

INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

Departamento del Hábitat y Desarrollo Urbano

Sustentabilidad y tecnología



ITESO, Universidad
Jesuita de Guadalajara

PROGRAMA DISEÑO DE TECNOLOGIA APROPIADA Y SU APROVECHAMIENTO EN NUCLEOS ECONOMICOS LOCALES

1L05 Hilando generaciones y moda

PRESENTAN

Lic. Psicología. Katia Arvizu-Chávez
Lic. Comunicación y Artes Audiovisuales. Mariana Bayardo Hernández
Lic. Arte y Creación. María de Montserrat Covarrubias de la Mora
Lic. Diseño de Indumentaria y Moda. Regina Cuenca Jiménez
Lic. Diseño de Indumentaria y Moda. Cristina Espíndola Gosset
Lic. Diseño. Paloma Fernández del Valle Valencia
Lic. Diseño de Indumentaria y Moda. José Antonio García Hernández
Lic. Diseño de Indumentaria y Moda. Ximena Monserrat García Rodríguez
Lic. Diseño de Indumentaria y Moda. Paula Gutiérrez Hernández
Lic. Comercio y Negocios Globales. Jimena Valeria Isais López
Lic. Diseño de Indumentaria y Moda. Verónica Athziry Mendoza López
Lic. Diseño de Indumentaria y Moda. Alondra Johana Mora García
Lic. Psicología. Danna Paulina Nigo Ruiz
Lic. Diseño de Indumentaria y Moda. Susana Paola Nuño Gudiño
Lic. Diseño de Indumentaria y Moda. Raúl Ramírez Gómez
Lic. Diseño de Indumentaria y Moda. Sara Salazar Vega
Lic. Diseño de Indumentaria y Moda. María Fernanda Sotelo Heded

Profesoras PAP:

Lilia Gabriela Esparza Valencia
Mariana Salazar Castillo
Sharinna Aguilar Ayala

Tlaquepaque, Jalisco, mayo de 2026

ÍNDICE

Contenido

REPORTE PAP	2
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	9
1.3 Identificación de la(s) problemática(s)	12
1.4. Planeación de alternativa(s), objetivo(s) particular(es) y formalización de acuerdos de colaboración	22
1.5. Desarrollo de la propuesta de mejora	27
1.6. Valoración de productos, resultados e impactos	30
1.7. Bibliografía y otros recursos	34
1.8. Anexos generales	35
2. Productos	54
3. Reflexión crítica y ética de la experiencia	71
3.1 Sensibilización ante las realidades	71
3.2 Aprendizajes logrados	88
3.3 Congruencia con perfil de egreso	103

REPORTE PAP

Presentación Institucional de los Proyectos de Aplicación Profesional

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

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

El PAP es un proceso acotado en el tiempo en que 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”.

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.

Resumen

El proyecto de Aplicación Profesional (PAP) “Hilando Generaciones y Moda” tiene como propósito principal combatir el edadismo y promover la inclusión social de las personas adultas mayores mediante la creación de espacios de convivencia e interacción intergeneracional. A través de la moda y el diseño como herramientas de expresión, el proyecto busca reconocer a las personas mayores como agentes activos, portadores de saberes y experiencias valiosas, fortaleciendo su participación en procesos creativos y sociales.

La problemática central abordada es la invisibilización y exclusión de las personas adultas mayores, acentuada por el edadismo, que genera estereotipos negativos asociados a la dependencia, la pérdida de productividad y la irrelevancia social. Esta situación se agrava en ámbitos como la moda, donde predomina una visión centrada en la juventud, así como en la falta de espacios que fomenten la convivencia entre generaciones, lo que limita el intercambio de conocimientos y el fortalecimiento del tejido social.

Para atender esta problemática, el proyecto implementó una metodología participativa e interdisciplinaria, basada en la co-creación entre estudiantes y personas mayores. Se trabajó en colaboración con instituciones como el CEMAM, el CETAM y el Foro Cometa, desarrollando actividades como talleres creativos (bordado, collage, manualidades, escritura), sesiones de diálogo intergeneracional, diseño y confección de vestuario para el grupo de baile “Candela Tumbao”, así como la producción de contenidos audiovisuales y editoriales, incluida la revista *Ancestro*.

Entre los resultados más relevantes destacan la generación de productos tangibles (revista impresa y digital, videos documentales, vestuario, material gráfico) y resultados simbólicos, como el fortalecimiento de la autoestima, la expresión personal y el sentido de pertenencia de las personas mayores. Asimismo, el proyecto contribuyó a cambiar percepciones sobre la vejez, promoviendo una visión más inclusiva y digna.

El impacto se observa tanto en la visibilización de las personas mayores como sujetos activos y creativos, como en el desarrollo de competencias en los estudiantes, tales como empatía, trabajo en equipo, comunicación y sensibilidad social. Sin embargo, también se identificaron limitaciones, principalmente en la sostenibilidad de las acciones y su impacto a largo plazo, lo que señala la necesidad de fortalecer la continuidad y vinculación con redes locales.

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

En las últimas décadas, se ha observado un aumento significativo en la esperanza de vida a nivel mundial, lo que ha dado lugar a una transformación importante en la estructura demográfica de la población. Actualmente, una gran parte de las personas alcanza o supera los 60 años, y esta tendencia continúa en crecimiento en todos los países. Este fenómeno, conocido como envejecimiento poblacional, no solo implica un incremento en el número de personas mayores, sino también en su proporción dentro de la sociedad.

Las proyecciones indican que para el año 2030, una de cada seis personas en el mundo tendrá 60 años o más, lo que representa un aumento considerable respecto a décadas anteriores. Asimismo, se espera que este grupo pase de 1000 millones en 2020 a 1400 millones en 2030, y que para 2050 alcance los 2100 millones. De manera aún más notable, la población de 80 años o más crecerá de forma acelerada, llegando a triplicarse en ese mismo periodo.

Aunque este proceso comenzó en países de ingresos altos, donde el envejecimiento es ya una realidad, actualmente los cambios más pronunciados se están presentando en países de ingresos bajos y medianos. De hecho, se estima que para 2050, dos tercios de la población mundial mayor de 60 años residirá en este tipo de países.

Sabiendo esto, resulta fundamental comprender el entorno y las condiciones en las que viven las personas adultas mayores, así como generar espacios de interacción que permitan reconocer, valorar y recuperar su experiencia de vida.

La Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó el periodo 2021-2030 como la Década del Envejecimiento Saludable, designando a la Organización Mundial de la Salud (OMS) como la entidad responsable de liderar su implementación. Esta iniciativa surge como

un esfuerzo global que busca articular la participación de diversos actores gobiernos, sociedad civil, organismos internacionales, profesionales de la salud, academia, medios de comunicación y sector privado con el fin de impulsar acciones coordinadas durante diez años que promuevan una vida más larga y saludable para las personas mayores.

La Década se fundamenta en marcos previos como la Estrategia y Plan de Acción Mundiales sobre el Envejecimiento, así como en el Plan de Acción Internacional de Madrid, alineándose también con la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible. De esta manera, no solo se plantea como una estrategia de salud, sino como un compromiso integral hacia el bienestar y la inclusión de las personas adultas mayores en distintos ámbitos de la sociedad.

Entre sus principales objetivos se encuentra la reducción de las desigualdades en salud y la mejora de la calidad de vida de las personas mayores, sus familias y sus comunidades. Para lograrlo, propone actuar en cuatro áreas clave: transformar las percepciones y actitudes hacia la vejez y el edadismo; fomentar el desarrollo de comunidades que potencien las capacidades de las personas mayores, garantizar servicios de salud integrados y centrados en la persona, y asegurar el acceso a cuidados de largo plazo para quienes lo requieran.

En conjunto, estas acciones subrayan la importancia de promover no solo la longevidad, sino también el bienestar integral en la vejez, reconociendo la relevancia de la conexión social, la salud mental y la atención digna como elementos fundamentales en esta etapa de la vida.

Los entornos físicos y sociales desempeñan un papel clave en el bienestar y la autonomía de las personas adultas mayores. Elementos como espacios limpios y agradables, áreas verdes, zonas de descanso, infraestructura accesible y segura como banquetas adecuadas, cruces peatonales y servicios públicos adaptados contribuyen significativamente a una mejor calidad de vida en la vejez.

En respuesta a esta necesidad, la Organización Mundial de la Salud impulsó la Red Mundial de Ciudades y Comunidades Adaptadas a las Personas Mayores, una iniciativa que promueve la colaboración y el intercambio de buenas prácticas entre ciudades para fomentar entornos que favorezcan un envejecimiento activo y saludable. Actualmente, esta red reúne a cientos de ciudades a nivel global.

En México, algunas localidades ya forman parte de esta iniciativa, como San Agustín de Tlaxiaca y Guadalajara, mientras que otros estados han comenzado a desarrollar proyectos orientados a la accesibilidad y la inclusión. Ejemplos de ello incluyen propuestas de urbanismo gerontológico, adecuaciones en espacios públicos y avances en infraestructura inclusiva en lugares como Aguascalientes y Quintana Roo.

Si bien estos esfuerzos representan avances importantes, aún existe el reto de extender este tipo de iniciativas a todo el país. La transformación de los entornos urbanos no solo es compleja, sino también esencial para garantizar la inclusión, la igualdad y el bienestar de una población que continuará creciendo en los próximos años.

A partir de este panorama global y nacional, el proyecto PAP Hilando Generaciones se inserta como una respuesta a la necesidad de fortalecer la conexión social y el reconocimiento de las personas adultas mayores dentro de su comunidad. Si bien existen iniciativas enfocadas en la salud y el bienestar físico, resulta igualmente importante atender el ámbito social y emocional, particularmente en lo relacionado con la interacción entre generaciones.

En este sentido, uno de los principales problemas identificados es la desconexión intergeneracional, la cual se manifiesta en la falta de espacios donde las personas jóvenes y adultas mayores puedan convivir, compartir experiencias y aprender mutuamente. En el contexto mexicano, esta situación se ve influenciada por cambios en las dinámicas familiares, el uso de tecnologías digitales y la transformación de los estilos de vida, lo que ha generado una disminución en la transmisión de conocimientos tradicionales.

Dentro del desarrollo del proyecto, se trabajó directamente con un grupo de mujeres adultas mayores que poseen conocimientos en técnicas textiles, los cuales forman parte de su historia de vida y de su identidad cultural. A través del acercamiento con ellas, se pudo identificar que estos saberes no solo representan una actividad manual, sino también un medio de expresión, memoria y vínculo social. Sin embargo, también se observó que muchas de estas prácticas han sido poco valoradas por las generaciones más jóvenes.

La metodología implementada se basó en un enfoque participativo, en el cual se priorizó la convivencia, la observación y la realización de actividades colaborativas. Estas estrategias permitieron generar un espacio de confianza donde las participantes pudieron compartir sus

conocimientos y experiencias de manera libre. Asimismo, se promovió la interacción con estudiantes, favoreciendo el intercambio intergeneracional y el reconocimiento mutuo.

El análisis del contexto permitió comprender que la problemática no radica únicamente en el envejecimiento poblacional, sino en la forma en que la sociedad se relaciona con este proceso. En este caso, se identificó la necesidad de crear espacios significativos donde las personas adultas mayores puedan sentirse escuchadas, valoradas y activas dentro de su comunidad, al mismo tiempo que las generaciones jóvenes reconectan con elementos culturales y sociales que forman parte de su identidad.

De esta manera, el proyecto se alinea con los objetivos planteados por la Década del Envejecimiento Saludable, particularmente en lo relacionado con la transformación de las percepciones hacia la vejez y la creación de entornos que fomenten la participación activa de las personas mayores. A través de la implementación de actividades enfocadas en el intercambio de saberes, se contribuye a reducir la brecha generacional y a fortalecer el tejido social.

Las ideas que dan fuerza a este trabajo se centran en la revalorización de los saberes tradicionales, el reconocimiento del papel de las personas adultas mayores como agentes activos dentro de la sociedad y la importancia de generar vínculos entre generaciones. El análisis del contexto permitió comprender la problemática de manera integral y diseñar estrategias acordes a las necesidades del grupo, facilitando un proceso colaborativo y significativo.

Finalmente, la metodología utilizada permitió alcanzar el objetivo del proyecto, al propiciar un espacio de encuentro donde se promovió el aprendizaje mutuo, el respeto y la valoración de la experiencia de vida. Esto no solo contribuye al bienestar de las participantes, sino que también fortalece la identidad cultural y fomenta una visión más inclusiva y consciente del envejecimiento dentro del contexto social actual.

1.2. Caracterización de la organización

Hilando Generaciones y Moda ha establecido alianzas con dos instituciones dedicadas al bienestar y desarrollo de las personas mayores en la Zona Metropolitana de Guadalajara: el Centro Metropolitano del Adulto Mayor (CEMAM) y el Centro Tapatío de Atención al Adulto Mayor (CETAM), así como con bailarines de alto rendimiento “Candela Tumbao” en Foro Cometa. A continuación, se presenta una breve descripción de cada centro a fin de dar a conocer su funcionamiento, propósito, acciones y roles de las personas involucradas.

El Centro Metropolitano del Adulto Mayor (CEMAM), adscrito al Sistema DIF Zapopan, es una institución pública ubicada en Zapopan, Jalisco, cuyo objetivo es promover el envejecimiento activo mediante la oferta de servicios integrales en salud, desarrollo personal, recreación y participación social (Gobierno de Zapopan, s.f.). Se trata de un espacio institucionalizado que atiende principalmente a personas mayores de 60 años, quienes pueden acceder a sus servicios mediante registro previo y cumplimiento de requisitos administrativos básicos, como identificación oficial y, en algunos casos, credencial del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM).

El CEMAM cuenta con infraestructura especializada que incluye consultorios médicos, áreas de rehabilitación, espacios deportivos, talleres, comedor asistencial y biblioteca. Su oferta de servicios abarca atención médica general y especializada (cardiología, odontología, podología), así como terapias de rehabilitación física y neurológica dirigidas a la recuperación funcional tras eventos cerebrovasculares, lesiones musculoesqueléticas o intervenciones quirúrgicas. En el ámbito psicosocial, el centro implementa talleres de estimulación cognitiva, actividades de activación física y espacios recreativos como coro, danza, cachibol, básquetbol y juegos de mesa. Adicionalmente, el centro integra estrategias de intervención comunitaria que incluyen pláticas gerontológicas,

promoción del autocuidado, actividades culturales y fomento del emprendimiento en personas mayores. También ofrece acompañamiento en casos de violencia, negligencia u omisión de cuidados, así como asesoría jurídica, lo que evidencia un enfoque integral que trasciende lo asistencial para incorporar dimensiones de protección social y derechos humanos. Su operación depende de personal administrativo, profesionales de la salud, facilitadores y talleristas, quienes articulan la oferta de servicios en horarios generalmente matutinos y algunos vespertinos (Gobierno de Zapopan, 2023; 2024).

Por su parte, el Centro Tapatío de Atención al Adulto Mayor (CETAM), perteneciente al Sistema DIF Guadalajara, es una institución pública inaugurada en 2018 como parte de la estrategia de consolidación de Guadalajara como una ciudad amigable con las personas mayores (DIF Guadalajara, 2015). Su propósito es mejorar la calidad de vida de esta población mediante la promoción de su autonomía, inclusión social y participación activa en la comunidad. El CETAM opera como un espacio institucionalizado que brinda servicios a personas mayores, generalmente a partir de los 60 años, quienes pueden integrarse mediante procesos de registro y, en algunos casos, afiliación al INAPAM. El centro dispone de instalaciones que incluyen áreas de atención médica, espacios deportivos, aulas de capacitación, biblioteca y comedor comunitario.

En términos de servicios, el CETAM ofrece atención médica gratuita en diversas especialidades, tales como ginecología geriátrica, odontología, psicología, nutrición, podología y homeopatía, además de consultas generales. Asimismo, implementa campañas preventivas orientadas a la detección oportuna de enfermedades crónicas y condiciones de riesgo, como diabetes, osteoporosis y distintos tipos de cáncer. Un elemento relevante es el acceso a descuentos en estudios clínicos para personas afiliadas al INAPAM, lo cual amplía la cobertura de atención. En el ámbito educativo y recreativo, el CETAM desarrolla una

amplia gama de talleres que incluyen computación, idiomas, cocina, repostería, costura, estilismo, manualidades y disciplinas físicas como karate y natación. También se promueven actividades artísticas y socioculturales como danza, canto, lectura y juegos de mesa, las cuales favorecen la interacción social y el bienestar emocional. La operación del centro recae en personal administrativo y un equipo multidisciplinario que coordina las actividades en distintos horarios (Hernández, 2018).

Finalmente, el Foro Cometa constituye un espacio comunitario no institucionalizado en el que se desarrollan diversas actividades. En este sentido, se trabaja en conjunto con el grupo de danza “Candela Tumbao”, conformado por personas mayores que practican baile

de alto rendimiento. Este colectivo entrena de manera regular (aproximadamente dos horas diarias) y se enfoca en el desarrollo de la expresión artística por medio del baile.

A diferencia del CEMAM y el CETAM, el Foro Cometa no depende de una institución gubernamental ni forma parte de un sistema formal de asistencia social; sin embargo, cumple una función relevante en la promoción del envejecimiento activo desde un enfoque comunitario y autogestivo. La participación en este espacio suele ser voluntaria y flexible, sin requerimientos institucionales estrictos, lo que facilita la apropiación del espacio por parte de sus integrantes.

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

La principal problemática radica en que, durante mucho tiempo, se ha minimizado la presencia de las personas mayores mediante una forma de discriminación silenciosa que se ha perpetuado a lo largo de los años, impulsada por una ideología que condena el envejecimiento y lo concibe como algo que debe evitarse. Se trata de un conjunto de creencias y estereotipos socialmente arraigados que asocian el envejecimiento con un proceso de creciente dependencia y aislamiento, por lo que las personas mayores son frecuentemente percibidas como una carga para sus familias, cuidadores y para el sistema de salud pública.

Esta problemática se manifiesta en fallas sistémicas que impiden a las personas mayores acceder a servicios y derechos fundamentales: a nivel institucional, enfrentan barreras que derivan en falta de atención y descuido; a nivel médico, se les realizan menos investigaciones diagnósticas y se les restringe el acceso a ciertos tratamientos e intervenciones de salud.

Lo anterior repercute directamente en su salud mental, pues la exclusión y la negligencia generan sentimientos de tristeza y desolación. Diversas manifestaciones de no ser reconocidos por una sociedad que los excluye de manera sistemática contribuyen al aislamiento y a la pérdida del sentido de pertenencia.

Esta problemática afecta de manera desproporcionada a las mujeres mayores, quienes enfrentan una doble discriminación: además del edadismo, cargan con estereotipos de género que equiparan el envejecimiento femenino con la pérdida de atractivo o funcionalidad, otorgándoles un carácter de prescindibilidad frente a personas más jóvenes. Finalmente, se trata de un fenómeno multidimensional que atraviesa los ámbitos de la salud, la cultura, el lenguaje, las políticas públicas, la educación y la vida social.

Contexto

El problema del edadismo se desarrolla en múltiples espacios de la vida cotidiana, tanto a nivel social como institucional. Este fenómeno ocurre en contextos como la familia, los medios de comunicación, el ámbito laboral, los servicios de salud y los espacios públicos. En estos entornos, las personas mayores suelen ser percibidas como menos productivas, dependientes o desconectadas de la sociedad contemporánea, lo que contribuye a su invisibilización.

A nivel global, el edadismo ha sido reconocido como una problemática estructural. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), este tipo de discriminación está presente en la mayoría de las sociedades y afecta tanto la forma en que se percibe a las personas mayores como la manera en que ellas mismas se perciben. En México, esta situación también es evidente, especialmente en contextos urbanos donde actualmente tenemos una cultura enfocada en la productividad, la juventud y la innovación constante.

El edadismo ha existido desde hace décadas, pero se ha intensificado con los cambios demográficos actuales. De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía, la población adulta mayor en México ha ido en aumento en los últimos años, lo que hace más visible la necesidad de atender esta situación de discriminación. Además, el envejecimiento poblacional ha generado tensiones en los sistemas sociales, económicos y culturales, donde muchas veces no se han adaptado las condiciones para una inclusión plena de las personas mayores.

Las circunstancias en las que ocurre el edadismo están relacionadas con factores culturales, económicos y sociales. Por ejemplo, en una sociedad que valora la rapidez, la tecnología y la productividad, las personas mayores pueden ser excluidas o consideradas obsoletas. Asimismo, en contextos educativos y laborales, se ha evidenciado esta problemática cuando algunas personas mayores, como profesores, enfrentan dificultades para adaptarse al uso de herramientas digitales como plataformas estudiantiles y videoconferencias.

Esta situación no responde a una falta de capacidad, sino a una brecha digital generacional, donde no todos han tenido las mismas oportunidades de acceso o formación tecnológica. Sin embargo, estas dificultades suelen reforzar estereotipos negativos, haciendo que se perciba a las personas mayores como menos competentes o actualizadas, lo cual contribuye a prácticas de exclusión dentro de estos entornos.

3. Causas

Esta problemática tiene muchas causas las cuales están vinculadas fuertemente con los estereotipos y percepciones erróneas sobre el envejecimiento impuestos por la sociedad. Se

valora mayormente a la juventud sobre la vejez creando estereotipos negativos como ser menos capaces. Dividiéndose en diversas causas:

Causas Sociales:

Se ha impuesto el miedo a envejecer pues la sociedad actual está obsesionada con la juventud y la belleza. Este miedo conlleva a las personas a tener actitudes discriminatorias con las personas mayores.

Causas personales:

Tomando el punto anterior, las personas mayores al ir envejeciendo con los estereotipos que se les va diciendo, van creando inseguridades, haciendo que ya no sean capaces de hacer todo lo que podían hacer.

Causas Culturales:

Es común que las personas mayores se les inculque este estereotipo de lo que es antiestético, siendo la desnudez y la intimidad y por consiguiente su expresión. Pues la vejez se considera una etapa en donde la persona ya no tiene las mismas habilidades como el sexo, esto se genera desde el tabú que se inculcó a mismas generaciones, creando este tipo de estereotipos.

