



# **Sensibilizando a la ciudadanía, construyendo andamiajes comunitarios para las personas mayores**

---

Coordinación:  
Magistrada Martha Leticia Mercado Ramírez  
Anabell Arellano Mendoza





# Sensibilizando a la ciudadanía, construyendo andamiajes comunitarios para las personas mayores

---

Coordinación:  
Magistrada Martha Leticia Mercado Ramírez  
Anabell Arellano Mendoza

Raíces por la democracia: Sensibilizando a la ciudadanía,  
construyendo andamiajes comunitarios para las personas mayores

DR. © 2024 Tribunal Electoral de la Ciudad de México  
Magdalena 21, Col. Del Valle Centro  
Benito Juárez, C.P. 03100  
Ciudad de México  
Tel. 55 5340 4600  
[www.tecdmx.org.mx](http://www.tecdmx.org.mx)

**Primera edición:** Febrero de 2024  
Publicación de distribución gratuita

*El contenido y las opiniones expresadas en este libro  
son responsabilidad exclusiva de las y los autores.*

**Coordinación:** Martha Leticia Mercado Ramírez  
y Anabell Arellano Mendoza

**Instituto de Formación y Capacitación**  
Anabell Arellano Mendoza

**Coordinación de Difusión y Publicación**  
Coordinador: Miguel Ángel Quiroz Velázquez  
Subdirectora: Andrea Cristina Lehn Angelides  
Formación editorial: Andrea Cristina Lehn Angelides  
y José Gabriel Guzmán Flores

# DIRECTORIO

**Armando Ambriz Hernández**

Magistrado Presidente Interino

**Martha Leticia Mercado Ramírez**

Magistrada

**Juan Carlos Sánchez León**

Magistrado

**Elizabeth Valderrama López**

Secretaria General

**Luis Martín Flores Mejía**

Secretario Administrativo

**Sandra Araceli Vivanco Morales**

Defensora Pública de Participación Ciudadana y de Procesos Democráticos

**Agar Leslie Serrano Álvarez**

Encargada de Despacho de la Contraloría Interna

**Eber Dario Comonfort Palacios**

Director General Jurídico

**María Dolores Corona López**

Secretaria Técnica de la Comisión de Controversias Laborales y Administrativas

**Armando Azael Alvarado Castillo**

Encargado de Despacho de la Unidad Especializada de Procedimientos Sancionadores

**Elvira Susana Guevara Ortega**

Directora de la Unidad de Estadística y Jurisprudencia

**Otilio Esteban Hernández Pérez**

Director de la Unidad de Servicios Informáticos

**Anabell Arellano Mendoza**

Directora del Instituto de Formación y Capacitación

**Christian Alberto Ruiz Sánchez**

Director de Vinculación y Enlace

Coordinación de Vinculación y Relaciones Internacionales

**Haydeé María Cruz González**

Coordinadora de Transparencia y Datos Personales

**Sabina Reyna Fregoso Reyes**

Coordinadora de Archivo

**Norma Elena Flores García**

Encargada de Despacho de la Coordinación de Derechos Humanos y Género

**Orlando Anaya González**

Coordinador de Comunicación Social y Relaciones Públicas

**Miguel Ángel Quiroz Velázquez**

Coordinador de Difusión y Publicación



## ÍNDICE

<b>Prólogo</b> .....	11
<i>Jorge Alberto Valencia Sandoval.</i>	
<b>Introducción</b> .....	17
<i>Martha Leticia Mercado Ramírez</i>	
<b>Los derechos políticos desde una experiencia teatral . . .</b>	21
<i>César Elías Agúndiz Garzón</i>	
<b>Raíces por la democracia. Sensibilizando a la ciudadanía, construyendo andamiajes comunitarios para las personas mayores</b> .....	27
<i>Alejandra Bastida Lozano</i>	
<b>La atención y acompañamiento de las personas adultas mayores en un hospital público</b> .....	31
<i>Vania Carballido Arroyo</i>	

<i>El edadismo como factor de riesgo para el ejercicio de los derechos políticos de las personas mayores . . . . .</i>	<i>37</i>
<i>Guadalupe Cañongo León</i>	
<i>La capacidad de memoria, algunos problemas, prevención, manejo y actividades de mantenimiento . . .</i>	<i>43</i>
<i>Carlos D´Hyver de las Deses</i>	
<i>Escuchar para transformar . . . . .</i>	<i>49</i>
<i>Sarahí Elvira Franco</i>	
<i>Telecomunicaciones, TIC y seguridad digital para las personas mayores . . . . .</i>	<i>53</i>
<i>Ileana Gama Benítez</i>	
<i>La importancia del reconocimiento de las personas adultas mayores en el desarrollo del entorno . . . . .</i>	<i>61</i>
<i>María Guadalupe García Gómez</i>	
<i>El Programa Raíces por la democracia . . . . .</i>	<i>65</i>
<i>Melitón Alfredo Garduño Ibarra</i>	
<i>Progresividad de los derechos, fin verdadero de los programas sociales . . . . .</i>	<i>67</i>
<i>Ana Patricia Gaytán Tapia</i>	
<i>Personas adultas mayores, nuestros pilares . . . . .</i>	<i>73</i>
<i>Maricruz Gutiérrez Hernández</i>	



<b>Quitar el miedo a la muerte de una persona querida es dar vida en plenitud</b> .....	<b>79</b>
<i>Miriam Israel Israel</i>	
<b>Raíces por la democracia</b> .....	<b>85</b>
<i>René Juárez Jaramillo</i>	
<b>La capacitación de las personas mayores</b> .....	<b>89</b>
<i>Esther Lozano García</i>	
<b>Tomando conciencia de nuestro cuerpo físico</b> .....	<b>93</b>
<i>Claudia Ivonne Muñoz Gaytán</i>	
<b>Raíces por la democracia, un taller de aprendizaje y de vida</b> .....	<b>97</b>
<i>Irene Gómez Palestino</i>	
<b>Raíces por la democracia: espacio virtual para generar herramientas e incidir en el empoderamiento de las personas mayores</b> .....	<b>99</b>
<i>Yolanda Ramírez Hernández</i>	
<b>Raíces por la democracia</b> .....	<b>103</b>
<i>Sonia Genoveva Zárate Campos</i>	



## PRÓLOGO

Es un honor presentar este libro, mismo que examina de manera profunda la importancia de los derechos de las personas adultas mayores que representan un hito significativo en nuestro compromiso con su bienestar, inclusión social, libertad de expresión y su participación en la vida política y social de nuestro país.

No podemos perder de vista que nuestro país enfrenta una transición demográfica de envejecimiento acelerado, de acuerdo con las estadísticas del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) 2023, este segmento de la población asciende a 18 millones de personas, las cuales representan el 14% de la población actual, y de conformidad con la proyección estimada al año 2050, esta cifra será de 33.4 millones, lo que significará un 22% del total de la población; en consecuencia, el país enfrenta un proceso de envejecimiento de la población.<sup>1</sup>

Ante este incremento acelerado, la importancia de las personas adultas mayores ha aumentado en los últimos 15 años; cada vez se interesan más en participar en actividades políticas, sociales, culturales y económicas, ya sea por manifestar

---

1. Instituto Nacional de Estadística y Geografía, México, 2023.

injusticias, eliminar estereotipos, reivindicar demandas u obtener beneficios; en resumen, cada vez defienden más el respeto a sus derechos humanos.

Para favorecer la participación de este sector de la población, es importante desarrollar las condiciones adecuadas para que todas las personas adultas mayores y, en especial las que presentan mayor grado de vulnerabilidad, puedan ejercer sus derechos; por ello es trascendente promover la equidad intergeneracional en las plataformas sociales, brindar información equilibrada y objetiva e impulsar su participación con igualdad de oportunidades y condiciones.

Es imprescindible incluir a este sector de la ciudadanía en las acciones gubernamentales, siendo sensibles a lo social, garantizando la interacción para una eficacia institucional y así lograr una congruencia de las políticas públicas.

Con respecto al problema de la “institucionalización de la participación ciudadana, principalmente en las personas adultas mayores, la hechura de las políticas públicas es un desafío, tanto para las personas gobernantes como para las gobernadas, y sólo en los casos en que se ha logrado ya internalizar una cultura por una acción pública de alta intensidad, se logran superar los obstáculos del cambio de gobernantes y del desánimo en la población”.<sup>2</sup>

La ciudadanización alude a una condición de vida en la cual se recuperan iniciativas, acciones y recursos que permiten crear organizaciones públicas y relaciones de institucionalidad para asumir, de manera abierta, la dirección, administración, gestión e implementación de las políticas públicas.

El poder de la ciudadanía no se concreta únicamente en una sola expresión, sino que lo trasciende para convertirse en un actor clave en el diseño y funcionamiento de las

---

2. Enrique Cabrero Mendoza, *Ciudadanía, democracia y políticas públicas*, Ediciones del Lirio, 2006, p. 295.

instituciones públicas, las cuales son el motor para que la institucionalidad democrática sea efectiva. Los procesos de autonomía (Habermas, 1993, pp. 52-53) y gestión son medulares en la ciudadanía, porque se conectan con la operación de las políticas públicas a cargo de las y los ciudadanos.

La ciudadanía es una etapa del desarrollo político de la sociedad moderna, que indica toma de conciencia y capacidad para que las y los ciudadanos sean autónomos en la adopción de las fórmulas institucionales, que son fruto de la interacción y la adopción de reglas que se han de cumplir en un plano de derechos y obligaciones.

Con la ciudadanía, se diluye el monopolio del Estado sobre lo público, dando lugar a la formación y diferenciación del espacio público de lo estatal y el espacio público de lo social.<sup>3</sup>

Las personas adultas mayores integrantes de un país democrático deben participar en las decisiones sociales, políticas y económicas que, desde la perspectiva de los derechos humanos, den como resultado la creación de nuevos modelos de buena gobernanza para el funcionamiento democrático y de gestión pública.

La buena gobernanza y los derechos humanos se refuerzan mutuamente, ya que los principios y criterios de derechos humanos proporcionan un conjunto de valores, con los cuales los gobiernos y otros agentes políticos y sociales se orientan para realizar su labor. Además, los principios de los derechos humanos modulan los esfuerzos en pro de la buena gobernanza, a través de la elaboración de marcos legislativos, políticas, programas, asignaciones presupuestarias y otras medidas.<sup>4</sup>

---

3. Ricardo Uvalle Berrones, *Ciudadanía, democracia y políticas públicas*, Ediciones del Lirio, 2006, p. 310.

4. Organización de las Naciones Unidas, “Acerca de la buena gobernanza y los derechos humanos”, 2021. Disponible en: <https://www.ohchr.org/es/good-governance/about-good-governance>

Acciones como la del Programa *Raíces por la democracia*, significan revalorar el concepto de Adulto Mayor, significa entender que las personas adultas mayores de hoy son las constructoras del México que nos han heredado.

Este ejercicio participativo desarrollado por el Tribunal Electoral de la Ciudad de México es una muestra del esfuerzo por hacer viva la acción democrática de las personas adultas mayores. Es la expresión y experiencia que ellas nos comparten.

La educación en las personas adultas mayores tiene puesto sus intereses en la formación y el esparcimiento; es decir, ellas buscan una nueva actitud de vida que les proporcione gratificaciones, enriquecimiento personal, solidez, a través de la actividad, el intercambio y la formación.

Educar para la vejez permite a las personas adultas mayores promover el acceso al conocimiento de diversos campos del saber, apoyar la formación integral permanente y desarrollar nuevos intereses.

Debemos seguir trabajando para el progreso de las formas e instancias de participación de las personas adultas mayores, para mejorar su calidad de vida y contribuir a envejecer con bienestar.

El Estado mexicano participa haciendo eco de la voluntad ciudadana, al definir al Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM) como el brazo rector de la política pública nacional, para el bienestar de las personas adultas mayores; esta institución también debe garantizar el goce y ejercicio, en condiciones de igualdad, de todos sus derechos humanos y libertades fundamentales con perspectiva de género, de igualdad y no discriminación, con plena inclusión, integración y participación social con identidad cultural, visibilización de la diversidad de sus comunidades, haciéndolas partícipes del desarrollo político, democrático, social y económico de nuestro país.

