



Curso

## **Cuidar y Ser Cuidado**

Estrategias hacia un envejecimiento saludable

## PROGRAMA

# Cuidar y Ser Cuidado: estrategias hacia un envejecimiento saludable

Acompañar con empatía, cuidar con conciencia.

Cada vez somos más quienes acompañamos el proceso de envejecimiento, ya sea por vocación, profesión o amor. Este curso te prepara para hacerlo desde una mirada ética, sensible y actualizada. A través de clases vivenciales, análisis de casos reales y estrategias prácticas, aprenderás a promover el bienestar físico, emocional y social de las personas mayores, reconociendo su autonomía y valorando su historia.



### Inicio

04 octubre 2025



### Duración

28 horas en  
7 sesiones



### Modalidad

Presencial



### Horario

Sábado 9:00 a  
13:00 horas



### Inversión

Contado:  
\$9,500 MXN

3 parcialidades  
de:  
\$3,300 MXN

Si desea pagar en otra moneda, se utilizará el tipo de cambio del día en que se realice el pago



## **OBJETIVO:**

Capacitarte para comprender los fundamentos del envejecimiento saludable y diseñar estrategias de cuidado que respeten la dignidad, autonomía y calidad de vida de las personas mayores, fortaleciendo tu rol como acompañante, familiar o profesional.

## **DIRIGIDO A:**

- Cuidadores no profesionales que acompañan a personas mayores (familiares, amistades, voluntarios).
- Profesionales de la salud: nutrición, psicología, enfermería, medicina, rehabilitación y otras áreas afines.
- Personas interesadas en el envejecimiento, incluso sin experiencia previa.

## **BENEFICIOS DEL PROGRAMA:**

- Formación empática y profesional con perspectiva ética del envejecimiento.
- Aprendizaje basado en la experiencia, la reflexión y el análisis de casos reales.
- Acceso a estrategias prácticas para el cuidado físico, emocional y social.

## BENEFICIOS PARA EL PARTICIPANTE

- Sabrás evaluar y mejorar tus prácticas de cuidado, aplicando principios del envejecimiento activo y saludable.
- Fortalecerás tu empatía y compromiso ético al acompañar a personas mayores.
- Aprenderás a colaborar en equipos multidisciplinarios para impulsar el bienestar integral en la vejez.
- Desarrollarás estrategias que promuevan la autonomía, participación y salud emocional de las personas mayores.
- Comprenderás los factores culturales, familiares y emocionales que influyen en el envejecimiento, para intervenir de manera sensible y efectiva.

## REQUISITOS:

- Sensibilidad hacia las personas mayores y disposición para aprender de forma activa y colaborativa.

## METODOLOGÍA:

Este curso se basa en una experiencia de aprendizaje vivencial y participativa. Durante 7 sesiones presenciales de 4 horas, trabajarás con:

- Clases magistrales y análisis crítico de lecturas y documentales
- Estudios de caso y ejercicios colaborativos
- Debates guiados y reflexiones personales
- Actividades de intervención centradas en problemáticas reales

Total del curso: 28 horas presenciales (BCD), distribuidas en 7 semanas con sesiones quincenales

## ACREDITACIÓN:

- 80% de asistencia obligatoria
- Participación activa en clase
- Actividades integradoras por sesión (casos, debates, reflexiones)
- Retroalimentación continua y colaborativa
- Constancia ITESO al finalizar



### MÓDULO 1 : MARCO GENERAL DEL ENVEJECIMIENTO Y EL EDADISMO

- Vejez, Envejecimiento y Edadismo
- ¿Qué son las vejedes?
- Fenómeno y Sociodemografía del envejecimiento a nivel internacional, nacional y local
- Esperanza de vida y su papel en el quehacer profesional y del cuidador
- Desafíos de la población que envejece

### MÓDULO 2 : CONTEXTO SOCIOCULTURAL DEL ENVEJECIMIENTO

- Envejecimiento activo y saludable
- Envejecimiento: triunfos y desafíos en la calidad de vida
- Impacto del contexto sociocultural
- Vejedes diversas
- Promoción del trabajo de cuidado
- Desfamiliarización del cuidado

