

PERSONAS ADULTAS MAYORES: CUIDADO Y ESPERANZA

CURSO VÍA STREAMING

Fecha: viernes 5, 12, 19 y 26 de julio de 2024.

Horario: De 16:00 a 17:50 Hrs.

Perfil de público al que va dirigido: Público interesado en el tema, público en general.

Entrada libre. Cupo limitado.

Luis Humberto Garza Vázquez

Cuenta con Doctorado en Educación, Maestrías en Tanatología (Mención honorífica) y Psicología Social (Pasante), Licenciatura en Sociología, especialidad en Terapia Familiar, diplomados en Terapia Familiar y Resiliencia educativa, entrenamiento en Terapia Familiar; certificado en Resiliencia educativa por la Asociación Mexicana en Resiliencia.

Ha impartido clases en diversas Instituciones de Educación Superior: Universidad Autónoma de Tamaulipas, Universidad Femenina de México, Universidad Nacional Autónoma de México, otras.

Ha dictado conferencias, a nivel internacional, nacional y estatal.

Actualmente es miembro del Instituto Latinoamericano de Estudios en Resiliencia Aplicada, de la Asociación de Investigación para la Resiliencia y del Centro de Apoyo al Niño y a la Mujer; además, miembro del Consejo de Acreditación de la Comunicación y las Ciencias Sociales A.C. (CONAC); reconocido por el Consejo Para la Acreditación de la Educación Superior A.C (COPAES).

Profesor de Tiempo Completo en la Universidad Autónoma de Tamaulipas. Cuenta con Perfil Deseable "PROMED"; es miembro del Cuerpo Académico "Procesos Socioculturales y Metodológicos"; línea de investigación-acción, desde el año 2002, la Resiliencia Aplicada.



Ponente invitada

Adriana Guerrero Guerrero

Psicóloga egresada de la Universidad de Guanajuato (2001), titulada con testimonio de alto desempeño por el CENEVAL. Cuento con una certificación en Psicoterapia de Reconstrucción Experiencial (CIPREMEX, 2022, 2008), método de Psicoterapia Humanista, que consiste en reconstruir los recuerdos de manera vívida y agregar elementos extras que vayan enfocados en la autoaceptación incondicional de la persona, plasmado de compasión hacia uno mismo. Tengo más de 10 años de experiencia en acompañamiento de personas que han vivido pérdidas fuertes por problemas de salud, situaciones que amenazaron su vida, depresión, ansiedad, y duelos. Con mismo método en el que estoy entrenada, puedo ofrecerte estrategias concretas para mejorar tu comunicación con las personas a tu alrededor a través de la escucha respetuosa y la empatía.

Objetivos de aprendizaje

Promover la concienciación, el conocimiento y las buenas prácticas en el cuidado de las personas adultas mayores, así como fomentar un entorno de respeto, dignidad y esperanza para este grupo poblacional.

Sesiones

Sesión 1: Envejecimiento y vejez: Desafíos y oportunidades

- Conceptos básicos sobre el envejecimiento y la vejez: definición, etapas, características.
- Mitos y realidades sobre el envejecimiento.
- Envejecimiento activo y saludable: factores que lo promueven.
- Los desafíos del envejecimiento: aspectos físicos, psicológicos, sociales y económicos.
- Oportunidades que ofrece la vejez: crecimiento personal, nuevas experiencias, participación social.



Sesión 2: Cuidados básicos para las personas adultas mayores

- Necesidades básicas de las personas adultas mayores: alimentación, higiene, sueño, actividad física.
- Promoción de la autonomía e independencia: estrategias para mantener la funcionalidad.
- Prevención de accidentes y caídas en el hogar.
- Cuidados especiales para personas con enfermedades crónicas o discapacidades.
- El rol del cuidador: importancia del autocuidado y la búsqueda de apoyo.

Sesión 3: Salud mental y bienestar emocional en la vejez

- Factores que influyen en la salud mental de las personas adultas mayores.
- Signos y síntomas de depresión, ansiedad y otros problemas de salud mental.
- Estrategias para mantener una buena salud mental: actividades cognitivas, relaciones sociales, apoyo emocional.
- Importancia de la detección temprana y el tratamiento oportuno de los problemas de salud mental.
- Fomento de la resiliencia y la esperanza en la vejez.
- Duelos y pérdidas

Sesión 4: Envejecimiento activo y con propósito

- El concepto de envejecimiento activo: características y beneficios.
- Oportunidades para el envejecimiento activo: participación social, voluntariado, aprendizaje continuo, actividades recreativas.
- Búsqueda de sentido y propósito en la vejez: importancia de las relaciones, la espiritualidad y la contribución a la sociedad.
- Fomento de una mirada positiva y esperanzadora sobre el envejecimiento.
- Desafíos y estrategias para superar las barreras que obstaculizan el envejecimiento activo.

Se entrega constancia de participación con el **80%** de asistencia



IMPORTANTE

Te invitamos a leer las siguientes **políticas de funcionamiento**, las cuales te ayudarán a tener una mejor estancia dentro del Centro Educativo:

1. Todas nuestras actividades son gratuitas.
2. Tu inscripción tiene fines informativos, con ella podrás recibir: nuestro boletín mensual, avisos de las actividades e invitaciones a eventos especiales.
3. Tu inscripción **NO ASEGURA TU LUGAR**. Es importante conectarse con el tiempo que consideres necesario para alcanzar lugar. Recuerda que todos nuestros cursos tienen un cupo limitado de 500 asistentes.
4. Las inscripciones sólo se harán a través de la página web de Zoom. No se tramitarán inscripciones por otro medio (correo electrónico, teléfono, redes sociales o físicamente en el Centro).
5. Para obtener la constancia de participación es obligatorio cubrir el 80% de asistencias de los cursos de cuatro sesiones; para cursos de tres sesiones debes cubrir el 100%. No aplica para conferencias o actividades únicas. Las constancias se enviarán de manera digital al concluir todas las actividades del mes.
6. La única forma de comprobar que tomaste una sesión, es mantenerse en la sesión por lo menos 60 minutos. No podrán justificarse asistencias con apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
7. En caso de conectarse más de una persona desde el mismo dispositivo, tendrán que escribir directamente a centroeducativo@myt.org.mx