Te invito a sumergirte en estas páginas y a unirte a nosotros en la construcción de un futuro más inclusivo y equitativo para las personas adultas mayores. Juntas y juntos podemos fortalecer nuestras raíces por la democracia y construir un país donde la edad nunca sea un obstáculo para la participación plena y activa en la sociedad.

¡Que este libro sea una guía y un faro de esperanza en nuestro camino hacia una sociedad para todas las edades!

***Jorge Alberto Valencia Sandoval.***<sup>5</sup>

---

5. Administrador público por formación y servidor público por vocación desde 1971. Profesor durante más dos décadas en la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales. Ha participado en congresos internacionales en España, Panamá y República Dominicana. Es autor de los ensayos: “El significado ético de la función pública”, “Gobernabilidad, políticas públicas y servicio civil”, “Mitos o realidades en la administración pública”. Actualmente es Director de Administración y Finanzas y Responsable de la Dirección General del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM).





## INTRODUCCIÓN

La publicación de la presente obra colectiva significa uno de los resultados más importantes de la tercera edición de nuestro Programa Institucional *Raíces por la democracia* celebrada en 2023, el cual es un proyecto que busca acercar a las personas mayores al ejercicio de sus derechos político-electorales. Como cada año, a partir del inicio de actividades en 2021 del citado Programa, tenemos la oportunidad de ofrecerle a la ciudadanía un producto editorial que nos permite conocer las reflexiones y aprendizajes suscitados durante los distintos módulos que componen el curso a través de sus protagonistas (alumnado y profesorado), aunque también se quiere destacar a la par la relevancia de la formación y capacitación de las personas mayores en la cultura democrática.

Para el Tribunal Electoral de la Ciudad de México es indispensable que los grupos de atención prioritaria, entre los que se encuentran las personas mayores, conozcan y participen activamente en los procesos democráticos. Es nuestro deseo que todas las personas mayores cuenten con las posibilidades y oportunidades de gozar una ciudadanía plena y puedan involucrarse en las dinámicas sociales y políticas de sus comunidades, por lo que es esencial impulsarlas y visibilizarlas como sujetos activos de su propio bienestar.

Debemos recordar que, en términos numéricos, las personas mayores son una fuerza electoral relevante. Si se toma en cuenta que una persona mayor es aquella de 60 años o más, en la Lista Nominal Nacional hay 18,066,985.<sup>1</sup> Lo que significa que casi la totalidad de la población de personas mayores en el país cuenta con su credencial para votar vigente; en 2022, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) reportó 17,958,707 de personas mayores a nivel nacional.<sup>2</sup> En las elecciones federales de 2018, las personas mayores de 60 a 72 años fueron quienes presentaron los niveles más altos de participación por grupo de edad (60 a 64 años, el 72.8%; 65 a 69 años, el 73.3%; 70 a 74 años, el 72.1%), según el estudio realizado por el Instituto Nacional Electoral (INE).<sup>3</sup>

La obra está integrada por 18 textos escritos por 14 mujeres y cuatro hombres. Del total de artículos, siete fueron escritos por alumnas y alumnos del Programa, quienes nos comparten su experiencia personal de aprendizaje. Las 11 contribuciones restantes son reflexiones del profesorado. Asimismo, el prólogo es de la autoría de Jorge Alberto Valencia Sandoval, Encargado del Despacho de la Dirección General del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM).

El conjunto de los textos breves escritos por las personas mayores nos ofrece reflexiones, preocupaciones, agradecimientos y vivencias individuales acerca de la formación

---

1. INE, Estadísticas lista nominal y padrón electoral (corte al 2 de noviembre de 2023). Disponible en: <https://www.ine.mx/credencial/estadisticas-lista-nominal-padrón-electoral/>

2. INEGI, Comunicado de prensa 568/22, 30 de septiembre de 2022. Disponible en: [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2022/EAP\\_ADULMAY2022.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2022/EAP_ADULMAY2022.pdf)

3. INE, *Estudio muestral sobre la participación ciudadana en las elecciones federales de 2018*, 2019. Disponible en: <https://centralectoral.ine.mx/wp-content/uploads/2019/08/EMPC-2018.pdf>

que adquirieron sobre el significado, funcionamiento y problemáticas del sistema democrático y los derechos políticos de los que son titulares. Se trata de las participaciones de Alejandra Bastida Lozano, María G. García Gómez, Melitón A. Garduño Ibarra, René Juárez Jaramillo, Esther Lozano García, Irene Gómez Palestino y Sonia G. Zárate Campos, quienes coinciden en la valía de incluirlos y visibilizarlos.

Por su parte, el profesorado destaca diversos temas específicos vinculados con las necesidades de las personas mayores en hospitales públicos (Carballido Arroyo), en programas sociales (Gaytán Tapia), en la familia (Gutiérrez Hernández), ante la muerte (Israel Israel) y el empoderamiento (Ramírez Hernández); problemáticas tales como el edadismo (Cañongo León), la capacidad de memoria (D’Hyver de las Deses) y la seguridad digital (Gama Benítez); metodologías o formas distintas de interacción con las personas mayores, como el teatro (Agúndiz Garzón); y los retos de ser escuchados (Elvira Franco) y la realización cotidiana de actividad física (Muñoz Gaytán).

Para las próximas ediciones es importante incorporar al Programa la visión sostenida por la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, esto es, la vejez y el envejecimiento activo desde la perspectiva de los derechos. México se adhirió recientemente a este tratado regional, el 28 de marzo de 2023.

Por último, pero no menos importante, agradezco sinceramente a todas y a todos los que han dedicado su tiempo para que la presente publicación sea posible.

***Martha Leticia Mercado Ramírez***  
*Especialista en Derecho Electoral por la UNAM*  
*Magistrada del Tribunal Electoral de la Ciudad de México*



## LOS DERECHOS POLÍTICOS DESDE UNA EXPERIENCIA TEATRAL

*César Elías Agúndiz Garzón*

Desde sus orígenes, el teatro occidental<sup>1</sup> tiene la característica de ser un acto social, desde los antiguos griegos que acudían en multitudes a ver las representaciones de las tragedias escritas por Sófocles, Esquilo y Eurípides y que dejaban constancia de que la vida del ser humano estaba en manos de los antiguos dioses, pasando también por las comedias escritas por Aristófanes, Menandro y Plauto, que ya poseían las características de crear la burla y la mofa y, que al mismo tiempo, satirizaban sobre aspectos sociales que implicaban a toda la ciudadanía.

Es innegable esta relación en donde el teatro y la sociedad se vuelven un espejo uno del otro y que nuestro país tiene una gran tradición teatral que se ve reforzada en esa relación teatro-espectador, en donde los mensajes son bidireccionales, ya que surgen de las personas espectadoras y regresan a ellas mismas ya con la óptica de una formación de ciudadanía que es el enfoque que desde la Ludoteca Cívica le damos a esas representaciones.

---

1. Con teatro occidental nos referimos a la cultura teatral que floreció en la antigua Grecia entre 550 a.C. y 220 a.C.

En la Ludoteca Cívica del IECM llevamos a cabo educación en y para la vida en democracia y derechos humanos, con una metodología que ya tiene 23 años; ésta involucra a educadoras y educadores con distinta formación profesional y que gracias a sus talentos y saberes se diseñan y realizan cada uno de los talleres, capacitaciones y/o representaciones escénicas, mismas que en todo momento se van adecuando a cada uno de los contextos y cambios que como sociedad vamos teniendo y que, en este caso en particular y gracias a la invitación que hace el Tribunal Electoral de la Ciudad de México, colaboramos en dar atención prioritaria a las personas mayores favoreciendo su desarrollo integral.

El voto, el acto cívico por excelencia, tiene un valor fundamental en los países que eligen la democracia como su forma de gobierno, por lo que el cuidado del voto en sus principios de ser libre y secreto debe ser una constante; en nuestro país existen instituciones que promueven este cuidado y que a la par realizan actividades que llegan a las personas mayores incentivándolas a llevar a cabo este ejercicio democrático en pleno uso de sus derechos, sin que nadie los coarte en su libertad de elección.

La Ludoteca Cívica del Instituto Electoral de la Ciudad de México tiene dentro de su metodología las representaciones escénicas, ya que son un vehículo que sirve a la perfección para transmitir estos mensajes que son directos y creados con los contextos de los públicos a los que van dirigidos. Para esta participación, dentro del taller Alas y Raíces se llevan a cabo dos representaciones en las que se expone la manera en que se realizan actos que lesionan la libertad de expresión, mermando la capacidad de participación social y política de las personas mayores y en donde, apoyados por una persona experta en el tema, al final de las mismas se da un análisis del por qué dichos actos son contrarios al desarrollo integral

de las personas mayores, dando cierre a la participación de la Ludoteca Cívica.

En ambas representaciones se dan casos de personas mayores que son manipuladas para otorgar su voto a cambio de favores que aparentemente les benefician, pero son hechos que coartan su libertad de elección y que lesionan la posibilidad de ejercer su participación social, así se muestra una forma de coartar y manipular a las personas mayores y que, en muchas ocasiones, hasta su propia familia es quien genera estas situaciones, ya que es desde casa donde en muchas ocasiones ocurre una gran parte de estas acciones que lesionan a las personas mayores en sus derechos.

Cabe mencionar que las personas mayores pertenecen a un sector de la población que estuvo olvidado por mucho tiempo en nuestra sociedad, y que es justamente a través de estas acciones que se busca sensibilizar a la sociedad acerca del valor de cuidar, respetar los derechos y de llevar a cabo su inclusión social, para ello qué mejor que hacerlo abriendo los espacios para que tengan cabida con su presencia y su voz. ¿Acaso no son estas mismas personas las que tienen experiencia, conocimiento y perspectiva intergeneracional? ¿No son ellas con su participación quienes pueden contribuir a forjar un futuro en el que, junto a las demás generaciones, pueden enriquecernos como sociedad?

Queda mucho camino por recorrer, pero desde cada una de nuestras trincheras podemos accionar para erradicar las acciones que lesionan los derechos humanos y políticos, y así se siga favoreciendo el desarrollo integral de este sector de la población. Desde el Instituto Electoral de la Ciudad de México, con la participación de la Ludoteca Cívica en el Programa *Raíces por la democracia* del Tribunal Electoral de la Ciudad de México refrendamos el compromiso institucional de seguir abriendo espacios donde podamos vernos, escucharnos

y compartir las experiencias que sin duda pueden contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas mayores.



## SEMBLANZA

*Es egresado de la carrera de Literatura Dramática y Teatro de la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM. Como docente ha dado clases en el Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Sur, impartiendo la materia de Lectura I a IV y el Taller de Teatro; además fungió como encargado del departamento de Difusión Cultural del mismo plantel.*

*En el año 2000 participó en el Instituto Electoral de la Ciudad de México en la organización de las elecciones locales; en 2002 colaboró en la organización del plebiscito para los segundos pisos del Periférico y, desde 2003, se desempeña como Analista Educador en la Ludoteca Cívica de la misma institución, implementando actividades con las comunidades educativas y la población de la CDMX, con el propósito de desarrollar dinámicas para el ejercicio y práctica de valores en pos de la convivencia democrática.*



**RAÍCES POR LA DEMOCRACIA.  
SENSIBILIZANDO A LA CIUDADANÍA,  
CONSTRUYENDO ANDAMIAJES  
COMUNITARIOS PARA LAS  
PERSONAS MAYORES**

*Alejandra Bastida Lozano*

Considero que el enorme esfuerzo que realiza el personal del Tribunal Electoral de la CDMX es fundamental en el avance de la vida democrática de las personas habitantes de esta ciudad capital, al buscar integrar con información veraz, oportuna y puntual a la población adulta mayor e impulsar su participación en los asuntos públicos, tomando en cuenta su valiosa experiencia y sabiduría forjada a lo largo de una vida.

La valiosa información en torno a nuestros derechos humanos, políticos y electorales que se nos imparten en los cursos de formación del Programa *Raíces por la democracia*, nos permite a las personas que trabajamos en campo, y lo hacemos en contacto directo con las comunidades, compartirles este conocimiento de fuentes directas y fidedignas; es decir, de las instituciones responsables en materia de defensa y respeto

de los derechos humanos de las personas adultas mayores, de la Fiscalía Especializada en Delitos Electorales, del Instituto para el Envejecimiento Digno, del Instituto Electoral de la CDMX y del Tribunal Electoral de la CDMX.