### MÓDULO 3 : ACTIVACIÓN MENTAL EN LA PERSONA MAYOR

- El cuidado y la salud mental que se dirige a personas mayores
- Estrategias de estimulación y rehabilitación cognitiva
- Trastornos Neurocognitivos antes conocidos como demencias
- Tipos de soledad: Soledad deseada y no deseada
- Recursos comunitarios y en línea para la activación mental.
- Cuidados colectivos: cohousing

### MÓDULO 4 : CUIDADOS FORMALES E INFORMALES HACIA LAS PERSONAS MAYORES

- Cuidar sin descuidarse
- ¿Qué necesitan ellos?
- Recursos para brindar cuidados ante las necesidades de la PM.
- Cuidados formales e informales y el papel del apoyo emocional
- Mediaciones de conflicto en las prácticas de cuidado
- Activación física necesaria dentro del cuidado

COORDINADORA ACADÉMICO  
**MARÍA MARTHA RAMÍREZ GARCÍA**

Psicóloga por el ITESO, Maestra en Comunicación de la Ciencia y la Cultura por la misma universidad y doctorante en Ciencias del Desarrollo Humano por la UNIVA. Desde 2014 es profesora e investigadora en el ITESO, con experiencia en más de 50 asignaturas y participación en proyectos nacionales e internacionales relacionados con la vejez y el cuidado. Actualmente preside el Consejo Ciudadano de Ciudades Amigables con las Personas Mayores (2020–2024) y es miembro de la Sociedad de Gerontología del Estado de Jalisco. Ha publicado más de una docena de capítulos en libros sobre envejecimiento, emociones sociales y autocuidado.

PROFESORA  
**MARGARITA MALDONADO SAUCEDO**

Doctora en Ciencias del Desarrollo Humano por la Universidad del Valle de Atemajac (UNIVA), con especialidad en Gerontología por la Universidad del Norte de Texas. Desde 1989 hasta la fecha, ha desempeñado labores docentes en el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO). Su línea de investigación actual se centra en la calidad de vida en personas adultas mayores que viven en situación de pobreza. Ha colaborado en proyectos nacionales sobre envejecimiento junto con distintos investigadores, y ha contribuido con publicaciones en revistas tanto nacionales como internacionales. También ha participado en diversos congresos especializados en el tema.

Desde 2002, ha trabajado en el ámbito del envejecimiento, iniciando con participación en proyectos de investigación y actividades comunitarias. A partir de 2004 y hasta la fecha, ha impartido talleres sobre calidad de vida para personas mayores, en colaboración con estudiantes de la Licenciatura en Psicología del ITESO, en comunidades de bajos recursos. Desde 2010, colabora como tallerista con la Asociación Civil Voluntariado Estamos Contigo (VEC). Ha participado en múltiples congresos nacionales e internacionales y ha generado artículos y capítulos de libros relacionados con el envejecimiento. Además, cuenta con certificaciones y cursos de actualización en gerontología.

**PROFESORA  
ROCÍO ENRÍQUEZ ROSAS**

Doctora en Ciencias Sociales con especialidad en Antropología Social por el Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social (CIESAS) Occidente. Es profesora investigadora del Departamento de Psicología, Educación y Salud del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO). Pertenece al Sistema Nacional de Investigadores (SIN-Conacyt). Sus líneas de investigación son: vejez, envejecimiento, cuidados y bienestar social; la construcción sociocultural de las emociones y procesos de inclusión y exclusión social, pobreza y política social, sobre las que ha coordinado varios proyectos de investigación y libros. Fue coordinadora junto con la Dra. Magdalena Villarreal del libro: Los retos de la política pública ante el envejecimiento en México y es autora del libro El crisol de la pobreza: mujeres, subjetividades, emociones y redes sociales. Coordinó el proyecto de investigación financiado por el ITESO: Subjetividades, emociones y procesos de colectivización del cuidado en la vejez: Un estudio comparado: México, España y Uruguay. Cuenta con una producción amplia de publicaciones entre artículos, capítulos y libros

El ITESO se reserva el derecho de apertura del programa en caso de no cubrir el mínimo requerido de participantes. El contenido de esta ficha se encuentra sujeta a cambios sin previo aviso.