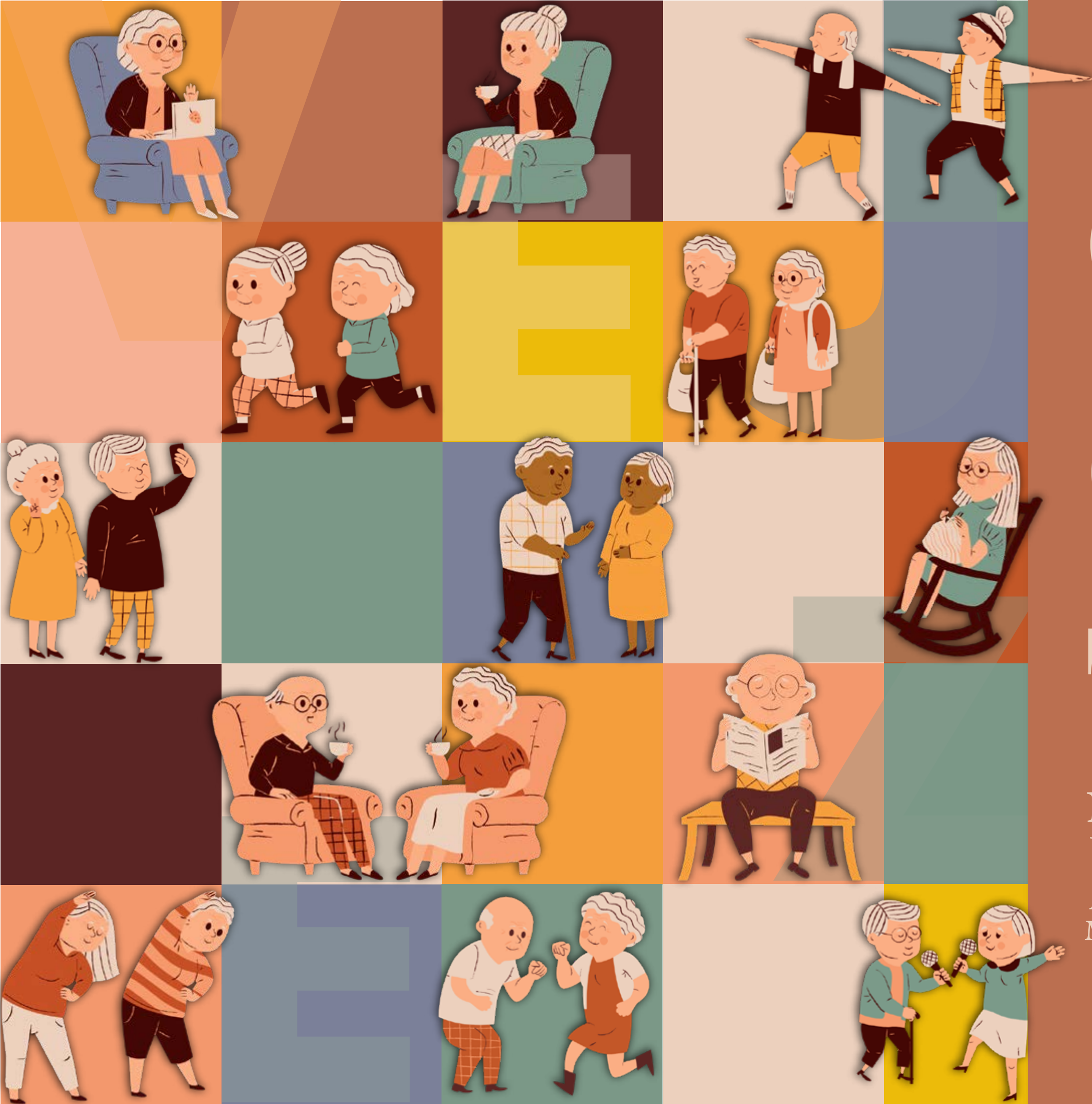




GACETA

NACIONAL
UNIVERSITARIA

AÑO IX, NÚMERO 25
MAYO-AGOSTO 2026

**Universidad y vejez:
proyectos que transforman la comunidad**

GacetaNacionalMx



Gaceta_Nacional



Diseño y Formación:

Depto. de Comunicación y Relaciones Públicas

Universidad Autónoma de Aguascalientes

Administración web:

Coordinación de Relaciones Públicas y Comunicación

Universidad La Salle Ciudad de México

IN MEMORIAM

**“De manera que como comunicadores públicos
acrecentemos el pensamiento creativo para plasmar en
grandes lienzos, ideas originales y soluciones
para abordar nuestras realidades de manera distinta,
y visibilizar acciones en el espacio, comprometiéndonos a
colaborar e interactuar con los demás con
empatía, igualdad y solidaridad”**

José Luis Ulloa Luna
(1971-2026)

Fragmento del discurso pronunciado el 16 de enero de 2026, durante el acto académico de la Generación 2022-2025 de la Licenciatura en Comunicación Pública del Centro Universitario de Ciencias Sociales y Humanidades de la Universidad de Guadalajara, donde el Mtro. José Luis Ulloa Luna fungió como padrino de la generación.



**Lee nuestro homenaje:
Memorias de un amigo y colega**

gacetasuniversitarias.mx

Foto: Abraham Aréchiga
Coordinación General de Comunicación Social, Universidad de Guadalajara





Mtra. Rocío Basurto Morales
Coordinadora
Editora de la Gaceta de la Universidad
Autónoma de Aguascalientes

Mtro. Mijail Eluani Pérez
Secretario Técnico
Coordinador de Relaciones Públicas y Comunicación
de la Universidad La Salle México

GA CE TA NACIONAL UNIVERSITARIA

Gaceta Nacional Universitaria, Año 9, No. 25, Mayo-Agosto de 2026. Es una publicación cuatrimestral editada por la Universidad de Guadalajara, a través de la Coordinación General de Comunicación Social. Av. Juárez 976, sexto piso, Colonia Centro. Teléfono 31 34 22 22, Ext. 12617, <https://gacetasuniversitarias.mx/hemeroteca/> alberto.spiller@udg.mx Editor responsable: Alberto Spiller. Reserva de Derechos al Uso Exclusivo 04-2019-032113305700-203, Otorgado por el Instituto Nacional de Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este número: Alberto Spiller. Fecha de la última modificación 11 de agosto de 2026. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de la Universidad de Guadalajara.

PRESENTACIÓN

Estimadas lectoras y lectores:

Envejecer es parte de la vida, pero la manera en que una sociedad acompaña, reconoce e integra a las personas adultas mayores también habla de sus valores, de sus prioridades y de su capacidad para construir comunidades más incluyentes. En esta nueva edición de la **Gaceta Nacional Universitaria** reunimos las voces y experiencias de 17 instituciones de educación superior del país que, desde distintas disciplinas y enfoques, nos invitan a mirar el envejecimiento más allá de los estereotipos y a reconocer en esta etapa de la vida experiencias, conocimientos, capacidades y posibilidades de participación.

Desde la investigación académica hasta los programas de atención comunitaria, las universidades muestran que generar conocimiento también significa asumir una responsabilidad con el entorno.

Destacan temas relacionados con la salud, la nutrición, la prevención, la salud mental, los cuidados, la perspectiva de género, el trabajo, la tecnología y la memoria. Asimismo, propuestas que exploran alternativas como la terapia no farmacológica, la telesalud, la alfabetización digital y el uso de la música y las expresiones artísticas como herramientas para favorecer el bienestar y fortalecer los vínculos sociales. Lo que aquí compartimos, son investigaciones que parten de preguntas académicas, pero encuentran su verdadero sentido cuando sus resultados contribuyen a mejorar la calidad de vida de las personas y a transformar la manera en que entendemos el envejecimiento.

A la par de la investigación, las universidades han construido espacios de encuentro, aprendizaje y participación que colocan a las personas adultas mayores como protagonistas de su propio proceso de envejecimiento. Las residencias diurnas, aulas para mayores, talleres artísticos, programas de actividad física, conferencias, publicaciones digitales, festivales, intervenciones comunitarias y proyectos intergeneracionales, son algunas de las iniciativas que se comparten en estas páginas.

Las historias que integran esta edición nos recuerdan, finalmente, que transformar las comunidades requiere escuchar a quienes las conforman y reconocer la diversidad de sus necesidades, pero también sus capacidades y aportaciones. La universidad tiene en ello una responsabilidad fundamental: investigar para comprender, formar para acompañar y vincularse con la sociedad para generar soluciones que tengan un impacto real. Esta edición de la **Gaceta Nacional Universitaria**, **“Universidad y vejez: proyectos que transforman la comunidad”** es una invitación a mirar el paso del tiempo no desde la pérdida, sino desde las posibilidades que surgen cuando el conocimiento universitario se pone al servicio de las personas y de las comunidades.

Rocío Basurto Morales
Coordinadora de la Red

Comentarios de la comunidad académica

UAA El arte de vivir la tercera edad *Mtra. Patricia Patiño Bahena*

UG El envejecido y la academia: notas humanistas desde la Universidad de Guanajuato *Dra. María de Jesús Jiménez González y Dr. Jonathan Alejandro Galindo Soto*

FES Aragón Envejecimiento saludable *Dra. Cristina Flores Bello*

La Salle México La Universidad, potenciador de la longevidad saludable *Lic. Marcela Vázquez-Mellado Cervantes*

UAG Lo que comes hoy será la salud que disfrutes mañana *Mtra. Monserrat Rodríguez León*

UAG La clave la eterna funcionalidad y el envejecimiento exitoso *Dr. Moisés Rubio*

UAN Cuerpos, cuidados y capital: una revisión crítica de la construcción académica de las vejez femeninas *Dra. Lucía Pérez Sánchez y Fabiola Martínez Carrillo*

UAN Hacia una psicogerontología crítica y situada: Guía para una práctica clínica humana *Dra. Lucía Pérez Sánchez*

Gestión y programas institucionales

La Salle México La misma medida no funciona para todas las edades

CETYS Universidad Personas adultas mayores: experiencia, autonomía y bienestar

UAEH Aula para mayores en UAEH, por un envejecimiento activo

UAEM Promueve UAEM ciclo de conferencias sobre envejecimiento saludable

UAdeC Adultos mayores: compromiso universitario con el envejecimiento activo y saludable

UdeC Envejecimiento Activo: una apuesta por la inclusión y la calidad de vida

UASLP La UASLP comprometida con el envejecimiento activo y digno

UAQ Ueuetsin, conocimiento universitario para un envejecimiento saludable

UAQ Miradas a través del tiempo. Festival Internacional de Cine sobre Envejecimiento

Unacar Taller de Dibujo y Pintura para Adultos Mayores

UdeC Aulas culturales para mayores. La experiencia también crea futuro

UdeC Genealogías musicales y agencia para envejecer. Tramas narrativas en la mediana edad y la vejez

UAA ¿Cómo impacta la música en vivo en las personas adultas mayores?

UPCH Letras que nos unen. Homenaje a nuestros adultos mayores

UAN Recetas con sabor a memoria: el legado vivo en la cocina.

Unison Impulsa alfabetización digital para personas adultas en la Universidad de Sonora

UTP Universidad Tecnológica de Puebla destaca en Investigación, Innovación y Salud 2026



En este primer apartado de Gaceta Nacional Universitaria podrás encontrar voces expertas en disciplinas como la enseñanza superior y educación, la gerontología crítica feminista, la nutrición, la psicogerontología, la enfermería y la neurología que nos guían hacia la reflexión sobre el envejecimiento positivo así como el impacto de la experiencia y el conocimiento universitario.

El arte de vivir la tercera edad



Patricia Patiño Bahena, profesora jubilada del Departamento de Filosofía. Actual presidenta de la Agrupación de Jubilados de la Universidad Autónoma de Aguascalientes

La armonía de la vida debe su ritmo a las discordancias que observamos en la naturaleza y en la cultura. La dulce y tierna infancia se vive como opuesta a la edad adulta y a la vejez. Las personas mayores o de la tercera edad podemos vivir los cambios de la vida con mayor conciencia, y en ocasiones hasta con cierto dolor. En ciertos momentos el trabajo se va tornando pesado y cansado, pero la jubilación se percibe como renuncia a la realización profesional.

Se busca un cambio, un reposo; *fatiga es trabajar en las mismas cosas* (Heráclito, Textos y problemas de su interpretación p. 41). Pero el vacío y la renuncia asustan porque anuncian la vejez y la cercanía de la muerte. *Una misma cosa es, en nosotros, lo viviente y lo muerto, y lo despierto y lo dormido, y lo joven y lo viejo; éstos, pues al cambiar, son aquellos, y aquellos, inversamente, al cambiar, son éstos* (Heráclito p. 41).

Aunque el cambio es la evidencia de la vida nos mostramos preocupados e inciertos ante su presencia. Las personas mayores deseamos y no deseamos la jubilación; esperamos el cambio por la edad y algunas afecciones con la salud, pero deseamos seguir viviendo nuestra vocación. La personalidad, según la propone Schopenhauer, comprende nuestro carácter moral, el temperamento y la inteligencia (El arte de bien vivir p. 9). Corresponde a **lo que uno es**, eso que somos como resultado de distintas experiencias, lo que nos lleva a anhelar vivir o no un cambio. *El melancólico verá una escena de tragedia allí donde el sanguíneo no ve más que un conflicto interesante, y el flemático un hecho insípido* (p. 11).

La experiencia y la subjetividad son parte esencial de nuestra conciencia vivencial. La jubilación puede verse como una tragedia, como una oportunidad o como un cambio no tan significativo. Ante esas visiones se pueden presentar distintos proyectos personales de cómo vivir esa etapa. Será de gran apoyo, el conocimiento que hayamos logrado de nosotros mismos, en tanto seres con carácter moral con determinados temperamentos y con criterios personales.

La riqueza del saber, del desarrollo de nuestras facultades y de la conservación de la salud nos brindan mayor felicidad que las riquezas exteriores y el consumo de las sociedades voraces actuales. La tercera edad es, hoy en día, una oportunidad de construir proyectos, de alimentar la imaginación, de revisar los avances científicos sobre la plasticidad del cerebro adulto. Distintas instituciones ofrecen espacios para la creatividad en esta etapa de vida.

También es muy importante identificar los riesgos de conductas autodestructivas por dejarse caer en el tedio o en un cierto vacío personal, dañando la salud y las relaciones personales. La prolongación en el promedio de vida de las personas mayores es un gran reto para las personas en jubilación y envejecimiento, ya sea que vivan solas o en compañía.

*“Lo que se opone es concorde,
y de los discordantes se forma
la más bella armonía”
Heráclito*



Reunión de la Agrupación de Jubilados de la UAA, septiembre de 2025. Fotografía: Departamento de Comunicación y Relaciones Públicas.