Considero de suma importancia esta excelente información, ya que nos da la oportunidad de que, en visitas a domicilio, reuniones y/o talleres con las comunidades, principalmente con personas adultas mayores, platicar y compartirles la importancia de su contribución al crecimiento de nuestro país, la cual han venido haciendo durante toda su vida productiva; reafirmarles también que siempre, en todo momento, merecen un trato respetuoso y digno, no sólo de sus familiares, vecinas y vecinos o personas de su entorno, sino también por parte de todas las autoridades.

También pienso que, al ser la población adulta mayor considerada por ciertos entes como una franja poblacional vulnerable, se la trata de engañar y/o manipular con la recepción de los programas y apoyos de asistencia social por personas con intereses político-electorales; por esa razón, en la atención que se le brinda le informamos que los programas sociales son financiados económicamente con los impuestos que toda la ciudadanía pagamos, que no pertenecen a ningún grupo o líder político y que es su derecho recibirlos.

Lo anterior nos ha permitido ir haciendo un tejido muy fino en la comunidad, donde las personas ya detectan y conocen sus derechos humanos y político-electorales. Les pedimos que no se dejen engañar y que estas acciones se pueden y deben denunciar.

Es por ello que agradezco el esfuerzo del TECDMX por brindarnos estas invaluable herramientas informativas, con un contexto internacional, nacional y local que nos permite contar con conocimiento y conciencia para orientar y canalizar en dichos temas a la comunidad adulta mayor que,

en la experiencia de la participación ciudadana, es la que actúa y participa más activamente en las actividades comunitarias de la zona donde laboro.

## SEMBLANZA

*Coordinadora zonal de Participación Ciudadana de la SI-BISO del Gobierno de la CDMX, en el módulo de Atención Ciudadana en Villa Coapa, al sur de la ciudad.*

## **LA ATENCIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES EN UN HOSPITAL PÚBLICO**

*Vania Carballido Arroyo*

La población de personas adultas mayores en la Ciudad de México ha ido aumentando de forma considerable, aproximadamente un 48% desde el año 2015 al día de hoy; se calcula que esa población casi de duplicará para el año 2050. Lo anterior nos lleva a reflexionar sobre la atención que le estamos brindando especialmente a este grupo poblacional.

En una época en que la tecnología avanza rápidamente, en la que vivimos con prisa, con estrés, que nuestra paciencia y tolerancia disminuye cada vez más, creo que es importante detenernos a pensar si todas y todos tenemos el mismo ritmo de vida, las mismas necesidades e incluso la misma visión de las cosas. La vida cambia constantemente y nos enfrentamos a retos para los que generalmente no nos preparamos, por ejemplo, la pérdida de la salud, la pérdida de la autonomía, la pérdida de nuestras personas queridas que, aunque sabemos que la vida es un ciclo y moriremos algún día, poco pensamos en ello.

En la actualidad se cuenta con muchos programas de apoyo para las personas adultas mayores: apoyos económicos, en el ámbito de la salud, actividades recreativas, etc., ya que a medida que envejecemos, aumenta la posibilidad de padecer una o varias afecciones al mismo tiempo, como la diabetes, la hipoacusia, la artrosis, enfermedades neurológicas, entre otras. También están las enfermedades mentales como depresión, ansiedad y demencia, las cuales deterioran la calidad de vida, así como la independencia y autonomía de las personas. Aun con todos los programas que hay, el acceso a ellos a veces se les dificulta por su situación social.

## **¿A QUÉ NOS ENFRENTAMOS EN UN HOSPITAL PÚBLICO EN CUANTO A LA ATENCIÓN DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES?**

Las personas adultas mayores generalmente tienen costumbres arraigadas, cierto orden y tiempos para realizar sus actividades, formas de pensar en cuanto al cuidado personal y maneras de hacer sus cosas; entonces, cuando tienen que estar internadas en un hospital, se enfrentan a situaciones que no siempre les son fáciles de manejar. Estamos hablando de que se enfrentan a un lugar que no es su casa, donde no están sus objetos personales, mismos que están acostumbradas a usar, y que las personas con las que conviven cambian constantemente. Por ejemplo, las personas enfermeras en los diferentes turnos, las médicas, las compañeras de habitación, etc., la comida no es la misma a la que están acostumbradas, los ruidos cotidianos son muy diferentes y los tiempos de descanso cambian; todo esto hace que se sientan tristes, desorientadas y confundidas.



Por lo anterior yo, en mi trabajo como psicóloga, trato de acercarme a platicar con ellas, que puedan expresar cómo se sienten, no sólo físicamente, sino anímicamente, pues esto también contribuye a la evolución o mejora de su padecimiento. Generalmente se sienten solas porque no cuentan con la compañía que siempre tienen; angustiadas o molestas porque tener sólo una bata puesta, en lugar de la ropa que acostumbran, las hace sentir un tanto vulnerables, el que las bañe otra persona, el que no puedan ir al baño ni asearse solas, atenta contra su pudor y autonomía, y todo esto también hace mella en su estado de ánimo.

Por otro lado, hay quienes tienen mucha familia que está al pendiente, otras veces no vienen mucho a verlas, y otras, es su pareja (otra persona adulta mayor) quien está al pendiente, quien viene a los informes médicos por la mañana y se queda a la hora de visita por la tarde. Ellas se enfrentan al cansancio, pues estar afuera de un hospital, esperando en la calle el momento de pasar a informes o a visita, sin un lugar adecuado para descansar y sin comer bien, resulta agotador. Por el otro, al recibir los informes no siempre comprenden toda la información, pues puede ser que ya no escuchan bien y que las y los médicos generalmente hablan rápido, con términos complicados y no se toman el tiempo para explicar de forma adecuada. Además de todo esto, hay que estar conscientes de que a ellas también les cambió la vida de un momento a otro: su rutina y su tranquilidad se ve afectada, todo esto provoca angustia y tristeza por tener a una persona querida internada y el miedo de perder a su compañero o compañera es latente.

Por ello, también en esos momentos trato de brindar atención y acompañamiento, no sólo a las y los pacientes, sino a sus familiares; porque es muy importante la contención y el acompañamiento tanto a quienes están afuera del hospital

como a las y los que están internados. Ambas partes están pasando por momentos difíciles y no debemos olvidar que se está tratando con seres humanos que sienten y sufren igual que nosotras y nosotros, pero que están en una situación más vulnerable, que necesitan escucha, atención, paciencia y un espacio para expresar su miedo e incertidumbre, su tristeza o su enojo.

A veces traducir en palabras sencillas lo que acaba de decirle el personal médico les ayuda a tranquilizarse, explicarles con calma y paciencia los trámites que tienen que hacer, los papeles que tienen que proporcionar a trabajo social o los artículos de limpieza que deben dejarle a su familiar, los horarios de visita y medidas de protección, etcétera, hace que su estancia en el hospital sea un poco menos agobiante.

Simplemente, mirar a estas personas a los ojos al hablar, tomarlas de la mano, escucharlas y darles alguna palabra de aliento, nos permite seguir siendo seres humanos que atienden a seres humanos, con historias de vida, sentimientos y emociones como cualquiera de nosotras y nosotros, pero en una situación más vulnerable.

La empatía y el amor al prójimo es un buen camino para transitar.

## SEMBLANZA

*Vania Carbaillido Arroyo es mexicana; tiene 47 años y nació en la Ciudad de México. Es Licenciada en Psicología, egresada de la Universidad de Guadalajara (UdeG); tiene diplomados en temas como Tanatología Profunda y Cuidados Paliativos, el cual cursó en la ciudad de Buenos Aires, Argentina, en el Hospital Enrique Tornú.*

*Cuenta con 15 años de experiencia en la Secretaría de Salud de la Ciudad de México; colaboró en la elaboración del Reglamento de la Ley de Voluntad Anticipada para la Ciudad de México y en el Programa de Cuidados Paliativos.*

*Ha participado en pláticas presenciales, y vía zoom, webinars y capacitación sobre temas de duelo, cuidados paliativos, acompañamiento al final de la vida, entre otros.*

*Actualmente trabaja en el Hospital General Xoco; es encargada del Programa de Cuidados Paliativos y Voluntad Anticipada, brindando atención psicológica y acompañamiento tanatológico para las y los pacientes del hospital y sus familiares.*



## **EL EDADISMO COMO FACTOR DE RIESGO PARA EL EJERCICIO DE LOS DERECHOS POLÍTICOS DE LAS PERSONAS MAYORES**

*Guadalupe Cañongo León*

Podemos entender al *edadismo* como el conjunto de concepciones equivocadas sobre la vejez y el envejecimiento, las cuales son regularmente negativas y promotoras de discriminación por edad. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) lo considera un problema mundial, ya que según sus estimaciones una de cada dos personas en el mundo tiene actitudes *edadistas*, lo que afecta la salud física y mental de las personas mayores y su calidad de vida en general. No obstante, se trata de un problema social poco atendido en virtud de que en pocas ocasiones es reconocido como una expresión de violencia, normalizada socialmente, y por tanto no se admite realmente el daño que ocasiona a la sociedad en general.

Los prejuicios o estereotipos acerca de las personas mayores son casi imperceptibles, debido al contexto sociocultural que se caracteriza por sobrevalorar la juventud y por incentivar una marcada resistencia a envejecer. Las concepciones sobre el grupo poblacional de mayor edad son asociadas

a condiciones de incapacidad y limitación que impiden desarrollar roles sociales activos, distintos a los tradicionales, como ser abuelas o abuelos o personas jubiladas desde un enfoque pasivo y decadente. Sin mencionar que el edadismo incluso puede estar involucrado en acciones de discriminación laboral, desigualdad en la atención a la salud, obstáculos para el acceso a la educación, entre otras situaciones de desventaja que favorecen el aislamiento y exclusión social.

Los derechos políticos de las personas mayores no están exentos de sufrir las consecuencias del edadismo, ya que se impide su ejercicio muchas veces desde la idea de que las personas mayores no deberían incursionar en la vida pública del país al cuestionar su capacidad física o mental para hacerlo. Lo anterior va en contra de lo señalado en la *Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores*, en donde se establece, en su artículo 27, que “la persona mayor tiene derecho a la participación en la vida política y pública en igualdad de condiciones con los demás y a no ser discriminados por motivo de edad” (DOF, 2023).

Una de las principales formas en que actúa el *edadismo* como una amenaza a los derechos políticos de las personas mayores es la desvalorización de su experiencia, al asumir que su conocimiento y capacidad para tomar decisiones disminuyen con la edad, lo que lleva a que sus opiniones y puntos de vista sean menospreciados en el ámbito político e inhibe su participación en procesos políticos. La falsa creencia de que las personas mayores no son capaces de comprender datos o procesos motiva la construcción de barreras en el acceso a la información política, debido a la falta de adaptación de los medios y la tecnología a sus necesidades, colocándolos en desventaja al tratar de entender cuestiones políticas y ejercer, por ejemplo, su derecho al voto de manera informada.

El *edadismo* también se refleja en la falta de representación de las personas mayores en cargos públicos y las insuficientes políticas que aborden sus necesidades específicas. En concreto, su consideración en el diseño de políticas que afectan directamente su bienestar y calidad de vida es uno de los grandes retos ciudadanos por atender.

El impacto de las ideas y prácticas *edadistas* en la participación política y ciudadana de la población envejecida es amplio e influyente. Para abordar este problema, es esencial fomentar una cultura de respeto hacia todas las edades, promover su inclusión en la vida política y garantizar que los beneficios dirigidos a la ciudadanía alcancen a todos los grupos etarios. Bajo esta lógica, *Raíces por la democracia* representa una opción de calidad para generar espacios de participación de las personas de 60 años o más en nuestra ciudad, impulsando así una imagen responsable, saludable y propositiva de la vejez. Las distintas acciones de este proyecto ofrecen a la población beneficiada alternativas para manifestar sus sentires, dudas y expectativas en un marco de respeto a sus opiniones, privilegiando la interacción entre pares que comparten inquietudes similares. Los talleres, cursos, charlas y materiales educativos que se facilitan a la población son parte de una educación cívica ciudadana que contribuyen al ejercicio de los derechos políticos.