Causas económicas:

Al ser vistas como incapaces de realizar actividades muchas veces estas mismas ya no son contratadas en trabajos. Consideradas también como lentas o que dependen de otras personas para hacer el trabajo, por ello es muy frecuente que se les trate como si fueran niños. Lo cual desgraciadamente genera otras consecuencias como adultos mayores en situación de calle por no ser contratados.

Asimismo, existe una falta de comprensión enorme sobre el desarrollo, generando inseguridades y actitudes negativas hacia las personas mayores.

Esto deriva desde el ámbito de salud, pues anteriormente las personas envejecen mucho más rápido por las condiciones generales del contexto ambiental, sin embargo, los tiempos han cambiado y la calidad y esperanza de vida consigo mismo, llevando a que la vejez ya no es como antes, además de que esta es mucho más lenta.

El edadismo genera múltiples consecuencias que afectan tanto a nivel individual como social, manifestándose de forma inmediata y también a largo plazo. A corto plazo, las personas mayores pueden experimentar afectaciones emocionales como baja autoestima, inseguridad, ansiedad y sentimientos de inutilidad debido a la constante exposición a estereotipos negativos sobre el envejecimiento. Estas percepciones influyen directamente en su comportamiento, llevando a una autolimitación en sus actividades diarias y en su participación social. Asimismo, el trato discriminatorio puede generar aislamiento social y soledad, lo cual impacta negativamente en su bienestar psicológico y emocional. Desde el punto de vista de la salud, el edadismo también se asocia con hábitos poco saludables y un menor acceso a servicios adecuados, ya que muchas veces se minimizan sus necesidades médicas o se les excluye de ciertos tratamientos por su edad

A largo plazo, las consecuencias se vuelven más profundas y estructurales. El edadismo puede afectar gravemente la salud física y mental de las personas mayores, incrementando el riesgo de depresión, deterioro cognitivo y enfermedades crónicas. Estudios de la Organización Mundial de la Salud han demostrado que las personas que internalizan estereotipos negativos sobre la vejez pueden vivir hasta varios años menos que aquellas con percepciones positivas, además de presentar una recuperación más lenta ante enfermedades o discapacidades. También se ha vinculado el edadismo con mayores tasas de mortalidad prematura y una peor calidad de vida en general, lo que evidencia su impacto directo en la longevidad y el bienestar

En el ámbito social, las consecuencias incluyen la exclusión de las personas mayores en espacios laborales, educativos y de toma de decisiones, lo cual reduce su participación activa en la sociedad. Esto no solo afecta a los individuos, sino que también limita el aprovechamiento de su experiencia y conocimiento, generando una pérdida para la comunidad en su conjunto.

Además, el edadismo contribuye a reforzar desigualdades económicas, ya que dificulta el acceso al empleo y puede provocar dependencia financiera. A nivel macro, esta problemática implica costos económicos significativos para los sistemas de salud y para la sociedad, debido al incremento en enfermedades asociadas al estrés, la discriminación y el aislamiento social. En conjunto, el edadismo deteriora la cohesión social, debilita las relaciones

intergeneracionales y perpetúa una visión negativa del envejecimiento que afecta a todas las edades.

Actores involucrados en la problemática

Las personas que se ven afectadas de manera directa por el edadismo son las personas de la tercera edad, quienes suelen ser las principales víctimas de percepciones negativas asociadas al envejecimiento. Estas actitudes se manifiestan en la exclusión de oportunidades laborales, el trato paternalista y la implementación de políticas discriminatorias. Esta situación se agrava en el caso de personas mayores que presentan otras condiciones de vulnerabilidad, como mujeres adultas mayores, personas con discapacidad o aquellas con bajos recursos económicos, quienes enfrentan una discriminación más intensa y entrecruzada.

Asimismo, algunos adultos mayores interiorizan estas creencias negativas sobre la edad, lo que los lleva a limitar sus propias actividades, aspiraciones y participación social, al asumir como propias las ideas y prejuicios existentes sobre lo que “pueden” o “no pueden” hacer.

Por otro lado, las personas que participan o reproducen el edadismo también forman parte central de esta problemática. Las familias y cuidadores, al adoptar actitudes paternalistas o restringir la autonomía de las personas mayores bajo la suposición de que no son capaces de valerse por sí mismas, pueden generar repercusiones negativas en su autoestima y en el desarrollo de sus capacidades. De igual manera, los estereotipos sociales y las creencias culturales que conciben el envejecimiento como sinónimo de deterioro o declive fomentan actitudes discriminatorias, reforzando estas ideas tanto en generaciones jóvenes como en la sociedad en general.

El edadismo hacia las personas de la tercera edad involucra también a diversas instituciones y grupos sociales. Instituciones como los sistemas de salud, el mercado laboral, los gobiernos y los medios de comunicación pueden reproducir prácticas discriminatorias al implementar políticas, dinámicas o representaciones que excluyen, minimizan o invisibilizan a las personas mayores. La ausencia de programas inclusivos, la atención diferenciada basada únicamente en la edad y la difusión de estereotipos en los medios contribuyen a reforzar una visión negativa del envejecimiento.

Finalmente, distintos grupos sociales participan activamente en la respuesta a esta problemática. Organizaciones comunitarias de personas adultas mayores, organizaciones no gubernamentales y movimientos intergeneracionales trabajan para combatir el edadismo, promover los derechos de las personas mayores y fomentar una convivencia más equitativa entre generaciones. Asimismo, la academia y especialistas en estudios del envejecimiento analizan este fenómeno y proponen estrategias orientadas a la concientización social y a la reducción de la discriminación por edad.

¿Qué se ha hecho antes?

Programas, estrategias y resultados

La OMS propone 3 líneas de acción para enfrentar al edadismo: invertir en estrategias basadas en evidencia científica para prevenir y combatir, mejorar datos e investigación para comprender de una mejor forma el fenómeno y crear un movimiento social para cambiar el discurso sobre la edad y envejecimiento.

1. Estrategia política y legislativa para reducir desigualdades y discriminación hacia cualquier grupo de edad y promover derechos humanos
2. Estrategia de intervenciones educativas a incluir en todos los niveles y tipos educativos para reducir prejuicios asociados a la edad y se abordan conceptos erróneos y estereotipados
3. Estrategia con intervenciones que promuevan el contacto intergeneracional, con el objetivo de fomentar interacción entre personas de distintas generaciones.

Para hacer frente a la discriminación dirigida a las personas por causa de la edad, la OMS propone 3 recomendaciones para la acción que requieren compromiso político, participación de diferentes sectores y agentes y la adaptación específica para cada contexto, estas recomendaciones son:

1. Invertir en estrategias basadas en evidencias científicas para prevenir y combatir el edadismo
2. Mejorar los datos e investigaciones para comprender mejor el edadismo (escala del fenómeno, efectos y determinantes) y la manera de reducirlo.

3. Crear un movimiento para cambiar el discurso sobre la edad y el fenómeno del envejecimiento.

Modelo PEACE, propone que las intervenciones combinadas- educación sobre el envejecimiento más contacto intergeneracional- son la mejor estrategia para combatir el edadismo.

Cambios en el lenguaje y comunicación institucional. En el ámbito de la salud, la OMS ha desarrollado un kit de herramientas para llevar a cabo su campaña global contra el edadismo, entre las recomendaciones se incluye representar adecuadamente la diversidad de las personas mayores en campañas visuales, utilizando materiales inclusivos que muestran que la vejez no equivale a dependencia, enfermedad o a discapacidad.

En el ámbito legislativo, en oct del 2022 la cámara de Diputados de México aprobó reformar el artículo 123 de la Constitución para prohibir la discriminación por edad en el entorno laboral, luego de que datos mostraron que el 90% de las ofertas de empleo en el país excluía a personas mayores de 35 años.

Importancia del problema

El edadismo es una problemática relevante porque afecta directamente la calidad de vida, la dignidad y la participación social de las personas mayores. Estudiarlo permite visibilizar una forma de discriminación que muchas veces está normalizada en la sociedad y que impacta tanto a nivel individual como colectivo.

En términos de impacto social, el edadismo limita las oportunidades de las personas mayores en ámbitos como el trabajo, la educación, la salud y la convivencia social. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, esta forma de discriminación puede generar consecuencias negativas en la salud física y mental, además de fomentar el aislamiento social y la pérdida de autonomía. Esto no solo afecta a las personas mayores, sino también a la sociedad en general, ya que se desaprovechan sus conocimientos, experiencias y aportaciones.

La urgencia de atender este problema radica en el crecimiento de la población adulta mayor. Según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía, en México este grupo poblacional está en constante aumento, lo que implica la necesidad de generar condiciones más inclusivas y equitativas. Si no se actúa, el edadismo puede intensificarse y profundizar las desigualdades existentes.

Además, el edadismo está estrechamente relacionado con cambios culturales actuales, donde se privilegia la juventud, la innovación y la productividad, dejando en segundo plano a quienes no encajan en estos ideales. Esto hace aún más importante cuestionar estas estructuras y promover nuevas formas de convivencia intergeneracional.

En relación con el proyecto Hilando Generaciones, abordar esta problemática es clave, ya que justamente busca crear vínculos reales entre distintas generaciones y romper con los estereotipos que existen alrededor de la vejez. Más que solo hablar del tema, este tipo de iniciativas abren espacios donde se puede convivir desde el respeto, la empatía y la inclusión, haciendo que las personas mayores no sean vistas como algo ajeno o lejano, sino como una parte activa, presente y valiosa dentro de la sociedad.

El presente análisis sobre el edadismo se delimita en un contexto específico enfocado en la intervención social directa con personas mayores, particularmente en espacios comunitarios como centros de atención, convivencia o instituciones dedicadas al cuidado y acompañamiento de adultos mayores. En cuanto al lugar, el estudio se sitúa en entornos urbanos, específicamente en centros de atención para personas mayores dentro de la ciudad de Guadalajara, Jalisco, donde se desarrollan actividades de convivencia e interacción intergeneracional como parte del programa PAP orientado a la visibilización de este grupo social.

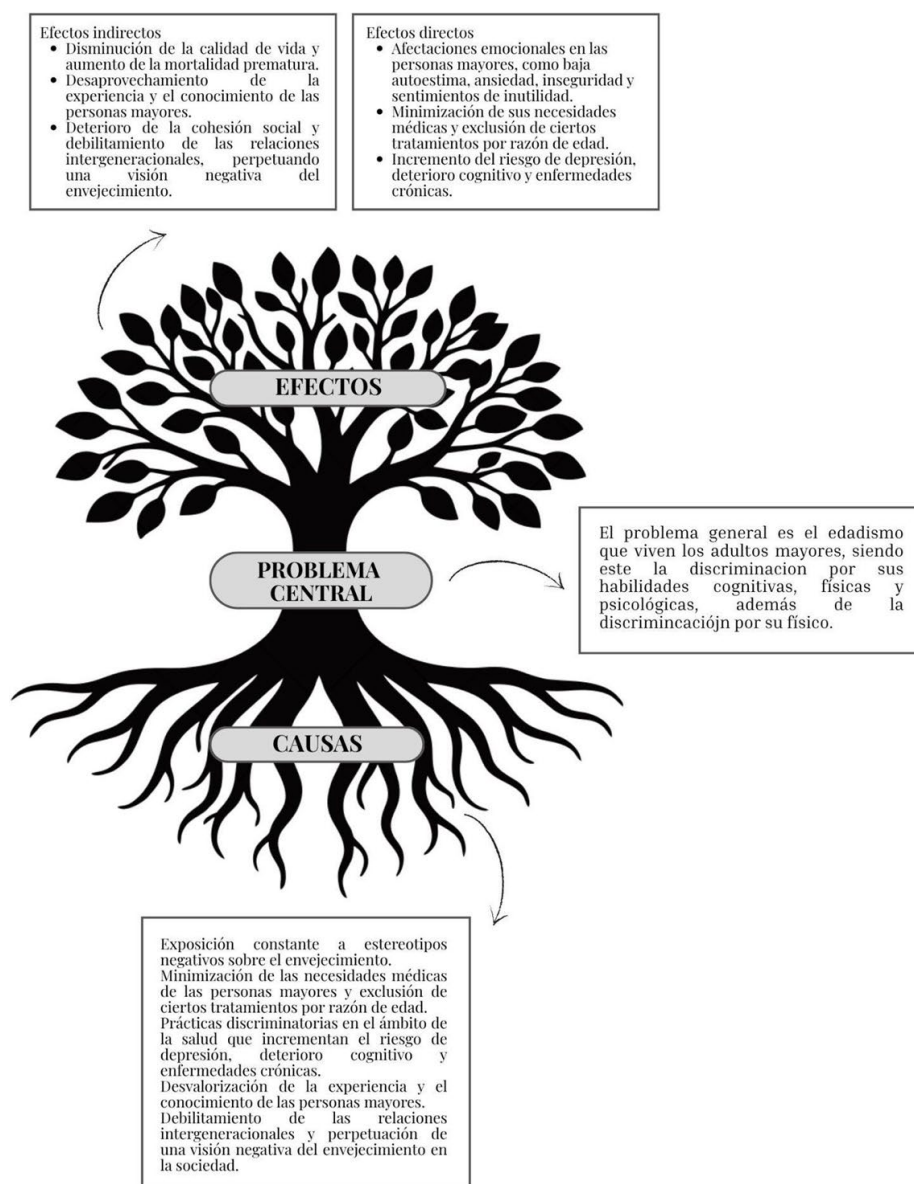
Respecto a la población, el análisis se centra en personas adultas mayores, principalmente aquellas consideradas dentro de la tercera edad, así como en los actores que interactúan directamente con ellas, como estudiantes, voluntarios, cuidadores y personal institucional. También se consideran de manera indirecta otros grupos sociales que influyen en la reproducción del edadismo, como las familias, las instituciones y la sociedad en general.

Se pone especial atención en personas mayores que pueden encontrarse en condiciones de mayor vulnerabilidad, como aquellas con limitaciones económicas, de salud o con menor acceso a redes de apoyo.

En cuanto al tiempo, el análisis se ubica en un contexto actual, considerando el periodo contemporáneo en el que el envejecimiento poblacional ha incrementado significativamente y donde el edadismo se reconoce como un problema social vigente a nivel global. Asimismo, se enfoca en el desarrollo del proyecto PAP durante el periodo en el que se realizan las actividades de intervención, particularmente en el corto plazo del programa de convivencia, pero considerando también implicaciones a mediano y largo plazo en la percepción social del envejecimiento. Esta delimitación permite abordar el problema desde una perspectiva concreta y aplicable, centrada en la experiencia directa con personas mayores y en la generación de conciencia social a través de la interacción y la visibilización.

ÁRBOL DE PROBLEMAS

Se realizó un árbol de problemas para poder descifrar, organizar y analizar las causas y consecuencias de la problemática ya mencionada. Esto se hace de manera visual para representar de mejor manera y tener una comprensión más efectiva. Además de que comprende el problema desde la raíz sin dejar de lado los síntomas invisibles. Asimismo, ayuda al diálogo sobre el problema la discusión técnica y la validación colectiva.



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

Problemática: Hoy en día, muchas personas adultas mayores viven distintas formas de exclusión cultural, simbólica y social, sobre todo en espacios dominados por la juventud, como la industria de la moda. Esta marginación limita su presencia en las dinámicas sociales contemporáneas y afecta de manera directa su autoestima, su identidad y su sentido de pertenencia.

Uno de los factores centrales de esta situación es el edadismo, concepto acuñado por Robert Butler para nombrar la discriminación por edad. Este fenómeno sostiene estereotipos que asocian a las personas mayores con la pasividad, la dependencia y la irrelevancia social. En contraste, la Organización Mundial de la Salud (2022) plantea el envejecimiento activo como un paradigma que integra el bienestar físico y emocional, la participación social y la seguridad. Sin embargo, siguen haciendo falta espacios donde este grupo poblacional pueda expresarse con libertad y ser reconocido como un agente socialmente activo.

Esta problemática se intensifica por una marcada brecha generacional, visible en la escasez de interacciones significativas entre jóvenes y personas mayores. La falta de convivencia cotidiana limita el intercambio de saberes, experiencias y puntos de vista, dificulta la construcción de una sociedad verdaderamente inclusiva y termina reforzando prejuicios que ya existen.

En el campo del diseño y la moda, todo lo anterior se refleja en la falta de proyectos que integren de forma real y constante a las personas mayores en los procesos creativos. A menudo se les asigna solo el papel de consumidores pasivos o, en el peor escenario, se les borra por completo del panorama. Esto evidencia la necesidad de replantear el diseño: dejar de verlo únicamente como una práctica estética para entenderlo también como una actividad con implicaciones sociales, éticas y participativas.

Propuesta (Alternativa de solución): Para responder a esta problemática, se plantea un proyecto de co-creación intergeneracional centrado en la moda, en el que estudiantes y personas mayores trabajen de manera cercana para desarrollar, paso a paso, procesos de diseño conjuntos.

La propuesta parte de la idea de que la moda funciona como un lenguaje y como una herramienta de expresión emocional. A través de la ropa, cada persona proyecta su identidad, su historia y su estado de ánimo. Desde esta mirada, se retoma la perspectiva del teórico Malcolm Barnard, quien entiende la moda como un sistema de significados que comunica valores en lo individual, lo social y lo cultural.

El objetivo principal del proyecto es crear espacios en los que las personas mayores dejen de ocupar solo el lugar de receptoras y pasen a ser participantes activas del proceso creativo, involucrándose en la generación de propuestas. Se busca traducir sus emociones y experiencias en elementos concretos de diseño mediante dinámicas basadas en el diálogo, la reflexión y la experimentación.

A la vez, esta iniciativa se enmarca en el diseño social, corriente que sostiene que el diseño debe orientarse a resolver problemas reales y aportar al bienestar comunitario, a partir de metodologías participativas e inclusivas que generen transformaciones sociales positivas.

Soluciones / Estrategias de intervención: Para llevar a cabo esta alternativa, se proponen las siguientes estrategias:

1. **Talleres de exploración identitaria y emocional:** Se impartirán sesiones en las que las personas mayores puedan reflexionar sobre su historia de vida, sus emociones, sus gustos y la relación que mantienen con la indumentaria. Estos ejercicios servirán como base conceptual para el diseño y, al mismo tiempo, fortalecerán su autoconocimiento y su capacidad de expresión personal.
2. **Espacios de diálogo intergeneracional:** Se organizarán encuentros entre estudiantes y personas mayores para fomentar la escucha activa, el intercambio de experiencias y la construcción de vínculos afectivos e intelectuales. Con ello se busca reducir estereotipos y promover la empatía entre generaciones.
3. **Procesos de co-diseño:** Las propuestas de indumentaria se desarrollarán mediante un modelo colaborativo, en el que las ideas, emociones y decisiones de las personas mayores estén presentes en cada fase del proceso. Este planteamiento asegura que los resultados sean auténticos y representativos.

4. **Desarrollo de productos con valor simbólico:** Las prendas creadas no solo cumplirán una función estética, sino que también se concebirán como piezas cargadas de significado, capaces de funcionar como vehículos de expresión y representación personal.
5. **Documentación y visibilización del proceso:** Se generará un registro audiovisual y narrativo detallado del proyecto, con el fin de documentar su impacto social y dar visibilidad a las historias y voces de quienes participan. Como complemento, se elaborará una publicación impresa (revista) que reúna relatos, imágenes y resultados de diseño.
6. **Activación o presentación final:** Se organizará una exhibición, pasarela o presentación pública donde se muestren los resultados del proyecto y se habilite un espacio de reconocimiento y validación social para las personas mayores.

Justificación de la alternativa: Esta alternativa, dentro del Proyecto de Aplicación Profesional (PAP) "Hilando Generaciones y Moda", resulta pertinente porque no comienza desde cero, sino que recoge la experiencia acumulada y amplía su alcance. Desde el periodo de otoño de 2022 se ha visto que la creación de espacios de convivencia genuina entre estudiantes y personas mayores va más allá de lo académico: favorece la construcción de lazos profundos, modifica la percepción del "otro" y rompe barreras generacionales que, con frecuencia, se dan por hechas.

La propuesta actual de co-creación en moda se conecta de manera orgánica con estas experiencias previas. Más que centrarse únicamente en el diseño de prendas, apunta a consolidar un entorno donde las personas mayores puedan expresarse, sentirse escuchadas y ser reconocidas. A lo largo del PAP se ha observado que, en actividades como la confección de ropa, la producción de la revista o las sesiones fotográficas, las y los participantes mayores no solo intervinieron, sino que se apropiaron del proceso. Ese nivel de empoderamiento, que los coloca en el centro de la acción y no como espectadores, es el núcleo de esta alternativa.

El proyecto también responde a una necesidad detectada desde sus inicios: la falta de espacios que favorezcan una interacción intergeneracional auténtica. En las sesiones realizadas en el CETAM y en el Sistema DIF se observó cómo la convivencia constante fue construyendo un clima de confianza y empatía. La distancia inicial se convirtió, poco a poco, en cercanía y en

un aprendizaje de ida y vuelta. Esta propuesta busca consolidar e institucionalizar esas dinámicas con una intencionalidad más clara y sostenida.

Además, la moda se presenta como un medio especialmente adecuado para este fin, por su carácter doble: forma parte de la vida cotidiana y, al mismo tiempo, es una expresión profundamente íntima. A través de la ropa, las personas mayores pueden contar su historia, mostrar sus gustos y compartir su trayectoria. Cuando este proceso se realiza en colaboración con estudiantes, el resultado deja de ser solo una prenda para convertirse en un objeto con un fuerte valor simbólico.

Asimismo, esta propuesta busca generar un impacto que trascienda el desarrollo de prendas o productos de moda, al promover una transformación en la manera en que se percibe el envejecimiento dentro de la sociedad contemporánea. Al involucrar activamente a las personas mayores en procesos creativos y colaborativos, se contribuye a reconocer sus capacidades, experiencias y saberes como elementos valiosos dentro del ámbito cultural y social. De esta forma, el proyecto no solo combate estereotipos asociados a la vejez, sino que también impulsa una visión más inclusiva, digna y participativa del envejecimiento.