El envejecido y la academia: notas humanistas desde la Universidad de Guanajuato



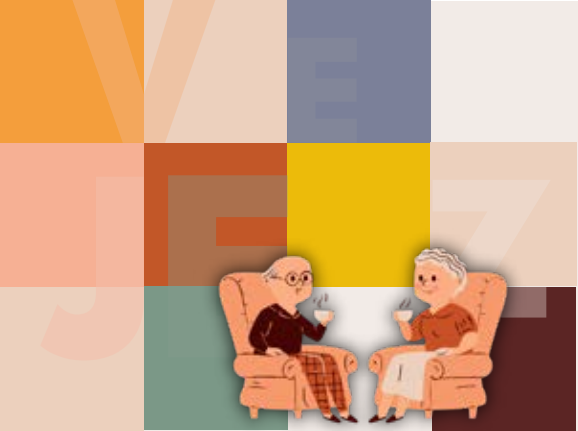
Dra. María de Jesús Jiménez González, directora de la División de Ciencias de la Salud e Ingenierías; Dr. Jonathan Alejandro Galindo Soto, director del Departamento de Enfermería Clínica. Universidad de Guanajuato Campus Celaya-Salvatierra

Hay una escena que se repite en distintos espacios universitarios: alguien de setenta y tantos años sostiene un lápiz frente a un cuestionario. Le preguntan si ha perdido el interés por hacer cosas, si duerme mal, si se siente inútil. Es un inventario de Beck, un Minimental o algo parecido. La mano tiembla un poco, a veces por problemas de articulaciones o sistema nervioso, pero a veces por el simple peso de que alguien con bata, filipina o simplemente un jovencillo con cara apesadumbrada, le esté preguntando por su estado de ánimo, con la severidad de quien está evaluando a alumnos en un examen de regularización. Esa escena condensa el problema que deseamos plantear: lo que hacemos cuando convertimos al envejecimiento en objeto de medición científica, y qué se nos escapa o qué ganamos cuando lo hacemos con cuidado (en palabra de enfermería).

Los que estamos en la Universidad de Guanajuato desarrollamos, desde hace tiempo, un conjunto de programas dirigidos a la salud y el bienestar de las personas mayores y el envejecimiento (que no es lo mismo) y continuamente discutimos y reconstruimos lo que intentamos desarrollar con la sociedad. Tenemos claro que conviene sospechar de cualquier discurso institucional que hable del envejecimiento como un problema técnico, como un conjunto de escalas que aplicar, un protocolo que seguir, una intervención que demuestre que nuestro modelo funciona. La geriatría y la gerontología nacieron, en parte, de ese gesto moderno de fragmentar al sujeto en variables medibles —capacidad funcional, riesgo cardiovascular, deterioro cognitivo— para poder intervenir sobre cada una. El gesto tiene su mérito, sin él no existiría el instrumento ICOPE de valoración de capacidad intrínseca, ni las baterías de desempeño físico, ni los inventarios de ansiedad y depresión que se utilizan en su programa **Beetalmente**. Este articula valoración con componentes de ejercicio aeróbico, anaeróbico, flexibilidad y autocuidado, integrando Psicología, Fisioterapia y Nutrición. Esto es relevante porque supone, al menos en el diseño, que la capacidad intrínseca de una persona mayor no es solamente muscular ni solamente afectiva, sino las dos cosas trenzadas. Habrá que verificar, con el tiempo y con evidencia propia publicada, si esa integración se sostiene en la práctica cotidiana.

Hay otra escena, menos clínica y más vivencial. Un grupo de estudiantes de Enfermería mediante el **GREEFES**, visita asilos y centros gerontológicos. No van a medir nada todavía; van, primero, a estar ahí. La universidad describe estas visitas como parte de investigación y servicio social, y es cierto, pero conviene no perder de vista lo que ocurre antes de que cualquier instrumento se aplique: un estudiante de veinte años entra a un espacio donde el tiempo se ha vuelto lento y a veces cruel, y tiene que aprender, con el cuerpo, algo que ningún syllabus enseña del todo: que la vejez institucionalizada no es un tema, es una situación. Kundera decía (más o menos) que la novela existe para decir lo que solo la novela puede decir sobre la condición humana. Algo parecido podría afirmarse de estas visitas: hay un conocimiento sobre el envejecimiento que solo se adquiere por contacto, por incomodidad, por el gesto torpe de no saber cómo dirigirse a alguien que ya no espera visitas. Que la Universidad de Guanajuato sostenga espacios formativos donde ese contacto ocurre —y no solamente laboratorios de medición— es más importante que cualquier indicador de acreditación.

De forma paralela, el **Taller de Cuidadores de Adultos Mayores**, en Univerciudad UG, agrega una dimensión que rara vez aparece en los discursos institucionales sobre envejecimiento: la del cuidador. El taller aborda motricidad, cognición, higiene, alimentación duelo, trascendencia y, explícitamente, el cuidado del cuidador.



Hay un conocimiento sobre el envejecimiento que solo se adquiere por contacto, por incomodidad, por el gesto torpe de no saber cómo dirigirse a alguien que ya no espera visitas. Que la Universidad de Guanajuato sostenga espacios formativos donde ese contacto ocurre —y no solamente laboratorios de medición— es más importante que cualquier indicador de acreditación.

No es un detalle menor. La literatura gerontológica documenta, desde hace décadas, la carga del cuidador, de quien sostiene cotidianamente a una persona mayor dependiente; incorporar esa carga al programa formativo es reconocer que el envejecimiento no le ocurre solamente a quien envejece, sino a la red completa que lo rodea. Aquí no hay grandilocuencia posible: cuidar cansa, y cansa de un modo que casi nunca se cuantifica. Y por eso los profesores participan de forma honorífica en la impartición de esa capacitación continua a familiares y cuidadores de personas adultas mayores.

También los estudiantes hacen su parte en la **CLUSI-UG**, una clínica universitaria para población abierta que, mediante la atención supervisada de quienes estudian en los programas del área de salud, contribuyen a la recuperación de la salud de las personas que por múltiples causas se enfrentan a sufrimiento físico y psicológico. Hasta ahora, se convertido en un referente regional y ha mostrado que, con fundamentos científicos y una visión humanista, la Universidad puede ser un agente de bienestar social, más allá del desarrollo de competencias profesionales para quienes tienen la dicha de cursar estudios de nivel superior en sus aulas y laboratorios.

La implementación de estos programas tiene mucho que ver con los cuerpos académicos con los que cuenta la Universidad de Guanajuato. El Cuerpo Académico Consolidado UGTO-CA-164, en Celaya-Salvatierra, aparece como el núcleo más explícito en la línea de envejecimiento y salud, con un plan que busca articular investigación, docencia en Psicología Clínica, Enfermería, Nutrición y Fisioterapia, **Foros geronto-geriátricos** y un **Simposio anual por el Día Mundial del Alzheimer**. El UGTO-CA-209, en Irapuato-Salamanca, aparece asociado con mayor claridad al **GREEFES**. Hay por supuesto, otros cuerpos académicos dedicados a cronicidad, estilos de vida saludable o atenciones en salud, que se vinculan por convergencia temática, pero que igualmente construyen, cotidiana y continuamente, conocimiento y estrategias científicas que mejoran la vida de los habitantes de la región.

Menciono esta arquitectura administrativa no por afán burocrático, sino porque sostiene algo que suele olvidarse: ningún gesto humanista sobrevive mucho tiempo sin infraestructura. La ternura sin institución se agota; la institución sin ternura se vuelve trámite. Lo que estos programas intentan es sostener ambas cosas a la vez.

Obviamente, la Universidad de Guanajuato no resuelve todo lo necesario para el envejecimiento saludable de su región; ninguna universidad o institución resuelve nada tan grande como eso por sí sola. Pero es igualmente claro que existe una arquitectura seria, sostenida, de clínica, docencia, atención comunitaria, de investigación en posgrado, que no trata a la persona mayor únicamente como portadora de riesgos que administrar. El problema, al final, no es solo técnico; es también moral. Un instrumento de valoración bien aplicado puede coexistir con el olvido de la persona que responde el cuestionario, o puede ser, precisamente, la forma concreta en que esa persona es tomada en serio. La diferencia no está en el instrumento. Está en quién lo sostiene, y para qué.

¿Qué es el envejecimiento saludable?



Mantener la funcionalidad, no solo la salud

No se trata de llegar a los 80 o 90 años sin enfermedades, sino de mantener la capacidad funcional el mayor tiempo posible. Esto permite que la persona realice sus actividades cotidianas: convivir con amistades, participar en la comunidad, cocinar o tomar decisiones propias.



Factores determinantes: los hábitos saludables

- Alimentación y ejercicio: dieta equilibrada y actividad física regular.
- Higiene del sueño: lograr un sueño reparador.
- Salud preventiva: control de peso, presión arterial, glucosa y colesterol.
- Estimulación cognitiva: el cerebro debe tratarse como un músculo; nunca se debe dejar de aprender para reducir el riesgo de problemas de memoria.



“El tema del envejecimiento no es exclusivo, no hay que hablarlo cuando somos adultos mayores ni buscar cómo ser sano cuando ya tenga 60 o 70 años, sino empezar desde la infancia”. *Dra. Cristina Flores Bello*

Envejecimiento saludable

Entrevista realizada con la **Dra. Cristina Flores Bello**, integrante de la Unidad de Investigación en Gerontología (UIG) de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza.

Realidad demográfica en México



Esperanza de vida



Mujeres
79 años



Hombres
72 años

18 millones de adultos mayores en México

Representan aproximadamente el 13% de la población, lo que exige políticas públicas y ciudades más amigables. Además, la población está envejeciendo con rapidez.



El desafío del edadismo

El edadismo comprende los prejuicios y estereotipos negativos sobre la vejez, los cuales son reforzados por la cultura y los medios de comunicación donde a menudo se envía el mensaje erróneo de que la vejez es estéticamente desagradable o carente de valor. Generan que las y los adultos mayores actúen en consecuencia y limiten su autonomía.

La Universidad, potenciador de la longevidad saludable

Modelos Montessori y Constructivista

Texto: Marcela Vázquez Mellado-Cervantes
Diseño: Violeta Elena Peláez Dávalos

“ Actividad, actividad, trabajo. ¡eso es fortuna! ”

La ocupación no sólo es una de las necesidades básicas universales de toda persona, es un derecho humano

La Universidad diseña actividades que conforman toda una **Terapia no Farmacológica**

TNF (Terapia no farmacológica)
Agentes primarios **NO** químicos, pretenden mejorar la cognición de una persona en pleno proceso de envejecimiento.



“ Un traje a la medida a través del Modelo de Atención Centrado en la Persona ”

Dominios Cerebrales

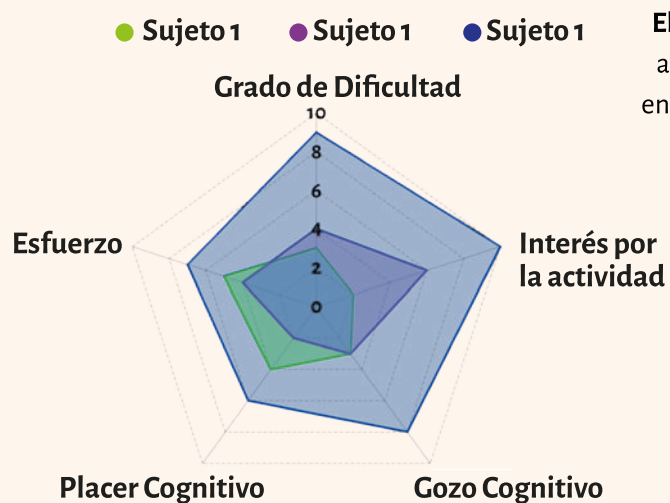
- Cognitivo
 - Psicomotor
 - Afectivo
- Es preciso estimular los 3 diariamente

Necesidades básicas en las que se sustenta el diseño de la TNF

- Identidad
- Ocupación
- Apego
- Confort
- Inclusión social
- Desarrollo personal

Funciones cognitivas que serán estimuladas

- Orientación
- Lenguaje
- Cálculo
- Gnosias
- Praxias
- Memoria
- Cognición social
- Cognición social
- Inteligencia
- Atención y alerta
- Percepción
- Sensación
- Pensamiento
- Respuestas motoras



¿Cómo lo hacemos?



1. Tener objetivos claros específicos y generales

- Evaluar estado de salud
- Limitantes temporales de motricidad
- Historia de vida
- Aficiones y preferencias

2. Elegir el tipo de contenido para cada actividad

- Conceptual
- Procedimental
- Actitudinal



3. Estrategias de abordaje

- Materiales, dinámicas y escenarios
- Necesidades y recursos
- Ruta de movimientos, tiempos y roles
- Estructura e instrumentos para evaluar



Terapia No Farmacológica

- Mejora la cognición
- Puede ser auto evaluado
- Cuenta con un facilitador de seguimiento
- Es voluntaria no compulsada
- Promueve la felicidad
- Regenera la energía
- Es saludable

Coordinada

Integral

Flexible

Diseñar actividades significativas requiere invertir tiempo, esfuerzo, creatividad y cuidado. Cuidar aspectos como la información y la historia de vida de cada persona, **ayuda a asignar roles e intercambio de los mismos, haciendo equipo y cultivando escenarios de comunidad.**

Montessori-Envejecimiento

- Discriminación sensorial
- Motricidad fina
- Clasificación
- Seriación
- Cuidado personal
- Cuidado del entorno
- Habilidad de verter
- Habilidad de sujetar
- Habilidad de pensar
- Actividades receptivas
- Actividades ejecutivas



Bibliografía

Brooker, D. (2013). Atención centrada en la persona con demencia. Barcelona, Catalunya, España: Octaedro.
Miravet, J. V. (1999). Guía práctica para entender los comportamientos de los enfermos de Alzheimer. Barcelona, Catalunya, España: Octaedro.

Lo que comes hoy será la salud que disfrutes mañana

Por la Mtra. Monserrat Rodríguez León, directora de la carrera de Ciencias de la Nutrición de la Universidad Autónoma de Guadalajara (UAG).

Envejecer es un proceso natural, pero lo que comes hoy será la salud que disfrutes mañana, así que es importante poder tomar mejores decisiones durante la juventud y eso es fundamental porque la calidad de vida de los adultos mayores depende en gran medida de lo que se hizo o dejó de hacer previamente.

Comúnmente las personas asocian el término “vejez” con enfermedades y limitaciones, sin embargo, la ciencia ha demostrado que no necesariamente tiene que ser así. En la actualidad es posible llegar a tener un envejecimiento saludable y eso va mucho más allá de simplemente vivir más años: se trata de cumplir 70 años y conservar una buena salud física, mental y cognitiva y además sin enfermedades crónicas.

Se ha demostrado que para poder llegar a tener un envejecimiento saludable es necesario cuidar al menos 20 años antes la alimentación y procurar que ésta sea de alta calidad, es decir, con abundante fruta, verdura, cereales integrales como arroz y pasta, leguminosas y grasas saludables.



