explicar el taller, abonando a esto tuve que aprender a no elegir bandos para ser justas con todas las participantes y no dar preferencia ninguna. (Montse Cortés)

Creo una de las decisiones más difíciles que tomé a lo largo de estas semanas me sucedió en la tercera sesión en el DIF, cuando una de las asistentes me pidió que le ayudara a comprar una silla de ruedas eléctrica ya que sentía que le ayudaría enormemente a mejorar su calidad de vida. Esta situación me puso en jaque ya que no me podía comprometer a algo así por más que quisiera ayudarla, por lo que finalmente seguí las instrucciones de mi profesora y le contesté de la manera más ética posible que no era posible cumplir su demanda. Fue difícil ver su rostro después de esto ya que se veía que genuinamente necesitaba esa ayuda. Esta situación me ayudó a sensibilizarme más con las limitaciones infraestructurales con las que las PM tienen que lidiar a diario. (Gerardo)

Una de las decisiones más difíciles que tomé ocurrió durante una entrevista, cuando una señora tuvo la confianza de compartirme situaciones muy personales que le generaban sufrimiento. Al inicio consideraba que no debía intervenir ni dar una opinión sin conocer completamente el contexto, ya que no quería invadir su vida personal ni asumir un papel que no me correspondía. Sin embargo, al escucharla, identifiqué conductas de violencia que ella había normalizado y decidí expresarle, con respeto y cuidado, que esos comportamientos no eran normales y que su hogar debía ser un espacio seguro para ella. Aunque era consciente de que no podía resolver su situación, consideré importante que escuchara de una persona externa que no tenía por qué aceptar aquello que la lastimaba.

Esta experiencia me hizo comprender que actuar de manera ética no siempre significa mantenerse al margen. En ocasiones, ser justa y procurar el bienestar de otra persona implica escuchar con atención, reconocer una situación de riesgo y expresar una preocupación de manera responsable, sin juzgar ni imponer decisiones. Para generar un mayor bien con la población de personas mayores, procuré comprender su contexto, sus dinámicas y sus necesidades antes de diseñar cualquier actividad o material. Aprendí que no es posible

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

proponer soluciones pertinentes si primero no existe una escucha genuina y un reconocimiento de la dignidad, autonomía y experiencia de las personas. (Karime)

En este PAP tuve la oportunidad de crecer como persona, el desarrollo de este proyecto transformó profundamente mi perspectiva, reconociendo a las personas mayores como sujetos con plena dignidad, autonomía y libertad. Mediante la interacción directa con la comunidad, comprendí de primera mano que el diseño de entornos y servicios no es simplemente una habilidad laboral o impulsada por el mercado, sino una responsabilidad moral importante para combatir la discriminación por edad y la exclusión que perjudica a este sector de la población. Esta experiencia me confrontó con la urgencia ética de respetar los ritmos, las decisiones y las historias de vida de las personas mayores, comprometiéndome a co-crear experiencias con ellas que dignifiquen su rol en la sociedad y defiendan selectivamente su derecho al libre desarrollo y al envejecimiento activo. (Geraldine)

Aprendizajes profesionales

Sin duda alguna, este PAP me ayudó a crecer de distintas maneras y puso a prueba muchos de mis saberes. Como jóvenes a veces damos muchas cosas por hecho y pensamos que nuestro futuro es algo por lo cual no tenemos por qué preocuparnos hasta que estemos situados en momentos difíciles. Este PAP me ayudó a darme cuenta la importancia de ser consciente de todas las etapas de nuestra vida y como todas están conectadas. Cada proceso viene de la mano de nuestro desarrollo a lo largo de nuestra vida y es importante ser nosotros los guías y dueños de nuestras decisiones, esto para ir formando y construyendo nuestro futuro. El envejecer es un privilegio pero es importante tener y promover consecuencia de esto para ayudarnos entre nosotros y poder comenzar formar ciudades en donde sea digno el proceso de envejecimiento. (Daniela)

Cursando el PAP me parece que puse a prueba todos los conocimientos que he adquirido a lo largo de la carrera de psicología. Desde lo cursado en primeros semestres que implicó los primeros acercamientos a una persona en la materia de Teoría y Técnica de la Entrevista, hasta todas las otras materias con un enfoque más técnico como el Seminario de Enfoques en Intervención Psicológica. Cada materia enriqueció y sumó para el desarrollo de este PAP desde los acercamientos humanos que se tienen al momento de interactuar con una persona mayor hasta intervenciones en presentación de talleres o de manera personal para la contención emocional. Desde el primer PIP que cursé me di cuenta de la manera en que

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

cambia la forma en la que la psicología se percibe en el momento en que se traslada la teoría a la parte práctica. Siempre he disfrutado de manera amplia el poner en práctica todo lo desarrollado, y este PAP no ha sido la excepción. Cada acercamiento, cada planeación, y cada taller expuesto ha sido fundamental para mi desarrollo profesional. Este PAP me fue útil para decidir finalmente mi vocación, ya que me di la oportunidad a mi misma de volver a conocer lo rico y hermoso que es trabajar con la población de PM. (Monse V.)