Para quienes trabajamos en el estudio o atención de temas gerontológicos desde el ámbito educativo, este tipo de esfuerzos institucionales nos resultan una gran oportunidad para concretar reflexiones realizadas desde el análisis académico. Conjugar acciones gubernamentales con labores universitarias en beneficio social es sin duda un trabajo colaborativo de gran aporte, máxime cuando se trata de experiencias en las que tenemos la posibilidad de escuchar directamente a personas mayores que exponen sus puntos de vista respecto

de algún tema en particular, o mejor aún, cuando a través del trabajo en equipo se deconstruyen ideas *edadistas* para dar paso a nuevas formas de asumir nuestros propios envejecimientos.

## **REFERENCIAS**

DOF (20 de abril de 2023). Decreto promulgatorio de la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores. Disponible en *Diario Oficial de la Federación*: [https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5686151&fecha=20/04/2023#gsc.tab=0](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5686151&fecha=20/04/2023#gsc.tab=0)

OMS (18 de marzo de 2021). *El edadismo es un problema mundial*. Disponible en: Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news/item/18-03-2021-ageism-is-a-global-challenge-un>



## SEMBLANZA

*Es licenciada y maestra en Trabajo Social por la Escuela Nacional de Trabajo Social de la UNAM. Cuenta con diplomados en estadística y metodología para las ciencias sociales, peritaje social, envejecimiento saludable y derechos humanos.*

*Ha participado en proyectos de investigación sobre vejez y envejecimiento a cargo de la Facultad de Medicina de la UNAM, del CONACYT, del IMSS y del Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía de la Secretaría de Salud. Asimismo, ha sido dictaminadora de proyectos sociales en instituciones gubernamentales como el INDESOL, IASIS, INNE e IMJUVE.*

*Desde 2008 labora en la Escuela Nacional de Trabajo Social, desempeñándose como académica de tiempo completo en la Coordinación de Investigación, en la Coordinación del Programa de Maestría, en la Secretaría de Vinculación y, desde 2022, forma parte del Centro de Investigación y Estudios de Trabajo Social en Gerontología (CIETSGe) de la UNAM.*

*Se desempeña también como profesora de asignatura de la Licenciatura en Trabajo Social y en nivel de posgrado en la especialización en Modelos de intervención con adultos mayores.*



## **LA CAPACIDAD DE MEMORIA, ALGUNOS PROBLEMAS, PREVENCIÓN, MANEJO Y ACTIVIDADES DE MANTENIMIENTO**

*Carlos D'Hyver de las Deses*

México es un país que, como muchos del mundo, presenta un envejecimiento demográfico. La disminución de la mortalidad materno infantil, la puesta en marcha de sistemas de vacunación, la atención primaria a la salud, el desarrollo de más y mejores antibióticos, entre otros factores, ha favorecido que la esperanza de vida se incremente. En 2022 era de 72.62 años para los hombres y de 78.32 años para las mujeres. La atención médica oportuna, sobre todo de las enfermedades crónico degenerativas no transmisibles, también ha contribuido a esto; sin embargo, el retraso en el diagnóstico que aún padecemos hace que la esperanza de vida saludable sea menor a la esperada: 68 años, lo que representa de 6 a 10 años de disminución de capacidades físicas o mentales con cierta pérdida de autonomía y, por lo tanto, de calidad de vida.

Las alteraciones de la memoria, deterioro neurocognitivo o demencias son de las principales enfermedades que se presentan con el paso de los años, ya desde temprana edad —65 años— tenemos afectada a un 5% de la población, y el

porcentaje se incrementa a 20% a los 80 años y hasta 40% a los 90 años; si bien no es considerada como una causa de mortalidad, sí debe ser tomada en consideración por el grado de afectación de la calidad de vida tanto del enfermo, como de la familia y la sociedad cercana; la dependencia que origina y la necesidad de cuidados de una tercera persona representa un costo social, económico y de salud importante.

El principal factor de riesgo para su presentación es la edad, el ser mujer, no tener una adecuada educación desde la etapa infantil, sedentarismo, tabaquismo, disminución de capacidad auditiva, padecer depresión, diabetes, hipertensión arterial, obesidad y no tener un rol social adecuado o pobre.

Es importante hacer el diagnóstico temprano de las alteraciones de la memoria y para eso las y los médicos y psicólogos tienen la posibilidad de realizar pruebas de tamizaje rápidas que orientan acerca de la probable presentación del problema. El tratamiento que se da por lo general pretende mantener por el mayor tiempo posible las capacidades de la persona y así otorgarle unos años más de calidad de vida. Hay que saber que hasta el momento no hay un tratamiento curativo de las demencias, sólo es de mantenimiento y tratando de mejorar la sintomatología que pueda asociarse.

Lo que sí es importante para todas y todos es mantener en las distintas etapas de la vida el mejor funcionamiento de nuestras capacidades mentales, y para ello debemos tener en cuenta nuestros factores de riesgo. Por ejemplo, tener y mantener un desarrollo de capacidades desde la infancia, una buena alimentación, ejercicio físico, no tener toxicomanías como el tabaquismo, alcoholismo, diagnosticar y tratar tempranamente cualquier afectación física, mantener un buen nivel de hidratación diariamente, tener y, si es posible, incrementar nuestro rol social. Además, es importante compensar nuestro envejecimiento de los órganos de los sentidos, adecuar

los anteojos, adaptar auxiliares auditivos, etcétera. Por otra parte, es fundamental que las personas que rodean a alguien mayor consideren en su trato los problemas que se asocian a la edad, como es la disminución de la atención dividida —hacer dos cosas a la vez—, la capacidad de aprender cosas nuevas —que requiere de más esfuerzo—, y tener paciencia para darle tiempo de recordar y expresarse a la persona mayor.

Utilizar técnicas que nos permitan mejorar el registro de la información, que requiere de atención de concentración, como puede ser el mantener una actitud abierta y positiva, hacer una selección consciente de lo que se desea recordar, observar activamente y pensar en recordar, enfocar la atención en lo que se desea recordar, elaborar detalles de lo que se quiere guardar en la memoria y comprender antes de memorizar.

Algunos ejercicios que nos pueden hacer más práctica nuestra vida diaria son:

- Leer en voz alta; copiar o transcribir una nota del periódico o revista; comentar la información que obtuvimos; escribir listas de palabras.
- Describir lo más detalladamente posible el entorno en el que estamos, a la persona que tenemos junto, no sólo hay que considerar formas, colores, sino, cuando es posible o lo permitan las condiciones, también el olor y la textura. Si se trata de personas, sus posturas y gestos. Posteriormente cerrar los ojos o darse la vuelta, para repetir de memoria lo que describimos, imaginando a la persona.
- La imaginación o la visualización mental de palabras, hechos o conceptos, esto favorece a que permanezcan más tiempo en nuestra memoria.

- Tratar de aprender cosas nuevas; estar enterados y participar con otras personas es conveniente para conservar nuestras capacidades, ya que son capacidades que, aunque se tengan, no compartirlas muchas veces hace que se pierdan.

Como familiares de las personas que envejecen o disminuyen su capacidad cognitiva es importante aceptarlas, ayudarlas dando tiempo suficiente para que recuerden, ofrecerles claves para describir las palabras que están intentando recordar, incluirlas en las actividades y conversaciones; para facilitar que se aclaren sus pensamientos se les puede hacer algunas pequeñas preguntas del evento a recordar; permitirles que se expliquen aunque no sea completamente clara la información, darles oportunidad de practicar y sentirse más seguras. Dejar los objetos de uso común siempre en el mismo sitio (llaves, paraguas, utensilios de limpieza, de cocina, etc.).

Algunas actividades en lo general:

- Leer un libro, contar historias, volver a estudiar o repasar un tema, acudir a grupos de estudio, escuchar música, jugar, tener pasatiempos, realizar manualidades, aprender y utilizar nuevas tecnologías.
- Cultivar nuevos intereses, realizar ejercicios, mantener una buena alimentación, practicar la meditación, sentirse tranquilo, dormir y descansar adecuadamente.
- Aprender a disfrutar cada día de la vida, con lo que tenemos y no con el pasado que ya no existe.

## REFERENCIAS

Livingston G., Sommerlad A. Orgeta V. *et al.*, *Dementia prevention, intervention, and care*, Lancet, 2017, 390, pp. 673-734 .

“Alzheimer: Guía para el abordaje de personas con Alzheimer y otras demencias”, Biblioteca PAMI INSSJP, septiembre de 2021.

CONAPO: “La situación demográfica de México”, año 4, núm. 4, 2022.

## SEMBLANZA

*Carlos d'Hyver de las Deses de Juillac y Wiechers es médico egresado de la Universidad La Salle con especialidad en geriatría y gerontología en Grenoble, Francia. Actualmente se desempeña como titular del Departamento de Geriatría de la Facultad de Medicina de la UNAM.*

*Es médico del staff del Centro Médico ABC y autor de diferentes publicaciones nacionales e internacionales.*



## ESCUCHAR PARA TRANSFORMAR

*Sarahí Elvira Franco*

En una ciudad como la nuestra en la que se concentra el mayor número de personas mayores de la República mexicana, según el último Censo de Población y Vivienda 2020, resulta cada vez más necesaria la promoción de la dignidad y derechos humanos de este sector de la población que diariamente se enfrenta a discriminaciones, estereotipos y violencias dentro de la familia y en los espacios que frecuenta, teniendo que hacer frente a una cultura que se empeña en descartarlo, se hace necesario sensibilizarnos y ver el envejecimiento desde otra óptica, es decir, desde una visión más informada en la que entendamos que los que hoy en día no pertenecemos a este sector de la población, tarde o temprano habitaremos esa piel.

Reconocer el aporte que las personas mayores hacen a la familia y la comunidad sería dar un primer paso; a la par, ellas mismas deben reconocerse como personas valiosas, con una voz propia, capaces de organizarse y cambiar la manera en la que son tratadas pero, sobre todo, abrir espacios en los que su voz sea escuchada; se lee sencillo pero qué difícil es encontrar personas que sepan escuchar, que sepan guardar silencio sin opinar o encontrar soluciones expresas para situaciones complejas. La escucha es una herramienta poco difundida,

esencial para poder identificar y diseñar acciones que realmente transformen las condiciones de la personas mayores en la comunidad.

Escuchar nos demanda tiempo y, en un mundo que vive de prisa, es un lujo que alguien lo brinde; tal vez una de las riquezas en la etapa de la vejez es entender que la inversión más redituable que le puedes brindar a alguien es tu tiempo y tus oídos. Al escucharlas y escucharlos combatimos la invisibilidad, la cual es una práctica más común de lo que imaginamos. Invisibilizamos cuando dejamos de tomar en cuenta sus opiniones, necesidades y deseos; cuántas veces tomamos decisiones por ellas y ellos desde nuestro punto de vista, convencidos de que, al ser más jóvenes, tenemos mejor sentido común o somos dueñas y dueños de una experiencia o una mente tan clara que no hay espacio para el error, menospreciando su consejo. Si por un momento nos pusiéramos en su lugar y nos cuestionáramos cómo me gustaría ser tratado o tratada en mi vejez, probablemente la respuesta sería muy simple: ser tratada con respeto.

En la experiencia del trabajo a favor de las personas mayores que realizamos en la comunidad, con personas de distintas edades, es muy común escuchar que las personas mayores repiten una y otra vez alguna historia y que, al contarla, la cuentan como si fuera la primera vez que lo hacen; le imprimen la emoción y la entonación de quien comparte algo nuevo, pero cuántas de nosotras y nosotros estamos dispuestos a escucharlas las veces que sea necesario, sin decir frases como “otra vez la misma historia”, “eso ya me lo has contado mil veces”, “ya vas a empezar otra vez”, creo que muy pocos podríamos decir que ponemos atención y escuchamos con atención.

Normalicemos escuchar, escucharnos, sobre todo a las personas mayores que nos comparten sus experiencias e historias

de vida, sin duda, muchos decimos o diremos: “qué razón tenía mi abuelo o mi abuela”.

Iniciativas como el Programa *Raíces de la democracia* dejan claro el compromiso que el Tribunal Electoral de la Ciudad de México tiene con las personas mayores, la constancia en la difusión y las facilidades que brinda para su participación son realmente necesarias. Existen pocos espacios dedicados a darle suficiente importancia a la participación política; a través de los temas abordados en los distintos módulos se adquieren herramientas que permiten obtener elementos claros para el ejercicio pleno de los derechos.

Después de participar en el curso taller, las personas mayores se empoderan y comprenden lo valiosa que es su participación en la toma de decisiones, y lo necesario que es conocer sus derechos.