Comenzar cuanto antes es importante, ya que cambiar los hábitos de alimentación y estilo de vida implica realizar esfuerzos, ajustes en la rutina y constancia diaria para lograr alcanzar estrategias reales y llegar a la vejez en un estado óptimo de salud.

Es importante hacer conciencia que llevar una buena alimentación no se trata de poder hacer un sacrificio temporal, sino un cambio de hábitos que pueda ser sostenible a largo plazo, para toda la vida. Para ello, es indispensable poder incluir en la alimentación diaria productos frescos y evitar a toda costa los productos procesados, garantizar el consumo de alimentos con fibra, alimentos de origen animal y vegetal, que puedan aportar a tu cuerpo proteínas de gran calidad para el mantenimiento de la masa muscular y elegir aquellos que contienen grasas naturales de mejor calidad como el aguacate.

Afortunadamente, en México la cultura alimentaria de todas las regiones permite ser saludables en cada platillo, retomar lo tradicional de la cocina mexicana garantiza que, mediante el consumo de nopales, frijoles, tortillas y otros ingredientes, se pueda reforzar la salud a un bajo costo y preservando las costumbres.

Por el contrario, llevar una dieta con exceso de carnes procesadas, refrescos, azúcares añadidos y alimentos ultraprocesados reduce la posibilidad de envejecer con calidad. Este tipo de productos no solo aportan calorías vacías, sino que desplazan los alimentos realmente nutritivos. Recuerda que el objetivo es tomar mejores decisiones y en la medida de lo posible evitar el consumo de alimentos que sí dañan tu salud. Recuerda que también comenzar a crear el hábito del consumo de agua natural es importante, tu cuerpo no necesita de bebidas azucaradas o con alcohol para hacer sus funciones.

Estudios sugieren que actualmente 9 de cada 100 adultos mayores logran llegar a la vejez en condiciones óptimas.

Envejecer saludablemente implica, además de una sana alimentación enfocar los esfuerzos en la salud integral como la práctica regular de la actividad física, asegurar el descanso adecuado y cuidar de tu salud mental.



¿Y a ti cómo te gustaría llegar a esa etapa de la vida? Comenzar a invertir en salud no solamente implica prevenir diabetes e hipertensión, sino que el resultado que se pretende obtener es lograr un bienestar integral. Si bien la alimentación juega un papel importante, también es necesario revisar otros factores como la actividad física y la salud mental.

Envejecer saludablemente implica que durante la tercera edad una persona pueda caminar y realizar actividades de la vida diaria con la finalidad de mantener su independencia, por lo que es importante también enfocar los esfuerzos en la salud integral como la práctica regular de la actividad física, asegurar el descanso adecuado y cuidar de tu salud mental.

Recuerda que cada acción positiva que cuida tu salud es una inversión para tu futuro.

La clave de la eterna funcionalidad y el envejecimiento exitoso

Conozca acciones que le ayudarán a mantener la mente estable el mayor tiempo posible

Por el Dr. Moisés Rubio, Neurólogo Clínico y Académico de la Universidad Autónoma de Guadalajara (UAG)

Constantemente me preguntan en las consultas ¿doctor que puedo hacer para cuidar mi cerebro? ¿Qué suplementos puedo tomar para la memoria? ¿Si mi padre tiene Alzheimer que puedo hacer yo para evitar que me pase también?

Lamentablemente como sucede en la mayoría de los casos no existe una respuesta única o un método mágico y cien por ciento eficaz; pero la literatura médica busca encarecidamente estrategias que nos ayuden a prolongar la calidad de vida y funcionalidad de una sociedad que vive cada vez más años y que por lo tanto esta expuesta a enfermedades neurodegenerativas. Es bien sabido que al paso de los años nuestras capacidades van cambiando, no solo las físicas donde es evidente el paso del tiempo; sino también en nuestra agilidad mental, capacidad para procesar nueva información y velocidad en toma de decisiones.

Por lo tanto, tenemos que tomar acción para cuidar a nuestro cerebro, dejar de pensar que el olvidar las cosas es parte de la edad y normalizar una situación anómala, es decir ya no pensar en el erróneo concepto de la “demencia senil” y buscar un concepto más alentador como el envejecimiento exitoso.

¿Qué debo hacer para tener un cerebro sano, aunque tenga 60,70 o 100 años? Los artículos científicos nos sugieren realizar 4 cosas para mantener la mente estable el mayor tiempo posible.



1. Ejercicio físico. No existe un mejor oxigenador cerebral que la actividad física, la recomendación puede variar dependiendo la literatura en cuestión de tiempo necesario, sin embargo, el punto crucial de la actividad física es moverse regularmente de preferen-

cia en alguna actividad de bajo impacto (ej. Natación) si existen problemas articulares o que sea del agrado de la persona lo cual además muy posiblemente estimulara a la par el punto numero 3.

2. Ejercicio mental activo.

Frecuentemente me comentan sobre sopas de letras, lo cual no esta del todo mal pero no es tan llamativo y parece tampoco ser tan benéfico. La recomendación es una actividad que ponga en marcha el cerebro, que piense, analice y posiblemente hasta tenga que crear estrategias como jugar ajedrez u otros juegos de mesa. Aprender cosas nuevas (un idioma, una manualidad, un oficio) son estrategias mas llamativas y aunque costara un poco más de trabajo serán de mayor beneficio a la larga, necesitamos pensar en el cerebro como un musculo, si lo utilizo constantemente se mantendrá fuerte y sano.



3. Socializar. De entrada hay que recordar que el ser humano es una especie social por naturaleza, no es necesario ser el alma de la fiesta o presidente de la cuadra para mantener activa esta parte de la salud cerebral pero definitivamente el

interactuar con nuestros pares, el mantener conversaciones y sentirnos parte de un grupo es parte fundamental para que nuestras neuronas se mantengan conectadas, el ejemplo claro de esta situación es que durante la pasada pandemia el encierro y la poca interacción en persona detono muchos casos de deterioro cognitivo.

4. Cuidado de la salud en general.

No es ningún secreto que, si mi glucosa, mi presión arterial, mi alimentación e hidratación son buenas me sentiré mejor, pero además el tener control sobre todos los aspectos de la salud ayudaran de manera directa a que nuestro cerebro permanezca lo más sano posible, si bien ningún cerebro saldrá ileso de esta vida es mucho mas factible que salga con menos cicatrices si mi presión arterial y mi glucosa se mantienen en cifras correctas, si mi riñón, hígado y pulmones trabajan lo mejor posible, o si mi corazón trabaja correctamente.

El objetivo principal de realizar todas estas actividades hay que tenerlo claro no es que evitemos el proceso propio del paso de los años y que realizando todas estas actividades tendremos un cerebro de 20 años toda la vida, el objetivo es que conforme pase el tiempo podamos mantener independencia y funcionalidad puesto que como pintan las cosas cada vez vamos a vivir más y hay que hacerlo de la mejor manera.



Cuerpos, cuidados y capital: una revisión crítica de la construcción académica de las vejeces femeninas (2015-2025)

Dra. Lucía Pérez Sánchez y Fabiola Martínez Carrillo
(Universidad Autónoma de Nayarit)

INTRODUCCIÓN Y RIGOR METODOLÓGICO



Hacia las “Vejeces Femeninas”

Se propone adoptar el término en plural para reconocer la diversidad de experiencias y alejarse de las visiones biologicistas y unidimensionales de la vejez.



Enfoque Interseccional y Decolonial

El análisis busca trascender las narrativas hegemónicas globales para integrar variables de género, clase y territorio.



Metodología de Revisión Crítica

Análisis exhaustivo de la producción académica global generada en el periodo 2015-2025.

LOS TRES EJES DE LA CONSTRUCCIÓN ACADÉMICA

01

CUERPOS: De la Patología a la Resistencia



Se transita del declive biomédico y la patologización hacia el reconocimiento del cuerpo mayor como un territorio de afectas, vivencias encarnadas y resistencia.

02

CUIDADOS: Denuncia a la “Obligatoriedad Moral”



Visibilización de la explotación del tiempo de las mujeres mayores y su papel crítico dentro de la matriz de cuidados capitalista y patriarcal.

03

CAPITAL: Precarización y Redes Sociales



Exposición de la acumulación histórica de desigualdades económicas frente a la enorme generación de capital social y comunitario que las mujeres sostienen.

CONCLUSIONES: EL GIRO EPISTÉMICO

De Objeto de Asistencia a Sujeto Político

El hallazgo principal es el cambio de paradigma: la mujer mayor deja de ser un “problema social” pasivo para ser reconocida como un sujeto con agencia y voz propia.



Gerontología Crítica Feminista

Consolidación de un marco teórico que sitúa a las vejeces en el centro de la disputa política y académica actual.

Hacia una Psicogerontología Crítica y Situada:

Guía para una Práctica Clínica Humana

Dra. Lucía Pérez Sánchez

Orientar a psicoterapeutas en la transición de un modelo biomédico de la vejez hacia una perspectiva crítica, feminista y relacional que reconozca la singularidad de las personas mayores.

PASO 01

Desmantelar las narrativas hegemónicas de declive.

Debemos cuestionar los discursos que asocian la vejez exclusivamente con la fragilidad o la dependencia, reconociéndola como un territorio fértil para la imaginación, el deseo y la agencia.

PASO 02

Entender la vejez como una construcción sociohistórica.

El envejecimiento no es un estado natural, sino un proceso moldeado por matrices de género, clase y cultura que jerarquizan los cuerpos y definen qué vidas se consideran valiosas.

PASO 03

Cuestionar el viejismo estructural en la práctica clínica.

Es vital identificar los prejuicios aprendidos y las "marcas" culturales que operan silenciosamente en la relación terapéutica, limitando la capacidad de ver la heterogeneidad de las vejez.

PASO 04

Construir una ética de cuidado situada, relacional y humana.

La intervención debe centrarse en el reconocimiento de la narrativa biográfica y la singularidad, acompañando proyectos de vida en lugar de intentar "corregir" déficits biológicos.



Las instituciones de educación superior del país han adoptado prácticas, desarrollado investigación e implementado programas dirigidos a la población adulta mayor; algunas de ellas consistentes en talleres, conferencias, difusión especializada, alfabetización digital, encuentros intergeneracionales, acompañamiento, atención médica y formación para la vida

LA MISMA MEDIDA NO FUNCIONA PARA TODAS LAS EDADES

OCHO HORAS NO PESAN IGUAL

Inspirada en su mamá, la Dra. Alma Guadarrama, investigadora de la Universidad La Salle, elaboró un proyecto enfocado en la protección que requiere la población adulta mayor en el ámbito laboral. Este sector enfrenta cambios físicos y condiciones de salud asociados a la edad. En ocasiones, también carece de redes familiares, ingresos, seguridad social, entre otras situaciones.

“Lo que evidencia la demanda de atención y protección especial”, dijo la investigadora.

La investigación plantea incorporar un capítulo de reforma a la Ley Federal del Trabajo en México que considere derechos específicos dirigidos a la población adulta mayor, como reducción de la jornada laboral, cuota de contratación por edad, protección de la salud, seguridad laboral, entre otra.

Como explica la Dra. Guadarrama, el derecho puede establecer condiciones distintas para alcanzar una igualdad efectiva: la equidad.

EN SOLO 3 AÑOS, LA PROPORCIÓN DE PERSONAS MAYORES DE 60 CASI SE DUPLICÓ:

7.8% **12.3%**
2016 -----▶ 2019

41.1% DE LOS ADULTOS MAYORES ESTABAN ECONÓMICAMENTE ACTIVOS • 2018

21.7% NO RECIBÍA PRESTACIONES

15.7% RECIBÍA AGUINALDO

13.4% TIENÍA VACACIONES CON GOCE DE SUELDO

INVESTIGACIÓN PARA UN ENVEJECIMIENTO CON BIENESTAR

Además de la investigación sobre derechos laborales, en La Salle se desarrollan proyectos que buscan favorecer la salud, la autonomía y la calidad de vida de las personas adultas mayores.



Conectando edades

Herramientas digitales para promover la autonomía en la vida cotidiana.



ExoRehab

Exoesqueleto móvil para rehabilitar piernas y mejorar la movilidad.



Sinapsis en equilibrio

Búsqueda de fármacos preventivos contra el deterioro cognitivo y demencia.



Estilo de vida y enfermedades cronicodegenerativas

Detección de riesgos y mejora de atención analizando hábitos de vida.



Tratamiento celular de la osteoartritis

Nuevos tratamientos para frenar la osteoartritis y recuperar movilidad.

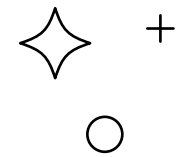
Fuente: Las personas adultas mayores trabajadoras en México: propuesta para una protección social efectiva en tiempos líquidos.

Personas adultas mayores: experiencia, autonomía y bienestar

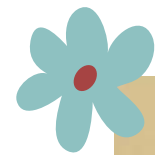
Las personas adultas mayores son parte activa de nuestras familias, comunidades y entornos de trabajo.

Sin embargo, el envejecimiento continúa rodeado de estereotipos que lo asocian únicamente con dependencia o pérdida de capacidades.

Desde la perspectiva de la Gerontología Social, el envejecimiento es una etapa de vida que también representa experiencia, aprendizaje, autonomía y participación. Reconocer a las personas adultas mayores como agentes activos implica valorar sus aportaciones, escuchar sus historias y promover espacios donde puedan seguir desarrollándose plenamente.



+ Cuando jóvenes y personas adultas mayores conviven, comparten experiencias y aprenden mutuamente, se fortalecen valores como el respeto, la empatía, la solidaridad y la unión familiar. Los adultos mayores transmiten conocimientos, tradiciones y lecciones de vida; mientras que las nuevas generaciones pueden acercarlos a nuevas herramientas, tecnologías y formas de participación social.



Encuentro ¡Mi Abuelo, mi orgullo!

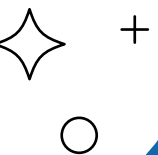


Encuentro ¡Mi Abuelo, mi orgullo!



En CETYS Universidad, estas conexiones forman parte de la visión institucional humanista de la educación. En este sentido, estudiantes, docentes y colaboradores participan en actividades que promueven el diálogo entre generaciones y refuerzan el reconocimiento hacia las personas de mayor edad.

"Es importante considerar al adulto mayor como un agente activo en la sociedad", señala la Dra. Ibza América García León, docente de la Escuela de Psicología en CETYS Universidad Campus Mexicali.



Una muestra de ello se presenta cada año, durante el encuentro ¡Mi Abuelo, mi orgullo! en el que estudiantes del [Bachillerato Internacional](#) reciben en el campus a sus adultos mayores, para compartir momentos emotivos de reconocimiento y convivencia activa.



Encuentro ¡Mi Abuelo, mi orgullo!