El crecimiento que experimenté en el ámbito profesional, a partir de mi participación en este PAP, sin duda continúa siendo extenso y rico. Desde siempre he considerado que es muy distinto quedarse con la teoría arrojada por un texto, a asimilar y aplicarla en el mundo físico, con personas que nos reten a crecer de formas imprevistas. En el transcurso del verano, uno de los instantes en los que más me sentí desafiada e invitada a cuestionar mi caminar en la profesión, fue al darme cuenta de que uno puede realizar distintas planeaciones, con grandes niveles de investigación, pero finalmente, trabajamos con personas y no todo se despliega de la manera esperada. Por ejemplo, como seres relacionales, es de esperar que haya enfrentamientos entre distintas personas, conflictos con ciertas ideas, cuestionamientos hacia los métodos de enseñanza, etc. Poder lidiar con estos “imprevistos”, es una habilidad que el PAP me ayudó a dominar. (Sofía)

Una acción que tomé para generar un mayor bien en la población de personas mayores fue hacerles saber que eran una comunidad e intentar que lo sintieran. El poder dar un tema central y que compartieran sus opiniones era súper importante, porque también lo hacían delante de sus compañeros. Esto, para que se pudieran dar cuenta de que entre ellas muchas veces compartían su dolor y estaban ahí para apoyarse. Por otro lado, otro crecimiento que experimenté es que las cosas, al final del día, no siempre salen como uno quiere. Podemos planear las cosas hasta el pie de la letra, y aún así saldrán imprevistos que hagan imposible seguir con lo planeado. Lo importante ahí es poder tener las herramientas para improvisar y sacar adelante el tema central." (Julia)

Considero que, durante el PAP, prácticamente todos mis saberes fueron puestos a prueba, ya que mi intervención me exigió integrar conocimientos teóricos, metodológicos y prácticos de manera constante. Uno de los principales retos fue el diseño de actividades y/o productos didácticos que fueran significativos, accesibles y acorde a las características de las personas mayores. En este proceso, los planteamientos de la pedagogía del oprimido adquirieron un

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

sentido mucho más claro, pues ahí la importancia de construir espacios de diálogo y aprendizaje desde las experiencias de las personas, en lugar de asumir una postura únicamente bancaria de conocimiento. Asimismo conocimientos sobre el tema central que di junto con mis compañeras, fueron fundamentales para abordar y contenido emocionalmente sensible. Esto implicó poner en práctica estrategias de escucha, contención y acompañamiento, procurando dar un espacio de respeto, empatía y sin imponer una forma única de vivir algún proceso. (Aimeé)

Mis aprendizajes más importantes sobre la problemática del campo profesional durante el PAP fueron el poder comprender que las problemáticas a las que las PM se enfrentan no son culpa del envejecimiento, sino de una sociedad que no está diseñada para ellas. También, identifique que el edadismo es de los principales causantes de la invisibilización de sus necesidades y se asume que ya no son capaces de participar activamente en el día a día. (Renata S.)

Durante este PAP puse a prueba diferentes saberes, principalmente mi capacidad de comunicación, escucha, adaptación al trabajar con personas mayores. También fue importante la planeación y organización para desarrollar los talleres y productos, así como el trabajo en equipo. Además, puse en práctica mi creatividad y capacidad para buscar alternativas cuando la idea principal no podía realizarse. (Delyanne)

Como estudiante de Nutrición, esta experiencia me ayudó a entender que nuestro trabajo va mucho más allá de recomendar qué alimentos consumir. También implica educar, prevenir y promover hábitos saludables de una manera que las personas puedan comprender y aplicar en su vida diaria. Trabajar con personas mayores me enseñó la importancia de adaptar la información a sus necesidades, escuchar sus experiencias y reconocer que cada persona vive una realidad diferente. Este PAP también reforzó mi interés por la promoción de la salud y la prevención, haciéndome ver que un nutriólogo no solo busca mejorar la alimentación de las personas, sino también contribuir a su bienestar y calidad de vida desde una atención más cercana, humana y centrada en la persona. (Rennata)

A lo largo de estas semanas, muchos de los conceptos que aprendí en mis clases fueron puestos a prueba, la empatía, la adaptación del servicio a las necesidades del cliente y sobre todo puse a prueba el sentido de hospitalidad que me inculcaron desde que empecé mis estudios. Fue muy enriquecedor ver cómo se pueden aplicar estos conceptos en el ámbito

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

profesional pues muchas veces me pregunté cómo lo que aprendí en mi carrera pudiera servir a la comunidad, y este PAP me dio la respuesta que necesitaba. (Gerardo)

En este semestre me di cuenta de que el verdadero problema no es solo que falten programas de salud, sino que la sociedad y el sistema tienen a las personas mayores muy olvidadas y llenas de etiquetas. Aprendí que muchas veces los vemos como personas que ya no pueden aprender o que solo necesitan ayuda, cuando en realidad el contexto económico y la tecnología están hechos solo para jóvenes, dejándolos fuera de todo. Como profesional, comprendí que no puedo llegar con una postura de yo lo sé todo, o solo a dar instrucciones técnicas. Mi mayor aprendizaje fue que tengo que trabajar desde la humildad y la escucha. Entendí que mi trabajo no es solo dar un taller, decir cuantas calorías tiene que comer, como llevar su enfermedad, sino romper con esos prejuicios y crear espacios donde ellos se sientan tomados en cuenta, respetados y valorados por lo que son, adaptándome yo a su ritmo y a su realidad para que realmente sientan que su voz cuenta. (Montse C.)