## SEMBLANZA

*Es Licenciada en Psicología educativa por la Universidad Pedagógica Nacional; cuenta con veinte de años de experiencia en el tema de la vejez y el proceso de envejecimiento; ha participado en diversos eventos nacionales e internacionales, como ponente, expositora y coordinadora de proyectos.*

*Ha realizado diversas pasantías en el marco del Programa Regional en América Latina y el Caribe, impulsado por Cáritas Alemania en Uruguay, Chile, Perú, Panamá, Cuba y Brasil.*

*Se encuentra al frente de la Fundación para el Bienestar del Adulto Mayor I.A.P., promoviendo el trabajo educativo, intergeneracional y comunitario a favor de las personas mayores. Asimismo impulsa la Red Comunitaria de Educadores Solidarios de Personas Mayores, REDACOES.*

*Es integrante, junto a otras organizaciones, del Comité Intersectorial México por la Convención de los Derechos de las Personas Mayores, además de ser parte de la Red Latinoamericana de Envejecimiento con Dignidad y Derechos.*

*Es coautora de diversos cuadernos de trabajo, manuales y antologías en temas como derechos humanos de las personas mayores, vejez y género, imagen social de la vejez, intergeneracionalidad, prevención de la violencia y el buen trato, por mencionar algunos; además colabora en el semanario Desde la Fe con artículos sobre el tema del envejecimiento.*

## **TELECOMUNICACIONES, TIC Y SEGURIDAD DIGITAL PARA LAS PERSONAS MAYORES**

*Ileana Gama Benítez*

En 2021, la Organización de las Naciones Unidas proclamó el periodo de 2021 a 2030 como la década del envejecimiento saludable, esto representa una oportunidad única de reunir a todos los actores para trabajar en conjunto a fin de mejorar la vida de las personas adultas mayores de hoy y del mañana.

Lo anterior, toda vez que la tendencia demográfica que caracterizará al siglo XXI será el envejecimiento de la población mundial; por ello, se necesita una atención inmediata del acercamiento tecnológico a este sector poblacional.

Los pronósticos más recientes del Departamento de Asuntos Económicos y Sociales de las Naciones Unidas (DAES) muestran que el número de personas mayores de 80 años se triplicará en los próximos 30 años. En 2050, uno de cada seis habitantes del planeta tendrá más de 65 años, proporción que en 2019 era de tan sólo una de cada once.

Por su parte, México sigue con esta tendencia de envejecimiento; información censal de 1990 y 2020 indica que la población de 60 años o más pasó de 5 a 15.1 millones, lo cual

representa el 6% y el 12% de la población total, respectivamente.

Por ello, iniciativas como el Programa Institucional *Raíces por la democracia* que el Tribunal Electoral de la Ciudad de México impulsa, cobran relevancia y son de reconocerse; ya que se trata de actividades que favorecen el desarrollo integral de este grupo poblacional, acercándoles información y capacitación que permite su inclusión social, libertad de expresión, participación social y política.

Y es en esta importante iniciativa que, por invitación del Tribunal, el Instituto Federal de Telecomunicaciones, por medio de mi persona, ha tenido la fortuna de participar hablándole a las personas adultas mayores acerca de telecomunicaciones, de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) y de seguridad digital, por considerar estas temáticas por demás importantes y habilitadoras de derechos.

Y es que organismos como la Unión Internacional de Telecomunicaciones (UIT) reconocen que la tecnología desempeña un papel fundamental en la mejora de la calidad de vida de las personas adultas mayores. A medida de que la población envejece, las soluciones tecnológicas han demostrado ser herramientas valiosas para abordar desafíos específicos que deben enfrentarse. Además, considera que es importante la expansión de las tecnologías digitales necesarias para ayudar a las personas a envejecer de forma más saludable y a vivir una vida más satisfactoria, así como para ayudar a las sociedades a lidiar con el creciente número de personas mayores.

No olvidemos que las tecnologías nuevas, como la inteligencia artificial (IA) y otras aplicaciones, pueden mejorar el bienestar, permitir el envejecimiento más saludable y ampliar el acceso a una asistencia sanitaria de mayor calidad.

Con este contexto, sabemos que las personas adultas mayores a menudo enfrentan desafíos para mantenerse al día

con las tecnologías digitales, esto se debe a diversas razones como la falta de familiaridad con las herramientas tecnológicas, la falta de acceso a dispositivos y a internet de alta velocidad, así como posibles barreras físicas o cognitivas.

Por ejemplo, según datos de la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares 2022,<sup>1</sup> el grupo de edad que menos usa Internet en México es el de 55 años o más: sólo el 47.6% accede a Internet. También es la población que menos usa las redes sociales (17.5%).

Asimismo, el estudio “Uso de las TIC y actividades por Internet en México: impacto de las características sociodemográficas de los usuarios”<sup>2</sup> indica que a las personas adultas mayores se les dificulta el uso de las redes sociales o tienen menor probabilidad de usarlas (17.5%), recibir capacitación o educación por Internet (15.1%), realizar operaciones bancarias (4.2%) o comprar por Internet (3.6%). Por si fuera poco, cuando se conectan a la red o se animan a hacer transacciones en línea, también es el sector más vulnerable y blanco de las estafas virtuales y ciberdelincuentes.

Ahora bien, en el ámbito de la seguridad digital, sabemos que en promedio cada día tres personas adultas mayores reportan incidentes cibernéticos como fraude, acoso, extorsión y suplantación de identidad ante la Unidad de Policía Cibernética de la Secretaría de Seguridad Ciudadana de la Ciudad de México; lo anterior, principalmente se debe a que dichas personas no suelen estar familiarizadas con el uso de las tecnologías de la información.

---

1. Disponible en: [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/ENDUTIH/ENDUTIH\\_22.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/ENDUTIH/ENDUTIH_22.pdf)

2. [https://www.ift.org.mx/sites/default/files/contenidogeneral/estadisticas/usodeinternetenmexico\\_0.pdf](https://www.ift.org.mx/sites/default/files/contenidogeneral/estadisticas/usodeinternetenmexico_0.pdf)

La Policía Cibernética identificó el *modus operandi* de las y los cibercriminales, quienes realizan ingeniería social para interactuar con las posibles víctimas y obtener información personal y financiera, así como usuarios y contraseñas. Debido a que las compras, la forma de interactuar y socializar sufrieron un cambio del plano físico al virtual; las y los cibercriminales aprovecharon el momento para buscar personas, principalmente adultas mayores, que tienen poca experiencia en el manejo de las plataformas o las redes sociales, y así hacerse pasar por familiares, personas amigas, jefas, compañeras de trabajo o empleadas de empresas mercantiles o instituciones bancarias.

Los incidentes más comunes que involucran a personas mayores de 60 años fueron fraude, con el 52%, el 19% por acoso cibernético, el 19% por extorsión, y el 10% por suplantación de identidad. Los delitos ocurrieron principalmente a través de llamadas telefónicas, redes sociales, aplicaciones de préstamos y sitios web de venta de productos o servicios en línea.

Por esta razón, el Instituto, comprometido a contribuir con un envejecimiento tecnológico saludable y a reducir la brecha digital de este grupo poblacional, realiza diversas acciones e implementa proyectos encaminados a que las personas adultas mayores se sumen al uso de las telecomunicaciones y las TIC de manera segura. En ese sentido, trabajamos para:

- Acercarlas a la tecnología; enseñarlas a utilizarla y a obtener beneficios de ella. Para este fin, publicamos guías útiles e impartimos diversos cursos y talleres gratuitos donde les enseñamos a usar sus equipos y aplicaciones.



- Formar personas usuarias informadas, que conozcan sus derechos, que sepan exigirlos y que tomen mejores decisiones a la hora de contratar servicios de telecomunicaciones. Para ello diseñamos herramientas y les damos charlas donde les orientamos e informamos al respecto.
- Conocer sus preferencias y hábitos de consumo con la finalidad de incidir en el mercado y generar información útil para la implementación de políticas o acciones en la materia. Para ello realizamos encuestas y nos acercamos a escuchar sus necesidades.

Por último, me gustaría concluir con algunas recomendaciones para las personas adultas mayores, mismas que pienso les pueden ser de utilidad en su acercamiento a la tecnología:

1. **Perder el miedo a aprender:** es necesario que abran su mente a usar la tecnología para que vivan personalmente sus beneficios.
2. **Aceptar desafíos:** para aprender una tecnología nueva es necesario aceptar que este proceso puede ser incómodo; deben tener paciencia, permitirse la posibilidad de cometer errores y reconocer los desafíos, de este modo el proceso de aprendizaje será mucho más fácil.
3. **Establecer objetivos razonables:** se recomienda dividir el aprendizaje en objetivos razonables y que se puedan alcanzar.

4. **Pedir ayuda profesional:** se recomienda buscar este tipo de ayuda, como la que brinda el IFT a través de sus cursos impartidos por profesionales.
  
5. **Usar recursos en línea:** el aprendizaje en línea es también una excelente opción. Diversos sitios web cuentan con guías visuales para aprender una tecnología nueva.
  
6. **Divertirse:** la tecnología está pensada para que sea divertida, así que deben tenerlo en cuenta a la hora de aprender. Su uso les permitirá jugar en línea y conectarse con personas amigas y familiares, escribir historias o comenzar un diario. Las posibilidades de diversión son infinitas.

## SEMBLANZA

*Es licenciada en Derecho por la Universidad Nacional Autónoma de México y maestra en Derecho Administrativo por la Universidad Panamericana. Cuenta con más de trece años de trayectoria en el sector de las telecomunicaciones, los cuales los ha desarrollado en la extinta Comisión Federal de Telecomunicaciones y el ahora Instituto Federal de Telecomunicaciones. Desde su creación en 2014, forma parte del equipo que conforma la Coordinación General de Política del Usuario; actualmente se desempeña como Directora de Información y Accesibilidad, en donde participa en la elaboración de disposiciones legales orientadas a la protección de los derechos de las personas usuarias de servicios de telecomunicaciones, incluidas aquellas con discapacidad y personas adultas mayores, así como en la implementación de mecanismos de alfabetización, información y capacitación, como los relativos a promover la confianza y seguridad en el entorno digital.*

*Ha colaborado en los proyectos más importantes implementados por el Instituto a favor de las y los usuarios, mismos que han sido reconocidos en diversas ocasiones por distintos organismos nacionales e internacionales.*

*Es vicerrelatora de la Cuestión 7/1 encargada de estudiar temas de accesibilidad en el sector de Desarrollo de la Unión*

*Internacional de Telecomunicaciones, correlatora de la Relatoría sobre protección de los derechos de los usuarios del Comité Consultivo Permanente I de la Comisión Interamericana de Telecomunicaciones. Por otra parte, ha tenido la oportunidad de representar al país en diversos foros internacionales, siempre resaltando las acciones implementadas por México en favor de las personas usuarias de servicios de telecomunicaciones.*

## **LA IMPORTANCIA DEL RECONOCIMIENTO DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES EN EL DESARROLLO DEL ENTORNO**

*María Guadalupe García Gómez*

*Persona mayor participante*

El envejecimiento de la población es una de las características del mundo que hoy conocemos. La mayoría de los países mantienen un paradigma de envejecimiento que asocia la edad con el envejecimiento biológico y el deterioro funcional.

A lo largo de la historia, la vejez ha sido motivo de orgullo para los pueblos, ya que la persona anciana representaba la sabiduría y la memoria histórica de la comunidad; sin embargo, se ha creado una línea de edad social, a la que erróneamente le han llamado jubilación, y se relaciona con una disminución de las capacidades funcionales intelectuales y productivas del ser humano en general; pero esta etapa social de la vida, no necesariamente corresponde con disfuncionalidad biológica o disminución de las capacidades físicas, las que también tradicionalmente se han basado en una concepción errónea e indigna de la vejez, asociada con dependencia.

El envejecimiento es parte del ciclo de la vida, al igual que otras etapas como la infancia y la juventud; es más, el envejecimiento comienza con el nacimiento, pero se asocia más con la edad adulta; por supuesto que la vejez lleva consigo un proceso de mayor fragilidad y, por tanto, de mayor vulnerabilidad frente a la existencia de una enfermedad; no obstante, muchas mujeres y hombres que hemos pasado la edad de 60 años, aún nos encontramos en una etapa productiva, con diversas formas de trabajo, con un impacto económico, directo o indirecto, una serie de actividades que podemos realizar para mantenernos activas y activos física y mentalmente, y ser útiles a la sociedad; pero, sobre todo, debemos comenzar a reconocer el trabajo no remunerado que realizamos en todos los sectores, en particular las mujeres.