Uno de los desafíos más significativos es el de romper con los estereotipos sociales que tratan sobre cumplir con expectativas o hitos del desarrollo según la edad, como adquirir una casa, vehículo, tener una pareja o hijos. La demografía mexicana está mostrando cambios importantes, proponiendo un contexto en el que no todos los adultos mayores, por ejemplo, se convierten en abuelos.

Asimismo, CETYS impulsa la formación de profesionales capaces de comprender, atender y acompañar las necesidades de las personas adultas mayores. A través de programas académicos relacionados con la [Psicología](#) y la Gerontología Social, se fomenta una preparación integral para responder a los retos de una sociedad cada vez más longeva.



Encuentro ¡Mi Abuelo, mi orgullo!

Construir una cultura que valore el envejecimiento es reconocer que cada etapa de la vida tiene un propósito. Escuchar, aprender y convivir con las personas adultas mayores fortalece tanto su bienestar, como el de todo su entorno.

3 claves para cuidar el bienestar en la adultez mayor



Cuidar la salud mental. Las personas en esta etapa pueden enfrentar duelos, como la pérdida de seres queridos o los cambios propios del envejecimiento

Ante esto, se recomienda:

- ✓ Reconocer y expresar emociones
- ✓ Buscar apoyo cuando sea necesario
- ✓ Mantener una actitud activa ante la vida



Evitar la soledad. La convivencia fortalece el bienestar emocional y el sentido de pertenencia.

En la tercera edad conviene:

- ✓ Realizar actividades en familia
- ✓ Participar en grupos o centros de desarrollo
- ✓ Mantener vínculos sociales significativos



Diseñar un plan de vida. El retiro también es un momento de crecimiento personal para las personas adultas mayores.

En esta etapa pueden:

- ✓ Conectar con objetivos personales
- ✓ Identificar valores que dan sentido a la vida
- ✓ Desarrollar nuevos proyectos e intereses

Envejecer de forma saludable implica cuidar la mente, fortalecer los vínculos humanos y mantener un propósito de vida, iniciando incluso años antes de llegar a esta etapa.

La comunidad CETYS:

Promueve una visión positiva del envejecimiento.

Impulsa la formación de profesionales en atención de las personas adultas mayores.

Fomenta el respeto y la inclusión.

Genera prácticas que contribuyen al bienestar de una población cada vez más longeva.

Valorar a las personas adultas mayores es reconocer su experiencia, su autonomía y su papel en la construcción de nuestra sociedad.

Aula para mayores

en **UAEH**, por un envejecimiento **activo**

Por **Eva Becerril**

Fotografía: Alejandra Zamora Canales

Ante **el aumento de la población mayor a 60 años en el país**, se plantean nuevos retos sociales y de salud que deben ser atendidos. Esto no solo implica enfocarse en los aspectos físicos, sino también emocionales y cognitivos, en donde problemas como la depresión, el aislamiento o enfermedades como el Alzheimer hacen necesario impulsar nuevas estrategias.

Para transformar los estigmas asociados a la vejez y fortalecer la calidad de vida, **Lydia López Pontigo**, profesora investigadora del Área Académica de Gerontología de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (UAEH), coordina el proyecto **“Aula para mayores”**, enfocado a la promoción del envejecimiento activo y la participación social, en el que colaboran estudiantes de diversas disciplinas.

Este programa se ofrece a jubilados de la máxima casa de estudios en Hidalgo y al público en general en tres sedes: el Sindicato de Personal Académico (SPAUAEH), el Sindicato Único de Trabajadores y Empleados (SUTEUAEH) y el Centro de Congresos del Instituto de Ciencias de la Salud (ICSa). Se lleva a cabo cada semestre desde el año 2022, y aunque comenzó con un grupo de seis asistentes, **ha crecido hasta reunir alrededor de 90** en cada lugar donde se ofrece.



Un proyecto alineado a metas internacionales

Junto a las estudiantes Laisha Ashyanti Cabrera García, María José Hernández López y Evelyn Michelle Bautista García, de la Licenciatura en Gerontología; Karla Berenice Morelos Trejo, de la Licenciatura en Teatro; y el alumno Noel Adonai Bautista Martínez, Lydia López Pontigo **busca la autonomía de las personas mayores**, en un proyecto alineado a metas internacionales.

“Aula para mayores” está basado en el enfoque de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en donde se promueve el bienestar físico, mental y social. Es así como se **plantea erradicar la idea de que la vejez es sinónimo de enfermedad** y fomentar una visión positiva, digna y basada en derechos.

La relevancia de esta iniciativa se hace palpable frente a la realidad demográfica del país, donde **más del 14% de la población** está constituida por personas mayores. De acuerdo con algunas proyecciones de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) y la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), **la población** de más de 60 años **podría duplicarse para el año 2050**.



Frente a este contexto, la investigadora Garza señaló que es **necesario adaptar las políticas públicas**, los espacios y las interacciones a una sociedad que envejece de manera acelerada, lo que implicará cuidar no solo su salud física, sino también su bienestar emocional y cognitivo.

Da clic en la siguiente liga para conocer más: https://www.facebook.com/profile.php?id=61577366455583&locale=es_LA.



Coordinación editorial: Dirección de Comunicación Social / Diseño: Dirección de Imagen y Mercadotecnia

Promueve UAEM ciclo de conferencias sobre envejecimiento saludable

- **Imparten conferencia de uso seguro, adecuado y responsable de los medicamentos**

El 30 por ciento de los ingresos hospitalarios de personas mayores en México, son debido a enfermedades respiratorias, cardiovasculares, diabetes y traumatismos y fracturas, de acuerdo con cifras del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) referidas en su Revista de Enfermería en 2015¹.

Detrás de estos padecimientos se encuentran otras causas que están siendo estudiadas, como la polifarmacia en personas mayores, un criterio numérico que se refiere al uso de 3 o más de 5 medicamentos simultáneos al día, y que también considera un criterio clínico, el cual define a la polifarmacia como el uso de fármacos que no son necesarios, que están duplicados o que causan más daño que beneficio al paciente.

El Centro de Investigación Transdisciplinar en Psicología (CITPsi) de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos (UAEM), cuenta con el programa Neuropsicología de Adultos y Clínica de la Memoria, coordinado por Adela Hernández Galván y Jonatan Ferrer Aragón, profesores investigadores del CITPsi.

Ambos académicos, junto con Gerardo Maldonado Paz, profesor investigador de la Escuela de Estudios Superiores (EES) de Mazatepec, subselección Miacatlán, forman parte del Cuerpo Académico Neuropsicología, Cognición y Envejecimiento, quienes organizan diversas actividades como el ciclo de conferencias virtuales “Por una cultura del envejecimiento saludable”.

Desde 2024 en este ciclo se han transmitido más de diez conferencias virtuales en la página de Facebook del CITPsi, con el propósito de informar a la comunidad sobre las afecciones más frecuentes en las personas mayores y cómo prevenirlas oportunamente.

La conferencia virtual “Medicamentos y adultos mayores: claves para un manejo seguro”, fue impartida por Itzel Olvera Baltazar y Estefanía Nájera Rico, residentes de Geriátrica del Hospital para enfermos crónicos “Dr. Gustavo Baz Prada” de Tepexpan, Estado de México, institución especializada en la atención del adulto mayor.

“Los médicos especialistas y geriatras, refieren una alta prevalencia de la polifarmacia en la consulta con personas mayores que tienen relación directa con la multimorbilidad de los pacientes, y que es la principal causa de eventos adversos prevenibles con una revisión médica adecuada”, señalaron.

Frente a enfermedades que presentan con más frecuencia las personas mayores, como la diabetes, hipertensión, enfermedades cardíacas, de tiroides, osteoporosis, o aquellos con diabe-



tes que tienen neuropatías, (esto es, mucho dolor), se convierten en los principales usuarios de múltiples medicamentos.

“Con el envejecimiento, el cuerpo tiene menor función renal esto ocurre a partir de los 30 años cuando disminuye su filtración, entonces algunos medicamentos tardan más en eliminarse y se quedan en el cuerpo; hay una disminución del metabolismo hepático y se corre el riesgo de tener efectos secundarios cuando no se eliminan adecuadamente; además de cambios en el volumen de distribución de los medicamentos en el cuerpo, lo que deriva en la alteración farmacodinámica”.

Otra problemática a la que se enfrentan las personas mayores es la atención fragmentada, esto es cuando cambian de médico y no le dan seguimiento al consumo de medicamentos que ya han tenido, no hay revisión de recetas, o bien, suspenden tratamientos a cambio de otros y se presenta resistencia a algunos fármacos.

Por otra parte, los médicos se llegan a guiar en una sola enfermedad, cuando lo ideal es tratar un padecimiento mayor o más urgente antes que solo las consecuencias.

¹ Ruiz-Montes PY, Romero-Quechol G, Trejo-Franco J, Martínez-Olivares MV, Cuevas-Cancino JJ. Satisfacción del adulto mayor con el cuidado de enfermería en un hospital de segundo nivel. Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc [Internet]. 2015 Jan. 28 [cited 2026 Jun. 22];23(1):37-42. Available from: https://revistaenfermeria.imss.gob.mx/index.php/revista_enfermeria/article/view/23



Además, la automedicación y el consumo de suplementos alimenticios, que los pacientes pueden autoadministrarse de manera libre, provocan el incremento de la polifarmacia.

Las consecuencias del exceso de consumo de medicamentos son las caídas, las fracturas y el delirium, que puede provocar la hospitalización, la dependencia y la muerte.

“Hay mayor vulnerabilidad al delirium, esto que es el paciente se desorienta momentáneamente, tiene mayor sensibilidad a las benzodiazepinas, y el incremento de los efectos anticolinérgicos, que ocurren cuando ciertos medicamentos afectan al sistema nervioso y provocan sequedad en la boca, estreñimiento, visión borrosa, retención urinaria, ma-

reos y, en casos más graves, confusión”, dijeron.

Entre las benzodiazepinas, están el clonazepam y diazepam, por lo que son medicamentos controlados que provocan sedación, por lo tanto los pacientes son más propensos a caídas, dependencia y delirium.

Los AINEs son los medicamentos analgésicos, antiinflamatorios, no esteroideos, utilizados comunmente para tratar el dolor y en



muchos casos de venta libre, como el Ácido Acetilsalicílico, Diclofenaco, Ibuprofeno, Ketorolaco y el Naproxeno, que provocan sangrado gastrointestinal, lesión renal aguda, descontrol hipertensivo y riesgo cardiovascular.

Las especialistas destacaron la importancia de la valoración geriátrica integral para la conciliación de medicamentos desde una visión que considere la parte funcional, cognitiva, nutricional, social y emocional.

Agregaron que la deprescripción de medicamentos, que es el proceso supervisado de reducir o suspender un medicamento, que ya no es útil o resulta peligroso, por lo que se recomienda no suspenderlo súbitamente.

Entre los beneficios de la reducción del consumo de medicamentos supervisados, se encuentra menores efectos adversos, mayor adherencia al tratamiento, menor riesgo de hospitalización y mejor calidad de vida.

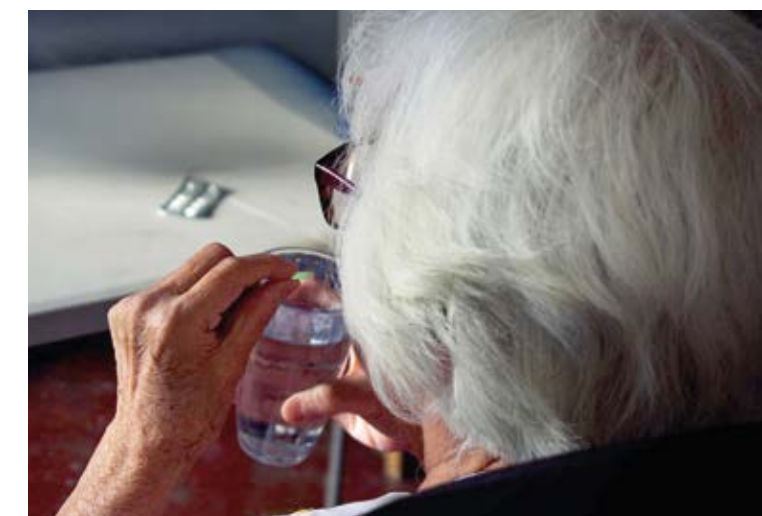
Sobre el rol del paciente y los cuidadores, señalaron que es de suma importancia tener una lista completa de los medicamentos que consume el paciente, no automedicarlo, preguntar y conocer los beneficios y riesgos de los medicamentos que va a consumir, e informar de los síntomas nuevos derivados del consumo del medicamento.

Además, recomendaron revisar los medicamentos, su caducidad, las recetas y en cada consulta, plantear con el médico qué enfermedad se va a tratar primero, por las multimorbilidades que llegue a presentar, y finalmente, el ajuste de dosis o retiro de algún medicamento.



“Hay medicamentos que influyen en la cognición, por eso los cuidadores o familiares deben considerar señales de alerta si algún medicamento causa efectos adversos, como el delirium, si hay cambios en los estados de conciencia, mayor o menor actividad, si hay mareos, cambios en su estado de ánimo o en el sueño”, puntualizaron.

Finalmente, para la administración de medicamentos, recomendaron revisar con el médico si es posible partir o disolver las pastillas para facilitar su consumo cuando hay problemas de deglución, sin embargo, hay que revisar si los efectos y medidas del medicamento son las adecuadas para que no pierdan su efecto.



Adultos mayores: compromiso universitario con el envejecimiento activo y saludable



A través del Cuerpo Académico Consolidado “Cuidado para el Envejecimiento Activo y Saludable” de la Facultad de Enfermería y Nutrición Región Sureste, la **Universidad Autónoma de Coahuila** desarrolla actividades orientadas a la promoción de la salud, la prevención, el bienestar integral y la participación social de las personas adultas mayores.



Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia cuyo objetivo es fomentar el interés por la ciencia, especialmente en niñas y jóvenes, mediante la visibilización de modelos científicos, el desarrollo de soft skills y la reflexión sobre las barreras estructurales en la carrera científica.

Bajo la dirección de la Dra. Daiana Berenice Cortés Montelongo, e integrado además por la DCE María Magdalena Delabra Salinas, el DCE Luis Carlos Cortez González y el DCE Daniel Sifuentes Leura, este grupo académico participa en iniciativas que fortalecen la calidad de vida y el cuidado de la población adulta mayor.

Entre las acciones realizadas se encuentran actividades de promoción de la salud, como las campañas de prevención del cáncer de mama y prevención del cáncer de próstata, desarrolladas en colaboración con diversas instituciones y sectores de la comunidad.

Asimismo, se han impulsado espacios enfocados en el fortalecimiento cognitivo y emocional de las personas mayores. Destaca el Taller de Gimnasia Cerebral, impartido por la Dra. Daiana Berenice Cortés Montelongo, así como la charla “Lo que la mente esconde”, realizada en el Centro Polivalente “Francisco Villa” como parte del programa Pláticas Multidisciplinarias.



