

A middle-aged man with grey hair, a beard, and glasses is smiling warmly at the camera. He is wearing a dark blue button-down shirt over a white t-shirt. He is holding a silver tablet computer in front of him with both hands. The background is a blurred indoor setting with light-colored walls and windows.

DIPLOMADO EN ENVEJECIMIENTO:  
ACEPTACIÓN Y BIENESTAR  
EN LÍNEA  
(96 horas)

## Objetivo:

- Proporcionar herramientas y conocimientos sobre el envejecimiento positivo, promoviendo el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores y sus cuidadores.

## Dirigido a:

- Profesionales de la salud, trabajadores sociales, psicólogos, cuidadores, adultos mayores e interesados en el envejecimiento y su impacto en el bienestar.

## Reconocimiento:

- Al finalizar tu programa recibirás:
  - **Diploma Digital** con **validez curricular** y **tecnología Blockchain** con código QR y de verificación.
  - Certificado **International Coaching and Consulting Network**.

## ¿Por qué UVM?

Tenemos **más de 60 años** de **experiencia académica**, más de **150 programas educativos** y más de **180 programas de excelencia** a nivel nacional.

Adquieres **conocimientos** y **habilidades esenciales** que puedes **aplicar de inmediato** en tu **actividad profesional**.

Los **profesores** que imparten las **Certificaciones** y **Diplomados** son **expertos reconocidos** en sus campos.

Tienes **flexibilidad educativa** que te permite **estudiar a tu ritmo**, a **cualquier hora** y en **cualquier lugar**.

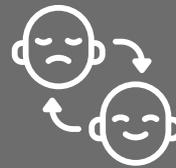
Los **Diplomados** y **Certificaciones UVM** enriquecen tu **CV** y te posicionan como **el mejor candidato**.

## Al estudiar el programa podrás:

Adquirir herramientas para promover el bienestar emocional y físico de los adultos mayores, mejorando su calidad de vida.



Brindar apoyo y estrategias de aceptación, convirtiéndose en agentes de cambio en sus comunidades.



# MÓDULOS

## 01 Comprendiendo el proceso de envejecimiento

1. Definición y etapas del envejecimiento
2. Cambios biológicos y fisiológicos en la vejez
3. Aspectos psicológicos del envejecimiento: emociones y cognición
4. Influencia de factores sociales y culturales en el envejecimiento
5. Perspectivas sobre el envejecimiento: mitos y realidades

## 02 Aceptación del envejecimiento

1. El concepto de aceptación: definición y componentes
2. Estrategias para promover la aceptación del envejecimiento
3. Relación entre autoestima y envejecimiento
4. Cómo las experiencias pasadas influyen en la aceptación

## 03 Bienestar emocional en la vejez

1. Concepto de bienestar emocional: definiciones y dimensiones
2. Técnicas de manejo del estrés y la ansiedad
3. Importancia de las relaciones interpersonales y la socialización
4. Actividades de ocio y su impacto en el bienestar emocional
5. Intervenciones para promover la resiliencia en adultos mayores

## 04 Salud física y envejecimiento activo

1. Relación entre actividad física y envejecimiento saludable
2. Nutrientes esenciales y su impacto en la salud de los mayores
3. Prevención de enfermedades crónicas en la vejez
4. Ejercicio y su influencia en la salud mental
5. Planificación de rutinas de ejercicio adaptadas a las necesidades

## 05 Comunicación y relaciones en la vejez

1. Importancia de la comunicación efectiva en la vejez
2. Estrategias para mejorar la comunicación con familiares y cuidadores
3. Manejo de conflictos en relaciones interpersonales
4. El papel de la empatía en las relaciones humanas
5. Dinámicas grupales para fomentar la comunicación positiva

## 06 Proyectos de vida y planificación para el futuro

1. Importancia de tener un propósito en la vejez
2. Herramientas para establecer objetivos personales y profesionales
3. Planificación de actividades significativas y proyectos comunitarios
4. Relación entre espiritualidad y bienestar en la vejez

# Beneficios de la modalidad

**Clases en vivo, actividades interactivas y casos prácticos.** Puedes interactuar con profesores y otros alumnos para tener una experiencia más enriquecedora.

**Networking.** Tienes la oportunidad de construir una red de contactos profesionales con otras personas que tienen intereses similares o se desempeñan en el mismo ámbito.

**Estudia a tu ritmo.** Consulta todas las sesiones grabadas en el horario que más te convenga.

**Soporte técnico.** Cuentas con atención técnica en todo momento para ayudarte a solucionar cualquier problema que se presente.

**Asesoría y acompañamiento.** Tienes un tutor que te brindará apoyo a través de enlaces en vivo, chat o WhatsApp para resolver cualquier duda.

## SÉ PARTE DE LA UVM



@uvmmx



uvm



@uvmmx



uvm.mx