Por último, la viabilidad de esta alternativa se sostiene en la existencia de bases metodológicas ya probadas: talleres, dinámicas colaborativas, espacios de diálogo y productos finales que hacen visible el proceso. Todas estas estrategias se han implementado con buenos resultados en el marco del PAP, como lo muestran experiencias como la capa tejida, la revista-catálogo y los talleres realizados. Más que una iniciativa aislada, la propuesta se entiende, así como una continuación lógica y coherente del trabajo desarrollado en "Hilando Generaciones y Moda".

A partir de esta justificación, se vuelve necesario definir con mayor claridad los objetivos particulares que orientan la implementación de la propuesta. En este sentido, el proyecto no solo busca generar resultados visibles, sino también procesos significativos. Uno de los objetivos principales es propiciar espacios de convivencia intergeneracional que permitan una interacción constante entre estudiantes y personas mayores, favoreciendo el intercambio de experiencias, saberes y formas de entender la vida. De igual manera, se plantea fortalecer la expresión personal de las personas mayores mediante dinámicas que les permitan comunicar su identidad, emociones e historia de vida, reconociéndolas como participantes

activas dentro del proceso. Otro objetivo relevante es integrar a las personas mayores en los procesos de diseño desde una lógica colaborativa, donde sus decisiones y aportaciones sean consideradas en cada etapa. Asimismo, se busca sensibilizar a los estudiantes frente a realidades distintas a la propia, fomentando una postura crítica ante fenómenos como el edadismo y promoviendo una mayor empatía. Finalmente, se pretende visibilizar el valor social, cultural y simbólico de las personas mayores a través de los productos generados, entendidos como medios para reconocer y compartir sus experiencias.

Para el cumplimiento de estos objetivos, la alternativa se organizó a partir de una planeación que permitió estructurar el proceso de manera gradual y coherente. En una primera etapa, se trabajó la sensibilización de los estudiantes, con el propósito de generar una apertura hacia la interacción con personas mayores y cuestionar ideas preconcebidas. Esta fase resultó fundamental para sentar las bases de un trabajo respetuoso y consciente. Posteriormente, se desarrollaron sesiones de convivencia y talleres que facilitaron el diálogo y el intercambio de experiencias, permitiendo que la relación entre los participantes se construyera desde la confianza y la cercanía. A partir de este acercamiento, se dio paso a procesos de co-creación, en los que estudiantes y personas mayores participaron activamente en la construcción de propuestas, compartiendo decisiones y aportando desde sus propias vivencias. Finalmente, se llevó a cabo una etapa de documentación y presentación, en la que se registró el proceso a través de distintos medios, dando lugar a productos como la revista, el documental y la presentación final, los cuales funcionan como espacios de visibilización y reconocimiento.

De manera paralela, el desarrollo del proyecto implicó la construcción de acuerdos de colaboración entre los distintos actores involucrados. Por un lado, se contó con la disposición de las instituciones participantes para facilitar espacios y condiciones que permitieran la realización de las actividades, lo que hizo posible el encuentro entre generaciones. Estos acuerdos incluyeron la organización de tiempos, la definición de dinámicas de trabajo y la coordinación general del proyecto. Por otro lado, a nivel del equipo de estudiantes, se establecieron responsabilidades específicas que permitieron organizar tareas como la planeación de sesiones, la documentación del proceso y la elaboración de los productos finales. Asimismo, durante las sesiones se generaron acuerdos implícitos basados en el respeto mutuo, la escucha activa y la disposición para compartir, elementos que resultaron fundamentales para construir un ambiente de confianza. En este sentido, más allá de acuerdos

formales, la colaboración se sostuvo principalmente en el compromiso de los participantes y en la construcción de relaciones que hicieron posible el desarrollo del proyecto.

1.5. Desarrollo de la propuesta de mejora

Dentro del desarrollo general de la propuesta de mejora del PAP *Hilando Generaciones y Moda*, en el cual participaron distintos equipos con enfoques y responsabilidades específicas, el equipo de revista tuvo como objetivo principal documentar, organizar y comunicar los procesos, experiencias y resultados del proyecto a lo largo del semestre. La propuesta desarrollada por este equipo consistió en la creación de una revista editorial, concebida como un medio de difusión y memoria del proyecto. A través de este formato, se buscó no solo recopilar información, sino también construir una narrativa visual y escrita que reflejara la esencia del PAP, bajo el concepto rector “*no somos una edad, somos todas*”, enfatizando la idea de que la identidad trasciende lo generacional y se construye desde la colectividad.

Para su realización, se llevaron a cabo diversas actividades alineadas al plan de trabajo. En una primera etapa, se realizó la recopilación de información mediante el registro de actividades, documentación fotográfica, observación de sesiones y recuperación de materiales generados por los distintos equipos. Esta fase permitió integrar una visión amplia del proyecto, considerando múltiples perspectivas y momentos clave del proceso.

En cuanto a los procedimientos de trabajo, se utilizaron herramientas de diseño editorial digital como Adobe InDesign para la maquetación de la revista, así como técnicas de composición, retícula y jerarquía visual para estructurar la información. Estas decisiones permitieron integrar de manera armónica los distintos recursos gráficos y textuales, generando una pieza editorial funcional y estéticamente coherente con el concepto del proyecto. La elaboración del producto final se desarrolló en distintas etapas: conceptualización, desarrollo de contenido, diseño editorial, revisión y ajustes. Cada sección de la revista fue pensada para dar cuenta de los diferentes momentos del proceso. En todo momento se cuidó el manejo responsable de la información, respetando los convenios de confidencialidad y la representación adecuada de las personas participantes.

Como evidencias del proceso, se incluyen registros visuales como fotografías de las actividades, esquemas de organización de contenido, diseño editorial, y la revista digital.

Estos elementos permiten mostrar de manera tangible el trabajo realizado por el equipo, así como la evolución del proyecto hasta su resultado final. De esta manera, la revista se consolida como una herramienta que articula y visibiliza el trabajo de todos los equipos, funcionando no solo como un medio de documentación, sino también como un producto que comunica y sensibiliza sobre la importancia de la interacción intergeneracional, transmitiendo la idea central de que no somos una sola edad, sino la suma de múltiples experiencias compartidas

Ahora bien, dentro de este proyecto se implementó otro equipo el cual fue vestuario, este equipo tuvo un vínculo con el grupo Candela y Tumbao, ya que el motivo principal del equipo era realizar el vestuario para dicho grupo para sus diferentes competencias.

Con ello, esto empezó con una amplia conceptualización del tema que el mismo grupo propuso, siendo este cabaret, se tuvieron diferentes perspectivas de todo el equipo y llegaron a un acuerdo para tener un trabajo en equipo, realizando diferentes moodboards sobre telas, texturas, colores e inspiración de diferentes épocas.

Después de eso, se realizaron 5 bocetos por persona, a partir de ellos se llegaron a conclusiones grupales, donde se quedaron siluetas, colores y técnicas, con ellos se crearon otros 5 bocetos y a partir de ahí se hicieron combinaciones de estos creando los últimos 10.

A la par de este proceso se midieron a las personas para llegar a una talla promedio siendo la mediana, así creando la base del próximo vestuario, a partir de los últimos 10 bocetos se llevaron con el profesor y se llegaron a 3 looks de mujer y 1 de caballero, de ahí, se crearon lo que son muestras y se llevaron a probar a las bailarinas de alto rendimientos, se hicieron las pruebas necesarias y por último se crearon las muestras con las telas que se van a usar.





Asimismo, en la organización de este proyecto se creó el equipo de talleres, el cual creaba diferentes actividades para realizar en los centros CEMAM Y CETAM, las cuales ponían en reto a las señoras mayores de edad a estimular sus diferentes habilidades. En general, eran manualidades, las que se hacían y consigo mismo dependiendo de la fecha se creaban actividades como para el día del amor y la amistad.

En cada miércoles, se les llevaba el material y se les mencionaba las instrucciones a seguir para realizar las actividades, durante cada actividad, el grupo del pap se integraba y generaban conversaciones para crear vínculos con las personas, además de que se les ayudaba a terminar la actividad antes de la hora indicada.

Las actividades constaban en realizar cartas así mismas, creación de flores de papel maché, flores con pipas de colores, bordado sobre una foto personal, dibujos con papel maché como textura y mencionar también la visita al ITESO, donde se realizó una dinámica de carta al “yo del pasado”, sesión de fotos y baile.

Las manualidades que se llevaban a cabo ayudan a mantener activa la mente y la motricidad fina. Al concentrarse en crear algo con sus manos, estimulan la memoria, la coordinación y la atención, lo que puede contribuir a retrasar el deterioro cognitivo.

Antes de cada visita, se proponía la actividad y por consiguiente se designaba a diferentes personas a comprar materiales, además se hacían pruebas para tener un control de como perfeccionar la actividad o hacerla más fácil.



1.6. Valoración de productos, resultados e impactos

A partir del desarrollo del proyecto, se generaron diversos productos que dan cuenta tanto del proceso de intervención como de los alcances logrados en la colaboración con las organizaciones participantes. Entre estos se encuentran: un video documental realizado para la promoción del Foro Cometa que recupera la experiencia de las y los integrantes del grupo de baile “Candela Tumbao”; un video final del PAP con reflexiones de los estudiantes sobre su participación; la implementación de talleres creativos cuyos productos incluyeron fotografías intervenidas con bordado, composiciones con papel crepé, flores elaboradas con limpia pipas y papel china, así como cartas y otros objetos simbólicos. Asimismo, se llevaron a cabo sesiones fotográficas destinadas a la generación de contenido para redes sociales (publicaciones y reels), así como para la revista; la elaboración de la revista “Ancestro” como archivo vivo de memorias y experiencias de las señoras que participaron en los talleres, y el diseño de un vestuario para el grupo de baile.

Sin embargo, más allá de la producción material, es necesario problematizar el tipo de impacto generado. En términos sociales, el proyecto contribuyó a la visibilización de las personas mayores como sujetos activos, creativos y con capacidad de agencia, rompiendo

parcialmente con narrativas que suelen reducir esta etapa de la vida a dependencia o pasividad. Las actividades implementadas favorecieron espacios de expresión, convivencia intergeneracional y resignificación de la vejez, lo cual se vincula directamente con el bienestar de esta población.

Desde la lógica del PAP 1L05 (centrado en el diseño de tecnología apropiada y su aprovechamiento en núcleos económicos locales), los productos desarrollados pueden entenderse como tecnologías sociales y culturales. Por ejemplo, la revista “Ancestro” funciona como un dispositivo de memoria colectiva y reconocimiento de lo vivido; los talleres manuales no solo promovieron la creatividad, sino que se abrió la posibilidad de generar productos con valor simbólico y la producción audiovisual y digital fortalece la presencia pública de los grupos, lo que puede traducirse en mayor acceso a redes, apoyos o iniciativas comunitarias.

No obstante, también se identifican límites importantes. Muchos de los productos generados tienen un impacto principalmente simbólico y a corto plazo, por lo que queda pendiente fortalecer estrategias que aseguren sostenibilidad, continuidad y apropiación por parte de las organizaciones. Es decir, el reto no es solo “hacer actividades”, sino dejar capacidades instaladas: que los talleres puedan replicarse sin la presencia del equipo PAP, que los canales digitales sigan activos, o que los productos creativos puedan vincularse con circuitos económicos locales. En términos de impacto formativo, el proyecto permitió a los estudiantes confrontar sus propios prejuicios sobre la vejez, desarrollar habilidades de intervención comunitaria, trabajo colaborativo y diseño de estrategias contextualizadas, así como reconocer la complejidad de trabajar con poblaciones en escenarios reales.

Finalmente, como aspectos pendientes, se sugiere: (1) fortalecer la evaluación de impacto con indicadores más claros, (2) consolidar vínculos con redes locales que permitan escalar o sostener las iniciativas; y (3) profundizar en el componente económico del proyecto, alineándolo de manera más directa con la generación de oportunidades para las personas mayores dentro de sus contextos comunitarios.

Talleres: Como equipo, valoramos muchísimo esta experiencia porque nos hizo ver que actividades creativas y de reflexión, aunque parezcan simples, sí pueden generar un impacto muy bonito en las personas adultas mayores. Durante las sesiones notamos que el hecho de usar sus manos, concentrarse, poner atención y tener paciencia para lograr cada actividad también les ayudaba a trabajar su frustración de una forma sana, ya que poco a poco iban resolviendo, intentando otra vez y sintiéndose satisfechos al ver que sí podían hacerlo. Además, este tipo de dinámicas despiertan su creatividad, los mantienen activos, los desestresan y les dan un momento para salirse de la rutina y despejar la mente. También fueron espacios muy valiosos para platicar con ellos, escucharlos, conocernos más a fondo y crear una convivencia mucho más cercana y humana. En ese sentido, creemos que el proyecto sí respondió a la necesidad de generar espacios de acompañamiento, expresión y bienestar, porque más allá del resultado de cada actividad, lo importante fue que pudieron relajarse, convivir, sentirse capaces y tener un respiro fresco, alegre y hasta rejuvenecedor dentro de su semana.

Revista: Desde el equipo de revista, la experiencia dentro del PAP *Hilando Generaciones y Moda* representó una oportunidad para traducir en un producto editorial las problemáticas previamente identificadas, principalmente aquellas relacionadas con la desconexión intergeneracional y la falta de espacios de expresión para las personas mayores. A través de la documentación, curaduría y diseño de la revista, se logró visibilizar el valor de estas interacciones, mostrando cómo la moda y el estilismo funcionan como herramientas de identidad, diálogo y reconocimiento emocional. Entre los principales resultados, destaca la construcción de una narrativa inclusiva que integra las voces, experiencias y procesos de todos los equipos, generando un impacto tanto en la percepción del proyecto como en la manera en que se comunica hacia el exterior. Asimismo, la revista funciona como un archivo tangible que preserva la memoria del PAP y amplifica su alcance. No obstante, se identifican áreas de oportunidad, como la posibilidad de dar mayor continuidad al proyecto editorial en futuras ediciones, profundizar en la participación directa de las personas involucradas dentro del contenido narrativo y explorar nuevos formatos de difusión que permitan ampliar aún más su impacto en la comunidad.

Vestuario: Desde nuestro rol como área de vestuario, identificamos la moda como un agente resignificante con un potencial importante para las personas mayores. Sin embargo, es también uno de los espacios donde el edadismo opera de forma más visible y normalizada:

la escasa presencia de personas mayores en campañas publicitarias, junto con la proliferación de productos "antiedad" en la industria cosmética, refuerza un ideal estético basado en la juventud como norma, profundizando la invisibilización y exclusión de este sector de la población.

Esta representación en medios masivos y digitales refleja y perpetúa prejuicios sobre el envejecimiento, dirigido mayormente hacia mujeres jóvenes, lo cual tiene impacto directo en las interacciones cotidianas. En estudios de moda, la vestimenta ha sido reconocida como un espacio de negociación identitaria: la ropa no es solo consumo, sino una forma de expresión, resistencia y resignificación frente a los significados que la cultura asocia con la edad. No obstante, esta posibilidad choca con obstáculos estructurales, ya que tanto la industria como su literatura están orientadas hacia lo espectacular y lo transgresor, marcos desde los cuales las personas mayores quedan conscientemente excluidas. Frente a ello, la emergente "moda silver" propone una perspectiva que va más allá del consumo y sitúa en el centro la identidad y las prácticas culturales del envejecimiento, desafiando la narrativa que equipara la vejez con la pérdida de relevancia estética y social, y reivindicando que la expresión personal a través de la vestimenta no tiene límite de edad.

Producción audiovisual: Desde el equipo de producción audiovisual, la experiencia dentro del PAP representó una oportunidad para construir narrativas visuales que no solo documentaran el proceso, sino que también dignificaran y visibilizaran la participación de las personas mayores desde una mirada más sensible y cercana. A través de las sesiones fotográficas, la realización del video documental del grupo “Candela Tumbao” y la generación de contenido para redes sociales, se buscó capturar momentos de expresión, identidad y convivencia, alejándose de representaciones estereotipadas de la vejez. Estos productos no solo funcionaron como medios de difusión del proyecto, sino como herramientas de reconocimiento para las propias participantes, quienes pudieron verse reflejadas desde una perspectiva estética y narrativa distinta, más activa y significativa. Asimismo, la distribución del contenido en plataformas digitales permitió ampliar el alcance del proyecto, generando mayor visibilidad e interés en la comunidad. No obstante, se identificó como área de oportunidad el fortalecer estrategias de continuidad en la gestión de redes y en la producción de contenido, de manera que estas narrativas puedan sostenerse en

el tiempo y seguir posicionando a las personas mayores como protagonistas dentro del espacio público y digital.

1.7. Bibliografía y otros recursos

Alvarez, J. (2024). Edadismo: Discriminación por edad y sus causas.

<https://mentesabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/edadismo-discriminacion-por-edad-y-sus-causas>

Bardey, A., Radclyffe-Thomas, N., Tassell, C., Labruère Chazal, C., & Pejsak, N. (2025). 'Older people are not allowed to be old anymore': Representation, stereotyping and psychological impact of ageism in the fashion media. *Journal of Consumer Behaviour*. <https://doi.org/10.1177/02761467241302462>

Envejecimiento y salud. (s/f). Who.int. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Escobar, M. B., & Escobar, R. A. (2018). [Construcción y aplicación de un árbol de problemas transdisciplinar en práctica asistencial](#). *Ciencia y Salud Virtual*, 10(2), 14-31.

Hernández-Hernández, N., & Garnica-González, J. (2015). [Árbol de problemas del análisis al diseño y desarrollo de productos](#). *Conciencia tecnológica*, (50), 38-46.

Hernández-Hernández, I. N., & Garnica-González, J. [Árbol de Problemas del Análisis al Diseño y Desarrollo de Productos](#) Problem Tree Analysis to the Design and Development Products.

Ministerio de Sanidad. (2022). Promoción del buen trato. Prevención del edadismo. <https://www.sanidad.gob.es>

National Geographic. (2023). Edadismo: qué es y cómo afecta a la vida de las personas. <https://www.nationalgeographicla.com>

Organización Mundial de la Salud. (2025). Envejecimiento: edadismo. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/ageing-ageism>

Organización Mundial de la Salud. (2021). Informe mundial sobre el edadismo. Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/documentos/informe-mundial-sobre-edadismo>

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Informe mundial sobre el edadismo*. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240020504>

Organización Mundial de la Salud. (2021). El edadismo es un problema mundial. <https://www.who.int>

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Informe mundial sobre el edadismo*. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240020504>

Torres, A. (2017). Edadismo: la discriminación por edad y sus causas. Portal Psicología y Mente. <https://psicologiymente.com/social/edadismo>

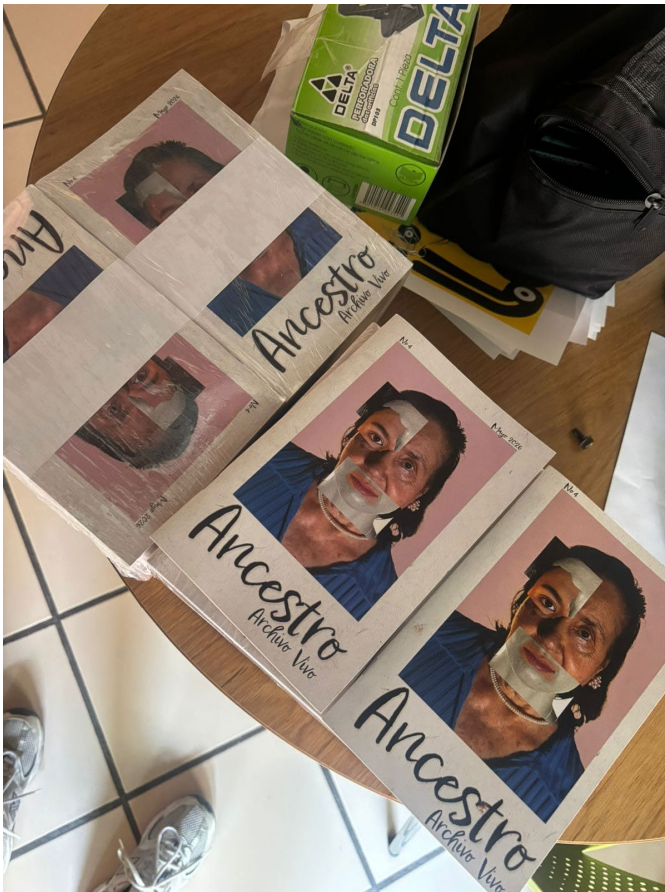
Twigg, J. (2007). Clothing, age and the body: A critical review. *Ageing & Society*, 27(2), 285–305. <https://doi.org/10.1017/S0144686X06005423>

1.8. Anexos generales







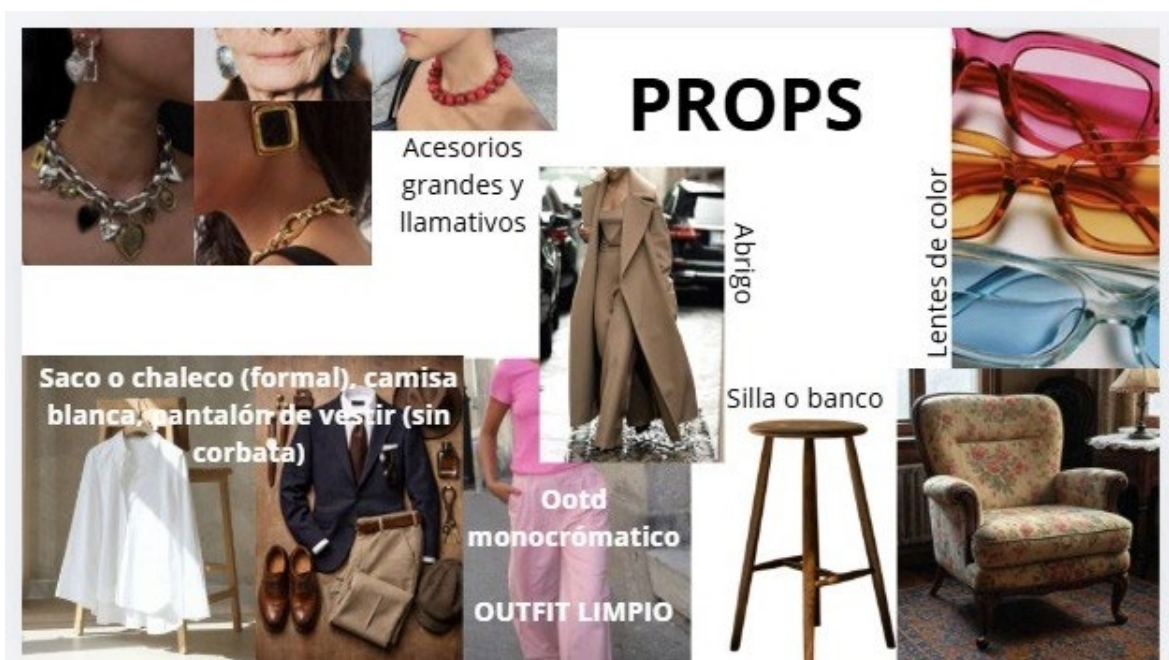












Planeación actividad de cierre

Parte 1:

Carta a mi yo joven

- ¿Qué consejo te darías?
- ¿Qué hiciste que te gustaría repetir?
- ¿Qué aprendiste que hoy valoras?