Campaña **Apadrina a un adulto mayor**.

Las actividades también han incluido campañas de sensibilización sobre la prevención del maltrato hacia las personas mayores y acciones dirigidas a cuidadores y personal vinculado con la atención de grupos vulnerables, en coordinación con instituciones como el **DIF Estatal** y el **DIF Saltillo**.

En el ámbito de la convivencia y la integración social, se llevaron a cabo iniciativas como la campaña “Apadrina a un adulto mayor” y la posada navideña organizada para personas adultas mayores del Centro Polivalente “Francisco Villa.”

Además, la participación en la Jornada Académica “Mujeres y niñas en la ciencia para un envejecimiento saludable”

permitió difundir la importancia de la investigación científica en la promoción de una vejez saludable, mediante la conferencia “Aportes de la ciencia a la salud integral en la vejez”.

Este trabajo fortalece la vinculación universitaria con la comunidad, especialmente con instituciones como el DIF municipal y estatal, así como con organizaciones del sector productivo, permitiendo la formación integral de estudiantes de enfermería y nutrición mediante prácticas de promoción de la salud, educación preventiva y acompañamiento comunitario. Con ello, la Universidad reafirma su papel como agente de cambio social y generador de conocimiento aplicado al bienestar de las personas mayores en la región sureste de Coahuila.



Taller de piñatas del Centro Polivalente “Francisco Villa”.



Taller de “Prevención de caídas” dirigido a adultos mayores del Centro Polivalente “Francisco Villa”.



Actividades realizadas por los integrantes del cuerpo académico y estudiantes de GREEFES Saltillo “Prevención de cáncer de mama” en colaboración con DIF Saltillo, Hyplasa y MABE.



Prevención del maltrato en las personas adultas mayores del programa de **Adultos mayores empacadores del DIF estatal**.

Envejecimiento Activo: una apuesta por la inclusión y la calidad de vida

La **Universidad de Colima** impulsa acciones orientadas al bienestar, la inclusión y la participación de las personas adultas mayores, jubiladas y pensionadas, fortaleciendo una comunidad más solidaria e incluyente. Como ha señalado el Rector Christian Jorge Torres Ortiz Zermeño, estos esfuerzos permiten “mirar lo que se ha hecho, reconocer los esfuerzos colectivos y fortalecer la unidad de una comunidad que comparte una misma historia y un profundo vínculo con la Universidad de Colima”, donde las y los jubilados son parte fundamental de su historia viva.

Educación e inclusión social

En colaboración con la **Secretaría de Educación Pública** (SEP) y el **Instituto Nacional para la Educación de los Adultos** (INEA), la **Universidad de Colima** contribuye a la atención del rezago educativo mediante la participación de estudiantes de bachillerato como tutores voluntarios en procesos de alfabetización y certificación de educación básica.



Comunidad universitaria y participación activa

La **Universidad de Colima** cuenta con una **Asociación de Jubilados y Pensionados** que promueve el bienestar, la integración y la participación activa de sus agremiados mediante actividades culturales, recreativas, deportivas y formativas.

- Festival del Abuelo
- Altar de Muertos
- Desayuno con Causa
- Carrera FEUC
- Conferencias y firmas de convenios
- Talleres de canto y pintura
- Asesoría jurídica
- Actividades recreativas y culturales
- Entrega del reconocimiento “Por la Generosidad Compartida”

Estas acciones fortalecen el envejecimiento activo, la inclusión social y el sentido de pertenencia.



Arte, cultura y formación

En coordinación con el **Museo Universitario de Artes Populares** y la **Asociación de Jubilados y Pensionados**, impulsamos un taller de pintura que promueve el envejecimiento activo mediante actividades artísticas orientadas al bienestar, la creatividad y la convivencia.



Mediante la charla “**Historia del arte y su representación de la vejez**”, dirigida a estudiantes de Medicina, impulsamos la reflexión sobre el envejecimiento desde una perspectiva cultural y humanista. Esta actividad fortaleció la sensibilización de futuras y futuros profesionales de la salud, promoviendo una visión más incluyente y consciente del valor y la dignidad de las personas mayores.



A través de **Universo 94.9 FM**, impulsamos espacios donde las personas mayores comparten sus experiencias y reflexiones sobre temas como la soledad, sexualidad, duelo, amistad y finanzas.

“**La voz de la experiencia**” es una serie radiofónica creada por 13 mujeres adultas mayores del **Colectivo Villanas Cabaret**, consta de 8 episodios acompañados por especialistas con el fin de promover la expresión, participación y visibilización de las personas mayores.



Atención integral y compromiso social

Como parte de su compromiso con el bienestar de las personas adultas mayores, estudiantes y docentes de las facultades de Enfermería y Ciencias Químicas desarrollaron acciones de intervención en el **Asilo San Vicente de Paúl**, donde fortalecen los expedientes clínicos de sus residentes mediante valoraciones de salud y estudios de laboratorio. Esta iniciativa contribuye a una atención más integral, al mismo tiempo que fortalece la formación profesional y el compromiso social de la comunidad universitaria.



Envejecimiento Activo:

una apuesta por la inclusión y la calidad de vida

Salud, bienestar y vida activa

Desde la Universidad de Colima impulsamos acciones que promueven la salud física, emocional y la convivencia de las personas mayores y la comunidad universitaria:

- Caminata Saludable de la Asociación de Jubilados y Pensionados en el Parque Ecológico La Campana.
- Rodada de Aniversario FEUC-Bike para fomentar actividad física y sentido de comunidad.
- Entrega de apoyos sociales (prótesis externas mamarias y pañales) en comunidades de Armería.

- A través de la charla **“Cómo alimentarnos mejor en esta etapa de la vida”** se brindaron herramientas para favorecer una alimentación adecuada y mejorar su calidad de vida. De esta manera promovemos hábitos saludables entre las personas mayores mediante actividades de orientación y educación para la salud.



Reconocimiento y memoria institucional

Reconocemos anualmente la trayectoria de las y los trabajadores que concluyen su etapa laboral, como parte de una estrategia institucional orientada a valorar y preservar la experiencia acumulada de su comunidad universitaria.



Desde 2014, de manera ininterrumpida, la **Asociación de Jubilados y Pensionados de la Universidad de Colima** entrega el reconocimiento **“Por la Generosidad Compartida”**, una distinción anual que honra a personas físicas y morales por su labor altruista y su compromiso con el bienestar de la comunidad.



Presentamos **“Memorias, más allá de la Jubilación: La huella del tiempo en Tecomán”**, un libro que promueve el reconocimiento y la participación activa de las personas jubiladas y pensionadas de la **UdeC** mediante iniciativas que rescatan y preservan su experiencia y legado.



Sociedad y tecnología

En colaboración con instituciones estatales, hemos desarrollado soluciones tecnológicas para hacer más accesible el transporte público, incluyendo una aplicación móvil y dispositivos que facilitan la identificación y abordaje de autobuses para personas con discapacidad visual.



Esta iniciativa promueve la movilidad incluyente, la autonomía y la participación social de grupos vulnerables, mediante el uso de tecnología orientada a mejorar la accesibilidad, la seguridad y la calidad de vida de la población.

Trabajo colaborativo para una sociedad incluyente

Nuestros aliados para una sociedad incluyente son:

- Secretaría de Educación Pública (SEP).
- Instituto Nacional para la Educación de los Adultos (INEA).
- Museo Universitario de Artes Populares (MUAP).
- Asociación de Jubilados y Pensionados de la UdeC.
- Instituciones estatales vinculadas a movilidad y accesibilidad

➤ Nuestro objetivo es sumar esfuerzos para promover el **bienestar**, la **inclusión**, el **aprendizaje permanente** y la **participación activa de las personas mayores**.



UASLP

comprometida con el envejecimiento activo y digno

Como institución **socialmente responsable**, uno de los enfoques de la Universidad Autónoma de San Luis Potosí (UASLP) es la retribución a la sociedad, por ello, el bienestar integral de los adultos mayores y promover un envejecimiento digno, activo y saludable es de vital importancia.

A través de la **Unidad de Cuidados Integrales e Investigación en Salud y la Residencia Diurna**, brinda atención integral a las personas adultas mayores.



Estos programas fortalecen la formación humanista de estudiantes mediante investigación, servicio social y atención comunitaria.



La población adulta mayor continúa creciendo.

- En San Luis Potosí, 17.7 % de la población (257 mil personas) tiene más de 60 años.
- Para 2030, 1 de cada 6 personas será mayor de 60 años.



La UASLP ha implementado estrategias a estos factores para llegar a una mayor y mejor esperanza de vida.

Por lo que se coordinan e implementan cuidados, que sean seguros, con el menor riesgo posible y que se cubran esas necesidades especiales:

UCIIS

extensión de la Facultad
de Enfermería y Nutrición
de la UASLP

- Desde agosto de 2025 cuenta con un nuevo módulo de atención para adultos mayores.
- Ofrece atención basada en el autocuidado y la prevención.
- Realiza visitas domiciliarias para personas con dificultades de movilidad.
- Desarrolla talleres de terapia ocupacional y actividades para fortalecer la autonomía.
- Genera redes de apoyo para combatir la soledad y mejorar el bienestar.

Residencia Diurna

del **trabajador universitario**

- Creado como parte del compromiso con el bienestar de docentes jubilados y trabajadores mayores.
- Opera mediante un programa propio de atención integral.
- Brinda atención interdisciplinaria con la participación de profesionales y estudiantes de diversas áreas de la salud y las ciencias sociales.
- Promueve el bienestar físico, emocional y cognitivo de las personas usuarias.
- Fomenta el envejecimiento activo como parte de su modelo de atención.

Con estas acciones, la UASLP consolida un modelo de responsabilidad social que no solo transforma la calidad de vida de nuestros adultos mayores, sino que también forja profesionales con una profunda sensibilidad humana y comunitaria.



Ueuetsin, conocimiento universitario para un envejecimiento saludable

La Universidad Autónoma de Querétaro, a través de la Facultad de Enfermería, **contribuye** a la promoción de la salud y el bienestar de las personas adultas mayores mediante la revista digital **Ueuetsin**, palabra náhuatl que significa “**envejecer**”. Este proyecto académico difunde información accesible sobre envejecimiento activo, prevención, nutrición, ejercicio, fisioterapia y cuidados integrales.



Salud



Actividad física



Nutrición



Bienestar integral



Impulsada por docentes y estudiantes durante la pandemia de Covid-19, esta publicación se ha consolidado como un espacio de divulgación que acerca el conocimiento universitario a la sociedad, promoviendo **una visión positiva de la vejez** como una etapa de plenitud, aprendizaje y calidad de vida.



NACE DEL CONOCIMIENTO, CRECE CON COMPROMISO

Impulsada por docentes y estudiantes durante la pandemia de Covid-19, esta publicación se ha consolidado como un espacio de divulgación que acerca el conocimiento universitario a la sociedad, promoviendo una visión positiva de la vejez como una etapa de plenitud, aprendizaje y calidad de vida.



CONTENIDOS QUE TRANSFORMAN

Los contenidos compartidos en Ueuetsin abordan temas de salud, actividad física, nutrición, recreación, lectura y bienestar integral, además de ofrecer recomendaciones para personas cuidadoras y familiares. Está dirigida tanto a quienes transitan esta etapa de la vida como a quienes acompañan a personas adultas mayores.



ENVEJECER ES VIVIR MEJOR

A través de este proyecto, la UAQ impulsa una cultura del envejecimiento activo y saludable, reconociendo la vejez no como una etapa de limitaciones, sino como un periodo de experiencia, crecimiento y nuevas oportunidades para seguir construyendo una vida plena. Con iniciativas como esta, la Universidad refrenda su compromiso con la generación y difusión de conocimiento con impacto social.

TEMAS QUE FORTALECEN UNA VIDA PLENA



Salud y prevención



Actividad física



Nutrición y alimentación



Fisioterapia y cuidados



Recreación y lectura



Bienestar integral



Apoyo a cuidadores y familiares



Conoce más en:

<https://enfermeria.uaq.mx/index.php/mas/revista-ueuetsin>

*Conocimiento que cuida,
experiencia que transforma.*

Miradas a través del Tiempo

Festival Internacional de Cine sobre el Envejecimiento

♥ Cine, arte y diálogo entre generaciones ♥

Con el propósito de promover una visión más inclusiva y consciente del envejecimiento, la Universidad Autónoma de Querétaro impulsa diversas iniciativas culturales y de vinculación social que fomentan el diálogo entre generaciones. Entre ellas destaca el **Festival Internacional de Cine sobre el Envejecimiento, Miradas a través del Tiempo**, un proyecto desarrollado en colaboración con la Universidad de la República de Uruguay que utiliza el cine, el arte y la reflexión colectiva para sensibilizar a la comunidad sobre los desafíos, aportaciones y experiencias de las personas mayores.

A través de actividades culturales, académicas y formativas, esta estrategia fortalece la participación social, el bienestar y el reconocimiento del papel fundamental que las personas adultas mayores desempeñan en la construcción de una sociedad más justa e incluyente.



FESTIVAL INTERNACIONAL DE CINE SOBRE EL ENVEJECIMIENTO

"Miradas a través del Tiempo"

¿Qué es?

- Iniciativa impulsada por la Universidad Autónoma de Querétaro y la Universidad de la República de Uruguay.
- Primer festival de cine sobre envejecimiento a nivel Latinoamérica.
- Busca reflexionar sobre la vejez y el envejecimiento desde una perspectiva amplia e intergeneracional.
- Aborda temas relacionados con personas, patrimonio, historia, objetos y el paso del tiempo.



CURSOS, TALLERES Y ACTIVIDADES DE EXTENSIÓN

Durante cada edición del festival se desarrollan:

- Conversatorios y debates.
- Talleres de movilidad y actividad física.
- Actividades de enseñanza musical.
- Intervenciones artísticas.
- Proyecciones de cortometrajes sobre envejecimiento.



PARTICIPACIÓN DESTACADA

- Colaboración con el Laboratorio Coral dirigido por la Mtra. Laura Torvera.
- Integración activa de grupos de personas adultas mayores en actividades artísticas y culturales.



SALUD Y BIENESTAR: ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

El festival promueve:

- Reflexión sobre el proceso de envejecimiento como parte natural de la vida.
- Sensibilización sobre la importancia de una vida digna para las personas mayores.
- Espacios de convivencia y participación activa.
- Actividades que favorecen la movilidad, la expresión artística y el bienestar social.



RELACIONES INTERGENERACIONALES Y TRANSMISIÓN DE SABERES

¿Por qué es importante?

"Los adultos mayores siguen siendo un pilar importante de la sociedad".