La participación que realizamos en actividades sociales, económicas, culturales, deportivas y recreativas contribuye a aumentar y mantener el bienestar personal, además, favorece al bienestar de la comunidad, pues contribuye en el fomento de la interacción entre las generaciones.

Una imagen positiva de las personas adultas mayores nos permite dar a conocer que, luego de los 60 años, la vida puede seguir llenándonos de satisfacción, logros, afecto y realización. Por el contrario, quedarnos con esta imagen negativa del envejecimiento (pérdida de autonomía y control, padecimientos crónicos, carencias económicas, mayor carga familiar y social) no permite apreciar que esta etapa de la vida también puede ser positiva y vital.

La sociedad debe reconocer que nosotras y nosotros hemos servido a nuestra nación; somos parte de su historia y poseedores de un legado que hemos de entregar, y que el resto de la sociedad debe aprender a valorar.

Acciones y programas impulsados por las instituciones y la sociedad, como lo es *Raíces por la democracia*, sin duda

contribuyen y enriquecen a la función y al papel que las personas mayores desempeñamos. Es importante abrir espacios con temas que resulten de nuestro interés. En mi experiencia, participar en el taller ha resultado no sólo interesante, sino muy formativo.





## EL PROGRAMA RAÍCES POR LA DEMOCRACIA

*Melitón Alfredo Garduño Ibarra*  
*Persona mayor participante*

El Programa *Raíces por la democracia*, impartido por el Tribunal Electoral de la Ciudad de México, es de gran ayuda para nosotros, debido a que toca temas de gran relevancia, como lo son los derechos político-electorales y las afectaciones a éstos.

Es importante conocer nuestros derechos electorales para que no se aprovechen de nosotros y nosotras, por el simple hecho de ser personas mayores; pues muchas veces piensan que será fácil engañarnos para conseguir beneficios a cualquier costo.

Debemos estar pendientes de quiénes se nos acercan con estas intenciones para poder evitar que nuestros derechos puedan ser violados, y así, poder acercarnos a las autoridades pertinentes, como lo son el Tribunal Electoral de la Ciudad de México o la Fiscalía Especializada en Materia de Delitos Electorales, las cuales deben actuar conforme a derecho para que quienes cometan delitos electorales tengan una sanción adecuada, y poco a poco, ir terminando con esta cultura, la cual ha estado muy arraigada en nuestra sociedad mexicana por bastante tiempo.

Es de agradecer que instituciones como el Tribunal Electoral de la Ciudad de México se tomen el tiempo de impartir este tipo de cursos a la sociedad, para que todas y todos podamos tener un mayor conocimiento de nuestros derechos, y sobre cómo evitar que sea violentados y, en caso de que esto suceda, saber qué es lo que podemos hacer o adónde nos podemos acercar para que se nos oriente adecuadamente ante esto hechos.

Un delito electoral que podemos encontrar en el día a día es cuando nos recogen o retienen nuestra credencial para votar; es importante que no permitamos esto, ni siquiera a alguien muy cercano, como puede ser un familiar o un gran amigo o amiga, pues un delito sigue siendo delito independientemente de qué persona lo realice. También es de suma importancia que, si notamos que le retienen la credencial a alguien más, podamos informar nosotras o nosotros mismos a las autoridades, sin importar que no seamos la persona afectada.

Saber toda esta información será de gran ayuda, sobre todo en estos tiempos tan cercanos a una gran elección que se vivirá en nuestro país, pues será una época en la que veremos a muchas personas cometer delitos con tal de obtener los resultados que quieren, sin importarles cómo éstos afectarán a la población.

Nuevamente quiero agradecer al Tribunal Electoral de la Ciudad de México por realizar estos eventos para la ciudadanía.

## **PROGRESIVIDAD DE LOS DERECHOS, FIN VERDADERO DE LOS PROGRAMAS SOCIALES**

*Ana Patricia Gaytán Tapia*

La colaboración entre el Tribunal Electoral de la Ciudad de México y la Dirección General de Política Criminal y Vinculación en Materia de Delitos Electorales de la Fiscalía Especializada en Materia de Delitos Electorales, me ha permitido participar en iniciativas como el Programa Institucional *Raíces por la democracia*, cuyo objetivo primordial es atender a Personas Adultas Mayores (PAM), dando a conocer sus derechos para que puedan ejercerlos plenamente.

Durante elecciones recientes detecté que antes de la jornada electoral personas inscritas en programas sociales eran visitadas para “hacer un recuento de los beneficios del programa; confirmar que estuvieran recibiendo su dinero; preguntar si se había tenido algún problema relacionado con la recepción del beneficio, etcétera...”, y de paso hacer un respetuoso, pero firme recordatorio, de quién facilitaba que pudieran tener acceso a tan cotizado programa.

Traté de recordar el surgimiento de programas sociales en nuestro país y llegó a mi mente el conflictivo año de

1988 donde, al margen del controvertido proceso electoral (y probablemente a raíz de él), inició el Programa Nacional de Solidaridad (Pronasol), el más antiguo que ubico; aunque su impacto fue limitado, marcó una manera novedosa de apoyar a grupos etarios específicos.

Para el año 1997, el entonces presidente Ernesto Zedillo comienza con la implementación del Programa de Educación, Salud y Alimentación (Progresá), el principal contraste con Pronasol fue que integró salud, alimentación y educación, a fin de mitigar la pobreza, y, a diferencia de su predecesor **genera capital humano** que a su vez propicia la inserción al mercado laboral, lo que convierte en población económicamente activa a quienes no lo eran, una de las principales finalidades de los programas sociales.

Pronasol también era sometido a evaluaciones externas de impacto a cargo de instituciones independientes, como universidades y centros de investigación, adicionales a los procesos de control, seguimiento y monitoreo, que se traducían en **mejoras de la calidad de vida de las familias**.

La llegada de nuevos sexenios y los cambios de administraciones se caracterizan por el desmantelamiento del trabajo previo para implementar “lo nuevo”, en lugar de retomar los aciertos y corregir los errores. Uno de los errores más graves que se cometen, desde mi punto de vista, es permitir que las motivaciones políticas empañen y prevalezcan por encima de los derechos de las personas beneficiarias.

En este orden de ideas, me pregunto qué lenguaje utilizan las personas que *hablan* con quienes están en un programa social, pues previo a la jornada electoral logran influir abiertamente en el sentido de su voto; qué discurso les brindan para convencerles de que, gracias a la autoridad, partido en el poder, o peor aún, a una persona en específico, les están entregando un beneficio que por derecho les corresponde; por qué

les creen a estas personas, pero no a otras, y por el contrario, consideran que quien dice verdades les está mintiendo.

¿Existe un abuso hacia personas solitarias?, es decir ¿se engaña a personas que no tienen lazos familiares o amistades, fingiendo aprecio, interés en sus actividades, ofreciendo programas sociales existentes para grupos vulnerables, disfrazándolos como favores personales para engancharlas y obligarlas “por lealtad” a votar por un determinado grupo político?

¿Por qué en elecciones pasadas la votación fue tan baja y, de la ciudadanía que acudió a emitir su voto, un gran porcentaje era de la tercera edad, personas con discapacidad y beneficiarias de programas sociales?, ¿realmente acudieron a emitir su voto o fueron a pagar favores que supuestamente “debían” por haber recibido una beca, beneficio, dádiva o “regalo”, que en la realidad fue posible por aquellas personas contribuyentes cumplidas que pagan sus impuestos?

¿Cómo podemos mejorar nuestra comunicación para que el mensaje sea efectivo y las personas beneficiarias de programas sociales y adultas mayores comprendan que el condicionamiento de programas sociales debe ser denunciado junto con aquellas personas que lo realizan, ya sea de manera amable, apelando a la lealtad o como pago de favores?

¿Podemos brindar herramientas efectivas que permitan detectar las falacias con las que regularmente se dirigen hacia personas beneficiarias de programas sociales?, tomando en cuenta que las falacias son vicios de razonamiento o argumentación que, disfrazadas de verdad, conducen a conclusiones falsas; son elaboradas de tal manera que suelen hacerse pasar por razonamientos formales, cuando en la realidad infringe leyes y/o reglas.

Sin lugar a dudas, debemos continuar implementando Programas como *Raíces por la democracia*, trabajando con y para la ciudadanía; brindándoles información sobre sus derechos (y

sus obligaciones), y resaltando que, quienes tengan un programa social deben estar conscientes de que éste les es otorgado porque cumplen con requisitos establecidos en la normatividad que le rige; no son dádivas entregadas por grupos, partidos o particulares, sino que son solventadas por las recaudaciones fiscales aportadas por la totalidad de la sociedad mexicana, y no están sujetos a la voluntad o necesidad de nadie; y debe ser igualmente claro que nadie está por encima de la aplicación de la ley. La persona que así lo crea, debe ser sancionada.

Para finalizar, agradezco a la Magistrada Martha Leticia Mercado Ramírez y su equipo de trabajo por su gentil invitación a participar en iniciativas tan necesarias e incentivar a la ciudadanía a que se acerque a las autoridades e instituciones, dando acompañamiento a las diferentes actividades que se emprenden.

## SEMBLANZA

*Es Licenciada en Periodismo y Comunicación Colectiva por la Universidad Nacional Autónoma de México, y maestranda en Procuración de Justicia Electoral por el Instituto Nacional de Ciencias Penales (INACIPE).*

*Colaboró en la Sociedad Civil Organizada por catorce años, especializándose en Observación y Blindaje Electoral y asesorando a diversas agrupaciones de observadores electorales. Durante su trayectoria laboral, de veintidós años en materia electoral, ocupó puestos de Capacitadora Asistente Electoral, Supervisora Electoral, Coordinadora de Logística, Auxiliar de Junta Distrital y Consejera Distrital Federal.*

*Cuenta con treinta misiones de observación electoral a nivel local, federal e internacional. Ingresó a la Fiscalía Especializada en Materia de Delitos Electorales (FEPADE), en 2016. Actualmente es Supervisora Especial adscrita a la Dirección General de Política Criminal y Vinculación en Materia de Delitos Electorales, de la Fiscalía Especializada en Materia de Delitos Electorales (FISEL); Coordinadora de Capacitación, tanto para la prevención de violencia política en razón de género, así como en la comisión de delitos electorales.*





## PERSONAS ADULTAS MAYORES, NUESTROS PILARES

*Maricruz Gutiérrez Hernández*

Los derechos humanos buscan proteger y promover la dignidad humana, por ello es necesario evitar su vulneración por medio del respeto a los mismos.

Así, resulta indispensable valorar los efectos que tienen las acciones que realizamos en cada etapa de la vida, a fin de elaborar alternativas que prevean escenarios futuros para nuestras personas adultas mayores, ya que el envejecimiento es un proceso involutivo que se da durante toda la vida.

No debemos olvidar que nuestras personas adultas mayores son la base de la familia, que a su vez es uno de los pilares de la sociedad, de ahí que resulte importante proteger y garantizar su acceso a la salud, educación, empleo, seguridad, e incluso, a programas diseñados para su estilo de vida.

De acuerdo con lo que señala el INEGI,<sup>1</sup> se estimó que en México residían 17.958,707 personas de 60 años y más (adultas mayores). Lo anterior representa el **14% de la población total del país**, de acuerdo con la Encuesta Nacional

---

1. Disponible en: [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2022/EAP\\_ADULMAY2022.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2022/EAP_ADULMAY2022.pdf)

de Ocupación y Empleo Nueva Edición (ENOEN), para el segundo trimestre de 2022.

La mayoría de las personas ocupadas de 60 años y más laboran por cuenta propia (49%), le siguen las y los trabajadores subordinados y remunerados (38%). **En México, 70 % de las personas adultas mayores trabajan de manera informal.**

Como podemos observar, casi un tercio de la población nacional lo representan las personas adultas mayores y el 70% trabaja de manera informal.

Esto es, aun cuando el envejecimiento resulta un proceso gradual de cambios a lo largo del tiempo, que es irreversible y continuo, nuestras personas adultas mayores, a pesar de contar con más de 60 años, continúan siendo sujetos socialmente activos.