Durante este PAP desarrollé tanto competencias genéricas como propias de mi profesión. En cuanto a las genéricas, trabajé mucho en equipo, coordinando y colaborando constantemente con mis compañeros y con los tres grupos de adultos mayores, y también desarrollé comunicación interpersonal y empatía, ya que tuve que adaptar mi forma de hablar y acompañar según las necesidades de cada persona, sobre todo en temas sensibles como los duelos, además de fortalecer mi organización y liderazgo al coordinar las actividades, los tiempos y el trabajo de mi subgrupo. Por otro lado, al hacer los ejercicios físicos y mentales, la revista y los trípticos nutricionales, me di cuenta de que gracias a mi carrera puedo comunicar la información que ellos necesitan de una forma que les ayude a entenderla mejor. Mi formación en Comunicación y Artes Audiovisuales me ayudó muchísimo a saber cómo tomar algo complicado y volverlo simple, desde un texto pequeño con indicaciones de una tarea hasta construir la revista Tejiendo Saberes del Verano PAP; de mi carrera utilicé edición gráfica, edición de video, fotografía, retratos y varias investigaciones de información, que en conjunto dieron fruto a los productos de este PAP. (Vlada)

Uno de los principales retos fue adaptar mis conocimientos como comunicólogo para hacer que la información y las actividades de los talleres fueran amigables y fáciles de digerir para los adultos mayores. No bastaba con transmitir la información, sino traducirla a un lenguaje

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

y formato que realmente les hiciera sentido a ellos. Para lograrlo, hicimos un sondeo previo con los participantes, de manera que los temas y actividades respondieron a lo que ellos necesitaban o consideraban importante escuchar, en lugar de imponer un contenido genérico. Esta misma lógica la apliqué también en el desarrollo de la revista del PAP, donde busqué que el lenguaje, el diseño y la estructura de los textos fueran accesibles tanto para los adultos mayores como para el público general, sin perder el rigor de la información que queríamos comunicar. (Jesús)

Aprendí, desde la arquitectura, lo importante que es tener el conocimiento para hacer un huerto. Yo, antes, hubiera pensado que solo era poner tierra y plantitas y ya. Pero, al ver a mis compañeras de arquitectura pensar en los diferentes tipos de plásticos necesarios, y tener que hacerles hoyos para que pasara el agua a las bases, me di cuenta de que era mucho más complejo de lo que creía. Me siento muy contenta de haber aprendido mucho más sobre cómo hacer un huerto. Por otro lado, desde la carrera de nutrición, aprendí cómo se debería ver el plato de una persona, pero en específico el de una persona mayor. Teniendo esto en mente, me hizo reflexionar en la manera en la que comen ambas de mis abuelas y qué ajustes se les podría llegar a hacer. (Julia)

En el ámbito profesional, desarrollé competencias como la empatía, la comunicación, el trabajo en equipo, la resolución de problemas y la capacidad de adaptar mis conocimientos a un proyecto con propósito social. Al estudiar una carrera relacionada con los negocios, en ocasiones es fácil pensar únicamente en objetivos comerciales, sin embargo, este PAP me permitió reconocer que muchas de las herramientas de mi formación también pueden utilizarse para comprender necesidades, conectar con las personas, comunicar causas y generar propuestas con impacto social. Durante el proyecto enfrentamos cambios e imprevistos constantes, lo que me ayudó a ser más flexible, buscar soluciones y colaborar con otras personas. Uno de mis principales retos fue perder el miedo a hablar, compartir mis puntos de vista e interactuar con grupos distintos a los que normalmente frecuento. Al principio sentía inseguridad sobre cómo aplicar lo aprendido en mi carrera a una problemática social tan específica, pero con el desarrollo del proyecto comprobé que sí podía aportar desde mis conocimientos y habilidades. También aprendí sobre otras disciplinas, especialmente psicología, al acercarme a las problemáticas emocionales que pueden presentarse en esta etapa de la vida. El trabajo interdisciplinario me permitió reconocer que las problemáticas

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

sociales no pueden abordarse desde una sola profesión, sino que requieren distintas perspectivas para construir soluciones más completas. (Karime)

En el ámbito profesional, desde la perspectiva de mi carrera en el sector de la hostelería y el turismo, esta experiencia redefinió los fundamentos de mi futura práctica profesional, demostrándome que la accesibilidad universal y el “Slow Tourism” no deben considerarse nichos secundarios, sino pilares esenciales de la industria moderna. El diseño de productos como la "Ruta de la Calma" me proporcionó las herramientas técnicas para crear entornos y experiencias recreativas a medida de los ritmos biológicos y las necesidades emocionales de las personas mayores. Muchas veces en la industria solemos olvidarnos del turismo que nos enriquece y nos transforma como personas, ese en el que realmente aprendemos y nos dejamos llevar por el espacio y no por la adrenalina y el ritmo de la vida moderna tecnológica.