El proyecto fomenta:

- El encuentro entre jóvenes y personas mayores.
- El reconocimiento de la experiencia y conocimientos acumulados.
- La convivencia intergeneracional.
- La valoración del legado de generaciones anteriores.



IMPACTO

- Ayuda a cambiar la percepción sobre la vejez.
- Promueve el respeto, cuidado e inclusión de las personas mayores.
- Genera diálogo entre distintas generaciones.



ALCANCE E IMPACTO



EDICIÓN INTERNACIONAL MÁS RECIENTE

Sedes en:

- 🇲🇽 México
- 🇺🇾 Uruguay
- 🇦🇷 Argentina
- 🇨🇴 Colombia
- 🇪🇸 España



PARTICIPACIÓN

Cerca de 1,500 asistentes en los distintos países participantes.

Entre 200 y 300 asistentes en las sedes de Querétaro.



CONVOCATORIA INTERNACIONAL

Más de 1,000 cortometrajes recibidos para selección.

*Cine que inspira, generaciones que se encuentran,
historias que nos transforman.*

Taller de Dibujo y Pintura para Adultos Mayores

“Este taller me ha dado muchos ánimos y una gran motivación; cada semana espero con entusiasmo el día de la clase porque sé que voy a disfrutar un momento agradable haciendo algo que me gusta. He notado mejoras en mis habilidades, especialmente en los trazos y en mi capacidad de observación; ahora percibo detalles que antes pasaban desapercibidos y eso me ha ayudado a apreciar mejor mi entorno. Además, siento que he crecido como persona, ya que he aprendido a ser más tolerante, a escuchar las opiniones de los demás y a valorar diferentes puntos de vista.

La convivencia con mis compañeros me ha enseñado a respetar las diferencias y a comprender mejor a las personas. Para mí, este taller es un refugio, una especie de terapia a través del aprendizaje y la creatividad, donde me siento tranquila, cómoda y libre para expresarme, por eso siempre digo que no es necesario tener conocimientos de arte para participar; lo más importante es tener ganas de aprender y disfrutar de un ambiente amable, relajado y lleno de compañerismo”.

-Nancy-



“Ha sido una experiencia muy importante en mi vida. Cada vez que asisto al taller dejo atrás mis preocupaciones y encuentro un espacio para relajarme y sentirme bien, aquí disfruto pintar, convivir y olvidar por un momento los problemas cotidianos.

A lo largo de los años siempre he encontrado un ambiente de confianza, libertad y respeto que me hace sentir cómoda, además, he aprendido nuevas técnicas que han mejorado mi coordinación, concentración y capacidad de observación. También siento que mantengo mi mente activa y que me comunico mejor con los demás.

La convivencia me ha ayudado a ser más tolerante y comprensiva con distintas formas de pensar, por todo ello, mi cariño por el taller sigue creciendo con el paso del tiempo”.

-Victoria-



“Me siento muy contenta y a gusto cada vez que vengo al taller, aquí puedo hablar con libertad y sentirme en confianza, porque la convivencia con mis compañeras y compañeros es muy agradable. Disfruto mucho tanto el aprendizaje como los momentos que compartimos, y eso me ayuda a relajarme. Cuando estoy pintando, me concentro tanto en lo que hago que por un momento me olvido de mis preocupaciones y de las cargas emocionales que pueda traer conmigo, por eso es un espacio que me brinda tranquilidad y bienestar.

Además, he notado que la pintura me ha ayudado a mejorar mi concentración, ahora presto más atención a las formas, los detalles y los colores, algo que antes no hacía con facilidad. También considero que he desarrollado más paciencia y tolerancia, lo que me ha permitido relacionarme mejor con otras personas porque antes me irritaba con mayor facilidad, pero ahora me siento más tranquila y comprensiva en mi convivencia diaria.

Para mí, este taller representa una oportunidad para seguir aprendiendo y demostrarme que nunca es tarde para adquirir nuevos conocimientos; algo que también me gusta es que me permite salir de la rutina y me ayuda a descubrir capacidades que no sabía que tenía. Valoro mucho el ambiente que existe dentro del grupo, ya que nos escuchamos, apoyamos y aprendemos unos de otros, pues cada persona aporta experiencias y puntos de vista diferentes que nos ayudan a ver la vida de una manera más positiva. Por todo ello, considero que este taller no solo me ha enseñado a pintar, sino también a crecer como persona y a disfrutar más plenamente esta etapa de mi vida”.

-Lucía-

Historias reales de bienestar, aprendizaje y crecimiento personal

Un espacio de aprendizaje, inclusión y bienestar integral

Mi experiencia como docente: “Desde que comencé a impartir el Taller de Dibujo y Pintura para Adultos Mayores, he entendido que este espacio representa mucho más que la enseñanza de técnicas artísticas. El taller se imparte desde el año 2004 y su principal propósito es brindar a las personas mayores un entorno seguro, inclusivo y respetuoso donde puedan desarrollar su creatividad, adquirir conocimientos pictóricos y encontrar en el arte una forma de expresión personal. Mi labor consiste no solo en enseñar a dibujar o pintar, sino también en fomentar la empatía, la escucha activa, la colaboración y el respeto por las diferencias individuales.

A lo largo de los semestres, los participantes exploran diversas técnicas como dibujo con grafito, lápices de colores, pastel, acuarela, acrílico, óleo y collage. Una de las características más importantes del taller es que no se requiere experiencia previa para ingresar. Siempre les explico que el único requisito es tener interés y disposición para aprender. Además, adapto las actividades de acuerdo con las habilidades, necesidades y ritmos de aprendizaje de cada persona, porque considero que los procesos creativos son únicos y merecen ser respetados.

Uno de los aspectos más gratificantes de mi trabajo ha sido observar los cambios positivos que experimentan los participantes. He visto cómo el taller se convierte en una red de apoyo emocional para muchas personas que enfrentan situaciones difíciles, como pérdidas familiares, soledad o cambios importantes en sus vidas. La pintura les permite expresar sentimientos que a veces resultan difíciles de verbalizar, utilizando colores, formas y símbolos como herramientas de comunicación emocional. Con el tiempo, también he observado mejoras en su concentración, coordinación motriz, capacidad de observación y confianza en sí mismos.

Mtra. Nelida Cabrera Eufrazio

Docente del taller de Pintura de la Dirección de Difusión Cultural



La convivencia que se genera dentro del grupo es otro de los grandes logros del taller. Procuramos fortalecer los lazos entre los participantes mediante actividades culturales, visitas a museos y celebraciones de fechas significativas. Estas experiencias contribuyen a crear un ambiente de compañerismo y apoyo mutuo que motiva a los integrantes a permanecer en el taller durante varios años. De hecho, algunas personas que inicialmente pensaban asistir solo un semestre han decidido continuar por largo tiempo debido al bienestar que encuentran en este espacio.

Como docente, considero que uno de los mayores retos ha sido ayudar a los participantes a creer en sus propias capacidades, alejarlos de la idea de que el arte depende exclusivamente del talento innato y enseñarles a valorar la imperfección como una posibilidad estética. También ha sido necesario acompañarlos para superar el miedo al error y la ansiedad que, en ocasiones, produce enfrentarse a un lienzo en blanco. Sin embargo, cada desafío se ve recompensado cuando observo el orgullo con el que presentan sus obras en las exposiciones semestrales o cuando escucho que sus familias los reconocen como artistas.

Trabajar con adultos mayores ha sido una de las experiencias más enriquecedoras de mi vida profesional y personal, ellos me han enseñado el valor de la paciencia, la empatía y la solidaridad. Más que una instructora, muchas veces me consideran una guía y amiga, ese cariño y confianza son algo que atesoro profundamente. Estoy convencida de que el arte tiene el poder de transformar vidas, fortalecer la autoestima y convertir el proceso de envejecimiento en una etapa de aprendizaje, creatividad, disfrute y resiliencia”.

Aulas Culturales para Mayores

La experiencia también crea futuro

Un programa de la Universidad de Colima donde las personas mayores aprenden, crean, comparten sus saberes y participan activamente en la vida cultural.

Desde 2022, Aulas Culturales para Mayores ha abierto espacios de la Universidad de Colima para que las personas mayores participen activamente en experiencias de arte, bienestar, tecnología, identidad y derechos. Lo que comenzó como una alternativa virtual durante la pandemia por Covid-19, se ha convertido en una comunidad de aprendizaje con presencia en Colima, Tecomán y Manzanillo.

A lo largo de cinco emisiones, las aulas han reunido a 127 participantes y aplicado 444 encuestas para recuperar sus experiencias, saberes y valoraciones. Su crecimiento muestra una forma de vinculación universitaria que reconoce la trayectoria de las personas mayores, favorece nuevos vínculos y descentraliza la oferta cultural.

Evaluación de la experiencia

El 88% califica su experiencia como 'totalmente satisfactoria' y la recomendación promedio supera el 4.8 de 5.

Delegación Colima: 85% de los asistentes está totalmente de acuerdo en que la actividad contribuyó a su desarrollo personal, con una recomendación promedio de 4.9 sobre 5.

Delegación Manzanillo: 88% de los participantes reporta un impacto positivo en su desarrollo personal, con una recomendación promedio de 4.8 sobre 5.

Delegación Tecomán: 93% de los asistentes —el porcentaje más alto de las tres sedes— afirma que la actividad contribuyó significativamente a su crecimiento personal.

Una universidad para todas las edades aprende de todas las generaciones

Universidad de Colima

Rectoría ▪ Voluntariado de la Universidad de Colima

Coordinación General de Extensión ▪ Dirección General de Difusión Cultural

Dirección General de Publicaciones

Infografía a cargo de: Blanca Liliana Díaz Vázquez ▪ Gilda Glenda Callejas Azoy ▪ Julieta Alcaraz Salazar

Diseño: Adriana Minerva Vázquez Chávez



Ediciones

- 2022 - Modalidad virtual - 20 participantes**
Alfabetización digital y acceso a actividades culturales durante la pandemia.
- 2023 / 2024 - Colima, presencial - 22 participantes**
Aprendizaje colectivo, intercambio de experiencias y talleres de bienestar físico, mental y cultural.
- 2025 - Colima, presencial - 35 participantes**
Consolidación de una propuesta interdisciplinaria que integró arte, salud, igualdad y derechos humanos.
- 2026 - Tecomán - 24 participantes**
Expansión territorial en el Centro de Tecnologías de Tecomán y descentralización de la oferta cultural.
- 2026 - Manzanillo - 26 participantes**
Continuidad de la expansión territorial y creación de una nueva comunidad de aprendizaje.

Temáticas



Arte y creatividad

Música, danza, teatro, literatura, artes visuales y expresión corporal



Salud y bienestar

Movimiento, autocuidado, bienestar físico, salud emocional y calidad de vida



Cultura e identidad

Memoria, patrimonio, historias de vida, identidad cultural y envejecimiento



Inclusión y derechos

Igualdad, derechos humanos, diversidad, participación e inclusión social



Tecnología y aprendizaje

Alfabetización digital, herramientas tecnológicas y aprendizaje continuo

Beneficios

Nuevos conocimientos y habilidades

Aprendizajes, exploración de capacidades y disposición para continuar aprendiendo.

Bienestar físico y emocional

Experiencias vinculadas con el movimiento, el autocuidado, la expresión y la salud emocional.

Socialización e integración comunitaria

Convivencia, creación de vínculos, redes de apoyo y sentido de pertenencia.

Participación cultural

Presencia activa de las personas mayores en espacios y actividades de la Universidad.

Reconocimiento de la experiencia

Se consideran los saberes y trayectorias de las personas mayores como fuentes de conocimiento y creación.

Universidad para todas las edades

Amplía la participación en la vida universitaria más allá de la población estudiantil escolarizada.

Descentralización cultural

Extiende la oferta universitaria de Colima hacia Tecomán y Manzanillo.

Colaboración institucional

Articula el trabajo de la Dirección General de Difusión Cultural, el Voluntariado universitario y distintas áreas universitarias.



5 ediciones



127 participantes



444 encuestas aplicadas



3 municipios



Genealogías musicales y agencia para envejecer

Tramas narrativas en la mediana edad y la vejez

La Banda Sonora de mi Vida

En México se estimaron 16.5 millones de personas de 60 años y más en 2024, cifra que llegará a 28 millones en 2040 (López Díaz & Jiménez Chaves, 2024). Pese a este crecimiento, la vejez sigue asociándose con deterioro y dependencia (Pabón Poches et al., 2019), por lo que la mediana edad (45–60 años) es un momento clave para cuestionar esos estereotipos (Sande Muletaber, 2019). La música participa en la construcción narrativa de la identidad (Vila, 1996), ofreciendo una vía privilegiada para observar esa resignificación.

Pregunta de investigación: ¿Cómo las narrativas vinculadas a la música configuran genealogías musicales y contribuyen a la resignificación del envejecimiento en personas en mediana edad y adultas mayores?

Objetivo general: Analizar cómo las narrativas vinculadas a la música configuran genealogías musicales y participan en procesos de resignificación del envejecimiento, favoreciendo condiciones de agencia en personas en mediana edad y adultas mayores.

El taller psicosocial **La Banda Sonora de mi Vida** es el dispositivo narrativo-musical de la investigación. A través de canciones, recuerdos y experiencias significativas, las personas participantes revisaron su trayectoria vital y produjeron los materiales que integran el corpus de análisis.

Enfoque: Cualitativo · hermenéutico · narrativo · participativo

Genealogías musicales

Las genealogías musicales permiten recorrer la trayectoria vital a partir de canciones, recuerdos y experiencias sonoras significativas. La música funciona como hilo conductor para vincular memoria, identidad, emociones y formas de imaginar el propio envejecimiento.



Sesiones semanales entre marzo y abril de 2026.
Duración de cada sesión: 90–120 minutos

Participantes: 15 PERSONAS
de la comunidad universitaria y la sociedad

Distribución: 13 mujeres y 2 hombres (87% / 13%)

Canciones: 113 obras musicales reproducidas/compartidas

Resultados preliminares

Categorías emergentes del análisis.

Imaginarios edadistas

Se cuestionan asociaciones de la vejez con deterioro, pérdida, pasividad y dependencia.

Música y memoria

Las canciones operan como anclas de memoria autobiográfica: activan recuerdos, afectos, imágenes y experiencias significativas.

Envejecimiento resignificado

Aparecen narrativas de continuidad, posibilidad, aprendizaje y reconocimiento de capacidades frente a una visión pasiva del envejecimiento.

Agencia narrativa

Se hacen más visibles, en las últimas sesiones, expresiones de decisión, autonomía, posibilidad y capacidad para actuar frente al propio proceso de envejecimiento.

Comunidad sonora

La escucha compartida favorece pertenencia, reconocimiento mutuo y la construcción de vínculos entre las personas participantes.