Si bien cada persona envejece de forma diferente, se trata de un proceso de crecimiento y deterioro. No por ello tendrían que ser excluidas o estereotipadas como personas socialmente aisladas, enfermas, deprimidas, frágiles, que dependen de otras o que son difíciles de tratar.

En mi experiencia laboral, que incluye el paso por diversas ramas del Derecho, he constatado que el Tribunal Electoral de la Ciudad de México es una institución comprometida con la democracia; que más allá de impartir justicia electoral busca, dentro de sus múltiples deberes, la tutela efectiva de los derechos político-electorales de la ciudadanía.

Por lo que, con la creación de este noble Programa Institucional, impulsado por la Magistrada Martha Leticia Mercado Ramírez, llamado *Raíces por la democracia. Sensibilizando a la ciudadanía, construyendo andamiajes comunitarios para personas mayores*, se refleja el compromiso de nuestra autoridad jurisdiccional para establecer medios tendentes a capacitar cualquier grupo de la población, pero siempre

brindando una mayor atención a nuestras personas mayores: pilares de nuestra sociedad.

Contribuir con su capacitación refleja el buen trato que debe darse a nuestras personas adultas mayores, pues se estimula y promueve una sana convivencia entre las y los participantes (con diferentes edades), además, se les reconoce como personas activas y se fortalece su inclusión social; respetando siempre su derecho a la vida, con dignidad y calidad en la vejez hasta el fin de sus días, y procurando igualdad de condiciones con otros sectores de la población. Lo anterior, tomando en cuenta que los órganos de gobierno y la misma sociedad tienen el deber de garantizar capacitación a las personas adultas mayores, para que puedan gozar de oportunidades que faciliten el ejercicio de sus derechos.

El buen trato es universal, pues surge del respeto a los derechos; además, el respeto a la dignidad de la persona lleva a establecer una relación satisfactoria de dar y recibir un buen trato, sin importar la edad, ya que es una forma positiva de relación que implica reconocer al otro de igual a igual.

Si somos conscientes de que proporcionar un trato adecuado a nuestras personas adultas mayores significa dignificar la vejez, podremos brindarles el buen trato que merecen como base fundamental de la sociedad y la familia.

Son nuestros pilares en la medida que brindan apoyo a su familia, ya sea en un aspecto emocional, psicológico e incluso económico, sin pedir nada a cambio, pues para ellas es suficiente la compañía y el cariño de sus personas queridas, aunque a veces las menosprecien.

Ante ello es importante recordar lo que dijo Charles Dickens: “Hay grandes hombres que hacen a todos los demás sentirse pequeños, pero la verdadera grandeza consiste en hacer que todos se sientan grandes”.

Por ello, agradezco la oportunidad brindada para dirigirme y dialogar con nuestras personas mayores, sobre el papel que desempeñan en la vida pública de la nación, con la intención de brindarles el acceso a la información, recursos, participación y decisión en lo concerniente a la tutela de sus derechos político-electorales. Mostrarles que el acceso a la tecnología contribuye a preservar sus derechos y libertades como personas adultas mayores, sin discriminación por razón de edad, desde el respeto y la protección a sus derechos.

## SEMBLANZA

*Maricruz Gutiérrez es egresada de la Facultad de Derecho de la Universidad Nacional Autónoma de México; actualmente cuenta con un Diplomado en Derecho Electoral, Diplomado en Procedimiento Especial Sancionador en materia electoral y derechos humanos, además de diversos cursos en materia electoral.*



## **QUITAR EL MIEDO A LA MUERTE DE UNA PERSONA QUERIDA ES DAR VIDA EN PLENITUD**

*Miriam Israel Israel*

En la modernidad se tiene prohibido hablar de la muerte, a pesar de la certeza de que todas y todos moriremos en algún momento. No existe una cultura de aceptación de la muerte como un hecho natural y, por lo mismo, se evita hablar de ella, así como exteriorizar los pensamientos, sentimientos y deseos que puede tener una persona adulta mayor ante su propio fallecimiento.

Si hay algo seguro en esta vida es que todas y todos vamos a morir en algún momento; sin embargo, nos enseñaron a vivir la muerte como un hecho traumático, en vez de vivirla como un hecho natural. Nos preparamos para todo, menos para morir.

Cuesta mucho trabajo aceptar y comprender que, tan pronto llega una persona a la vida, ya puede morir y, sobre todo, que una persona querida va a partir. Mucho de ese sentimiento es alimentado por el miedo de que ya no la veremos más, por la duda acerca de qué será de nuestra propia vida sin él o ella, pero

sobre todo, porque seguramente se tiene algún pendiente por resolver con la persona, algo por decirle, algo que compartirle.

A lo largo de mi vida profesional como consultora familiar paliativista, me he encontrado con una conducta repetida con frecuencia. Generalmente, las y los familiares de una persona enferma o anciana me solicitan una consulta que, ellas y ellos insisten, es para el paciente, debido a que ya no quiere comer, tiene actitudes agresivas con la o el cuidador primario. En ocasiones solicitan que se disminuya el analgésico, porque dicen que tiene “alucinaciones”, o se niega a continuar con el tratamiento sugerido por la o el médico, y la familia desea que yo convenza al paciente de que sí lo haga. Esta solicitud casi siempre es generada por el miedo a que fallezca su ser querido, cuando seguro ése será su final en algún momento, pero la familia quiere postergar ese instante lo más posible.

La persona mayor tiene el derecho a tomar sus propias decisiones, sobre si desea o no continuar con un tratamiento, en dónde quiere vivir, qué quiere que se haga con su cuerpo después del fallecimiento, pero también tiene la obligación de manifestarlo a sus familiares más cercanos.

Los tratamientos invasivos generalmente se llevan a cabo por el desconocimiento y la negación que vive la familia, quien le suplica al médico para que haga todo lo posible por mantener a la o el paciente con vida, para tener más tiempo. En realidad, no se comprende bien la razón para la que se quiere más tiempo, sólo se sabe que no desean que muera la persona que quieren.

A pesar de que la o el paciente generalmente no lo desea, ante alguna emergencia se les ingresa al área de urgencias de un hospital, y después termina en terapia intensiva mientras se estabiliza; se le realizan estudios y medidas extraordinarias e invasivas, como son la intubación, canalización, sondas, alimentación artificial y muchas medidas agresivas,



que la mayoría de las veces provocan que la o el paciente muera solo, entre cuatro paredes y aislados de sus seres queridos, cuando en realidad eso pudo haberse impedido, al reconocer que ya no hay posibilidad lógica de una sanación, y que sólo se alargará la agonía para el paciente y su familia.

Todo lo anterior puede evitarse reconociendo y aceptando que la enfermedad o padecimiento no responde más al tratamiento curativo, que el organismo se va deteriorando y no hay posibilidad de una recuperación, de una sanación total, de volver al estado de salud de antes del evento.

Como consejera familiar paliativista he acompañado a más de 300 familias en el proceso de prepararse para despedir a un ser querido que estuviera próximo a fallecer; se ha comprobado que sí es posible quitar el miedo a la muerte y disfrutar los últimos momentos con el ser querido en esta etapa final, cuando se sabe con anticipación cuáles son los síntomas y signos que pueden presentarse, y se tiene claro qué hacer y qué no hacer para prevenir lo previsible.

La mayoría de las personas comentan que es imposible prepararse para despedir a un padre, una madre, un hijo o a cualquier ser querido. Sin embargo, yo les aseguro que, si la despedida se trabaja de forma anticipada, sí es posible llegar a la aceptación y quedar con la satisfacción del deber cumplido.

El sufrimiento habitualmente se genera por tener expectativas irreales, de una anhelada pero improbable sanación. El miedo a no saber cómo atender al paciente es el monstruo que paraliza, y la única manera de enfrentarlo es a través del conocimiento para ambas partes; tanto paciente como familia deben estar informados.

Aprender a utilizar los cuatro pasos de sanación propuestos (honrar, agradecer, perdonar y soltar) para realizar la despedida. Estos cuatro pasos ayudan a poner orden en el cerebro y poder cerrar el ciclo de vida con el ser querido. Identificar

las cinco etapas emocionales de la doctora Elisabeth Kübler Ross, que se experimentan durante el duelo —negación, ira, culpa, tristeza profunda y aceptación—, y entender que estas cinco etapas las viven tanto pacientes como familias y también las personas del sector salud cercanas y comprometidas con sus pacientes.

Comprender la importancia de conocer el método para escuchar de forma consciente y aprender del doctor Miguel Ruiz en su libro *Los cuatro acuerdos*, donde hace énfasis en que “nada es personal”, permite vivir un final sin resentimientos.

Conocer con antelación los signos y síntomas que generalmente se presentan al final de la vida de una persona ayudará a identificarlos y evitará la angustia que genera no comprender lo que está sucediendo, permitiendo acompañar al ser querido y mejorar la calidad de vida del paciente hasta el final.

Poder llevar a la práctica los puntos anteriores, sin duda, ayudará a perder el miedo a la muerte, evitar los pleitos y resentimientos al interior de las familias y el desgaste físico, emocional, familiar y económico que se vive en el transcurso de una enfermedad.

En el libro *Abrazar hasta el último aliento*, publicado por editorial Grijalbo en 2022, plasmé las experiencias vividas con más de 300 familias, así como también detallé cada uno de los puntos anteriores, cuidando siempre los derechos que tienen las personas para decidir qué quieren hacer ante cualquier situación, y si la persona ya no tiene conciencia para tomar decisiones, si no tiene a una persona tutora designada legalmente, recordar lo que en algún momento el paciente deseaba que se hiciera y ayudar para llevarlo a cabo.

A pesar de que una persona ya no esté consciente ni recuerde quién es, es importante que la familia tenga presente quién fue esa persona que ahora requiere de la atención y cuidado de ella. Recordar y agradecer las cosas buenas

que vivieron, perdonar y soltar los malos recuerdos y ayudarla a cerrar con broche de oro una vida vivida. Retribuir en poquito de lo mucho que esa madre o padre ahora anciana o anciano nos dieron.

## SEMBLANZA

*Miriam Israel Israel es mexicana; es precursora de cuidados paliativos en México; difusora de las bondades del modelo de atención dentro de la República mexicana y en otros países. Cofundadora desde el año 2006 de la primera institución en México de cuidados paliativos domiciliarios.*

*Cursó el diplomado de Cuidados Paliativos a distancia con el doctor Gómez Sancho; de Tanatología en la Asociación Mexicana de Tanatología, AMTAC; de Logoterapia en el Colegio Viktor Frankl de Perú. También se certificó en terapias alternativas por la Universidad de Oaxaca.*

*Concluyó las enseñanzas de Semiología de la Vida Cotidiana con el doctor Alfonso Ruiz Soto. Además, ha tomado diversos cursos de Terapias Sistémicas, Resiliencia, Escucha Consciente, Medicina China, Cábala y otros más.*

*La unión de todas estas disciplinas le ha permitido diseñar un taller de crecimiento personal y un diplomado desde la visión global de la tanatología, para identificar las pérdidas vividas a lo largo de la vida, enfocado al conocimiento de sí mismo para sanarlas y poder brindar apoyo y contención a las y los demás.*

*Consejera familiar paliativista desde 2013 y autora del libro Abrazar hasta el último aliento, publicado por Penguin Random House, Grupo Editorial, Grijalbo, en 2022.*

**RAÍCES POR LA DEMOCRACIA.  
SENSIBILIZANDO A LA CIUDADANÍA  
CONSTRUYENDO ANDAMIAJES  
COMUNITARIOS PARA LAS  
PERSONAS MAYORES**

***René Juárez Jaramillo***

*Persona mayor participante*

La visibilización de los derechos de las personas mayores es de gran importancia, para que éstos no sean violentados, puesto que muchas veces no tenemos un conocimiento total sobre nuestros derechos y eso hace que seamos vulnerables ante quienes pretenden aprovecharse de este desconocimiento.

Entre los derechos de las personas mayores, podemos encontrar los político-electorales, existen múltiples documentos en todo el mundo que los reconocen, algunos ejemplos son: la Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948), Carta de San José sobre los Derechos de las Personas Mayores (2012) y la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

Estos derechos le dan a la ciudadanía la facultad de intervenir en actividades que se encuentren relacionadas con el

Estado, como pueden ser el derecho a votar; el derecho a ser votada o votado; el derecho de afiliación a los partidos políticos; entre otros. Para que puedan ejercerse, en nuestro país existen tres requisitos fundamentales que son: ser persona mexicana; tener 18 años y tener un modo honesto de vivir.