Enfocar en reconocimiento, validación y resignificación.

Parte 2:

Carta a mi yo del futuro

- ¿Cómo quieres sentirte en los próximos años?
- ¿Qué te gustaría seguir viviendo o aprendiendo?
- ¿Qué ves en ti que antes no veías?
- ¿Qué parte de ti te hace sentir orgullosa hoy?
- ¿Qué cualidades siguen creciendo contigo?

Enfocarlo en: "la vida no se acabó, sigue y sigo en construcción"

En lugar de solo recordar, resignificar:

- Un momento difícil → ¿Qué fortaleza nació de ahí?
- Un recuerdo feliz → ¿Qué te gustaría volver a sentir o recrear?
- Algo que te enorgullece → ¿Cómo sigue vivo hoy en ti?

Conectar pasado → presente → futuro

"No soy lo que fui, soy todo lo que he construido y lo que aún puedo ser"

Parte 3

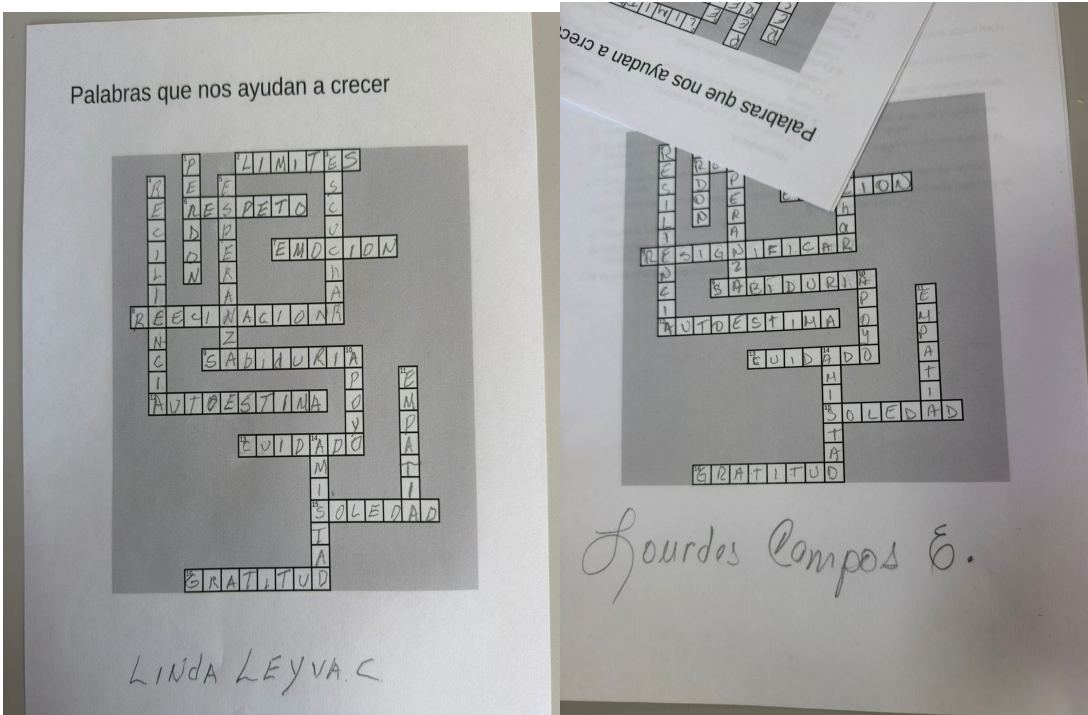
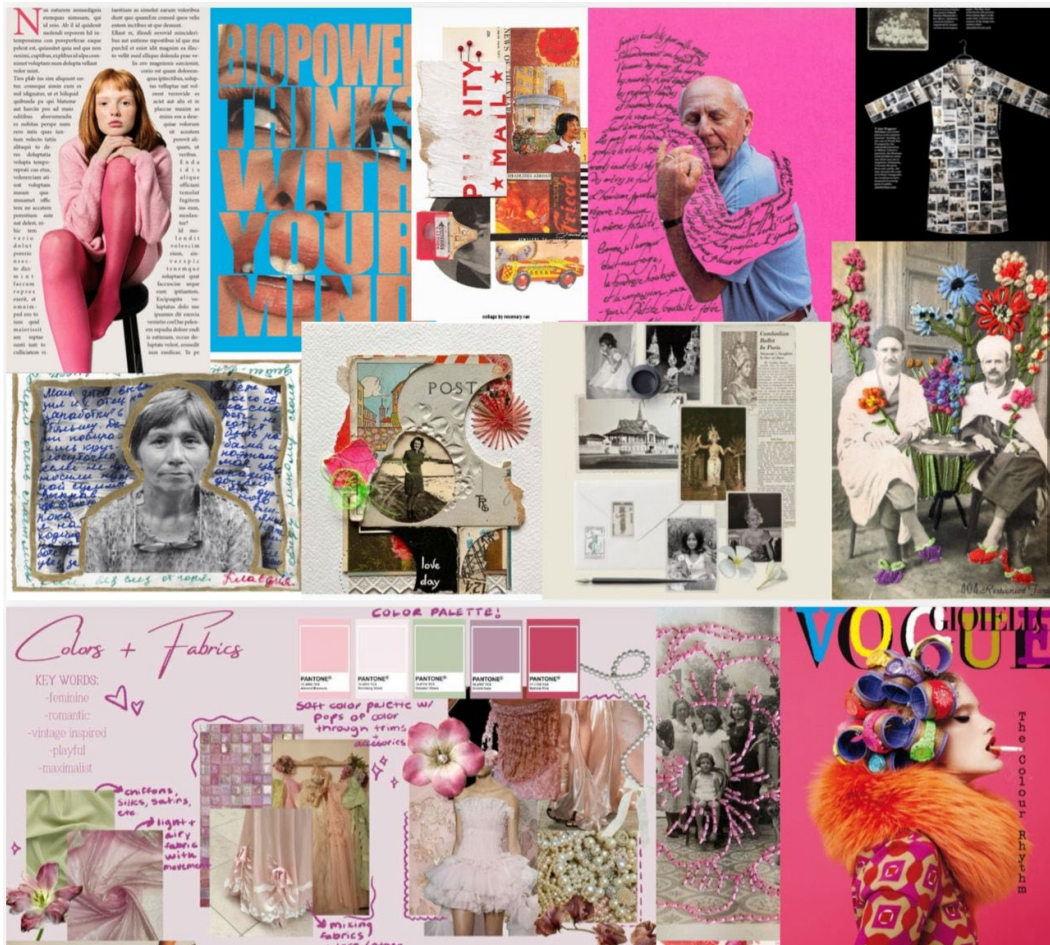
Creación de collage:

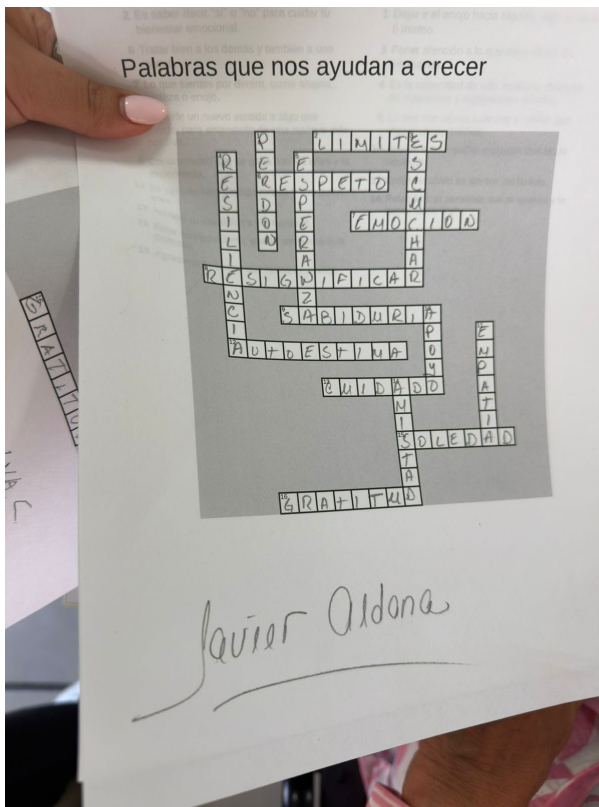
(Se integra todo lo trabajado)

- Lo que aprendí de mi historia
- Lo que valoro de mí hoy
- Lo que quiero vivir próximamente
- Sueños pendientes o nuevos intereses
- Frases que me quiero recordar

Material:

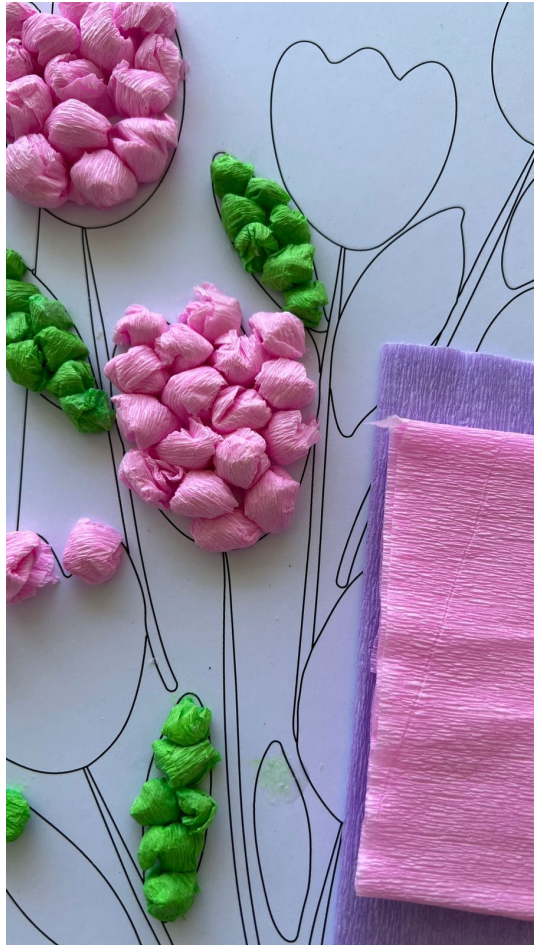
- Recortes
- Carta hecha
- Dibujos
- Hojas de colores
- Plumones, plumas y colores
- Palabras y frases clave
- Colores que los representan
- Brillos, pompones







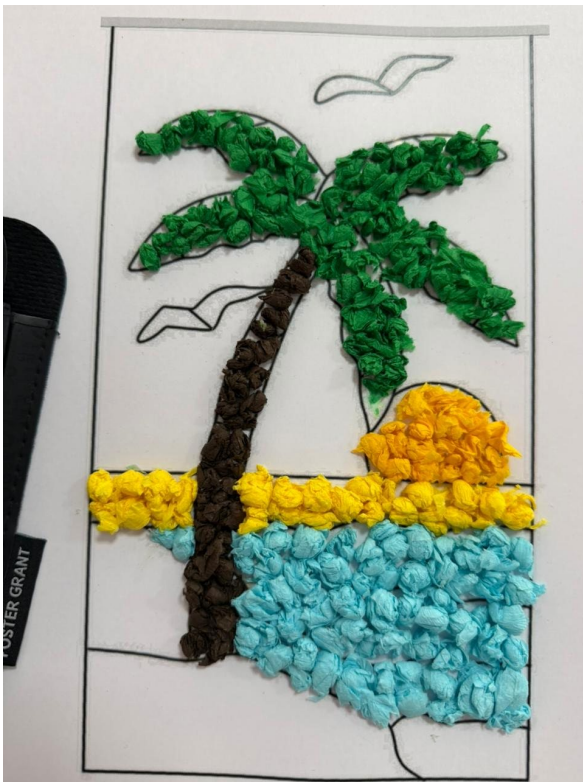








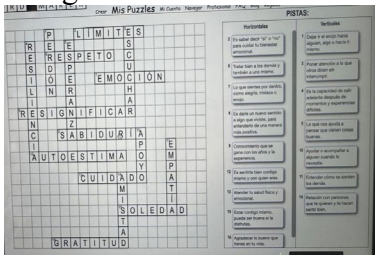




2. Productos

Producto (Talleres)	Resultado	Impacto
Cronograma	Archivo con las fechas y actividades acordadas para las actividades de todo el semestre.	El tener un cronograma de actividades por equipo fue de mucha ayuda ya que se obtuvo una mejor organización y gestión de tiempo sobre las actividades a realizar durante todo el semestre.
Planeaciones de actividades para CEMAM y CETAM.	Archivos con las instrucciones de las actividades, el objetivo de estas, reflexiones, organización/división de materiales a comprar, comentarios constructivos y áreas a mejorar.	Mejor gestión al momento de repartir de material, delegar tareas, trabajo y participación al momento de impartir la actividad. Igualmente, en una de las actividades fue necesario imprimir las instrucciones, es decir la planeación de la actividad, esto con la intención de que fuera mucho más sencillo para las personas mayores comprenderla y llevarla a cabo.
Flores día de San Valentín	Se hicieron flores hechas de limpiapipas a mano sobre un tallo de alambre, cada flor representó una persona especial en su vida para hacer conciencia lo amadas que son. El objetivo de esta actividad fue también recordarse que están repletas de amor en todos lados, incluso en ellas mismas. Por lo que la indicación fue escribir una carta como regalo a ellas mismas o a una persona especial a la cual le regalarían su ramo de flores.	Esta actividad fue muy emotiva, ya que muchas de las personas mayores se tomaron el tiempo para pensar en alguien a quien querían regalarle su ramo de flores y dedicarle unas palabras significativas. Se vivieron momentos de risa y también de lágrimas, pues algunas decidieron dedicar este gesto a seres queridos que ya fallecieron. Además, algo muy valioso de la actividad

		fue recordar que el amor no solo se encuentra en los demás, sino también en uno mismo, que también es válido cuidarse, reconocerse y darse detalles como una forma de cariño y amor propio.
Dibujos con papel crepé	Diseñamos unos dibujos en blanco para poder rellenar con bolitas de papel crepé. 	Esta actividad tuvo un impacto a nivel cognitivo, emocional y motriz, ya que implicó concentración, coordinación y creatividad. El proceso de hacer las bolitas y colocarlas en el dibujo permitió trabajar la motricidad fina, al mismo tiempo que se mantenían enfocadas en la actividad. También fue un espacio en el que pudieron expresarse a través de los colores y formas, disfrutando el proceso sin presión por el resultado. Aunque en algunos momentos requirió paciencia, esto favoreció que se mantuvieran activas y comprometidas, generando satisfacción al ver su trabajo terminado.
Actividad de pascua		Esta actividad tuvo un impacto principalmente a

	Se decoraron huevos de pascua y conejitos para decorar plumas. 	nivel emocional y social, ya que generó un ambiente de convivencia, alegría y cercanía entre todas. El proceso de decorar los huevitos y hacer los conejos permitió que se involucraran de manera activa, despertando su creatividad y motivándolas a compartir ideas entre ellas. Además, fue una actividad que conectó con recuerdos y tradiciones, lo que hizo que surgieran pláticas amenas y momentos de risa. En general, se vivió como un espacio ligero pero significativo, en el que pudieron disfrutar, relajarse y fortalecer el vínculo grupal.
Crucigrama emocional	Se creo un crucigrama desde cero, al que le llamamos “Palabras que nos ayudan a crecer” con el objetivo de conocer la definición de nuevas palabras y aprender su significado. 	Tuvo un gran impacto a nivel cognitivo y psicoeducativo, ya que pudieron conocer y aprender el significado de palabras nuevas para ellas. Muchas mostraron interés preguntando por los significados e incluso con la intención de empezar a incorporar ese vocabulario, llevándoselo como tarea personal. Además, pudieron quedarse con la hoja del crucigrama, que incluía las definiciones, para seguir practicando. Las palabras fueron elegidas de manera intencional, no eran tan comunes, pero tampoco

		estaban fuera de su realidad o conocimiento, con el objetivo de fomentar el aprendizaje. Aunque en algunos casos les costó un poco descifrar las palabras y su definición, esto permitió que trabajáramos juntas en encontrar los significados, promoviendo la reflexión y el aprendizaje en equipo. Igualmente, se fortaleció el componente importante intergeneracional, ya que a través de la convivencia y el apoyo mutuo se generó un intercambio de conocimientos y experiencias, enriqueciendo el aprendizaje de ambas partes.
Collage y Carta a su “Yo”	Planeación actividad de cierre Parte 1: Carta a mi yo joven • ¿Qué consejo te darías? • ¿Qué hiciste que te gustaría repetir? • ¿Qué aprendiste que hoy valores? Enfocar en reconocimiento, validación y resignificación. Parte 2: Carta a mi yo del futuro • ¿Cómo quieres sentirte en los próximos años? • ¿Qué te gustaría seguir viviendo o aprendiendo? • ¿Qué ves en ti que antes no veías? • ¿Qué parte de ti te hace sentir orgullosa hoy? • ¿Qué cualidades siguen creciendo contigo? Enfocarlo en: “la vida no se acabó, sigue y sigo en construcción” En lugar de solo recordar, resignificar: • Un momento difícil → ¿Qué fortaleza nació de ahí? • Un recuerdo feliz → ¿Qué te gustaría volver a sentir o recrear? • Algo que te enorgullece → ¿Cómo sigue vivo hoy en sí? Conectar pasado → presente → futuro “No soy lo que fui, soy todo lo que he construido y lo que aún puedo ser” Parte 3 Creación de collage: (Se integra todo lo trabajado) • Lo que aprendí de mi historia • Lo que viéramos de mi hoy • Lo que quiero vivir próximamente • Sueños pendientes o nuevos intereses • Frases que me quiero recordar Materiales: • Recortes • Carta hecha • Dibujos • Hojas de colores • Plumones, plumas y colores • Palabras y frases clave • Colores que los representan • Brillos, pompones	Esta actividad tuvo impacto a nivel social y emocional. Ya que consistió en primero realizar una carta con la intención de recordar su pasado desde la resignificación, no tanto desde la nostalgia y/o tristeza. Esto tuvo gran impacto en muchos aspectos, ya que nosotras al acompañarlas y guiarlas en esta actividad pudimos escuchar y conocer sus reflexiones y acompañarlas en la redacción de su carta.