Transformaciones discursivas observadas

“La vejez llega” → “Decido cómo envejecer”

“Uno ya no puede” → “Todavía puedo”



Voces del taller

“Los viejos ya no aprenden... y yo creo todo lo contrario, porque ponemos en práctica todo el bagaje que traemos.”
— Alma, Sesión 1

“Ahí la tienes: 71 años y estudiando la prepa.”
— Judith, Sesión 1

“Ahora somos nosotras primero.”
— Blanca, Sesión 1

“Yo soy la más viejita pero no me siento viejita.”
— Teresa, Sesión 5

Materiales y recursos de análisis

Relatos grupales

Recuerdos, emociones e imaginarios sobre la vejez

Líneas de vida musicales

Canciones vinculadas con etapas biográficas

Selección de canciones

Repertorios personales, generacionales y culturales

Diálogo cultural

Intercambio de historias, repertorios y significados

Ejercicios escritos

Línea de vida musical y producciones narrativas

Mural colectivo

Memoria compartida transformada en imagen y relato

Observación participante

Registro del proceso grupal

Comparación narrativa

Contraste entre narrativas iniciales y finales

Referencias bibliográficas

López Díaz, A. G., & Jiménez Chaves, L. F. (2024). Envejecimiento demográfico en México. Una mirada a su heterogeneidad estatal y municipal a partir de las nuevas proyecciones de la población. En La situación demográfica de México 2024. Consejo Nacional de Población (CONAPO).

Pabón Poches, D. K., Flórez García, A. L., & Sanabria Vera, L. M. (2019). Estereotipos sobre la población adulta mayor en tres grupos etarios de cuidadores de personas mayores dependientes. Actualidades en Psicología, 33(127), 63–80. <https://doi.org/10.15517/ap.v33i127.34291>

Sande Muletaber, S. (2019). ¿De qué hablamos cuando hablamos de mediana edad? Anatomía del sujeto envejeciente. En M. Paredes & L. Monteiro (Coords.), Desde la niñez a la vejez: Luchas, resistencias y actores emergentes (pp. 213–230). Teseo/ALAS/CLACSO.

Vila, P. (1996). Identidades narrativas y música: Una primera propuesta para entender sus relaciones. TRANS-Revista Transcultural de Música, 2. <https://www.sibetrans.com/trans/articulo/288/identidades-narrativas-y-musica-una-primer-propuesta-para-entender-sus-relaciones>

Producto colectivo final

Playlist colectiva construida entre las y los participantes + mural colectivo

La música deja de ser únicamente un fondo sonoro y se convierte en memoria compartida, relato y posibilidad de futuro.



PLAYLIST



Estudiante: Gilda Glenda Callejas Azoy
Asesora: Dra. Nancy Elizabeth Molina Rodríguez
Maestría en Psicología
Facultad de Psicología
Universidad de Colima
2026

¿CÓMO IMPACTA LA MÚSICA EN VIVO EN LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES?

La observación participante:

La reacción de una señora con cierto grado de demencia fue mágica: ella no tenía control de su cuerpo, siempre estaba ladeada sobre su lado izquierdo, no interactuaba, no hablaba y requería de ayuda para comer. Durante uno de los eventos musicales, sentí que ella me miraba y volteé; ella sonrió. Me acerqué y ella me dio las gracias por el detalle de la música. ¿Le gusta la música? pregunté, y ella respondió: “Me encanta, me hace llorar”. Los dos Los dos lloramos tomados de las manos.

Uno de las primeras intervenciones musicales fue con un dueto que interpretó boleros y baladas. En esa ocasión, estaba presente una señora con una demencia profunda, solo tiene la memoria del momento, no recuerda nada de su vida previa. Entonces alcancé a ver como una de las dos enfermeras que estaban junto a esa señora comenzó a llorar. Cuando pregunté qué había pasado, la enfermera respondió que la señora nunca platicaba sobre su familia, pero en ese momento les dijo: “con esa canción me acuerdo de mi Periquito”; el dueto cantaba la canción Sabor a mí, Periquito era su esposo ya fallecido.

Un señor también con demencia severa, difícilmente articulaba un discurso muy largo, coherente y daba un poco de problemas porque siempre quería irse de las actividades. Para las enfermeras era un trabajo demandante acercarlo a las presentaciones musicales. Un día, mientras él estaba dormido en el sillón comenzamos a cantar las mañanitas con la guitarra, él despertó y comenzó a cantar con todos. En otros eventos se involucraba, cantaba y a veces simulaba tocar un piano o dirigía la música con sus manos. Lograba incluirse y sincronizarse con el grupo.

Los efectos de la música en vivo:

es mágica



Genera respuestas emocionales intensas, totalmente inesperadas. Estar con los músicos y la gente construyendo un evento musical donde hay canto y baile, provoca muchas emociones y unión.

fortalece vínculos



No solamente entre las personas adultas mayores, sino entre las enfermeras o los cuidadores; lo que implica también crear momentos que perduran.

despierta la memoria



Despierta esos momentos que son intensamente emotivos, recuerdos que ya estaban ahí. Al compartirlos, acerca a las personas porque construye nuevos momentos que perduran.

favorece la inclusión



La música sincroniza a los sujetos, entonces las personas mayores en las residencias salen del aislamiento y vuelven a encontrarse en comunidad: participan, bailan, cantan, recuerdan...

empodera



La música revive las identidades, las personas mayores se agrupan, se empoderan, y comienzan a autogestionar sus propios eventos musicales, más allá de las intervenciones que se les ofrezca.

mejora el ánimo



Para las enfermeras al cuidado de las personas mayores ese empoderamiento duraba todo el día, y a veces hasta el día siguiente: estaban de mejor ánimo y todo era más fácil.

facilita el trabajo asistencial



Ese bienestar necesariamente va a impactar en las personas cuidadoras, porque las tareas de atención se hacen más fáciles; reduce la carga de trabajo y reduce el estrés.

cambia la perspectiva



Las y los músicos y estudiantes participantes cambiaron sus concepciones sobre las personas mayores; así como las concepciones sobre el valor y el papel de la música en estos espacios.

La música para una vejez salubre

La alimentación, el ejercicio y la socialización son claves para un envejecimiento saludable; por lo que, prácticas creativas como llevar música en vivo a las residencias de personas adultas mayores, permite socializar a todos los actores. “Escuchar música, cantar, hacer música y recibir esa satisfacción... eso le agrega una dimensión positiva a la vida. Y entonces sirve muchísimo para esa salud psicosocial”, dijo el investigador.

El doctor Juan Pablo Correa Ortega enfatizó que la música en la etapa de la adultez mayor, es muy importante, porque es una manera de que las personas mantengan viva su identidad y esa sensación de autoeficacia. Agregó, que desafortunadamente en nuestra cultura, se tiende a perder esa sensación de hacer las cosas por sí misma; sobre todo en las personas que están en residencias porque dependen de otras personas para solventar sus necesidades. Sin embargo, depender de otra persona no las hace incapaces. Con la música sienten que pueden recordar, cantar y bailar, incluso desde sus sillas de ruedas.

Los retos de la investigación aplicada

Proyectos de investigación como este pueden derivar en políticas públicas y estrategias de vinculación para la propia universidad donde se lleve música en vivo a residencias de personas mayores, ya que estos espacios se caracterizan por el aislamiento traumático de las personas que tuvieron que salir de su hogar, dejando familias y amigos. La música en vivo ayuda a restaurar el tejido social y les permite insertarse en la nueva comunidad, pero debe haber una constancia.

Entonces, este tipo de proyectos “nos conviene no solamente a las residencias y a las enfermeras, porque les reduce la carga; o a las personas mayores, porque les alegra la vida, quizá hasta les pueda detener un poco el deterioro cognitivo; sino que también le conviene los músicos, porque es una fuente de trabajo que en México, o por lo menos en Aguascalientes, no se ha explorado.

“La música da esa sensación de poder: puedo hacerlo, puedo cantar, puedo bailar, puedo divertirme, puedo recordar, puedo compartir con los otros y divertirme cuando comparto con los otros. Yo creo que ese fue un hallazgo esencial de la investigación”

“Las canciones y los recuerdos asociados a la música, están ahí intactos”



*Esta investigación se desarrolla como parte del Programa de Investigaciones en Estudios Culturales del Centro de las Artes y la Cultura de la UAA; en él participan destacados integrantes de la comunidad académica: el Dr. Juan Pablo Correa Ortega, la Dra. Irma Susana Carbajal Vaca, la Dra. María Eugenia Perea Velázquez y la Dra. María Guadalupe Pérez Martínez, todos con reconocimiento en el Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores (SNII); así como la Lic. Martha Eugenia Reyna Pérez, egresada de la Licenciatura en Psicología de la UAA.

REDACCIÓN: Mtra. Rocío Basurto Morales
DISEÑO: Gaceta Universitaria, Departamento de Comunicación y Relaciones Públicas

Las letras que nos unen

HOMENAJE A NUESTROS ADULTOS MAYORES

El adulto mayor es el libro abierto de nuestra historia. Sus manos, surcadas por arrugas profundas son mapas de una vida labrada con esfuerzo. Cada línea en su piel cuenta una historia que cobija el alma. Fija su mirada en el horizonte donde encuentra aún la esperanza, lleva consigo lo aprendido, así como la dulce sabiduría en los silencios prolongados, llenos de recuerdos y de consejos que guarda para quien sepa escuchar.

Desde este espacio universitario, las letras se tienden como un lazo fraterno que reconoce su legado: el padre que sembró conocimiento, la madre que tejió sueños en el hogar, el maestro que encendió mentes. La poesía les devuelve la palabra que el tiempo a veces les arrebató; la prosa les construye un monumento de tinta donde su historia se vuelve inmortal.

Este homenaje no concluye en el papel; se prolonga en el abrazo que les ofrecemos desde el corazón de nuestra casa de estudios. Porque honrar a nuestros adultos mayores es honrar nuestra propia existencia, y tender ese puente de letras es asegurar que el mañana siempre tenga un ancla firme en el ayer que ellos construyeron con dignidad y entrega.



El cuerpo y su laberinto 2005. Monotipia, acuarela y tinta sobre papel.

La Universidad Popular de la Chontalpa, en esta edición, rinde un homenaje desde las letras a los adultos mayores, centrando en la poesía y la prosa un puente entre el ayer y el hoy.

Nuestros Años Viejos

Víctor Manuel Agüero Mollinedo



¿Qué habremos de hacer con nuestros años viejos? Aquellos que se van desmoronando cuando el tiempo reclama sus caudales. Los años viejos, los que se rompen en el vacío, en un tic-tac permanente y osado, mientras las miradas se prolongan cansadas en el ir y venir de los recuerdos; los años que le dan un brillo distinto a las pupilas, los que nos hacen pasar más tiempo mirando fotografías en blanco y negro, como tratando de darle a la nostalgia pan, para saciar su apetito impertinente.

Los años viejos, los que nos dicen de historias ya contadas, pero que, en el repetitivo vaivén de las quimeras, se transforman en inéditas, para regalarnos el placer de narrarlas de nuevo con el mismo fulgor de la primera vez. Aquellos que pintan de canas los cabellos o que, en el peor de los casos, nos los arrebatan como un inminente gesto de traviesa mezquindad.

Los años viejos se nos van arremolinando en el callado protagonismo del suave clamor de lo vivido; no nos damos cuenta cuando llegan, pero es irremediable percatarnos de su presencia cada que una evocación salta en nuestras mentes con el brincoteo de las añoranzas, o cuando nos olvidamos en donde pusimos el cepillo de dientes, el libro inconcluso... las metas nunca alcanzadas.

¿Qué habremos de hacer con nuestros años viejos?, estacionados frente al espejo

en la recurrencia de una exploración visual de nuestros cuerpos, con la flacidez de carnes gastadas, con el abdomen engrosado, con la jorobita en la espalda, con las arrugas serpentinadas que se atropellan en el pálido rostro del asombro.

Los vamos juntando disimuladamente, tal vez en la cajita de zapatos bajo la cama, en el archivero del estudio, en la gaveta del closet, o simplemente, los depositamos en cualquier rincón en donde no estorben. Los colgamos de las paredes simétricamente, como para que no se vean tan reales, tan deslucidos; incluso, los metemos en nuestros bolsillos aprovechando la fidelidad de su compañía. Después, acudimos a ellos, cuando la nostalgia nos asalta en alguna noche de insomnio, y es ahí en donde recobran fuerza y se convierten en poemas, en canciones, en hubieras, en lágrimas, en desesperanzas, en lamentaciones y, por último, nuevamente en olvidos.

Nuestros años viejos nos corroen por dentro, nos calan los huesos hasta que nos duelen, nos alentan el paso, nos empañan la vista, nos juegan el ánimo, nos alteran los nervios, pero siempre, pese a todo, nos enseñan de algún modo las mejores formas de mirar hacia adelante, aunque el camino sea corto y aunque a veces nos parezca que no vale la pena seguir andándolo.

Nos guste o no, si aún no han llegado, no tardan y aparecen, apostándose en el desafío predecible de sus puntiagudas lanzas que nos han de atravesar desde las articulaciones gastadas, hasta el corazón mismo del recuerdo intacto, del sueño inverosímil de aquellos que se convirtieron en muertos, pero que siguen viviendo entre nosotros traspasando paredes. Nos guste o no, los años viejos han de venir a nuestro encuentro... Sería bueno saber ¿Qué habremos de hacer con ellos para entonces?

Allá

Liliana Pelayo



Estoy bien, sí, me siento muy a gusto. ¿Qué comiste hoy? Sí, con mi papá, él vino por mí, fuimos al rancho, estuve en la camioneta, no me bajé, había muchos perros. ¿No te gustan los perros? Estoy muy a gusto, hay muchas plantas ahí en el jardín, ¿qué plantas te gustan más? Mira, la niña que está ahí, debajo de la mesa, mírala... ah, no la veo bien, ¿cómo anda vestida? Mis hermanos dijeron que no salga porque afuera hace mucho frío, ¿tienes frío? Mira ese viejo, nos está viendo, no voltees a verlo, estúpido, baboso... Mira, mami, las fotos del cumpleaños de Valentina. Sus ojos apenas se detienen en la imagen... aquí está con la piñata, acá con el pastel ¿te gustan...? Mirada fija, vacía, ha regresado a ese lugar del cual solo ella tiene la llave, sus ojos, que tiempo atrás fueron tan vivaces y brillantes ahora lucen como canicas sin brillo de tanto chocar entre sí. Ya es hora de que descanses Luz... Me siento muy a gusto.

Intercambio

Liliana Pelayo



Vienen tomadas del brazo, ella platica, sonríe alegremente. Apuro el paso para alcanzarles. Me mira y sigue conversando con quien la acompaña.

Intento controlar mi angustia diciendo de forma casual— ¡aquí estás! Ya me estabas asustando mamá.

Agradezco a quien la trajo de vuelta, dice que la encontró asustada en medio de la calle. Contengo las lágrimas, la abrazo, me he convertido en su madre.

