

## ¿CÓMO TENER RELACIONES SANAS CON MI FAMILIAR ADULTO MAYOR? CURSO VÍA STREAMING

**Fecha:** sábado: 01, 08, 15 y 22 de octubre de 2022

**Horario:** De 14:00 a 15:50 hrs.

**Perfil de público al que va dirigido:** A toda persona interesada en el tema.  
Recomendable a partir de 12 años.

**Entrada libre. Cupo limitado.**

### **Alma Zúñiga Hernández**

Egresada de la Licenciatura en Psicología por la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (UNAM). Cuenta con experiencia en el ámbito educativo a nivel primaria, enfocada en necesidades educativas; participación en jornadas de salud, impartición de talleres a distintos niveles; ha trabajado en el área de rehabilitación especial; terapia bajo el enfoque cognitivo conductual y experiencia en el ámbito organizacional en el ámbito de recursos humanos para distintas empresas. Actualmente se desempeña como conferencista, realizando e impartiendo cursos y talleres para distintas organizaciones.

### **Objetivos de aprendizaje**

El objetivo del curso es que los asistentes identifiquen y reflexionen elementos básicos en relación al proceso de la vejez y distintas herramientas que les podrán ayudar en el cuidado y comprensión hacia las personas adultas mayores con el fin de mejorar su calidad de vida y su relación familiar y social.

## Sesiones

### Sesión 1

Octubre 1º, 2022

#### ¿Qué es la vejez?

En esta primera sesión hablaremos sobre distintas definiciones sobre la vejez y estigmas que se tienen sobre esta.

### Sesión 2

Octubre 8, 2022

#### Características de la vejez

En esta sesión se hablará sobre los distintos cambios y procesos que se experimentan durante la vejez a nivel emocional, físico y conductual.

### Sesión 3

Octubre 15, 2022

#### La resiliencia y adaptación al envejecimiento

Se hablará acerca de distintos patrones de comportamiento destructivos, así como modelos de afrontamiento y adaptación en el proceso de envejecer.

### Sesión 4

Octubre 22, 2022

#### Relaciones familiares sanas: "¿Cómo puedo ayudar? "

Por último, se abordan distintos aspectos y pautas que se pueden tomar en cuenta para poder tener una sana convivencia e inclusión de manera integral en la familia y contexto social.

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

## IMPORTANTE

Queda estrictamente prohibido la reproducción total o parcial de este programa sin previa autorización por escrito del(a) coordinador(a) del programa.

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](mailto:centroeducativo@myt.org.mx)