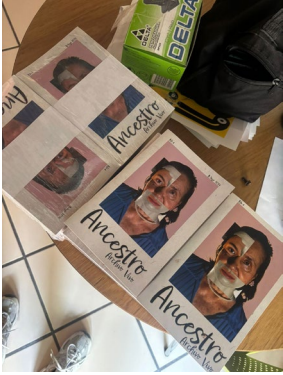
	 	Por esto mismo, nos dimos cuenta de la importancia de mirar al pasado desde otra perspectiva, desde el agradecimiento y no tanto el arrepentimiento, desde este discurso de “Esto que viví, me formo como la persona que hoy soy”. Este cambio de enfoque influyó directamente en la forma en que escribieron a su “yo” futuro, ya que la carta tuvo como objetivo proyectarse con esperanza y entusiasmo, tomando como base toda esta reflexión previa. Como resultado, y a partir de la carta, el siguiente paso fue la creación de un collage que representara lo que ellas son en su totalidad, utilizando colores, brillos, stickers y fragmentos de su propia carta, permitiéndoles expresarse de una manera más creativa y personal.
Foto Bordado	Previos días antes se les dio la indicación de llevar una foto para nosotras poderlas imprimir. Con creatividad y libertad cada uno bordó su fotografía. Está actividad duro 3 sesiones con cada centro.	Fue una actividad muy emotiva, ya que al acompañarlas surgieron pláticas profundas y enriquecedoras entre ellos, y con nosotras a partir de sus fotos y el contexto que compartían. Disfrutaron mucho poder decorarlas y expresar parte de su personalidad a través de colores y tonos. Además, el

		bordado resultó ser una actividad especialmente entretenida, lo que hizo que disfrutaran aún más el proceso.
Flores de papel crepe	En equipo realizamos unas flores grandes con papel crepé. Esto con el fin de disfrutar el proceso de creación y la compañía al momento de la actividad, como también crear una hermosa y alegre decoración para el escenario del auditorio de nuestra presentación final.	Se trabajo la atención, la paciencia y el trabajo en equipo, ya que la actividad consistió en realizar una flor en equipos de 4-5 personas. La actividad tuvo gran impacto en el ámbito social, ya que hubo muy buena convivencia y comunicación a la hora de trabajar y elaborar las flores. Igualmente se logró hacer una gran cantidad de flores bellas y coloridas, todas eran diferentes lo cual las hacia auténticas, ya que cada equipo fue

		encontrando su propia y única manera de hacerlo. Estas se utilizaron como decoración para la presentación final del proyecto.
Primera visita al CEMAM	Nos presentamos, llevamos comida para compartir, inscribimos a las personas que asistirían al taller, pedimos opiniones sobre lo que esperaban del proyecto y establecimos conversaciones para conocernos.	Esta actividad tuvo un impacto a nivel social, ya que representó el primer acercamiento con el grupo. Durante esta visita pudimos presentarnos, generar un primer contacto y comenzar a construir un ambiente de confianza. A pesar de ser el inicio, se logró una buena disposición por parte de ellas, lo que facilitó la participación en la primera actividad. Este primer encuentro fue clave para sentar las bases del vínculo y comprender mejor el contexto en el que estaríamos trabajando.
Primera visita al CETAM	Nos presentamos, nos dividimos por mesas y jugamos TANGRAM con ellos, hicimos un juego de preguntas para conocernos y romper el hielo.	Igualmente, esta actividad también tuvo un impacto importante a nivel social y de adaptación, ya que implicó conocer a un nuevo grupo con dinámicas y características distintas. Pudimos presentarnos, observar su forma de

		interactuar y llevar a cabo una primera actividad que nos permitió romper el hielo. Aunque fue un primer acercamiento, se generó un ambiente cómodo que favoreció la participación. Esta visita fue fundamental para comenzar a establecer confianza y ajustar nuestras estrategias según las necesidades y expectativas del grupo.
Video testimonios	Se realizó un video sobre la recuperación de experiencia de algunas de las personas mayores para mostrarlo en la presentación final.	Esta actividad y producto final tuvo un impacto principalmente a nivel emocional y reflexivo, ya que permitió escuchar y dar a conocer la voz de las personas mayores desde su propia experiencia. Saber cómo lo vivieron a través de las preguntas, como qué aprendieron de la convivencia con nosotros, qué consejo le darían a alguien de nuestra edad y qué fue lo que más les gustó del proyecto, se generó un espacio de diálogo muy valioso. Sus respuestas reflejaron aprendizajes mutuos y dejaron ver el vínculo que se fue construyendo a lo largo de las actividades. Además, el escuchar sus consejos aportó una perspectiva significativa desde su historia de vida, lo que enriqueció aún más la recuperación de experiencia y va a poder ser una gran

		diversas opciones hasta seleccionar la temática de salas de museo como concepto principal. Esto ayudó a definir una dirección clara para el desarrollo visual y editorial del proyecto.
Identidad Gráfica		La identidad gráfica permitió establecer la personalidad visual de la revista mediante la selección de tipografías, paleta de colores y elementos gráficos. Esto ayudó a construir una propuesta visual coherente y alineada con el concepto general del proyecto.
Sesión de Fotos		La sesión de fotos generó material visual original y de calidad para complementar el contenido editorial de la revista. Gracias a ello, se obtuvieron imágenes alineadas con la identidad visual y temática planteada para el proyecto.
Revista Digital		La publicación digital permitió compartir la revista en línea y ampliar su alcance a un público más amplio. Esto facilitó un acceso más práctico e inmediato al contenido desde diferentes dispositivos.

Revista Impresa		La versión impresa permitió ofrecer una experiencia física y tangible de la revista, especialmente pensada para adultos mayores. Además, brinda la posibilidad de conservar el proyecto como recuerdo para las personas involucradas y el público objetivo.
Polaroids		Las polaroids funcionan como material promocional para difundir la revista de manera creativa. Incorporar un código QR facilita que las personas puedan escanearlo y acceder rápidamente a la versión digital.
Presentación Final		La presentación final reúne de manera ordenada todo el proceso y resultados obtenidos durante el proyecto. Esto facilita exponer de forma clara cada etapa desarrollada y comunicar el trabajo realizado.

PRODUCTO	RESULTADO	IMPACTO	REFLEXIÓN PERSONAL
Se llevaron a cabo dos sesiones de fotos en distintos escenarios (CEMAM e ITESO) con el objetivo de generar material visual para su uso en publicaciones de Instagram y en la revista del PAP. Cada sesión fue planificada previamente, considerando elementos como la estética, el concepto visual y el público al que iba dirigido el contenido. Durante las sesiones se integraron distintos recursos como maquillaje, utilería (props) y selección de vestuario, con la finalidad de enriquecer la narrativa visual y lograr imágenes más atractivas y coherentes. Asimismo, se cuidaron aspectos técnicos como la iluminación, los encuadres y la composición, buscando obtener fotografías de calidad que representarán la	   	Las sesiones de fotos realizadas en los escenarios de CEMAM e ITESO tuvieron un impacto significativo en la construcción de la identidad visual del proyecto. A través del uso de maquillaje, utilería (props) y una planeación estética previa, se logró generar contenido visual alineado con los objetivos de difusión tanto en redes sociales como en la revista. Estas fotografías permitieron fortalecer la presencia digital del proyecto, incrementando su visibilidad en Instagram mediante publicaciones más profesionales y llamativas. Por otro lado, el uso de estos materiales en la revista aportó valor estético y narrativo, ayudando a comunicar de	Las sesiones de fotos representaron una experiencia a nivel creativo como personal. A lo largo del proceso se comprendió la importancia de la planeación visual y la atención al detalle para lograr un resultado final de calidad. El involucramiento en aspectos como el maquillaje, la dirección de las tomas permitió desarrollar una estética y una visión más clara sobre cómo comunicar el mensaje visual. Asimismo, se puso en práctica la organización y el trabajo en equipo entre los participantes, lo cual fue fundamental para llevarlos a cabo de manera exitosa.

identidad del proyecto.		forma visual la esencia del proyecto y de las personas involucradas.	
Video documental Foro cometa	19.mp4 	El documental está enfocado en demostrar el trabajo del grupo de baile candela y tumbao, se realizaron varias entrevistas de testimonios y de cómo se vive el grupo, se recabaron memorias, vivencias y buenos momentos vividos en el foro,	A lo largo del semestre se pudo conectar de manera con los del foro y con todo el equipo, fue una manera de dar a conocer este tipo de convivencia y formación plena, personalmente nos hizo ver y entender a personas que formaron una nueva familia. En la parte profesional se hicieron scoutings, entrevistas y programas de edición y de audio.

Redes sociales: A lo largo del semestre se trabajó en diferentes publicaciones en Instagram y Facebook, mostrando los trabajos realizados en reels, fotografías, historias, etc.	Las publicaciones siguieron la estética que se acordó al principio del semestre, y se fueron publicando conforme a las fechas del cronograma. 	En Instagram se pudo ver un impacto hacia la audiencia más joven y con más interacción en likes, sin embargo, en Facebook hubo una mayor interacción de las personas mayores, y esta red es la que más tuvo comentarios, tanto de las señoras de los centros, como las señoras del grupo Candela y Tumbao, que siguen la cuenta.	Esta experiencia me permitió comprender cómo constancia en las publicaciones puede generar u audiencias. Mientras que Instagram ayudó a atra Facebook se consolidó como un espacio clav personas mayores.
--	---	---	--

Infografía -Como hacer una publicación en Instagram -Como subir una historia a Instagram	 	Estás infografías fueron realizadas con la finalidad de presentar de manera detallada, el orden de pasos a seguir para crear una publicación o “historia” en la red social de Instagram, esto para guiar a los usuarios que busquen manejar sus propias redes sociales de una forma más práctica, y comprendida para poder así darle seguimiento a esta red social, y llegar a darse a conocer ante un público meta. Ambas infografías fueron una herramienta muy práctica, ya que dieron noción del uso de esta red social, dándole la oportunidad al grupo Candela y Tumbao, de utilizarla para la publicidad y visualización de	A consecuencia de este trabajo, y sus productos reflexiona que existe un verdadero significado enriquecernos entre generaciones, ya que todos tenemos algo que aprender y aportarle al otro, y la dinámica y la convivencia entre todos los integrantes es una experiencia muy grata y llena de aprendizajes a lo largo del proceso.
---	--	--	---

		su grupo de baile, así como darse a conocer con generaciones más jóvenes.	
Cronograma Cronograma de de actividades grabación y fotografías		Se elaboró un itinerario de actividades para las grabaciones, y sesiones fotográficas necesarias para los productos finales del equipo de redes sociales, dichos productos constan de videos y documentales, así como sesiones fotográficas. Dicho cronograma nos ayudó a tener un mejor manejo de los tiempos en el periodo de grabación y captura fotográfica necesarios, acomodando así	A manera de conclusión, llevar a cabo un importante a lo largo de estos proyectos, ya que los tiempos destinados a cada trabajo a realizar finaliza a los productos finales. Es importante destacar los horarios y días que se asignaron a cada elemento que conforma el producto final, para obtener resultados positivos.

		los tiempos de arreglo, maquillaje y peinado de cada persona, así como el tiempo destinado a la grabación y toma de fotografías de cada participante.	
Canal de YouTube para Candela Y Tumbao	Se creó un canal de YouTube para el grupo de Candela y Tumbao, en el cual se abre con el mini documental que se realizó.	Este canal será muy útil para el grupo pues podrán subir los diferentes videos de las presentaciones que se tengan a futuro y podrán tener más alcance con diferente audiencia.	La creación de un canal de YouTube para el grupo es una oportunidad muy valiosa para dar visibilidad a las presentaciones y registro de sus presentaciones. Más allá de lo que se ve en el documental, permite compartir su talento y sentirse reconocidos en un espacio amplio.

Reflexión crítica y ética de la experiencia

2.1. Sensibilización ante las realidades

Paloma Fdez Del Valle: La verdad, esta experiencia me dejó una reflexión muy humana porque me enseñó a tener más paciencia, a fluir y a entender que no siempre todo va a salir tal cual lo planeaste. Hubo momentos en los que las actividades tuvieron que cambiar un poco por el ritmo con el que avanzábamos o por la dificultad que implicaban, y eso me hizo aprender a adaptarme sin frustrarme y también a no sobreestimar lo que pueden o no pueden hacer las personas adultas mayores. También me di cuenta de que no todo se trata de convivir con muchísimas personas para que la experiencia “cuenta”, porque a veces una convivencia mucho más cercana con solo dos personas puede ser todavía más impactante por la calidad de la conexión, de las pláticas y de lo que aprendes de ambos lados. Más que ver la vejez solo desde lo físico, me hizo darme cuenta de que muchas veces lo que más pesa es la soledad, el poco ánimo o la falta de espacios para convivir y sentirse escuchados. Justo por eso, ir a este tipo de centros sí hace una diferencia, porque no solo llevas una actividad, también llevas tiempo, atención y compañía. A mí me enseñaron muchísimo con su forma de hablar, de recordar, de convivir y hasta de enfrentar la vida, y me hicieron pensar en cómo quiero llegar a esa etapa y en lo importantes que son las conexiones personales, porque al final eso es de las cosas que más sostienen a una persona.

En cuanto al trabajo en equipo, también fue una parte que me retó mucho y que me dejó varios aprendizajes, porque me di cuenta de que soy una persona a la que a veces le cuesta decir lo que necesita por pena o por no incomodar, y creo que de alguna forma a mis compañeras también les pasaba algo parecido. Eso hizo que en varios momentos se sintiera una división un poco incómoda dentro del equipo, y aunque sí hubo cosas que me hubiera gustado que se me comunicaran más claramente, sobre todo cuando se necesitaba mi apoyo, también reconozco que yo pude haber tomado la iniciativa de expresar mejor lo que sentía o lo que esperaba. Estar en el equipo de talleres sí me retó muchísimo, porque aunque las idas a los centros me encantaban y me hacían sentir muy conectada con la experiencia, la convivencia dentro del salón y la dinámica interna del equipo no siempre fue igual de fácil para mí. Aun así, valoro que, pese a las incomodidades y diferencias, logramos sacar todo adelante, y eso también habla de un esfuerzo compartido. Más que quedarme con lo negativo, me quedo con que esta parte del proceso me ayudó a conocerme mejor, a reconocer áreas en

las que necesito comunicarme con más claridad y seguridad, y a entender que trabajar con otras personas también implica atravesar momentos incómodos con madurez, empatía y disposición.

Paola Nuño Gudiño: Durante el desarrollo del proyecto, fui más consciente de cómo las realidades de otras personas están influenciadas por su contexto social, cultural y generacional. Esto me permitió entender que no todas las experiencias son iguales y que cada historia tiene un trasfondo que vale la pena reconocer y escuchar con respeto. A través de las conversaciones y la convivencia con las señoras, pude observar cómo, a pesar de las dificultades, muchas de ellas mantienen una actitud positiva y una gran fortaleza emocional.

Me impactó mucho ver la manera en que enfrentan problemas personales, económicos o familiares sin dejar de valorar los pequeños momentos de la vida. Su forma de seguir adelante, de encontrar motivos para sonreír y de apreciar lo cotidiano me hizo reflexionar profundamente sobre la importancia de la perseverancia y la actitud con la que enfrentamos nuestras propias situaciones. Escuchar sus experiencias me abrió los ojos y me hizo darme cuenta de que muchas veces uno vive tan enfocado en preocupaciones diarias que olvida valorar el tiempo, la tranquilidad y las personas que tiene alrededor.

Al involucrarme en el proyecto, experimenté sentimientos de empatía y reflexión, cuestionando mis propias creencias y la forma en que interpreto el mundo. Me di cuenta de que muchas de mis ideas provienen tanto de mis experiencias personales como de lo que he aprendido a lo largo de mi vida y de mi entorno. Convivir con ellas me permitió ampliar mi perspectiva y comprender que cada persona vive procesos distintos, pero aun así siempre existe la posibilidad de encontrar esperanza y seguir construyendo una vida significativa.

Esta experiencia también me llevó a pensar en mi papel como futura diseñadora, entendiendo que mi trabajo puede ir más allá de lo estético y contribuir a comunicar historias, emociones y realidades que generen un impacto social más consciente. Comprendí que el diseño también puede ser una herramienta para dar visibilidad a las experiencias humanas, transmitir empatía y crear conexiones entre las personas. Además, esta experiencia me dejó una enseñanza personal muy importante: aprender a apreciar más el presente, valorar el tiempo y reconocer la importancia de mantener una actitud positiva incluso en momentos difíciles.

Paula Gutiérrez Hernández: En esta experiencia del PAP aprendí muchas cosas, tanto personales como profesionales. Primero me ayudo a ver la vejez desde otra perspectiva, a algo que le tenía miedo ahora lo veo como una etapa muy bonita. Siento que a todos nos genera cierta tristeza ver a nuestros seres queridos envejecer. Por lo menos a mi personalmente sí, a mis papás, a mis abuelas. Pero ver a todas las señoras con tanta energía y felicidad movió algo en mi interior. Y me hizo ver que es una etapa más y que tenemos que saber aprovecharla y gozarla lo más que se pueda.

El PAP fue mucho más de lo que esperaba fue un sentimiento raro al estar en una “clase”, y tener tanta libertad. Poder tomar nuestras propias decisiones fue algo bueno, pero al mismo tiempo sé que no la aprovechamos al 100%. Porque nos equivocamos mucho al principio. Nos faltaba comunicación y eso hizo en varias ocasiones no sacáramos adelante nuestro trabajo de la mejor manera. Pero volteo para atrás y veo lo mucho que avanzamos durante el semestre, como mejoramos dentro de nuestro equipo y como fueron mejorando nuestros resultados. Y aunque estar en el equipo de talleres fue mucho más pesado de lo que pensaba, valió la pena. Ver la emoción y satisfacción de las señoras al empezar y terminar sus actividades era muy gratificante. Sobre todo, su gratitud hacia nosotros y el cariño que nos agarraron fue muy bonito.

Regina Cuenca: A través de este PAP pude reflexionar profundamente sobre el tipo de vida que llevan los adultos mayores. Aunque todos, en algún punto de nuestras vidas, llegaremos a envejecer y a encontrarnos en una situación similar, este proyecto me permitió ponerme en los zapatos de estas personas y reflexionar sobre las posibilidades e imposibilidades que enfrentan en su día a día. También me hizo pensar en mis papás y en lo que les depara el futuro, y en cómo, aun siendo adultos mayores, siguen teniendo la capacidad de realizar muchas actividades, aprender cosas nuevas y mantenerse activos.

Durante el desarrollo del PAP se resaltó la importancia de mantenerse en movimiento, tanto física como emocionalmente, así como de convivir con otras personas de su edad, pero también con jóvenes. Algo que mencionaron en varias ocasiones fue lo mucho que disfrutaban convivir con nosotros y aprender de lo que compartíamos. Esta interacción generacional fue una experiencia muy enriquecedora, ya que no solo ellos aprendieron de nosotros, sino que nosotros aprendimos muchísimo de ellos. El intercambio de experiencias, historias y puntos de vista permitió crear vínculos genuinos y momentos de reflexión mutua.

Tener la oportunidad de convivir y platicar con diferentes señoras, escuchar sus historias de vida y comprender sus problemas y dificultades, me llevó a reflexionar sobre mis propios problemas y a ponerlos en perspectiva. También me hizo pensar en el contexto en el que muchas de estas personas han vivido: el no haber tenido la oportunidad de estudiar, haber atravesado situaciones de violencia, inseguridad e inestabilidad en el país, entre muchas otras circunstancias. Todo esto me llevó a cuestionarme y a tomarme un momento para mirar, valorar y agradecer mi propia vida y las oportunidades que he tenido.

El estar abierta al diálogo con personas de la tercera edad al inicio fue todo un reto. Creo que acercarse a alguien desconocido siempre puede resultar difícil al principio; sin embargo, al darme cuenta de lo dispuestas que estaban a platicarnos sus historias, compartir sus experiencias y participar activamente en las actividades que proponíamos, el proceso se volvió mucho más natural. Esto transformó la experiencia en algo sumamente divertido, cercano y lleno de aprendizajes tanto personales como colectivos.

Creo que lo más valioso de todo este PAP fue entender que podemos aportar, no solo como diseñadoras, sino también como individuos, a otras personas y comunidades. Aunque a veces pensemos que no tenemos nada importante que ofrecer, esta experiencia me permitió darme cuenta de que siempre se puede aportar algo al otro y, al mismo tiempo, aprender. Las actividades que realizamos, por más cotidianas que parecieran, lograron conectar a través de manualidades y pláticas significativas. Esto fue algo muy valioso para mí, tanto a nivel personal como profesional, ya que me ayudó a desarrollar mayor sensibilidad, empatía y tacto al trabajar con distintos grupos. Asimismo, me permitió reconocer que los adultos mayores son un nicho amplio que muchas veces se discrimina o se pasa desapercibido, cuando en realidad representan una gran oportunidad y un grupo valioso que también debe ser considerado dentro del diseño y como mercado.

Mariana Bayardo Hernández: Esta experiencia en el PAP transformó profundamente mi forma de entender el envejecimiento. Convivir con personas mayores me abrió a conocimientos, perspectivas y formas de ver la vida que difícilmente se encuentran en otros espacios. Me llevo aprendizajes que se convirtieron en cuestionamientos sobre cómo nos relacionamos con un sector que nuestra sociedad sistemáticamente invisibiliza y excluye, priorizando la juventud por encima de la experiencia y el conocimiento acumulado de quienes ya han atravesado situaciones similares a las nuestras.

Uno de los aprendizajes que más valoro fue comprender que el envejecimiento no es sinónimo de incapacidad o inhabilidad. Estas ideas, profundamente arraigadas en nuestra cultura, alimentan un miedo al envejecimiento que se traduce en la búsqueda constante de productos, procedimientos y estrategias para disimular, retrasar o eliminar cualquier rastro de vejez en el cuerpo. Me resultó muy inspirador ver de cerca como este sector, a pesar de su edad y posibles limitaciones físicas, se mantienen activos tanto física como cognitivamente, lo cual es parte fundamental de un envejecimiento digno, y ver esto me hizo cuestionar esa narrativa e inspirarme para también mantenerme en movimiento y enriquecerme de manera intelectual para lograr un envejecimiento más saludable y feliz dentro de mi entorno. Reconocer las formas en que el edadismo atraviesa nuestra sociedad me llevó a reflexionar sobre el enorme potencial que implica voltear la mirada hacia las personas mayores: no como una carga, sino como una fuente de conocimiento, resiliencia y experiencia. En ese sentido, considero fundamental comenzar a generar espacios intergeneracionales donde sea posible compartir ideas y construir conversaciones enriquecidas por quienes son, aunque frecuentemente ignorados, un pilar fundamental en la forma en que nos relacionamos y entendemos el mundo.

En el ámbito audiovisual, si bien existen historias que retratan el envejecimiento, sigue siendo notoria la ausencia de una representación auténtica y diversa de las personas mayores. Esta invisibilización refleja la poca participación que se les permite en la sociedad, sostenida por estereotipos persistentes y por el escaso conocimiento público sobre problemáticas reales como el edadismo y sus implicaciones. Por ello, considero urgente avanzar hacia una mayor concientización y sensibilización social en torno a este tema, reconociendo a las personas mayores no al margen de la sociedad, sino como parte activa e indispensable de ella.

Montserrat Covarrubias: Estar frente a los adultos mayores cambió mi perspectiva muchísimo, pero a la vez reafirmó mi creencia de que ellos son, quizá, las personas que más ganas tienen de disfrutar y vivir la vida como debe de ser. Hay algo en su forma de habitar el tiempo que se siente distinto, más honesto, más presente. No es una prisa desesperada, pero tampoco es una pausa, es un ritmo propio, uno que parece construido desde todo lo vivido. A lo largo del proceso me encontré observando detalles que antes me pasaban desapercibidos, la manera en que se ríen sin contenerse, cómo se llaman por apodos, cómo se esperan, cómo

se cuidan. Han creado comunidades que no necesariamente vienen de la sangre, sino de la elección constante de acompañarse. Familias hechas desde amistades genuinas, desde la repetición de encuentros, desde el simple acto de estar. Eso me hizo cuestionar muchas de mis propias ideas sobre los vínculos, sobre lo que significa pertenecer. Al mismo tiempo hay algo que me atravesó desde un lugar más incómodo, el constante recordatorio de la fragilidad. Entender que en cualquier momento podrían perder a uno de ellos y que esa posibilidad no es lejana ni abstracta, sino parte de su día a día. Y sin embargo no lo viven desde el miedo, sino desde una especie de aceptación tranquila. Hay una paz en cómo entienden el ciclo de la vida que me resulta difícil de alcanzar, pero profundamente inspiradora. Escucharlos hablar de su pasado, pero sobre todo de su presente, me hizo replantearme la forma en la que yo percibo mi propio tiempo. Ellos constantemente nos dan consejos, a veces sin intención directa, nos recuerdan que tenemos un cuerpo joven, que tenemos posibilidades, que hay un futuro amplio frente a nosotros. Pero no lo dicen desde la nostalgia o el arrepentimiento, sino desde un deseo genuino de que aprendamos a valorar lo que aún no vemos. Como estudiante de artes este encuentro también transformó mi manera de observar. Dejé de verlos únicamente como sujetos de documentación o representación y empecé a reconocerlos como portadores de experiencias que no necesitan ser dramatizadas para ser profundas. Su cotidianidad ya está cargada de significado. Me interesa ahora acercarme a esas narrativas desde un lugar más sensible, menos invasivo, más dispuesto a escuchar que a interpretar. Este proceso no solo me sensibilizó ante su realidad, sino también ante la mía. Me hizo más consciente del tiempo, de los vínculos que construyo y de cómo quiero habitarlos. Me dejó con una sensación extraña entre calma y urgencia, calma por entender que todo forma parte de un ciclo y urgencia por no dejar pasar lo que hoy sí tengo.