El PAP me dio la capacidad estratégica para gestionar servicios de hostelería inclusivos y significativos, preparándome para liderar proyectos turísticos sostenibles y sobre todo socialmente responsables. (Geraldine)

Aprendizajes sociales

A lo largo de este PAP, el trabajo y la convivencia con las personas mayores nos permitieron generar distintos aprendizajes sociales a partir de las experiencias vividas en cada una de las comunidades. El acercamiento directo con las personas nos ayudó a conocer mejor sus necesidades y realidades, pero también a reflexionar sobre nuestras propias ideas, conocimientos y formas de entender el entorno social. A partir de esta experiencia, pudimos reconocer el impacto de nuestras aportaciones, la manera en que nuestros saberes profesionales pueden responder a distintas necesidades y la importancia de dar continuidad a los proyectos sociales. En este apartado se presentan las reflexiones del equipo sobre los aprendizajes obtenidos y los cambios que esta experiencia generó en nuestra manera de comprender y relacionarnos con la sociedad.

Este proyecto benefició directamente a personas mayores de tres comunidades: el Grupo Digitale, Los grupos presenciales como el CDC11 y la comunidad de la parroquia de Nuestra Señora de los Remedios. En conjunto, se atendió a un sector de la población que suele enfrentar una fuerte exclusión social, económica y digital, adaptando el trabajo a las necesidades de cada lugar. Por un lado, se apoyó a quienes buscaban independencia,

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

fortalecer y sanar esas redes de apoyo, el tema de adaptación, duelos, pérdidas y edadismo, a la par de esto brindarles espacios de convivencia dignos, ya que muchos de los participantes asistían a este lugar para pasar el tiempo, sentirse en compañía, lo más importante era que sintieran que pertenecían a un lugar a pesar de los conflictos internos del grupo. (Montse C.)

El PAP no solamente benefició al grupo de Tejiendo Saberes los martes, el CDC 11 los miércoles, la comunidad de los jueves de la parroquia de Nuestra Señora de los Remedios; pero también nos benefició a nuestro grupo del PAP Verano 2026 del ITESO. Esto es así ya que cuando ayudamos a una comunidad, ellos nos terminan ayudando aún más porque nos reflejan cosas que no habíamos visto de nosotros mismos como de nuestra dinámica en el mundo. Yo creo que ellos fueron nuestros mejores maestros y terminamos siendo beneficiados de ambas maneras. (Julia)

Fue muy interesante ver que a pesar de que las dinámicas y temas que se desarrollaron fueron enfocados a las PM, en realidad la ayuda no solo fue para ellas, sino para todos aquellos que convivimos con ellas. Al propiciar el bienestar de este sector de la población, ayudas a sus cuidadores a hacer más fácil su trabajo, a sus familias a vivir más en paz, a los que habitan en su comunidad a motivarse a mejorar sus áreas comunes. En resumidas cuentas, atendiendo una causa, podemos lograr resolver problemáticas externas que en teoría pudieran resultar ajenas una de la otra, pero que en realidad están entretejidas. (Gerardo)

Confío en que las aportaciones que realizamos desde el área de la Psicología contribuyeron al bienestar de personas que, en muchas ocasiones, no tienen acceso a este tipo de espacios. A lo largo del periodo de verano, se abordaron de manera cuidadosa y participativa temáticas relevantes como la autoestima y el duelo, brindando un componente psicoeducativo que promovió la reflexión y el autoconocimiento de las personas asistentes. Confío en que la orientación y el acompañamiento ofrecidos les permitieron reconocer herramientas personales para afrontar distintas situaciones de su vida cotidiana y fortalecer su bienestar emocional, cosa que quizás sin nuestros servicios profesionales, no hubiera sido posible de la misma forma. (Sofía)

Los saberes aplicados que nos hicieron posible la aportación social son transferibles a otras situaciones y esto es porque a través de todos los talleres se analizaron las problemáticas que

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

se enfrentaban las personas mayores dia a dia y conforme a esta información se desarrollaron productos y talleres con saberes que no solo resuelven problemáticas inmediatas, sino son productos con un objetivo a largo plazo y viendo más allá de solo el impacto dentro de los grupos. El objetivo de cada uno de los productos es poder seguir creciendo y desarrollando con nueva información a lo largo de los años. (Daniela)

Considero que el seguimiento se pueda dar dándole continuidad a los talleres y las actividades con las PM tanto como por parte de los próximos integrantes de este PAP como la organización con la que se trabaja. Esto con la finalidad de poder fortalecer los vínculos que ya se crearon y dar seguimiento a las necesidades que se identificaron y las que puedan surgir más adelante. Así mismo, sería importante también conservar y actualizar los materiales utilizados para la intervención. También, creo que sería valioso implementar evaluaciones cada cierto tiempo para ver cómo han impactado las actividades y reconocer si se presentan nuevas necesidades y así poderlas abordar. (Renata S.)

