

LA REBELDÍA DE ENVEJECER: AUTOPERCEPCIÓN Y SALUD MENTAL

CONFERENCIA VÍA ZOOM

Fecha: martes el 26 mayo del 2026

Horario: De 12:00 a 13:50 Hrs.

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

Entrada libre. Cupo limitado.

Ing. Nora Rodríguez

Nacida en Monterrey, N.L. México, titulada como Ing. Bioquímica y Lic. en Gerencia de Servicios de Salud, posee Maestría en Administración de Empresas. Nora Rodríguez es Coach en Reserva Cognitiva y experta certificada en entrenamiento cognitivo, atención integral a pacientes con Alzheimer y otras demencias, así como en el diseño y desarrollo de iniciativas socioeducativas para el adulto mayor.

Imparte diplomados y un club de lectura en la Universidad Anáhuac en el programa Anáhuac Senior con enfoque en el desarrollo integral y la plenitud para el adulto mayor. Lidera un grupo de apoyo a cuidadores de personas vulnerables llamado "La Pura Neta del Cuidado". Escribe en revistas con enfoque gerontológico y es co-autora en 3 antologías con textos sobre el deterioro cognitivo

Objetivos de aprendizaje

Empoderamiento Personal: Brindar herramientas para que el adulto mayor identifique y desmonte los "micromachismos de la edad" que minan su autoestima.

Salud Integral: Se ha demostrado que las personas con una percepción positiva del envejecimiento viven, de media, 7.5 años más que aquellas que aceptan los estereotipos negativos. Combatir el edadismo es, literalmente, una medida de salud pública.

Cambio de Narrativa: Transformar la visión de la vejez como una etapa de declive hacia una de "maestría vital". Es fundamental que el adulto mayor se reconozca como un sujeto de derechos y no solo como un receptor de cuidados.

Sesión 1: La Rebeldía de Envejecer: Autopercepción y Salud Mental

Este tema se enfoca en cómo los prejuicios internos afectan la propia salud y cómo cambiar el diálogo interno.

- El Edadismo Interiorizado
- El Vínculo entre Actitud y Longevidad
- Desmontando el "No puedo"
- Lenguaje que Empodera
- Plan de Vida Post-Jubilación

En esta actividad no se entrega constancia de participación

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