Sara Salazar: Durante el desarrollo del PAP Hilando Generaciones y Moda mi posicionamiento frente a las realidades de las personas participantes fue cambiando de manera gradual. Al principio me acerqué desde una perspectiva más externa, observando las dinámicas y entendiendo el proyecto sobre todo desde su planteamiento académico. Sin embargo, a medida que avanzaban las sesiones y el contacto se hacía más cercano, comencé a reconocer las distintas realidades físicas, sociales y culturales que atraviesan especialmente a las personas mayores, muchas de las cuales no había considerado de forma profunda anteriormente. A lo largo del proyecto comencé a cuestionar ciertas ideas preconcebidas acerca de la edad, la productividad y la expresión personal y fui creciendo mi

involucramiento con las personas a través de la escucha, la observación y la convivencia. Como mi rol dentro del equipo de revista apuntaba más al registro y la comunicación, este proceso implicó también generar empatía y sensibilidad hacia las historias, emociones y experiencias compartidas. En diferentes momentos la experiencia me generó sensaciones de admiración y respeto.

Creo que mi manera de sentir y de actuar a lo largo del proyecto fueron influenciados por una mezcla de creencias personales y de razonamientos elaborados desde la experiencia. Por un lado, mis valores previos con respecto al respeto, la inclusión y la dignidad, fueron los que guiaron mi manera de relacionarme con todos los participantes, incluyendo compañeros, docentes y adultos mayores. Por otro lado, el proceso mismo del PAP me llevó a replantear y reforzar estos valores desde una perspectiva más consciente, comprendiendo que no basta con tener una postura ética, sino que es necesario traducirla en acciones concretas, especialmente cuando se trabaja con comunidades y realidades diferentes a la propia.

En relación a mi carrera que es diseño de indumentaria y moda, esta experiencia me hizo pensar en el rol que tenemos más allá de lo comercial o estético. En situaciones como la que se experimentó en el PAP, el diseño se transforma en un instrumento de mediación social, con la capacidad de crear lugares de expresión, reconocimiento e inclusión. Esto implica una importante responsabilidad ética, pues las decisiones que tomamos al diseñar, comunicar o representar pueden influir en la percepción de ciertas realidades y grupos sociales. En este sentido el proyecto aportó a mi formación una mayor conciencia sobre la necesidad de ejercer el diseño de manera crítica, sensible y comprometida con el entorno social.

Finalmente, creo que el principal aporte de esta experiencia es haber ampliado mi mirada sobre el impacto social de mi disciplina, así como haber fortalecido una postura ética basada en la empatía, el respeto y la responsabilidad al trabajar con los otros. Más que una vivencia específica, el PAP se vuelve un referente para prácticas profesionales futuras, recordándome la importancia de diseñar no sólo para sino también con las personas.

Ximena Monserrat García: A lo largo del PAP, poco a poco fui cambiando la forma en la que veía la realidad de las personas adultas mayores. Al inicio, creo que tenía una idea muy general y hasta cierto punto superficial sobre lo que viven en su día a día, pero conforme fui conviviendo con ellos, entendí que su realidad va mucho más allá de lo físico. En el campo social y emocional, muchos de ellos enfrentan soledad, pérdida de amigos y familiares, falta de espacios de expresión y pocas oportunidades para sentirse escuchados o valorados.

A través de las actividades que realizamos con cada centro, como las manualidades, las sesiones de fotos o la visita a ITESO, me fui involucrando de una manera más cercana e íntima con cada una de las personas con las que convivimos de cada se centró asignando. Escuchar sus historias, ver cómo se emocionaban al recordar momentos importantes de su vida o cómo se sentían al crear algo propio, despertó en mí mucha empatía, muchas emociones, pero también una sensación de responsabilidad y paz. Me hizo cuestionarme qué tanto, como sociedad, estamos dejando de lado a este grupo de personas que lo único que buscan es ser escuchados y valorados.

En lo personal, esta experiencia me movió emocionalmente. Hubo momentos en los que sentí alegría al verlos disfrutar, pero también tristeza al darme cuenta de ciertas carencias afectivas o sociales que viven. Como estudiante de diseño de moda, esta experiencia también me hizo reflexionar sobre el ejercicio de mi profesión. Muchas veces la moda se enfoca en lo estético, el aspecto físico, en edades específicas o en tendencias, pero el PAP me permitió ver que también puede ser una herramienta de expresión, identidad y conexión social, incluso para personas que no suelen ser consideradas dentro de este ámbito, les permitimos sentirse escuchados, libres y sin prejuicios, porque la moda no tiene que ser enfocada a ningún grupo ni ninguna edad, es para todos.

En general, este PAP no solo me permitió desarrollar habilidades, sino también sensibilizarme frente a otras realidades, cuestionar mis propias ideas y entender que, desde mi profesión, puedo generar un cambio social más consciente y humano, valorar a las personas que me rodean y entender que simplemente brindarle mi compañía a una persona puede cambiar su ánimo o incluso su forma de ver la vida.

Verónica Mendoza: A lo largo de mi participación en este proyecto de aplicación profesional, mi perspectiva hacia las cosas fue cambiando de ruta, me fui posicionando poco

a poco frente a distintas realidades, y eso ocasionó que fuese trazando un camino distinto conforme avanzaba esta experiencia llena de aprendizajes.

Al inicio de este proyecto, tenía una pérdida muy firme sobre lo que era envejecer o llegar a una edad adulta muy avanzada, sin embargo, esta firme postura era completamente ignorante y vaga ante la realidad, ya que creí saber cosas que gracias a este proyecto, pude perder esa venda, y abrir los ojos ante la situación real, reconociendo así, que esto como muchas cosas a lo largo de la vida, se trata de una etapa, una etapa que no todos tenemos la dicha de vivir, y es sin duda alguna un privilegio poder experimentarla, muchas personas le tenemos miedo a la vejez, porque representa una renuncia a tu cuerpo joven, implica verte al espejo, y reconocer en ti una persona nueva, alguien que dejó de verse como se veía hace unos años, lo que pocos tomamos en cuenta, es que esa persona en el espejo está marcada de historia, así como las cicatrices cargan la historia de algún evento vivido, las arrugas en la piel, las canas en el cabello, cuentan la historia de una persona, cuentan la vida que tuvo, la gente que amo, las veces que sonríó, y las sorpresas que la vida le trajo. Hay muchas personas en estos centros, que mueren por contar sus historias, y por ser escuchadas, y Esque, cuando llevas tantos años en esta vida, si algo tienes para el mundo, es un sinfín de historias que contar, historias llenas de aprendizajes y reflexiones.

Este proyecto para mí representó eso, representó entender que existe un arte detrás de la vejez, ya que marca un mapa que explica porque y cómo llegaste a dónde estás. Y entonces en vez de verlo como un final, lo empiezas a comprender como un regalo, el regalo de demostrarte a ti mismo lo que tu cuerpo aún es capaz de hacer, lo mucho que puedes ayudar a otros desde tu sabiduría, y cómo logras transformar un “tú no puedes” en un “yo aún puedo”. Aprendí mucho a lado de estas personas, ya que hoy las veo como un ejemplo, el ejemplo de que no importa la edad que tenga, me quiero sentir viva siempre, haciendo todo lo que mi cuerpo me permita hacer ese día.

Desde mi primer acercamiento con estas personas, me sentí completamente abierta al aprendizaje, ya que una parte de mí se sentía intimidada ante lo desconocido, sin embargo, esa misma parte de mí, también se sentía abierta a lo que sea que nos tuviera preparada esta experiencia. Poco a poco, convivir con ellos me permitió comprender que fue lo que los trajo al hasta acá, y analizar sus historias de vida. Este proceso sin duda alguna despertó en mí una serie de sentimientos muy intensos, entre ellos la empatía, la admiración, la tristeza y la

nostalgia, y en algunos momentos, inclusive la incomodidad al escuchar historias muy fuertes que implicaban abandono familiar, que venía de la mano de una soledad y una tristeza muy profundas. Estas emociones no surgieron en mí únicamente a partir de la razón, sino desde mis propias experiencias, sentimientos, vivencias y reflexiones de vida, ya que me sentía frente a una verdadera vulnerabilidad humana.

Con el paso del tiempo me fui dando cuenta de que mi forma de desarrollarme, de actuar y de percibir las cosas se fue transformando, dando pie a la oportunidad de ver y analizar las cosas desde un punto más real y humano. Dejé de percibir mi participación en este proyecto como parte de una tarea asignada, y empecé a asumir mi entorno como una experiencia de vida, y un escenario del que podía aprender muchas cosas a varios niveles, personal, laboral, emocional etc. El poder acompañar a las personas de estos centros a lo largo de este semestre y ver cómo es un día de sus vidas, o que actividades recreativas les gustan hacer, me ayudó a comprender más a fondo el entorno en el que se desenvuelven de manera cotidiana, y así comprender lo que realmente implica un día en sus vidas. Siguiendo esta línea, podría asegurar que mi toma de decisiones se vio completamente influenciada a partir de mi propia moral, de mi sentir y de mis experiencias que fui viviendo poco a poco a lo largo del desarrollo de este proyecto.

Fue muy grato poder vivir este proyecto de la mano de compañeros que pudieran enseñarme mucho con respecto a la vida a lo largo de él, es una experiencia que recomiendo completamente, ya que implica un golpe de realidad muy drástico que te llena de preguntas enriquecedoras y manejo de habilidades constante.

María Fernanda Sotelo Heded: Durante mi participación en el PAP Hilando Generaciones mi forma de ver a los adultos mayores fue desarrollándose de manera muy particular. Al principio del semestre tenía la idea un tanto desinformada de que iba a centrarme en un adulto mayor y sería yo quien estaría a su lado durante todas las actividades que íbamos desarrollando, creo que esta idea venía desde un punto de vista erróneo donde uno piensa que como adultos mayores necesitan estar todo el tiempo “supervisados” por alguien cuya facilidad para realizar actividades es más “ágil”, esta idea viene socialmente de lo que vimos las primeras clases del edadismo, donde muchas veces nuestra ignorancia causa ideas erróneas sobre las capacidades del adulto mayor, y no podía estar más equivocada de esta idea que tenía ya que conforme evolucionaban las actividades me daba cuenta de que ellos

eran capaces de realizar solos las actividades y que uno estaba ahí como guía y apoyo fundamental en ciertas áreas, éramos un complemento, me gustó verlo de esta manera porque en muchas de las actividades yo aprendía de ellos, a bordar por ejemplo, que ellos me enseñaron técnicas muy interesadas de cómo hacerlo.

Fue importante para mí ir reflexionando sobre cómo estos prejuicios los hacen sentir, creo que las actitudes de la sociedad joven puede hacerlos sentir una cierta desconfianza sobre sus habilidades, hasta un cierto punto donde ellos se minimizan y se ven como una “carga”, no todos se sienten de la misma manera, pero al platicar con ellas sí notaba que algunas se preocupaban de qué no se les viera como si fueran incapaces o con deterioro funcional.

Me gustó ir dándoles sus espacios, ayudar solo si me lo solicitaban y que más bien se volviera una convivencia, un momento de plática, distracción y sobre todo de aprendizaje para mí más que para ellos, fui capaz de ver cómo cada uno de ellos desarrollaba sus actividades con su propio ingenio y que no se trataba de que se siguiera paso a paso la actividad, si no dejarlos fluir, experimentar con las técnicas y sobre todo que se sintieran cómodos con lo que hacían, mi perspectiva del adulto mayor paso de ser ayuda vital para ellos, a poder aprender de ellos y ser solo un guía en su camino y de ser posible y lo solicitaban facilitarles ciertas cosas.

Por último quisiera mencionar el impacto que tuvo en mí el PAP, aunque ya mencione algunas cosas quiero complementar que me llevo muchos aprendizajes y uno de ellos y el que más me repetían los adultos mayores era verdaderamente vivir mi vida no a través de un teléfono, si no convivir, tener una buena platica, ver los detalles de mi día y que aunque no todo es color de rosa solo tenemos una vida y hay que disfrutarla y agradar por ella, la práctica es así como socialmente, éticamente y profesionalmente muy enriquecedora que aplicaré en mi vida, emocionalmente fue muy lindo ver el cariño que todos nos mostraron, me llevó el amor y las sonrisas que causaba a veces solamente nuestra presencia, muchas veces no vemos lo que quizás un gesto pequeño como una plática significa para nuestros adultos mayores y cómo impactan en su vida, aprendí mucho y estoy muy feliz con los resultados y la oportunidad de vivir este PAP.

Katia Arvizu Chávez: Al inicio del PAP llegué con muchísima energía, la verdad. Tenía curiosidad, pero también muchas ganas de compartir mi tiempo con ellos. No era solo ir a cumplir o tachar algo de la lista, sino realmente estar ahí. Para mí, ir al SEMAN se volvió un

espacio para despejarme, salir un poco de mi rutina y conectar con algo más humano, más tranquilo. Además, el hecho de poder llevar a mis abuelitos lo hizo todavía más especial, porque no lo vivía desde lejos, sino desde algo muy personal.

Conforme fueron pasando las sesiones, me di cuenta de que el PAP no solo implicaba esta parte emocional o de disposición, sino también habilidades que a veces damos por hechas. Por ejemplo, el trabajo en equipo. Ahí fue donde se me complicó un poco más; la comunicación, los tiempos, el organizarnos, delegar actividades y realmente confiar en que cada quien iba a hacer su parte. Hubo momentos donde sí sentí frustración por la falta de claridad o por temas de compromiso, pero también creo que, al final, como equipo sí logramos sacar las cosas adelante.

Algo que me gustó mucho fue poder trabajar con personas de otras carreras, como diseño de modas y demás. Siento que eso le dio otra perspectiva al proyecto, porque cada quien veía las cosas desde un lugar diferente, y eso lo hacía mejor. No todo era desde mi formación, sino que se complementaba con otras formas de pensar y crear.

También hubo una parte que no esperaba tanto y que disfruté muchísimo, que fue todo lo de la fotografía. Pude explotar mi lado más creativo, que no es algo que normalmente uso en mi carrera. Me gustó poder capturar momentos, detalles, como que le dio otro sentido a mi participación, no solo desde lo profesional, sino también desde lo personal.

En general, siento que fue una experiencia muy enriquecedora. No solo por lo que hice, sino por todo lo que me dejó, que fue el convivir con los adultos mayores, el conectar con mis abuelitos, el aprender a trabajar en equipo, aunque no siempre sea fácil, y el darme cuenta de que también puedo expresarme desde otros lados, no solo desde lo académico.

Alondra Mora: En este segundo semestre formando parte del PAP Hilando Generaciones y Moda, pude profundizar aún más en mi forma de percibir la vejez. Aunque desde el periodo anterior ya había comenzado a cuestionar mis ideas, esta vez me enfrenté a realidades más cercanas que me hicieron reconocer que, en ciertos aspectos, todavía conservaba creencias influenciadas por estereotipos. Antes tendía a asociar la vejez con limitaciones o con una etapa pasiva, pero la convivencia directa me permitió ver una diversidad mucho más amplia de experiencias, capacidades y formas de vivir esta etapa de la vida.

A lo largo del semestre, al convivir más de cerca con personas de los centros, especialmente en CEMAM y con el grupo Candela y Tumbao, pude involucrarme no solo en sus actividades, sino también en sus historias y emociones. Esto despertó en mí sentimientos de admiración, empatía y, en ocasiones, sorpresa, al notar la energía, disposición y apertura que muchas de estas personas tienen. Me di cuenta de que el aprendizaje es un intercambio constante donde tanto ellos como nosotros aportamos y crecemos.

Además, esta experiencia me deja con una mayor conciencia sobre la responsabilidad social que implica mi formación. Entiendo que como futura profesionista no solo debo diseñar o proponer desde una perspectiva estética, sino también desde la empatía y el respeto hacia las distintas etapas de la vida. Haber convivido con estas personas me motiva a seguir cuestionando mis propias ideas y a construir propuestas más incluyentes, donde la vejez sea vista como una etapa llena de valor, aprendizaje y posibilidades, y no como un límite.

Valeria Isais: Desde antes de empezar el proyecto, yo ya tenía una relación cercana con el tema de la vejez, principalmente por mi vínculo con mis abuelos. Gracias a ellos, nunca vi esta etapa de la vida como algo completamente lejano o ajeno, sino como algo presente y parte de mi día a día. Sin embargo, aunque ya tenía cierta sensibilidad, el proyecto me permitió ampliar mucho más esa perspectiva.

Lo que cambió no fue tanto “descubrir” algo totalmente nuevo, sino darme cuenta de la diversidad que existe dentro de esta etapa. Con mis abuelos tengo una experiencia muy específica, pero al convivir con más personas entendí que cada historia es distinta. No todas las personas viven la vejez de la misma forma, ni tienen las mismas condiciones, ni las mismas formas de relacionarse con los demás.

Al inicio, aunque ya tenía esa cercanía emocional, seguía enfocándome más en cumplir con las actividades. Pero conforme fueron pasando las sesiones, empecé a involucrarme de otra manera, más desde la presencia y la escucha. Me di cuenta de que muchas veces no se trata de hacer algo en específico, sino de estar ahí, de compartir el tiempo y de prestar atención a lo que surge de forma natural.

Hubo momentos que me hicieron reflexionar más a fondo, sobre todo al notar diferencias entre lo que yo conocía desde mi familia y lo que otras personas vivían. Esto me ayudó a salir de mi propia referencia y a entender que mi experiencia no es la única. También me hizo

cuestionar ciertas ideas que, aunque no eran negativas, sí estaban limitadas a lo que yo había vivido.

Siento que este proceso fue tanto emocional como racional. Por un lado, ya tenía una base de empatía, pero por otro, la experiencia me llevó a analizar y ampliar esa empatía hacia otras realidades que no conocía.

Desde mi carrera en Comercio y Negocios Globales, esto fue muy importante. Me hizo notar que muchas veces, incluso sin mala intención, los modelos de negocio se construyen pensando en ciertos perfiles y dejando fuera a otros. En este caso, las personas mayores muchas veces no son consideradas dentro de las estrategias principales, como si no fueran parte activa del mercado o de la sociedad.

Esto me hizo cuestionar el enfoque que se tiene en los negocios. Entendí que no se trata solo de generar ganancias, sino de pensar en el impacto que tienen las decisiones que se toman. Desde mi formación, creo que es importante considerar a más grupos y no asumir que todos encajan en los mismos modelos.

Después de esta experiencia, me queda claro que sí es posible pensar en propuestas más incluyentes, donde se reconozca el valor de distintas etapas de la vida. Más allá de lo económico, se trata de ver a las personas desde lo humano y considerar cómo nuestras acciones pueden influir en su inclusión o exclusión.

Danna Paulina Nigó Ruíz:

A lo largo de este PAP fui adquiriendo muchos aprendizajes y reflexiones tanto personales como profesionales. Al ser estudiante de psicología considero que puedo observar y sensibilizarme ante las personas desde un lado muy humano y cercano, lo cual me ayudó bastante al tratar con las personas mayores. La principal razón por la cual decidí meterme a este PAP fue principalmente porque a lo largo de mi carrera gracias a los PIP (Proyectos de intervención psicológica) que cursamos en la carrera había tenido la valiosa oportunidad de tratar y trabajar con personas de distintas edades, niños, adolescentes, adultos jóvenes y adultos medios. Sin embargo, nunca había tenido la oportunidad de trabajar con adultos mayores. Puedo decir que entré a este proyecto con sentimientos encontrados, ya que por un lado sentía unas inmensas ganas de conocer a esta población, debido a que en mi vida diaria

no suelo convivir ni tener mucho contacto con personas mayores, por lo tanto, era algo nuevo y emocionante para mí. Y por otro lado sincerándome, me encontraba muchas veces pensando en el reto que sería para mí acercarme a estas personas, ya que de alguna forma me percibía a mí misma teniendo este prejuicio o sesgo de pensar en que las personas mayores eran algo serias o reprimidas, sentía que les iba a costar abrirse, o simplemente que al tener una conversación con ellas iban a tender a referirse a personas de nuestra edad como “inferiores” o con menos conocimiento de la vida ya que, por sus años y experiencias de vida, tienen otra forma de ver el mundo. Esto lo pensaba porque era lo que yo había vivido, lo que conocía y había experimentado en su mayoría al tratar con personas mayores. Sin embargo, después de convivir, conocer y tratar a las personas del CETAM y CEMAM, me di cuenta de que estaba muy equivocada.