Considero que el beneficio social de este proyecto puede mantenerse e incluso crecer porque el PAP sigue desarrollándose con la participación de nuevas generaciones de estudiantes. Esto permite dar continuidad a las actividades, conocer las nuevas necesidades de las personas mayores y mejorar poco a poco las estrategias a partir de la experiencia que se va adquiriendo en cada periodo. También creo que es importante dar seguimiento a las actividades que se realizan y seguir trabajando en conjunto con estudiantes de distintas disciplinas. Esto hace que las propuestas sean más completas y permite responder de una mejor manera a las necesidades reales de las personas mayores, generando un impacto positivo que puede mantenerse a lo largo del tiempo. (Rennata)

Desde una perspectiva social, me he dado cuenta de todo lo que implica empaparse de lleno en una población desconocida, y como los estereotipos siempre hablan antes que el mismo contexto. Viviendo la experiencia con PM en centros de día me di cuenta de cómo pareciera que el envejecimiento está cargado de ideologías negativas por cuestiones de la misma referencia que tienen ellos mismos de la etapa que atraviesan. Sin embargo, con la experiencia vivida en este PAP me di cuenta de cómo la sociedad no está adaptada ni mental ni estructuralmente para una PM. La sociedad se ha mostrado sumamente excluyente con esta población, lo que sin duda provoca pensamientos edadistas autodirigidos, el fortalecimiento de estereotipos sobre la vejez, y ciudades poco preparadas para las PM.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Gracias a este PAP distintas disciplinas nos unimos para combatir está problemática que aún es latente en nuestro día con día. (Montse V)

La visión que tengo ahora es que no hay edad para seguir aprendiendo cosas nuevas, ser personas reflexivas y no tener esta mentalidad de que la edad es un límite para muchas cosas, crecemos escuchando todos estos prejuicios que les ponen a las personas mayores, y con este PAP te das cuenta de la realidad, al momento de convivir con estas comunidades podemos notar lo dispuestos que están para aprender de nosotros. (Delyanne)

Este PAP me ayudó a reforzar y confirmar una visión que ya venía construyendo desde un proyecto anterior, la vejez no es algo a lo que debamos temer, sino una etapa que se puede añorar. Lejos de ser un periodo únicamente de pérdida, es una oportunidad para disfrutar de la vida con un ritmo distinto. Hubo mucha apertura para participar, aprender y compartir, lo que me hizo cuestionar los estigmas que se tienen respecto a la vejez desde fuera. Además, el proyecto consolidó mi manera de entender el edadismo, ya no como una serie de actitudes individuales, sino como algo estructural, presente en los medios, las instituciones y las dinámicas sociales que invisibilizan a este grupo. Esta experiencia también transformó la forma en que imagino mi propio futuro, pues ahora veo el envejecer no como algo que temer, sino como una etapa más de la vida que espero poder vivir con la misma disposición que observé en los participantes del PAP. (Jesús)

Mi visión del mundo social cambió bastante con esta experiencia. Me di cuenta de que muchos adultos mayores no tienen los recursos para llevar una vida y una salud dignas, y que gracias a centros como los del DIF pueden desarrollarse socialmente y tener comunicación con otras personas cuando muchas veces no tienen a nadie más. Ahora mi visión es ser más empática, porque uno nunca sabe qué es lo que pasa en la casa de una persona, y por eso hay que ser amables con todos. En cuanto a mis supuestos sobre la realidad, lamentablemente confirmé que muchos adultos mayores están solos, que nuestra población no les ayuda como debería y que el gobierno tampoco. Muchas personas piensan que son un estorbo, cuando en realidad son personas increíbles que tienen mucha vida todavía. Son personas gracias a las cuales estamos aquí, y tenemos los derechos que tenemos gracias a ellos. Es feo ver que otros piensen que esta población ya no sirve, cuando en realidad merecen todo nuestro respeto y cuidado. (Vlada)

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Considero que uno de los cambios más importantes en mi visión del mundo social fue comprender la importancia de la "pirámide invertida" y el envejecimiento poblacional. Antes veía la creación de las ciudades amigables para las personas mayores como una iniciativa positiva, sin embargo ahora entiendo que responde a una necesidad social cada vez más urgente. Esto mismo me permitió reconocer que el envejecimiento no es un asunto que únicamente compete únicamente a las personas mayores, sino a toda la sociedad. (Aimeé)