Estado de coma

(geografía del tiempo en la sangre)

Níger Madrigal



La llaga comienza en una comisura inadvertida, después lo invade todo. Sangre y tiempo transitan el mismo cuerpo quietado, envuelto en una lentitud de árbol que todo lo registra en su corteza. El tiempo está en la sangre y la sangre en el tiempo, tienen el mismo ímpetu y se volverán lentos de igual modo. La desnudez; un traje de agua confeccionado para la tierra. El tiempo está listo, la sangre dispuesta, pero la desnudez se halla inconclusa cuando la tierra ha iniciado la llaga en una corriente que busca el hacia dónde. El cuerpo aún no se despoja de sí mismo, queda la memoria, lo va reconstruyendo involuntariamente, le devuelve el instinto, la lujuria y crece la llaga que lo viste de nuevo. La tierra lo recuerda de un sueño: está inerte, bajo un sometimiento brutal.

Del libro El cuerpo sitiado. 2010.

Recetas con Sabor a Memoria: El Legado Vivo en la Cocina

Proyecto Intergeneracional: Revalorización del
Saber Tradicional y el Impacto Emocional



EL ENCUENTRO
INTERGENERACIONAL
Y LA MEMORIA

COHESIÓN FAMILIAR



Activación de la Memoria
y Cohesión Social

El "Platillo de Ley" actúa
como aglutinante social que
asegura la reunión de la
familia.



Aprendizaje
"de pura vista"

Los saberes se transmiten
por observación intuitiva,
asegurando la continuidad
del legado.



La Cocina como
Lenguaje del Amor

En contextos de escasez,
el alimento preparado es
la máxima declaración de
afecto y cuidado.



CATARSIS Y
VALIDACIÓN
EMOCIONAL

EL IMPACTO BIOPSIOSOCIAL



Espacio de Catarsis
y Validación

La entrevista permite al adulto
mayor liberar duelos y resignificar
su rol como líder intelectual.



JUSTICIA
EPISTÉMICA



Hacia una Justicia
Epistémica

Valora el saber tradicional
y empírico al mismo nivel que
el conocimiento académico
científico.

CLASIFICACIÓN DE LAS 44 RECETAS RECUPERADAS EN NAVARIT



GRUPO DE INVESTIGACIÓN VEJEZ Y SOCIEDAD (GIVS)

Innovación Tecnológica en Telesalud:

Plataforma Web para el Acompañamiento Gerontológico

Dra. Lucía Pérez Sánchez y Mtro. Sebastian Pineda Giraldo

DISEÑO UX/UI GERONTOLÓGICO (CENTRADO EN EL USUARIO)



Accesibilidad Visual Optimizada:
Implementación de tipografía a
doble escala (2x) para garantizar la
legibilidad en usuarios con
disminución de la agudeza visual.



Interacción Física Facilitada:
Diseño de botones con dimensiones
mínimas de 80pt para compensar
limitaciones en la motricidad fina y
facilitar el toque preciso.



Baja Carga Cognitiva:
Flujos de navegación simplificados
y mensajes empáticos que
minimizan el esfuerzo mental y la
fatiga tecnológica durante el uso.

ARQUITECTURA WEB Y LÓGICA DE DATOS

Infraestructura Basada en Supabase:
Uso de Supabase para la gestión de autenticación,
persistencia de datos en tiempo real y almacenamiento
seguro de registros de salud.



Lógica de Branching (Ramificación):
Sistema de navegación inteligente según el perfil (nuevo
vs. recurrente) y las decisiones del usuario.



Trazabilidad Multidimensional:

Registro sistemático de indicadores de alimentación, medicamentos,
actividad física y exámenes clínicos con retroalimentación inmediata.

INTEGRACIÓN DE INTELIGENCIA ARTIFICIAL (IA)



—G—



Asistente Virtual con Gemini 2.5:
Integración de modelos de lenguaje
avanzados (Gemini 2.5 via Lovable AI
Gateway) para proporcionar
respuestas contextuales y soporte
dinámico.



Procesamiento con Machine Learning:
Análisis avanzado de grandes volúmenes
de datos (Big Data) para identificar
patrones de salud y comportamiento
en la población atendida.



Memoria y Personalización:
Sistema de IA configurado con
memoria por usuario para mantener
la continuidad conversacional y
la relevancia clínica en cada
interacción.

Cuerpo Académico Comunidades y Sistemas CA-UAN-297

MADAUS

Impulsa alfabetización digital para personas adultas en la Universidad de Sonora



El Modelo de Alfabetización para Personas Adultas de la Universidad de Sonora (**MADAUS**) ofrece capacitación tecnológica gratuita, con el propósito de reducir la brecha digital, fortalecer su autonomía y favorecer su integración social. Desde su creación, el programa ha evolucionado de acuerdo con las necesidades tecnológicas de la comunidad.

18
AÑOS

MADAUS fortalece las habilidades digitales, abre nuevas oportunidades y acerca a las personas adultas a la vida universitaria. A lo largo de 18 años, este programa institucional ha contribuido al desarrollo personal, académico y social de cientos de participantes, con un impacto que transforma vidas y fortalece la comunidad.

¿QUÉ OFRECE **MADAUS**?



FORMACIÓN TECNOLÓGICA

Talleres prácticos sobre el uso de computadoras e internet



CONSTANCIA UNIVERSITARIA

Diploma emitido por la Universidad de Sonora al concluir el taller



ACOMPañAMIENTO PERSONALIZADO

Un estudiante universitario acompaña a cada participante



CONVIVENCIA Y REDES DE APOYO

Fortalecimiento de vínculos sociales y bienestar



CONTENIDOS ACTUALES

Los cursos incluyen herramientas digitales de uso cotidiano



Dra. Mariel Montes Castillo, coordinadora del Lacseus.

DETALLES DEL TALLER



Se ofrece durante ambos semestres del año



Las sesiones se desarrollan durante tres sábados consecutivos, de 8:00 a 14:00 horas



La participación es gratuita



Las convocatorias se publican en agosto y enero

INFRAESTRUCTURA Y COMPROMISO SOCIAL

- Laboratorio renovado con 25 computadoras equipadas con cámara y micrófono.
- Elevador que facilita el acceso de personas con movilidad reducida
- Programa que acerca los servicios universitarios a la comunidad y fortalece el sentido de pertenencia
- Apoyo de la Fundación GANFER durante más de quince años

El programa forma parte de los servicios que Laboratorio de Comunicación y Servicios Educativos (Lacseus) brinda a la comunidad

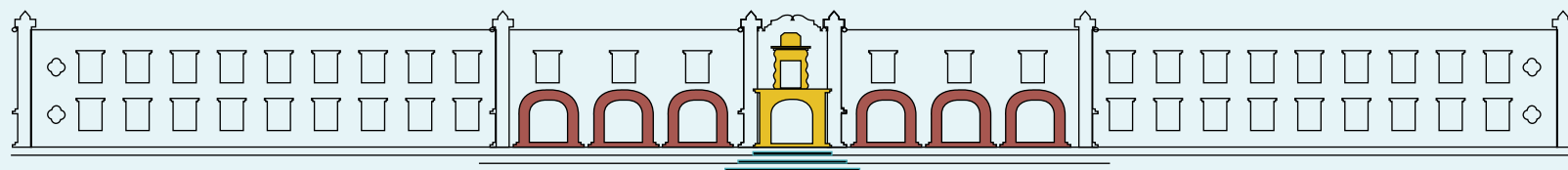
ENVEJECER no significa perder valor, voz ni dignidad

La discriminación por edad, conocida como edadismo, afecta a personas de todas las edades, aunque sus consecuencias resultan especialmente graves para las personas adultas mayores, advirtió María del Rosario Molina González, académica del Departamento de Ciencias Sociales de la Universidad de Sonora, campus Navojoa. Explicó que el edadismo se manifiesta mediante estereotipos, prejuicios y conductas discriminatorias que vulneran la dignidad humana y el derecho a la igualdad, además de propiciar distintas formas de violencia, como maltrato físico, psicológico, emocional, financiero, abandono y negligencia. La especialista señaló que estas conductas suelen pasar desapercibidas y se expresan a través de la infantilización,

la despersonalización y la deshumanización, prácticas que limitan la autonomía de las personas mayores, invisibilizan sus capacidades y reducen su participación en la toma de decisiones que afectan su vida cotidiana. Molina González destacó que la prevención requiere educación, sensibilización y el fortalecimiento del marco jurídico para combatir la discriminación por edad, además de promover un lenguaje y narrativas que reconozcan la diversidad, la autonomía y la dignidad de las personas mayores. Añadió que tanto el Código Penal Federal como el Código Penal del Estado de Sonora sancionan la discriminación por motivos de edad, al considerarla una conducta que atenta contra la dignidad humana y los derechos de las personas.

También recordó que, de acuerdo con datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), la población de 60 años y más mantiene un crecimiento constante en México, situación que hace necesario impulsar políticas públicas, acciones de prevención y entornos que favorezcan el ejercicio pleno de sus derechos. Hizo un llamado a fortalecer una cultura de respeto e inclusión hacia las personas adultas mayores.

Las personas mayores no son una carga, no son invisibles y no deben ser tratadas como incapaces por razón de su edad":
María del Rosario Molina González



Expresiones comunes del edadismo:

- ✓ Infantilizar a las personas mayores y restarles capacidad de decisión.
- ✓ Generalizar sus características o asumir que todas tienen las mismas necesidades.
- ✓ Ignorar su opinión o tomar decisiones sin consultarles.
- ✓ Justificar el abandono, la exclusión o el maltrato por razón de la edad.





UTP Destaca en Investigación, Innovación y Salud 2026

Proyectos Reconocidos

Prototipo integral de producción y aprovechamiento de oxihidrógeno de bajo costo alimentado con energía fotovoltaica.

Desarrollo de energía sustentable mediante fuentes renovables y tecnología accesible.

1er
Lugar

Reproducción y aprovechamiento de la espirulina

Aplicaciones alimentarias, ambientales e industriales de este recurso biotecnológico.

2do
Lugar

Determinación cualitativa de adulterantes en líquidos mediante un interferómetro de trayectoria común

Herramienta científica para el análisis y control de calidad de sustancias líquidas.

3er
Lugar



La Universidad Tecnológica de Puebla obtuvo importantes reconocimientos en el 6.º Encuentro Internacional de Investigación y Emprendimiento 2026, reafirmando su compromiso con la investigación aplicada, la innovación tecnológica y el emprendimiento con impacto social.

Impacto UTP

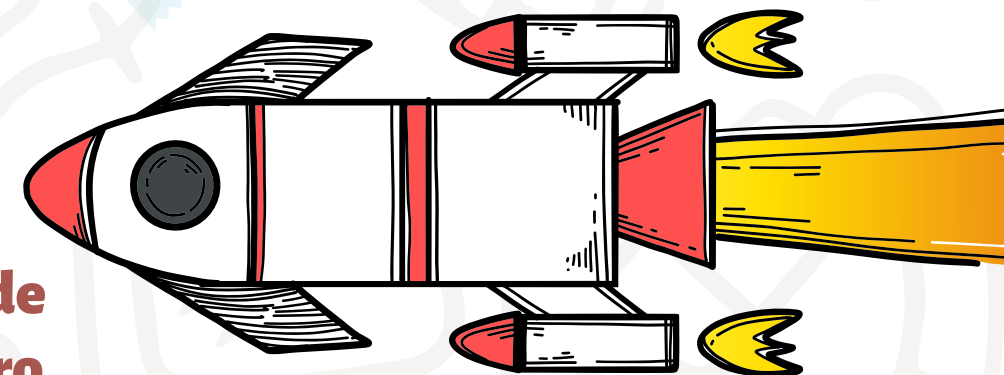
Acreditaciones internacionales para representar a la universidad en futuros eventos globales.

Impulso al talento estudiantil y docente.

Soluciones innovadoras para necesidades reales de la sociedad.

Proyección internacional de la ciencia, la tecnología y el emprendimiento desarrollados en la UTP.

Estos logros fortalecen el prestigio de la UTP y su compromiso con un futuro sostenible e incluyente.



La Universidad Tecnológica de Puebla, a través de su Departamento de Servicios Médicos, promueve el bienestar integral de su comunidad mediante acciones de prevención y cuidado de la salud. Realiza jornadas de salud, campañas de salud general y sexual, programas de vacunación, así como pláticas informativas sobre enfermedades crónico-degenerativas y otros temas de interés. Además, fomenta la donación altruista de sangre como una práctica solidaria que contribuye a salvar vidas, fortaleciendo la participación y el compromiso social de estudiantes, docentes y colaboradores.



La UTP realiza de manera constante:

Actividades de prevención e información sobre diversas enfermedades.

Campañas de salud general y salud sexual.

Campañas de vacunación.

Campañas de donación de sangre.

Jornadas de promoción y cuidado de la salud.

Pláticas sobre enfermedades crónico-degenerativas.



En esta ocasión la UTP **reconoce a Nazario González Dávila**, colaborador de la institución, por su compromiso con la donación altruista de sangre durante seis años consecutivos.



Fue distinguido por el Centro Estatal de la Transfusión Sanguínea de Puebla por su generosidad, responsabilidad social y contribución a la salud de quienes requieren transfusiones sanguíneas.

El reconocimiento se entregó el 9 de junio de 2026 durante la ceremonia conmemorativa realizada en el Hospital General del Sur.

El ejemplo de Nazario refleja los valores que distinguen a la comunidad UTP: Solidaridad · Empatía · Servicio · Responsabilidad Social

La UTP promueve el bienestar, la prevención y la responsabilidad social entre su comunidad.



INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN SUPERIOR INTEGRANTES

CETYS Universidad	Universidad Autónoma de San Luis Potosí
Colegio de la Frontera Norte	Universidad Autónoma de Tamaulipas
Colegio de Sonora	Universidad Autónoma del Carmen
Facultad de Estudios Superiores Aragón, UNAM	Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo
Instituto Politécnico Nacional	Universidad Autónoma del Estado de Morelos
Instituto Tecnológico de Sonora	Universidad Autónoma Metropolitana
Universidad La Salle México	Universidad de Colima
Universidad La Salle Bajío	Universidad de Guadalajara
Universidad Autónoma Agraria Antonio Narro	Universidad de Guanajuato
Universidad Autónoma de Aguascalientes	Universidad de Sonora
Universidad Autónoma de Baja California	Universidad Juárez del Estado de Durango
Universidad Autónoma de Baja California Sur	Universidad Michoacana de San Nicolás Hidalgo
Universidad Autónoma de Ciudad Juárez	Universidad Nacional Autónoma de México
Universidad Autónoma de Coahuila	Universidad Pedagógica Nacional
Universidad Autónoma de Querétaro	Universidad Popular de la Chontalpa
Universidad Autónoma de Guadalajara	Universidad Veracruzana
Universidad Autónoma de Nayarit	Universidad Tecnológica de Puebla