Al ser parte del equipo de talleres, mi papel en el grupo fue involucrarme mucho en planear las actividades que realizaríamos todos como equipo en los dos centros. Realizar las planeaciones de estas y pensar en las necesidades y expectativas de ellos al trabajar y pasar tiempo con nosotros. Considero que algunas de las actividades que propuse fueron pensadas a partir de mi profunda intención en lograr este intercambio de experiencia y pláticas a las cuales yo quería llegar con estas personas. Mi intención era tener un acercamiento genuino, conocerlas profundamente, conocer sobre sus vivencias, sus sentires, sus dolencias, sus alegrías y sus esperanzas de vida. Tenía mucha curiosidad por conocer acerca de sus sentidos de vida. A lo largo de mi vida y por experiencia propia de las únicas personas mayores de las que me había rodeado mayormente tenían una perspectiva algo triste y desesperanzada sobre la vida y su sentido. Por lo que al saber que conocería a personas las cuales asistían a un grupo el cual se convirtió en una red de apoyo importante, las cuales asistían a actividades, como baile, ejercicio, natación, pláticas, talleres, entre otras, sabía que tendría la oportunidad de descubrirlo y obtener una respuesta a mis preguntas.

A lo largo de las sesiones y talleres con las personas mayores fui decidiendo acercarme a ellos, desde un lado humano y sensible, la cual fue mi intención desde el inicio. Siempre teniendo en cuenta que podía poner en práctica mis saberes profesionales como fuera posible y hasta donde se me permitiera. Igualmente mostrando apertura y respeto, pero principalmente interés en escuchar sus historias. Gracias a esto pude tener pláticas muy valiosas al momento de llevar a cabo las actividades y acompañarlas durante estas. Tuve la

oportunidad de escuchar y sostener conversaciones muy profundas y personales con personas que confiaron en mí y decidieron compartirme experiencias difíciles, así como la manera en que lograron salir adelante. Igualmente me fue posible pasar el tiempo con ellas bailando y cantando en los talleres, por lo que también pude sentir y observar esa alegría y ganas de vivir suyas. Asimismo, pude confirmar nuevamente la importancia de los vínculos humanos, ya que una parte fundamental para ellos y algo que los sostiene es la red de apoyo que han construido a lo largo de los años en los centros. Muchos acudieron inicialmente en busca de apoyo psicológico o simplemente con el deseo de sentirse mejor después de atravesar experiencias difíciles, como pude escuchar en sus historias. Igualmente confirme lo importante que es tener el espacio de platicar sobre las cosas que duelen, el tener a alguien que te escuche y al que le puedas contar lo que sientes y piensas es catártico y sanador.

Al final de esta experiencia, uno de los aprendizajes más significativos para mí fue reconocer y cuestionar ese sesgo con el que inicié. Me di cuenta de que lejos de ser personas cerradas o que se posicionaran desde un lugar de superioridad, muchas de ellas mostraban un interés genuino por escucharnos, conocernos y aprender también de nosotros, así como nosotros de ellos. La convivencia intergeneracional que se dio a lo largo del semestre y de las sesiones resultó ser un factor muy enriquecedor tanto para ellos como para nosotros. Así como yo buscaba comprender sus historias y perspectivas de vida, ellos también encontraban valor y emoción en compartir y escucharnos. Esto me llevó a reflexionar sobre la importancia de generar más espacios como estos, donde distintas generaciones puedan encontrarse, dialogar y acompañarse. Sin duda, esta experiencia superó por completo mis expectativas iniciales. Me voy con una sensación de profunda gratitud, muy feliz y con aprendizajes que no solo aportan a mi formación profesional como futura psicóloga, sino también a mi crecimiento personal.

Antonio García:

En mi opinión, el aprendizaje que me llevo de este PAP es mucho mayor de lo que yo esperé. La realidad es que yo me involucré de una manera muy personal con las personas del Centro CEMAM, la verdad es que yo construí una relación estrecha con las señoras que asisten a este centro, creo que ellas son muy receptoras a las ideas que nosotros mismos les damos y las actividades que creamos para ellas, la verdad es que me enseñaron a que la vida no solo termina cuando empieza a envejecer uno, si no que a veces es cuando mejor se pone.

Por una parte, sinceramente desde el primer día yo les pregunte de manera personal desde su edad hasta sus historias y creo que con eso se van creando los vínculos y más con las personas mayores de edad porque a veces las personas ya no quieren escuchar sus historias y al sentirse escuchadas es cuando ellas más te dan su confianza, la realidad es que sus problemáticas se concentran en algo mas sociocultural, pues las personas en la sociedad común piensan que las personas mayores de edad ya no tienen el mismo rendimiento del que tenían antes.

Al conocer bien esta problemática y tener un vínculo de confianza es cuando te empiezas a convencer que sus almas siguen siendo activas y jóvenes, algunas se siguen vistiendo como si tuvieran eventos, la realidad es que te das cuenta de que todavía tienen muchas ganas de vivir.

Eso fue por lado del CEMAM, ahora por el lado del Foro Cometa con el Grupo Candela y Tumbao, la realidad no es diferente, ellas son tan teatrales que, aunque suene feo se siguen peleando como si estuvieran organizando una graduación y la verdad es que te da alegría como siguen activas y como se siguen defendiendo y luchando por sus cosas.

Creo que mis acciones se deben a que en mi familia que es un poco mayor a la de la mayoría pues la realidad es que las personas más importantes en mi vida son de esa edad o similares y creo que mis pensamientos eran que pues al ser de la tercera edad uno ya no tiene las mismas habilidades cuando en los centros me di cuenta de que es totalmente incorrecto que hay muchas señoras que todavía tienen muchas ganas de tener diferentes experiencias. La realidad es que mi profesión siendo diseño de moda esta muy presenta en las personas mayores de edad, porque la realidad es que actualmente se le diseña a un mercado muy limitado y este es muy joven cuando la realidad es que el país se esta convirtiendo en un país con mayores de edad la cual sobrepasa a la población joven y es una realidad que nadie piensa en que actualmente el mercado con mayor solvencia económica son las personas con mayor edad. Por lo tanto, se debería de tener mucho más interés en este tipo de mercado y estar actualizados a sus necesidades.

2.2. Aprendizajes logrados

Antonio:

Creo que mi mayor reto fue crear el vestuario para el grupo candela y tumbao, porque la realidad es que teníamos que resolver sus necesidades y evitar caer en nuestros estereotipos, la realidad es que estuvo muy difícil porque incluso ellas tenían comentarios negativos.

Creo que sinceramente desempeñé un papel personal y profesionalmente para enfrentar la realidad crítica y responsable, aparte asumí posturas y tomé decisiones que lograron ser un buen desarrollo para mi aprendizaje. Construí una buena convivencia con las personas mayores de edad que tuvieron un impacto positivo en mi acción profesional, además de que mi trabajo colaborativo fue totalmente adecuado a la situación, así mismo la solución de problemas fueron tomadas con un razonamiento intelectual y afectivamente. En conclusión, la realidad que se vivió en este PAP fue totalmente inesperada a lo que se pensaba en un inicio, realmente creo que la convivencia que viví en este semestre fue agradable además de que tuve un trabajo profesional que me ayudará con un mercado el cual era de muy poco interés. Por lo tanto, creo ciertamente que este PAP me ayudará profesionalmente en mi futuro.

Paola: Durante el PAP aprendí a confiar más en mis ideas y a tomar decisiones por mí misma. También empecé a ver el diseño de moda de otra forma, no solo como algo estético, sino como una manera de contar historias y conectar con diferentes realidades.

El trabajo en equipo fue una parte muy importante, ya que me ayudó a escuchar otras opiniones, adaptarme y construir ideas en conjunto.

Además, entendí que como diseñadora puedo generar un impacto más consciente dentro del contexto social en el que trabajo. En general, el PAP me ayudó a crecer tanto personal como profesionalmente y a tener una visión más clara de hacia dónde quiero llevar mi diseño.

Paloma Fdez Del Valle: Ser parte de este PAP me dejó aprendizajes muy valiosos y me hizo crecer mucho a nivel personal y también como diseñadora, porque me hizo darme cuenta de las necesidades reales que tienen las personas adultas mayores y de cómo muchas veces las olvidamos, casi como si fueran invisibles, como si todo lo que hacemos estuviera pensado

para cualquiera menos para ellas, cuando en realidad son una parte enorme de la sociedad y son capaces de muchísimas cosas. Esta experiencia me enseñó a comunicarme mejor, más claro, más simple y con más sensibilidad, pero también a entender que cualquier actividad o propuesta debe tener un propósito más profundo que solo entretener: también puede trabajar motricidad, creatividad, atención, desarrollo cognitivo y convivencia. Ellos me inspiraron muchísimo y me dejaron con ganas de compartir esta experiencia para que más jóvenes la vivan, porque de verdad te enseña a ser más paciente, a escuchar, a disfrutar más el momento y a no hacer las cosas solo por cumplir, sino entendiendo que cada convivencia puede ser valiosa. También me hizo pensar que hace falta más difusión para que más adultos mayores puedan llegar a estos espacios, y en general me dejó mucho más consciente de que para hacer bien cualquier cosa, primero tienes que entender para quién va dirigida y sensibilizarte de verdad ante sus necesidades.

Estelle Gómez: Para mí el mayor aprendizaje es el haber convivido con las personas de los diferentes escenarios, honestamente tenía un miedo en específico, el cual era como iba hacer la reacción de ellos hacia mi persona, honestamente me llevó una grata sorpresa y me voy muy feliz, me asombró como siempre fueron de amables conmigo, lo feliz que eran al recibirnos en sus espacios, me voy muy feliz con el resultado y el logro que logré en este PAP, al igual ver como ellos aún tienen ganas de sonreír, de convivir y de sentirse plenos, fue lo que enriqueció más mi perspectiva a esa etapa de la edad, siento que pude tener los abuelos que nunca tuve, sentí un gran cariño.

Por otro lado la colaboración del grupo de baile con el equipo de vestuario fue un reto enriquecedor para mi profesión, ya que nos ayudó a extender más la visión que solo diseñar para las personas de nuestra edad y sentarnos más en las necesidades y siluetas de las personas mayores, fue un proyecto increíble poder apoyarlos en que se vean fabulosos.

Para finalizar el apoyo y el aprendizaje que nos dieron nuestras maestras Lily, Mariana y Sharinna, pude aprender bastante de ellas y lo que más me agradó es que nunca las sentí como maestras, si no como colegas, fue un gusto haber convivido con ellas.

Regina Cuenca: Por otro lado, uno de los aprendizajes más importantes que obtuve durante este PAP fue en el área de vestuario. Diseñar y realizar el vestuario para un grupo de baile conformado por adultos mayores representó un reto significativo, principalmente por las

tallas, las especificaciones propias del baile y la estética que debía cumplirse. No se trataba únicamente de crear prendas visualmente atractivas, sino de considerar la comodidad, la movilidad, la seguridad y la confianza de quienes las usarían. Sin embargo, este proceso resultó ser un gran aprendizaje como profesional, ya que me permitió conocer y enfrentar los distintos tipos de vestuario que puedo llegar a diseñar para personas con necesidades específicas, dependiendo de sus actividades y contextos.

Desde la etapa de conceptualización el reto fue evidente. Entender las figuras y los cuerpos con los que íbamos a trabajar implicó un ejercicio de observación, empatía y adaptación. Además, el diseñar vestuarios para el grupo Candela y Tumbao nos exigió analizar cuidadosamente sus dinámicas, el tipo de baile que realizaban y la imagen que querían proyectar en el escenario. Para lograrlo, seguimos una temática clara: el cabaret. A partir de esta estética, y en conjunto con mi equipo, desarrollamos las ideas, bocetos y diseños, siempre buscando un equilibrio entre lo visual, lo funcional y lo adecuado para el grupo.

Uno de los mayores desafíos fue crear vestuarios que respondieran a las necesidades y características tanto de las señoras como del profesor del grupo. Esto implicó escuchar atentamente sus especificaciones, recibir retroalimentación constante y realizar múltiples cambios y ajustes en cada una de las prendas. El proceso no fue lineal; requirió flexibilidad, paciencia y una constante disposición para mejorar y adaptar los diseños conforme avanzábamos.

Cabe destacar que el trabajo en equipo fue un aspecto nuevo para mí dentro del diseño de vestuario. Diseñar en conjunto implicó aprender a comunicar ideas, ceder, proponer soluciones y confiar en el proceso colectivo. A pesar del tiempo limitado y de los retos que surgieron durante el desarrollo, el trabajo colaborativo funcionó de manera muy positiva, permitiéndonos complementar habilidades y llegar a mejores resultados. Gracias a este esfuerzo conjunto, todos logramos realizar vestuarios bien resueltos y acordes a las necesidades del proyecto.

Al final, aunque el proceso implicó un alto nivel de dificultad, tiempo y dedicación, se logró el objetivo principal. Ver a los integrantes del grupo satisfechos, cómodos y seguros con el resultado final hizo que todo el esfuerzo valiera completamente la pena. Esta experiencia no solo fortaleció mis habilidades técnicas como diseñadora, sino que también reforzó la

importancia del trabajo en equipo y de diseñar siempre desde la empatía y el respeto hacia quienes usarán las prendas.

Montserrat Covarrubias: Al inicio del curso sí era mucha mi emoción de crear y formar parte de este proyecto que parecía bastante puesto sobre el piso, había claridad en lo que se quería hacer y eso me motivaba mucho. A lo largo del semestre fui encontrando trabas y dificultades, ya sea con mis colaboradores y compañeros o con la organización, y eso fue cambiando mi manera de involucrarme en el proceso. No todo salió como lo imaginaba desde el inicio y eso también fue parte importante del aprendizaje. Aprendí mucho de la parte audiovisual, que, aunque no es parte directa de mi carrera, me retó a salir de un lugar cómodo y a enfrentarme a herramientas y procesos que no domino del todo. Aun así, fue muy gratificante ver los resultados y darme cuenta de que sí soy capaz de adaptarme y resolver desde otros lenguajes. Sin embargo, también siento que por nuestra organización todo se volvió un poco apresurado al final, y creo que eso influyó en que los resultados no fueran los mejores que podían haber sido. Eso me hizo reflexionar sobre la importancia del tiempo, la planeación y la comunicación constante dentro de un equipo. Algo que valoro mucho es que aprendí a avanzar con las dificultades que se nos cruzaban y a no quedarme detenida cuando algo no salía como esperaba. También aprendí a comunicar las problemáticas conforme iban surgiendo, incluso cuando era incómodo hacerlo, entendiendo que es necesario para que el trabajo colectivo funcione. En ese sentido, desarrollé una mayor capacidad de diálogo y de escucha, no solo para expresar lo que yo necesitaba, sino para entender también desde dónde estaban trabajando los demás. La carga de trabajo sí la sentí pesada en varios momentos, pero también me obligó a organizarme mejor, a priorizar y a encontrar maneras de responder sin saturarme completamente. Fue un reto constante de gestión del tiempo y de energía, y aunque no siempre lo logré de la mejor forma, sí noto un avance en cómo enfrento ese tipo de exigencias. En la parte de producción, mi equipo y yo pudimos arreglarnos muy bien y todo salió conforme al plan, lo cual también me dio seguridad en mi capacidad de trabajar en conjunto y resolver desde lo práctico. Creo que ahí se reflejó mucho el compromiso de todos y la intención de que las cosas funcionaran a pesar de las dificultades previas. En general, este proceso me dejó ver que soy capaz de adaptarme, de aprender cosas nuevas aunque no sean mi área principal y de sostener un proyecto incluso cuando se vuelve complicado. También me hizo más consciente de la importancia de la organización, la comunicación y el

trabajo en equipo, no como ideas abstractas, sino como herramientas necesarias para que cualquier proyecto realmente funcione.

Mariana Bayardo Hdz: Al inicio del semestre, me emocionaba muchísimo formar parte del proyecto, estaba con muchísimas ganas de aprender cosas nuevas y de entenderme dentro de un rol distinto a lo que usualmente acostumbro. Sin embargo, conforme fueron pasando las semanas, me di cuenta de que iba a ser un semestre retador, personalmente me frustró mucho no recibir acompañamiento para generar estos conocimientos que deseaba adquirir al inicio del proyecto ya que, al no ser parte de la carrera de diseño de modas, sentí que mis habilidades en ocasiones eran demeritadas y muchas veces no me sentí realmente parte del equipo de vestuario. La verdad me decepciona mucho sentir que mi participación en el proyecto no fue tan destacable como imaginé, me frustraba también el hecho de sentir que el tiempo del semestre se nos iba muy rápido y sentir que no tendríamos tiempo suficiente para ejecutar las ideas iniciales. Adentrarme al mundo de vestuario significó un reto muy grande para mí, ya que a pesar de estar ligeramente relacionado con un mundo con el que si estoy familiarizada (dirección de arte), sentí que igual había muchísimas cosas que no terminaba de entender o no formaban parte de mis conocimientos y habilidades. Este proyecto me ayudó a entender otros mundos y otras formas de trabajar en equipo, me enseñó a que muchas veces las ideas que tenemos sobre las formas de trabajo de otras personas y departamentos se pueden ver afectadas por fallas de comunicación, poca tolerancia al cambio y la necesidad de tener el control de cómo saldrán las cosas al final. Aprendí también a manejar de una mejor forma mis emociones y tener mayor tolerancia a situaciones que a veces salen de nuestras manos. Los aprendizajes más valiosos que me llevo son con las señoras y su forma de relacionarse con las personas involucradas en el proyecto, siempre nos mencionaban lo mucho que valoran estas interacciones, talleres y actividades que co-creábamos en conjunto.

Esta experiencia me hizo valorar y apreciar mucho más las interacciones con personas de la tercera edad, entender que el envejecimiento no es algo a lo que temerle, si no algo por lo que emocionarme, las ganas de adquirir nuevos conocimientos y experiencias a lo largo de mi vida y finalmente tener la capacidad de eventualmente esparcirlos al llegar a la vejez, es algo que creo que tendríamos que mirar con otros ojos y dejar de lado los estereotipos que nos hacen tener miedo a crecer y envejecer.

Sara Salazar: A lo largo de mi participación en el PAP Hilando Generaciones y Moda, desarrollé habilidades importantes que mejoraron mi formación profesional y personal. En mi rol dentro del equipo de la revista, uno de los principales retos fue documentar y comunicar, de manera clara, el trabajo de todos los equipos. También fue importante ser sensible al comunicar el trabajo. Este desafío requirió habilidades técnicas de diseño editorial; además, utilicé la capacidad de analizar y sintetizar gran cantidad de información para darle sentido. En algunos momentos, me resultó difícil manejar la cantidad de contenido y representar adecuadamente las experiencias de otras personas. Me organicé, establecí reglas para seleccionar el contenido y confié en mis habilidades. Esto me permitió resolver los problemas de manera efectiva. Aprendí que puedo trabajar de forma autónoma y reflexiva.

El desarrollo del PAP fue importante para que yo pudiera tener opiniones claras y tomar decisiones bien pensadas. Durante el proceso, tuve que decidir qué historias contar, qué imágenes usar y cómo organizar la revista. Esto me hizo tener que evaluar constantemente el contenido y tomar decisiones con cuidado. No solo pensaba en cómo se veía todo, sino también en si era correcto y responsable. Quería asegurarme de que la forma en que presentaba las cosas fuera respetuosa y consciente del impacto que podría tener. En el ámbito social, el proyecto me permitió construir una convivencia basada en el respeto, la apertura y el reconocimiento del otro. A través de la interacción con personas de distintas edades y contextos, comprendí que el trabajo profesional no puede separarse de la dimensión humana. Esta experiencia me enseñó a ser más abierto y a escuchar a los demás. Entendí que el conocimiento se construye cuando hablamos con los demás y los escuchamos de verdad. Las personas que me rodean no son extrañas, sino que son fundamentales para que yo aprenda y crezca.

El trabajo en equipo fue muy importante en todo el proceso. Al trabajar con diferentes grupos, pude ver lo importante que es trabajar juntos, aportar ideas, llegar a conclusiones y compartir conocimientos para alcanzar una meta común. El PAP me ayudó a entender que soy parte de un equipo profesional. En este equipo, es fundamental comunicarse, organizarse y trabajar en equipo para lograr resultados que valgan la pena.

Durante el proyecto, no solo usé lo que ya sabía, sino que también aprendí cosas nuevas y encontré formas diferentes de entender mi área de estudio. Esto me ayudó a adaptarme a lo que el proyecto necesitaba y a tomar decisiones más conscientes. Me involucré mucho en el proyecto, tanto con mi mente como con mis sentimientos, y eso me hizo entender mejor los

problemas que estábamos tratando de resolver. También me hizo querer presentar y compartir esos problemas de una manera más comprometida.

Finalmente, esta experiencia me hizo sentir más segura para iniciar proyectos y responder de manera creativa a necesidades sociales a través del diseño. La revista no fue solo un producto final, sino una propuesta que combinó innovación, sensibilidad y comunicación estratégica. Entre los aprendizajes más importantes que adquirí, destacó haber desarrollado habilidades profesionales en diseño editorial. También adquirí una mayor conciencia ética al representar a otros y una sensibilidad social más amplia. A nivel personal, esta experiencia me brindó mayor confianza en mi capacidad para enfrentar desafíos y adaptarme a diferentes contextos. Ahora sé que puedo contribuir de manera significativa en proyectos que tengan un impacto social.

Ximena Monserrat García: Durante el semestre, trabajar en equipo fue algo que me retó mucho más de lo que esperaba, y todavía más al combinarlo con el trabajo en el PAP con personas adultas mayores. Siento que no solo era organizarnos entre nosotros, sino también entender que estábamos trabajando con personas reales, con tiempos, emociones y formas de ser muy distintas a las nuestras.

Con mi equipo, no siempre fue fácil. Tuvimos varios obstáculos, ideas que teníamos en mente, pero no se resultaban como nosotras queríamos, sobre todo en el proyecto de la revista, donde se nos complicó bastante el tema del contenido y cómo estructurarlo. Hubo momentos de estrés y de frustración porque las cosas no salían como las habíamos planeado, pero poco a poco fuimos aprendiendo a resolver sobre la marcha. Creo que ahí fue clave tener paciencia, no solo con los demás, sino también con el proceso.

Al mismo tiempo, el convivir con las personas del PAP me hizo bajar un poco el ritmo y cambiar mi perspectiva. Ellos trabajan desde otro lugar, más tranquilo, más presente, y eso de alguna forma también influyó en cómo empecé a enfrentar los problemas en equipo. Me ayudó a entender que no todo tiene que ser inmediato o perfecto, y que a veces lo más importante es el proceso y cómo tratamos a los demás dentro de él.