El proyecto benefició principalmente a las personas mayores que participaron en los talleres, sin embargo, considero que su impacto también alcanzó a sus familias, a las personas cercanas a ellas y a nosotros como estudiantes. Los temas trabajados, las actividades y los materiales desarrollados pueden compartirse dentro de sus círculos familiares y comunitarios, favoreciendo una mayor conciencia sobre el envejecimiento, el bienestar y la importancia de construir espacios más incluyentes. Al mismo tiempo, nosotros recibimos consejos, experiencias y conocimientos que transformaron nuestra manera de comprender esta etapa de la vida. Para conservar y ampliar el beneficio social del proyecto, procuramos que cada propuesta incluyera indicaciones claras para su continuidad. Los materiales y productos desarrollados pueden retomarse, adaptarse y mejorarse en futuros periodos del PAP, evitando que el trabajo termine con nuestra participación. Después de esta experiencia, tengo una mirada mucho más empática hacia problemáticas que antes sentía lejanas. Comprendí que, como sociedad, podemos ser injustos y excluyentes debido a prejuicios que hemos normalizado, especialmente aquellos relacionados con la edad. Ahora reconozco con mayor claridad la responsabilidad que tenemos de cuestionarlos y de favorecer espacios donde todas las personas sean escuchadas y valoradas (Karime)

A nivel social, la interacción directa en el taller me permitió presenciar de primera mano el impacto real del aislamiento y la brecha digital en las PM. Comprendí que el bienestar integral de las personas mayores no se limita a satisfacer sus necesidades básicas de salud física, sino que también depende de la existencia de espacios comunitarios para una socialización genuina. Este aprendizaje me enseñó a concebir la hospitalidad social como un puente intergeneracional; una herramienta clave para reconstruir el tejido social y transformar entornos hostiles o digitalmente excluidos en cálidos puntos de encuentro donde la comunidad valora y celebra los recuerdos y el conocimiento de las personas mayores. (Geraldine)

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

Aprendizajes personales

El PAP "Ciudades amigables con las personas mayores en el Área Metropolitana de Guadalajara" es una ventana de oportunidad no solo para poner en práctica las habilidades profesionales que los estudiantes han formado a lo largo de su carrera, sino también una oportunidad de poder desenvolverse en un contexto diferente donde su moral y valores se ponen en jaque. Es por ello que a partir de esta experiencia, los alumnos no solo lograron satisfacer sus necesidades académicas, sino también desarrollar habilidades blandas que les permitieron crecer como personas. (Montse V)

Descubrí que tengo que trabajar mi paciencia y que adaptar mi ritmo al de los demás también es una forma de respeto, muchas veces llegue con idea preconcebida sobre lo que las PM pueden necesitar pero este proyecto me mostró que es muy importante escuchar antes de proponer soluciones, también, concientice en el cómo trabajar de esta forma, me hace interesarme más en ejercer mi profesión con un impacto social, también, me desenvuelvo mejor trabajadores en equipo cuando cada integrante tiene habilidades diferentes que aportar. (Renata S)

Este proyecto me ayudó a comprender varios aspectos de mí misma y la manera en la que me relaciono con otras personas. Al inicio me sentía muy nerviosa porque nunca había trabajado con personas mayores. Tenía la idea de que podrían pensar que, por ser joven, no tenía la experiencia suficiente para enseñarles o acompañarles en temas que ellas ya habían vivido. Ese pensamiento me generaba inseguridad y temor de no ser capaz de aportar algo significativo. Sin embargo, conforme avanzó el proyecto comprendí que el aprendizaje no ocurre en una sola dirección. Esta experiencia me mostró que el trabajo es un proceso colectivo y recíproco, en el que todas las personas enseñan y aprenden desde sus propios saberes y experiencias. (Aimeé)

A través de este PAP aprendí que disfruto mucho convivir y trabajar con las personas mayores. Escuchar sus historias, conocer sus experiencias y compartir tiempo con ellas fue una de las partes que más disfruté del proyecto. Esta experiencia me permitió desarrollar una mayor empatía y comprender la importancia de brindar un trato cercano, respetuoso y paciente. También descubrí que me gusta contribuir al bienestar de los demás desde mi formación como estudiante de Nutrición y que encuentro una gran satisfacción al participar en proyectos que generan un impacto positivo en la comunidad. Este PAP reafirmó mi interés por seguir trabajando en la promoción de la salud y me hizo darme cuenta de que me gustaría

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

continuar involucrándome en actividades dirigidas a las personas mayores durante mi desarrollo profesional. (Rennata)

A través de este PAP aprendí que hay ocasiones en donde evitamos ayudar a las personas por miedo a no hacerlo bien o no poderles proporcionar “mucha ayuda” y creo que esto es algo completamente errónea. Al trabajar en este PAP me di cuenta cómo las personas son extremadamente agradecidas con cosas tan sencillas. El invertir 5 minutos de tu día en ayudar a alguien que lo necesita puede hacer un gran cambio. Creemos que tenemos que hacer o provocar grandes cambios para poder ayudar a una persona cuando es todo lo contrario, a veces el simplemente el hecho de escuchar a las personas, el darles un abrazo, el decirles que está ahí para apoyarles, es el mejor acto de ayuda y amor que puedes hacer. (Daniela)

A través de este PAP pude conocer no solamente a las diferentes personas, sino las distintas maneras en las que atravesamos las mismas etapas de la vida; en mi caso, los duelos. Fue un tema que todos hemos atravesado, pero para mí fue reconocer cómo todos manejamos las etapas de diferentes maneras, y cada uno necesita cosas distintas. No siempre una estrategia funciona para todos. Conocí igual historias de resiliencia y fortaleza que me enseñaron que no existe una forma única de sanar; de no tener prejuicios. (Julia)

A través del PAP pude conocer que la vida de las demás personas también es importante, que todos, sin excepción, tenemos pérdidas de todo tipo y que al final todos somos humanos. Aprendí que todos merecemos una segunda oportunidad y que siempre hay tiempo para corregir, aprender, fallar y crecer en la vida, sin importar la edad que se tenga. Además, conviví con aprendizajes de otras carreras gracias a mis compañeros, quienes me sorprendieron con datos muy interesantes y me ayudaron a valorar el trabajo interdisciplinario, dándome cuenta de que cada carrera aporta algo único al equipo. También me quedo con la idea de que siempre somos un equipo, dentro y fuera del PAP, y que al final todos somos uno. De los adultos mayores conocí historias de vida llenas de esfuerzo y sabiduría, y aprendí que detrás de cada persona hay una historia que merece ser escuchada, y que muchas veces solo hace falta un poco de tiempo para que alguien se sienta acompañado. (Vlada)

Está experiencia PAP me ayudó a no poner etiquetas a las personas por su edad, estar siempre con la mente abierta y tener la idea de que a pesar de ser personas mayores, son personas capaces de hacer y aprender muchas cosas. También, qué nosotros como profesionistas

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

pensemos en estrategias relacionadas a nuestras carreras para no dejar fuera a esta comunidad. Aprender a convivir con personas de todas las edades, porque así como uno puede aprender de ellos, ellos también pueden aprender de nosotros. (Delyanne)

Mi principal aprendizaje fue darme cuenta que atender causas nobles como el bienestar de las PM es sumamente enriquecedor. Claro que buscar el sustento económico no es malo, pero se vuelve mucho más satisfactorio recibir un sueldo por realizar una labor altruista que verdaderamente deje una huella positiva en mi comunidad. Después de este PAP mi enfoque será buscar esa satisfacción detrás de cada proyecto profesional en el que me involucre. (Gerardo)

Este PAP fortaleció mi formación como futura psicóloga y persona al permitirme trasladar los conocimientos teóricos adquiridos al trabajo directo con personas mayores. Más allá de la implementación de talleres, desarrollé habilidades de escucha activa, aprendí a adaptar las intervenciones a las necesidades y características particulares de esta población y reconocí el valor del trabajo multidisciplinario para favorecer un abordaje integral. Asimismo, comprendí que el bienestar psicológico trasciende las intervenciones individuales, ya que también depende de la promoción de espacios que favorezcan la participación, la convivencia y el sentido de pertenencia. Esta experiencia reafirmó la importancia de generar entornos inclusivos que contribuyan al bienestar integral y a una mejor calidad de vida de las personas mayores. (Montse V)

Uno de los beneficios mayores que llevo conmigo a partir de la participación en el PAP durante el periodo de verano, es cuán importante es el trabajo multidisciplinario y la disposición a apoyar/apoyarse de los compañeros. Lo anterior, no sólo para facilitar el proceso en lo individual, sino para ver por el mayor bien, al buscar las soluciones mejor pensadas y completas. Además, trabajar con las personas mayores me ayudó a reafirmar la importancia de escucharles y reconocerles como protagonistas de su propio bienestar. Me voy con muchas ganas de seguir sumando, tanto en lo profesional como en lo personal. Además, siento mucha gratitud porque esta experiencia me permitió redescubrir la sensibilidad que para mí plantea el trabajo con personas mayores, porque no solo tenemos la oportunidad de sumar desde lo que yo sé, sino aprender de todas las experiencias que ellos tienen por ofrecer. (Sofía)

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

A lo largo de este PAP siento que aprendí cosas que van más allá de lo que esperaba cuando entré al proyecto. Al principio lo veía como una materia más, con actividades que había que cumplir, pero conforme fueron pasando las entrevistas, los talleres y el trabajo de armar la revista, me di cuenta de que estaba aprendiendo a ver a las personas mayores de una forma distinta a como las había visto antes. Un aprendizaje importante tiene que ver con mi forma de acercarme al proyecto desde mi lado como artista visual. Siempre he trabajado con fotografía y pintura, y en este PAP encontré que esa mirada me sirvió mucho para pensar en cómo comunicar cosas a las personas mayores de una forma que no fuera fría ni solamente informativa, sino que también tuviera un lado sensible, humano. Eso se notó en cómo pensamos la revista, en cómo cuidamos las fotografías y los créditos, y en cómo tratamos de que el material del taller no se sintiera como una clase aburrida sino como algo cercano a ellos. (Jesús)