Algo que definitivamente aprendí fue la importancia de la comunicación. Cuando realmente nos escuchábamos entre nosotros, todo fluía mejor. Y cuando no, era cuando más nos

atorábamos. Al final, aunque tuvimos varias complicaciones, logramos sacar adelante la revista y llegar a un resultado que nos dejó satisfechos.

Me quedo con la idea de que trabajar en equipo no es solo dividir tareas, sino saber adaptarte, tener paciencia y entender diferentes formas de pensar. Y también que el contacto con otras realidades, como la de las personas mayores, te ayuda a ser más consciente, más empática y a tomar decisiones desde otro lugar.

María Fernanda Sotelo Heded: Durante el desarrollo de proyecto PAP fui descubriendo ciertas habilidades y debilidades en mi forma de trabajar. Al principio me parecía algo estresante que no tuviéramos una visión clara sobre la cual trabajar, creo que me caracterizó por ser muy cuadrada en cuanto a entrega de trabajos y que tuviéramos el concepto al aire me estresaba, quería empezar a trabajar desde el principio para no atrasarnos, pero como equipo era importante esperarnos a conceptualizar la idea y tener material para trabajar, que en este caso eran fotos y escritos. Cuando se llegó el momento de trabajar creo que formamos un buen equipo, nos entendíamos bien y apartábamos todas, la verdad en lo personal no me costó trabajo acomodarme con mis compañeras, al contrario, creo que me calmaban cuando los momentos de estrés y frustración llegaban, que, aunque si hubo ratos donde todas nos preocupábamos, también sabíamos que contábamos con el apoyo de todas y eso hizo más ameno trabajar como equipo.

Al empezar a trabajar con mi equipo teníamos muchas dudas y miedos, preocupación de cómo queríamos representar todo lo que estábamos viviendo de una manera que los demás lo sintieran también y aunque no fue un trabajo fácil la organización, como equipo nos apoyamos fue de gran ayuda, fue un trabajo muy enriquecedor y retador, lograr expresar nuestras vivencias y sentimientos es mucho más complicado que solo realizar una revista, tiene un significado muy valioso y enriquecedor. La división de trabajo a mi parecer fue muy acertada, complementábamos perfectamente el uno al otro y sin duda tener un buen equipo de trabajo es de mucha ayuda y facilita el proceso.

Me llevó un aprendizaje muy importante que es: la paciencia. Sin duda, fue uno de mis retos más grandes durante la creación de la revista, pero al final creo que no siempre se trata de hacer todo apresurado, sino que dar un orden, tener una inspiración y concepto definido, por

más que lleve más tiempo, aclarar esto profundiza el trabajo y creo que logramos lo que pretendíamos que fuera la revista: expresar y sensibilizar.

Verónica Mendoza: Este proyecto de Aplicación profesional me enriqueció en muchos ámbitos. Mi participación en el PAP Me representó una serie de retos que llegaron de la mano de bastante crecimiento a nivel personal. Esta serie de retos fueron sin duda la raíz de un crecimiento significativo, ya que fue la causa de presentarme constantemente en escenarios que me obligaran a salir de mi zona de confort y enfrentarme ante realidades diversas que, aunque sabía que existían, no había tenido tanto acercamiento con ellas anteriormente. Sin duda la más fuerte fue el arte de envejecer, ya que, como personas jóvenes, vivimos pensando que esa es una realidad para la que nos faltan vidas para llegar, o que quizá e incluso no llegaremos a experimentarlo en carne propia, sin embargo es un destino que nos espera a muchos, y es un destino que no tenemos muy presente. Mi participación en este proyecto me dio pie a reflexionar de manera más profunda ese destino, y ver con mis propios ojos, como se vive en la vida real.

Hablando más a detalle, uno de los primeros retos a los que me tocó enfrentarme, fue el acercamiento con los adultos mayores, ya que personalmente soy una persona con pocas habilidades sociales, esto me representaba un reto emocional y social, ya que era sin duda alguna, un enfrentamiento a salir de mi zona de confort y hacer cosas que en mi cotidianidad nunca hago. Sentía incertidumbre sobre cómo tener este primer acercamiento o interactuar con los adultos mayores, sobre todo por la parte de generar realmente esta confianza, aún y cuando yo misma no me sentía aún es esa confianza, y cómo lograr que las actividades fueran significativas y divertidas para ellos. Sin embargo, opté por actuar por instinto, tomando como bases la empatía y la apertura, escuchando activamente y adaptándome a sus deseos y necesidades. Fue justo en ese momento donde recapacité sobre mi propia capacidad para conectar con otras personas desde un lugar más genuino y real. Logrando así, generar un espacio de confianza y diversión llena de convivencia cálida y segura.

El desarrollo de este proyecto favoreció mi capacidad al desempeñarme de manera libre y autónoma, dándole paso a la reflexión ya que era muy común mostrarme en momentos de análisis real sobre las situaciones y dinámicas que se estaban ejerciendo, sobre todo sobre el impacto de mis propias acciones. Aprendí así a asumir una postura crítica frente a la realidad

social de los adultos mayores, reconociendo las historias que contaba cada uno, sobre su familia, de dónde vienen, quiénes fueron y quiénes son. Pero sobre todas las cosas, que quieren ser hoy, ya que hay muchas historias sobre abandonos, tristeza profunda e historias desgarradoras que te dejan reflexionando, pero admiras con profundidad, ya que pese a todo aquello que se describe, se muestran fuertes y más vivos que nunca.

Asimismo, este PAP me favoreció hablando de fortalezas personales, ya que puso en práctica mi habilidad para solucionar problemas, y mi habilidad para pensar de manera ordenada y fundamentada, especialmente durante la creación de documental, el cual implicó un largo proceso creativo, de lluvia de ideas, búsqueda de escenarios y creación de un guion que nos representara lo que hicimos y trabajamos todo el semestre, de la mejor manera posible. Desde la plantación hasta la ejecución, fue sumamente necesario tomar decisiones narrativas, y estéticas que representaran de la mejor manera posible, cuidando siempre la ética y el respeto, las historias y la identidad de cada participante. Esto nos implicó un proceso de constante reflexión sobre cómo contar las historias de cada uno de la mejor manera, que realmente se viera representada la personalidad de cada uno en esa filmación, y claro si. Caer en el morbo, si no, cuidando la dignidad.

En conclusión, este proyecto implicó para mí bastante crecimiento personal y laboral, ya que sin duda alguna, me llevo esta experiencia para mi propio camino de vida, pero me llevo las habilidades para mi camino laboral, fue un gusto participar en este proyecto, y crecer viendo el ejemplo en otras personas.

Alondra Mora: Formar parte del equipo de redes sociales fue muy gratificante, pues al mismo tiempo que se documentaban las actividades, podía convivir con cada mesa por la que pasaba. También pude ver cómo las señoras se emocionaban cuando veían la cámara y sabían que las estábamos documentando, nos enseñaban sus trabajos o incluso se ponían a hablar frente a la cámara explicando lo que estaban haciendo, ya que les entusiasmaba saber que, en unos días, sus trabajos serían publicados en las redes del PAP. Asimismo, reafirmé que las redes sociales son para todos, pues donde más se podían ver las reacciones de las señoras era en Facebook, y resultaba muy gratificante observar los comentarios, reacciones y compartidos.

Por otra parte, el hecho de que este semestre el equipo de redes tuviera como proyecto final un mini documental del grupo Candela y Tumbao fue, de cierta manera, un reto, ya que al estudiar diseño de modas no estoy familiarizada con herramientas de edición profesional ni con la realización de tomas perfectas. Al principio dudaba un poco de mí en ese aspecto, sin embargo, conforme avanzaron las visitas al Foro Cometa, fui ganando confianza en el trabajo que realizaba. Incluso, algunos días ya me sentía parte del grupo Candela y Tumbao, pues todos los integrantes siempre me recibieron muy bien y mostraron disposición al momento de grabar ensayos, entrevistas y algunos detrás de cámaras. Además, cuando hacían pausas en sus ensayos, aprovechaba para convivir con ellos.

Al momento de editar el mini documental, el proceso fue un poco largo, ya que implicó seleccionar las mejores tomas y elegir las entrevistas más adecuadas. Una vez realizado esto, pude armar el producto final y, aunque no soy experta en el ámbito audiovisual, considero que logré un buen resultado.

Finalmente, me llevo una gran satisfacción por todo lo que aprendí a lo largo de este proyecto. Ser parte del equipo de redes sociales me permitió no solo documentar experiencias, sino también conectar de manera cercana con las personas y valorar la emoción con la que compartían su trabajo. Esta vivencia me enseñó que las herramientas digitales pueden ser un medio para dar voz, visibilizar y crear comunidad, sin importar la edad. Sin duda, me quedo con la certeza de que el aprendizaje más valioso surge del contacto humano y de la disposición para involucrarse auténticamente con los demás.

Valeria Isais: Este proyecto fue una experiencia que me permitió crecer en distintos niveles, aunque no desde cero, sino a partir de algo que ya formaba parte de mí. Tener una relación cercana con mis abuelos hizo que desde el inicio me sintiera cómoda en ciertos aspectos, pero al mismo tiempo, el proyecto me retó a salir de esa referencia y adaptarme a nuevas formas de interacción.

Uno de los principales aprendizajes fue darme cuenta de que puedo adaptarme a distintos contextos. Aunque al inicio me sentía más segura por mi experiencia personal, hubo momentos en los que no sabía cómo reaccionar o cómo generar interacción. Con el tiempo, aprendí a observar más, a escuchar y a actuar de forma más consciente, lo que me permitió desenvolverme con mayor autonomía.

También desarrollé una forma de pensar más crítica. El hecho de convivir con distintas personas me hizo cuestionar mis propias ideas y entender que no todas las experiencias son iguales. Esto me ayudó a formar opiniones más completas y no basadas solo en lo que yo ya conocía.

En cuanto a la convivencia, reafirmé la importancia de la empatía, pero también entendí que no es suficiente con “sentir”, sino que implica escuchar, respetar y adaptarse. Aprendí a reconocer al otro desde su propia realidad, no desde la mía, lo cual fue clave para generar relaciones más auténticas.

El trabajo en equipo también fue un aprendizaje importante. Al colaborar con personas de diferentes carreras, pude ver cómo cada quien aporta algo distinto, y cómo esas diferencias enriquecen el resultado. Esto me ayudó a valorar más el trabajo colaborativo y a entender que el conocimiento se construye en conjunto.

Otro aprendizaje fue darme cuenta de que el conocimiento no solo viene de lo académico. Muchas de las cosas que entendí surgieron de la experiencia, de observar y reflexionar sobre lo que estaba pasando. Esto me permitió desarrollar una mayor capacidad de aprender de manera más consciente.

Además, fue una experiencia en la que me involucré tanto de forma intelectual como emocional. No solo analizaba lo que sucedía, sino que también lo sentía, y eso hizo que todo tuviera más significado.

En general, me llevo aprendizajes importantes: en lo profesional, una visión más amplia e incluyente de mi carrera; en lo ético, una mayor conciencia sobre el impacto de mis decisiones; en lo social, una reafirmación de la importancia de la empatía y la convivencia; y en lo personal, una mayor apertura y capacidad de adaptación.

Más que cambiar completamente mi forma de ver las cosas, este proyecto me ayudó a ampliar lo que ya entendía y a hacerlo más consciente.

Katia Arvizu Chávez: Al inicio del PAP, llegué con mucha energía y curiosidad. Para mí no era solo “ir a cumplir”, sino realmente compartir mi tiempo con ellas y ellos; se volvió un espacio que incluso me ayudaba a despejarme de otras cargas académicas. Sin embargo, conforme avanzaron las sesiones, me di cuenta de que el PAP implicaba mucho más que

presencia; requería sensibilidad, herramientas profesionales y una disposición constante a adaptarme a realidades distintas a la mía.

Uno de los principales aprendizajes fue darme cuenta de que sí soy capaz de desempeñarme de manera autónoma y reflexiva. Hubo momentos en los que me enfrenté a situaciones que no tenía completamente previstas, como cambios en la dinámica del grupo, resistencias o incluso el manejo emocional de algunas historias de vida. En esos momentos sentí reto e incertidumbre, pero también aprendí a detenerme, observar, pensar lo que estaba pasando y tomar decisiones con mayor conciencia y responsabilidad. Esto me permitió asumir la realidad no desde la improvisación, sino desde una postura más profesional.

También desarrollé la capacidad de construir una mirada más crítica y ordenada. A lo largo del PAP fui entendiendo que cada interacción tiene un contexto, una historia y un significado. Esto me llevó a dejar de ver las situaciones de manera superficial y empezar a analizarlas con mayor profundidad, considerando factores sociales, emocionales y culturales. Así, mis decisiones comenzaron a estar más fundamentadas, no solo en lo que “sentía”, sino en un proceso de discernimiento más claro.

Algo que fue muy significativo para mí fue el aprendizaje entorno a la convivencia y el reconocimiento del otro. Trabajar con personas adultas mayores implicó salir de mi propia perspectiva y abrirme a escuchar, respetar y valorar sus experiencias. Hubo momentos en los que me confronté con ideas, ritmos o formas de ver la vida muy distinta a las mías, y ahí el reto fue mantener una actitud de apertura genuina. Esto fortaleció mucho mi capacidad de escucha activa y mi sensibilidad como futura psicóloga.

En cuanto al trabajo colaborativo, el PAP me permitió entender que el conocimiento no se construye sola. La interacción con mis compañeras, así como con las personas participantes, fue clave para enriquecer mi aprendizaje. A nivel personal, no solo estaba “aplicando” conocimientos, sino que también me estaba involucrando afectivamente con las personas, sus historias y sus procesos. En el ámbito profesional, desarrollé habilidades como la escucha activa, la observación y la intervención en grupo. En el ámbito ético, reforcé la importancia del respeto, la responsabilidad y la confidencialidad. En el ámbito social, amplíé mi comprensión sobre las realidades de las personas mayores.

Danna Paulina Nigó Ruíz:

Este proyecto fue para mí una experiencia que me permitió crecer tanto en el ámbito profesional como en el personal, ya que pude poner en práctica los conocimientos y habilidades que he adquirido a lo largo de mi carrera. Pude desarrollar más mis habilidades de escuchar activa y acompañamiento, comprendiendo de una manera mucho más profunda la importancia de crear y generar espacios seguros de escucha, en donde las personas puedan sentirse libres de expresarse y acompañarse. Igualmente, este PAP me permitió desarrollar habilidades importantes, como el trabajo en equipo, la organización y la responsabilidad, al involucrarme en la planeación y ejecución de los talleres y las actividades dentro de los centros. También fortalecí mi capacidad de adaptación ante distintas situaciones, la flexibilidad, la improvisación, comprendiendo que cada persona y cada contexto requieren formas de acercamiento diferentes. De igual manera, puse en práctica mi comunicación asertiva, tanto al momento de coordinarme y organizar actividades con mis compañeras, como al dirigirme a las personas mayores, especialmente cuando surgía alguna situación que requería resolverse de manera respetuosa y clara.

Por otro lado, también pude potenciar mi creatividad al momento de diseñar y proponer actividades y talleres, siempre teniendo en cuenta la importancia de que no solo fueran dinámicos y divertidos, sino que también tuvieran un trasfondo psicológico significativo, potencializando y priorizando siempre el lograr este acercamiento intergeneracional sensible entre todos nosotros. Esto implicó pensar en estrategias que promovieran, la reflexión personal, el autoconocimiento, el intercambio de experiencias, el aprendizaje y la creatividad, como también, el bienestar y la comodidad de las personas mayores. Esto representó un reto muy valioso que me permitió integrar alguna de la teoría con la práctica de una manera integral y consciente. Además, uno de los aprendizajes más significativos para mí fue reconocer y cuestionar mis propias creencias. Comprendí que muchas de las ideas con las que inicié estaban basadas en experiencias propias y previas y no necesariamente en la realidad de las personas. El convivir y conocer de cerca a esta población me permitió ampliar mi perspectiva y acercarme desde un lugar más presente, sensible y dispuesto.

Finalmente, este proyecto reforzó en mí la importancia del rol del psicólogo desde una postura humana, ética y sensible. Pude confirmar nuevamente que, más allá de las herramientas teóricas o técnicas que podamos tener y utilizar al momento de intervenir o

convivir con cualquier persona, lo realmente valioso está en el vínculo humano, en la forma en la que nos acercamos a las personas y en la disposición genuina de escuchar, acompañar y estar presentes. A lo largo de esta experiencia pude comprobar que muchas veces no se trata de “tener la respuesta correcta”, sino de brindar un espacio seguro, de confianza y respeto, donde la otra persona se sienta acompañada y escuchada.

Esto también me llevó a reflexionar sobre la responsabilidad que implica este rol, ya que el trabajar con las emociones, vivencias e historias de vida de las personas requiere de mucha sensibilidad, ética, presencia y disposición. Entendí que cada acercamiento, por más pequeño y breve que parezca, puede tener un impacto muy significativo en el otro. Sin duda, los aprendizajes obtenidos en esta experiencia se convierten en una base muy importante para mí desarrollo como futura profesional, pero también como persona.

Cristina Espindola Gosset: Durante mi participación en el PAP, uno de los aprendizajes más importantes y lo que me llevó es entender el diseño de vestuario desde un lugar mucho más humano y consciente. Trabajar en la creación de vestuario para personas adultas mayores representó un reto diferente a los proyectos que anteriormente ya he realizado, porque no solo se trataba de pensar en la estética de las prendas, sino también en la comodidad, la movilidad y la seguridad de quienes las usarían al bailar. Esto me hizo desarrollar una visión más empática sobre el diseño y comprender que cada prenda debe responder a las necesidades de la persona.

A lo largo del proceso aprendí a adaptarme constantemente, ya que muchas veces fue necesario modificar las ideas que mi equipo y yo propusimos, ya que caíamos en el estereotipo de las personas mayores, escuchar sus opiniones y encontrar soluciones para que el vestuario funcionara tanto visual como funcionalmente. También descubrí la importancia de observar y entender los cuerpos reales desde el respeto, dejando de lado una visión idealizada de la moda y enfocándome más en diseñar para personas y contextos específicos.

El trabajo en equipo fue otra parte fundamental de esta experiencia. Colaborar con mis compañeros implicó aprender a comunicar ideas, a organizarnos y a confiar en las habilidades de cada una para poder sacar adelante el proyecto. Aunque hubo momentos de estrés y cansancio, logramos apoyarnos mutuamente y resolver los retos con los que nos enfrentábamos.

Además, convivir con el grupo me permitió generar una conexión mucho más cercana con las personas adultas. Escuchar sus historias, ver su entusiasmo y observar la seguridad y felicidad que sentían al usar el vestuario hizo que todo el esfuerzo valiera la pena. Esta experiencia me ayudó a crecer tanto personal como profesionalmente, reforzando la importancia de diseñar desde la empatía, la sensibilidad y el respeto hacia quienes usarán las prendas.

2.3. 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	Choose an item.
	☒ Arte y creación	Conceptualizar, diseñar y realizar proyectos artísticos en la articulación de sus múltiples lenguajes y materialidades expresivas.
	☐ Ciencias de la comunicación	Choose an item.
	☐ Ciencias de la educación	Choose an item.
	☐ Comunicación y artes audiovisuales	Choose an item.
	☐ Derecho	Choose an item.
	☐ Desarrollo Inmobiliario Sustentable	Choose an item.
	☒ Diseño	Analizar y detectar los problemas que afectan al ser humano para desarrollar soluciones que integren diferentes ámbitos del diseño y otras disciplinas.
	☒ Diseño de indumentaria y moda	Sintetizar de forma original los elementos identitarios de la cultura para diseñar estrategias o productos que atiendan necesidades textiles, de indumentaria y moda.
	☐ Diseño urbano y arquitectura del paisaje	Choose an item.
	☐ Gestión Cultural	Choose an item.
	☐ Gestión Pública	Choose an item.
	☐ Nutrición	Choose an item.
	☐ Periodismo y comunicación pública	Choose an item.
	☒ Psicología	Gestionar de manera creativa proyectos, programas y recursos para incidir en problemáticas y dar soluciones a estas desde la Psicología.
	☐ Publicidad y comunicación estratégica	Choose an item.
	☐ Relaciones internacionales	Choose an item.
	☐ Traducción e interpretación	Choose an item.
Ingenierías	☐ Ingeniería ambiental/ y tecnologías sustentables	Choose an item.
	☐ Ingeniería Civil	Choose an item.
	☐ Ingeniería de Alimentos	Choose an item.
	☐ Ingeniería Electrónica	Choose an item.
	☐ Ingeniería en Biotecnología	Choose an item.
	☐ Ingeniería en Ciberseguridad	Choose an item.
	☐ Ingeniería en Desarrollo de Software	Choose an item.
	☐ Ingeniería en Mecatrónica	Choose an item.
	☐ Ingeniería en Nanotecnología	Choose an item.
	☐ Ingeniería en Negocios y Servicios Digitales	Choose an item.
	☐ Ingeniería en Sistemas Computacionales	Choose an item.
	☐ Ingeniería en Sistemas Digitales Embebidos	Choose an item.
	☐ Ingeniería Financiera	Choose an item.
	☐ Ingeniería Industrial	Choose an item.
	☐ Ingeniería Mecánica	Choose an item.
	☐ Ingeniería Química	Choose an item.
	☐ Ingeniería y Ciencia de Datos	Choose an item.
Negocios	☐ Administración de Empresas y Emprendimiento	Choose an item.
	☒ Comercio y Negocios Globales	Optimizar tiempos y costos en la distribución internacional cumpliendo con los requerimientos del cliente.
	☐ Contaduría y Gobierno Corporativo	Choose an item.
	☐ Finanzas	Choose an item.
	☐ Hospitalidad y Turismo	Choose an item.
	☐ Mercadotecnia y Dirección Comercial	Choose an item.

	☐ Negocios y Mercados Digitales	Choose an item.
	☐ Recursos Humanos y Talento Organizacional	Choose an item.