Esta experiencia en el PAP fue clave para aprender a convivir en las diferentes comunidades, porque me sacó de mi contexto habitual y me enfrentó a realidades muy distintas entre sí, como las de los Grupos Digitales, CDC11 y la parroquia. Aprendí que la diversidad no solo se trata de la edad, sino de las diferentes historias de vida, niveles socioeconómicos, nivel de educación, quien los rodea, su forma de pensar, actuar o hablar que tiene cada persona. Esto me ayudó a romper mis propios prejuicios y a entender que, como profesional, no puedo llegar con una postura de superioridad o jerarquía, al contrario, aprendí que la verdadera convivencia surge cuando dejas de creer que tienes la verdad absoluta y empiezas a darle el mismo valor al conocimiento técnico que a la experiencia de vida de los demás. Al final, todo este verano me enseñó a ser mucho más flexible y a usar la empatía como un puente para conectar con las personas mayores. Tuve que adaptar mi lenguaje, mis tiempos y mis actividades para que fueran realmente inclusivas y nadie se sintiera excluido solo por ser ellos mismos. Esta vivencia me deja la lección de que trabajar para la diversidad significa reconocer que cada persona tiene una dignidad propia y una historia que merece ser respetada, ayudándome a formarme como una profesional más humana, capaz de valorar y aprender de las diferencias en lugar de solo señalarlas. (Montse C.)

A través del PAP descubrí cuánto disfruto aplicar mi carrera a causas sociales. Aunque anteriormente había participado en proyectos de menor escala y sabía que este tipo de trabajo me interesaba, esta experiencia me dio mayor claridad sobre la posibilidad de incorporar un

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

enfoque social en mi futuro profesional. También comprendí que soy capaz de realizar muchas actividades que a veces evito por pena, inseguridad o timidez. Al superar esas barreras, pude participar, comunicarme mejor y relacionarme con otras personas, obteniendo aprendizajes que no habría alcanzado si me hubiera limitado por el miedo. La convivencia con mis compañeros también fue muy valiosa, tanto en el ámbito profesional como en el personal. Al inicio compartimos experiencias que nos hicieron sentir vulnerables, pero esto permitió que nos conociéramos mejor y que el grupo se volviera más unido. Aprendí de estudiantes de carreras diferentes, de mis profesoras y, especialmente, de las personas mayores. Sus historias, consejos y anécdotas me ofrecieron perspectivas de vida distintas a la mía y me ayudaron a valorar aspectos que en ocasiones doy por sentado o dejo de apreciar por estar concentrada en el estrés y las preocupaciones cotidianas. (Karime)

A nivel personal, este proyecto adquirió un significado profundamente íntimo al conectar directamente con mi propia historia de vida. Haber crecido y vivir actualmente con mis abuelos me ha inculcado una sensibilidad hacia las personas mayores, lo que me ha motivado durante mucho tiempo a buscar mejoras en la vida familiar y el bienestar en mi hogar a través del apoyo psicológico y emocional. Participar en este PAP me permitió canalizar todo ese afecto, respeto y aprendizaje diario de mi entorno familiar hacia una vocación con un propósito mucho más amplio. Logré transformar esa profunda empatía en una fuerza impulsora para la acción, convenciéndome de que mi historia y mis metas personales están entrelazadas. (Geraldine)

3.3 Congruencia con perfil de egreso

Selecciona de cada una de la(s) carrera(s) que colaboraron en el desarrollo de este PAP la competencia que más se puso en práctica y/o se desarrolló:

Humanidades		
	☐ Arquitectura	Incorporar en sus propuestas los usos y costumbres de diversas personas y comunidades, así como sus aspiraciones en materia urbano-arquitectónica para que, en concordancia con su identidad y a través del diálogo, se impulsen maneras creativas de habitar.
	☐ Comunicación y artes audiovisuales	Producción. Identificar, registrar, generar materiales y contenidos visuales, sonoros y textuales de una pieza audiovisual o un proyecto creativo, con el uso de recursos técnico-expresivos necesarios y articularlos en un conjunto estructurado con sentido.
	☐ Nutrición	Problematizar la nutrición humana a partir del análisis crítico y evaluación de los sistemas alimentarios actuales y la Sindemia global, como base para la modificación de prácticas alimentarias en la diversidad de grupos que componen la sociedad actual.
	☐ Psicología	Gestionar de manera creativa proyectos, programas y recursos para incidir en problemáticas y dar soluciones a estas desde la Psicología.
Negocios		
	☐ Hospitalidad y Turismo	Dirigir y gestionar los procesos de intercambio de valor entre los diferentes agentes, para el desarrollo del capital social y humano, y el logro de los objetivos de las organizaciones, desde una perspectiva sistémica, intercultural y multidisciplinaria.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/

	☐ Mercadotecnia y Dirección Comercial	Comprensión del público objetivo, al identificar las necesidades de las personas mayores y adaptar los materiales y propuestas para comunicar de forma clara y accesible.

FO-DGA-CIFOVIS-001 Rev. C.1 04/03/2026
Para asegurar que posee la versión vigente de este documento, consulte https://tablero.iteso.mx/