En México, las autoridades encargadas de proteger los derechos político-electorales son principalmente el Tribunal Electoral del Poder Judicial de la Federación (TEPJF), el Tribunal Electoral de la Ciudad de México (TECDMX) y la Fiscalía Especializada para la Atención de Delitos Electorales (FISEL).

Esta última es la institución encargada de investigar y perseguir los delitos electorales, entendiendo por delitos electorales las acciones u omisiones que lesionan o ponen en peligro el adecuado desarrollo de la función electoral, y atentan contra las características del voto. Se persiguen de oficio, son dolosos y no graves, salvo cuando se utilicen los programas sociales con fines electorales, en este caso ameritará prisión preventiva.

Es importante que tengamos conocimiento sobre estos temas para impedir que nuestros derechos se vean afectados, puesto que solemos acostumbrarnos a ciertas conductas que la ley establece como delitos, y que nosotros y nosotras, por la confianza que tenemos en la persona que las realiza, no las vemos con malos ojos, pero debemos estar muy pendientes y en su caso presentar la denuncia ante la autoridad pertinente, para terminar poco a poco con estos comportamientos que afectan a toda la sociedad.

Agradezco al Tribunal Electoral de la Ciudad de México por incluir a la población en las actividades que realizan.

## SEMBLANZA

*René Juárez Jaramillo nació el 20 de junio de 1958. Es licenciado en Turismo y Hotelería. Trabajó para la cadena María Isabel Sheraton a nivel nacional y Hoteles Fiesta Americana como Contralor de alimentos y bebidas.*

*Trabajó en el ayuntamiento de Cuautla, Morelos, por 25 años en diferentes áreas, como Director de Relaciones Públicas, Director del Deporte Municipal, Coordinador de Salubridad, Asistente de Obras Públicas y Escolta del Presidente Municipal Luis Felipe Güemes.*

*Fue Presidente de la Asociación de “Patines sobre ruedas” a nivel internacional por 25 años. Militó en el PRD por 30 años y fue Consejero Municipal Estatal y Nacional así como Presidente del Partido. Actualmente se dedica al comercio.*





## LA CAPACITACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES

*Esther Lozano García*

*Persona mayor participante*

La capacitación de las personas mayores es un tema importante y relevante en nuestra sociedad actual. Brindarles oportunidades de aprendizaje y desarrollo es fundamental para promover su bienestar y autonomía. A través de programas de capacitación adaptados a sus necesidades y habilidades podemos ayudarles a adquirir nuevos conocimientos y competencias.

Pertenecer a este proyecto me permitió conocer el comportamiento de diferentes grupos políticos que se manejan en tiempo de elecciones; conocer nuestros derechos políticos-electorales y saber a qué instituciones podemos dirigirnos en caso de un delito electoral. Agradezco al Tribunal Electoral de la Ciudad de México por abrir estos espacios.

En el Estado de México, la mayor parte del tiempo se han utilizado a las personas mayores como líderes en las colonias, para recabar las credenciales de elector, en mi caso particular, me tocó estar en una contienda electoral recabando fotografías como evidencia de la compra de votos.

La importancia y el aprendizaje que me llevo por formar parte de este curso es saber identificar los delitos electorales y comentarlos con mis amistades, para que no sean víctimas de compras de votos y que no lo vendan por unos pesos.

Es por ello por lo que la participación de las personas mayores en la vida democrática es esencial, para garantizar una sociedad inclusiva y equitativa. Reconocer y valorar su experiencia, conocimientos y perspectivas en los procesos políticos y de toma de decisiones es fundamental para lograr una democracia plena. Y un buen camino para ello es promover su participación a través de medidas como la capacitación.

Para finalizar, felicito al Tribunal por estos talleres que permiten que las personas mayores conozcamos nuestros derechos.

## SEMBLANZA

*Esther Lozano García tiene 66 años, es mamá de seis hijos: tres ingenieras, uno cheff, uno psicólogo y uno auxiliar administrativo; tiene cinco nietos de 12, 11, 9, 6 y 5 años; hace 42 años que está felizmente casada. Su premio mayor es su mamá, Delfinita, de 93 años, a quien adora por sobre todo.*

*Es egresada de la Escuela Normal y pasante de séptimo semestre de Ingeniería en el IPN, ESIME, ICE. Ha sido profesora de matemáticas de los tres niveles, y ese es el mayor aprendizaje de su vida. Actualmente labora como Enlace B en SIBISO, INED, haciendo funciones de escritorio en la Coordinación de Gerontología.*



## **TOMANDO CONCIENCIA DE NUESTRO CUERPO FÍSICO**

*Claudia Ivonne Muñoz Gaytán*

¿En cuántas ocasiones hemos hecho planes para comenzar a realizar actividad física con regularidad y cuántas veces hemos cumplido este propósito con constancia?

Es muy común y, hasta cierto punto normal, que le demos muy poca importancia a la actividad física, en otras palabras, al ejercicio físico, y tengamos muchas prioridades antes que mover nuestro cuerpo, como si esta máquina maravillosa que poseemos no necesitara moverse.

Los seres humanos somos multidimensionales; es decir, contamos con distintos “cuerpos” o “dimensiones” que nos hacen diferentes al resto de los seres vivos sobre el planeta; estos “cuerpos” nos sirven para expresarnos y funcionar en todos los planos de nuestra realidad.

Estos “cuerpos” o “dimensiones” son:

- Cuerpo mental
- Cuerpo espiritual

- Cuerpo emocional
- Cuerpo energético
- Cuerpo físico

El **cuerpo físico** es el más tangible; nos permite tener contacto con el exterior alimentando a nuestro sistema nervioso, el que nos debería de resultar más fácil cuidar y, sin embargo, en la mayoría de las personas no es así, y sobre todo al paso de los años, en donde creemos que debido a la edad ya no somos capaces de hacer cosas, pero ¡qué afirmación tan equivocada! Nuestro cuerpo siempre está listo para moverse, pero debemos hacerlo con conciencia y respeto a nosotras y nosotros mismos.

Inmersos en el estrés de la vida, perdemos la conciencia de que debemos cuidar de nuestro cuerpo físico y tangible; procurar mantenerlo en buen estado de salud, no sólo con una alimentación sana, sino también con *actividad física*, que no implica precisamente asistir a los gimnasios o deportivos de moda o hacer ejercicio excesivo e *inconsciente* que nos lleve a lastimarnos... va mucho más allá, es mucho más profundo: es conectar nuestro cuerpo físico con la mente, sentir cada movimiento, cada flexión, cada estiramiento... debemos lograr una conexión consciente de mente y cuerpo. Lo anterior es mantener la salud de este instrumento que nos sostiene sobre la tierra, que nos permite sentir, desplazarnos y valernos por nosotras y nosotros mismos.

¿Resulta tan complicado dedicarle 20 minutos diarios a “lubricar” nuestro cuerpo físico con movimientos suaves y conscientes a cualquier hora del día? Y esta conciencia de salud nos la da la práctica de *mindfulness*, y es entonces cuando los pretextos pierden fuerza y nos enfocamos en cuidarnos,

en reconocer que *sólo tenemos un cuerpo*, no hay otro igual y tenemos toda una vida para cuidarlo... toda una vida para practicar *mindfulness* en nuestra conciencia corporal

¡NUNCA ES TARDE PARA COMENZAR A MOVER-NOS!

## SEMBLANZA

*Claudia Ivonne Muñoz Gaytán es Licenciada en Administración de Empresas y diplomada en Logística por el TEC de Monterrey, y de Habilidades Gerenciales por la Universidad Nacional Autónoma de México. Es apasionada del mindfulness y el yoga, en donde ha encontrado el verdadero sentido de la vida, ya que ambas prácticas le han permitido vivir en búsqueda constante del bienestar holístico.*

*Lo anterior la ha llevado a certificarse en mindfulness con base en el MBSR en la Universidad de Massachusetts y en varios estilos de yoga con reconocimiento del International Alliance of Yoga. También se diplomó en Nutrición en la Universidad Anáhuac.*

*Ha laborado a nivel ejecutivo para varias empresas transnacionales como Calvin Klein, Warner's y Cannon Mills; asimismo colaboró en la actualización del programa para la maestría en Mindfulness de la Universidad UTEL y como titular del programa por internet Vive Hoy, dirigido a la salud y el bienestar. Actualmente es directora general del Instituto Mindfulness de México en donde comparte lo que le ha cambiado la vida.*



## RAÍCES POR LA DEMOCRACIA, UN TALLER DE APRENDIZAJE Y DE VIDA

*Irene Gómez Palestino*

*Persona mayor participante*

El envejecimiento tiene un lugar importante en la agenda social del mundo, pero a pesar de ello, y por supuesto del vertiginoso avance de la tecnología en los últimos años, aún no se ofrece una información adecuada ni suficiente que explique el proceso de envejecimiento.

Particularmente en nuestro país, la atención de las necesidades que tenemos las personas mayores comprende una compleja problemática, pues la mayor parte de las políticas sociales están diseñadas para atender las demandas de una población joven.

En algunos países, principalmente europeos, se aprovecha la experiencia de las personas mayores, tanto en el plano profesional como en el personal, para mejorar la actividad económica del país, más allá de los viajes y la ocupación del ocio. Algunas empresas, por ejemplo, utilizan a las personas trabajadoras que se jubilan para formar a las y los más jóvenes. Y lo hacen compartiendo el pago de la pensión con el Estado.

La inclusión de las personas mayores en actividades posibilita que podamos conformar nuevos vínculos sociales; que el

hecho de aportar nuestros testimonios de vida, de historia comunitaria y que seamos reconocidas como portadoras de un legado que es necesario escuchar enriquece a la sociedad entera. Propuestas y ejercicios como el Programa Institucional *Raíces por la democracia* nos generan un estímulo suficiente para disfrutar de un envejecimiento activo y saludable.

Participar en *Raíces por la democracia* fue una experiencia enriquecedora; en primer término, porque recibir una invitación de autoridades electorales para un taller que implica la participación de personas mayores, nos permite seguir aportando nuestros testimonios, desde la experiencia que hemos adquirido con los años, pero a la vez también nos permitr recibir talleres que nos ayudan en nuestro día a día.

A manera de conclusion, desde mi perspectiva, la participación de las personas mayores en la toma de decisiones en los distintos ámbitos sociales es un proceso imprescindible, tanto por el valor de la experiencia, como por la representación y participación que debemos tener en el diseño e implementación de las políticas que permitan mejorar nuestro entorno, pues sin duda la participación social de las personas mayores contribuye a la calidad de vida de las mismas.

La educación y la formación no deben tener límite de edad, deben ser permanentes, ya que es una realidad que a cualquier edad las personas nos sentimos gratificadas por adquirir conocimientos; estas capacitaciones han resultado de mucha ayuda para mi persona. Finalmente, mencionaré que es bien sabido que una de las mejores formas de envejecer consiste en iniciar el aprendizaje de una nueva tarea que abra la curiosidad hacia otros horizontes.

**RAÍCES POR LA DEMOCRACIA:  
ESPACIO VIRTUAL PARA GENERAR  
HERRAMIENTAS E INCIDIR  
EN EL EMPODERAMIENTO DE  
LAS PERSONAS MAYORES**

*Yolanda Ramírez Hernández*

El año 2023 fue un año más de compartir información para la incidencia interinstitucional y de la sociedad civil en la generación de herramientas para el ejercicio de los derechos humanos de las personas mayores.

Como lo refiere José Saramago en su poema “¿Que cuántos años tengo?” “¿Que cuántos años tengo? ¡Qué importa eso! Tengo la edad que quiero y siento. Tengo la experiencia de los años vividos, y la fuerza de la convicción de mis deseos. Tengo la edad en que las cosas se miran con más calma, pero con el interés de seguir creciendo...”. Estas frases son las que siempre deben de permear en las personas mayores para el ejercicio pleno de su autonomía y para continuar siendo personas activas en la toma de sus decisiones.

Nuevamente, agradezco al Tribunal Electoral de la Ciudad de México (TECDMX) por dar continuidad al Programa

Institucional *Raíces por la democracia*, marco en el que se desarrolla el 7° Curso-Taller de formación y participación ciudadana; así como por incluir en él la participación de la Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México (CDHCM). Este curso-taller, si bien está dirigido a personas mayores, ello no ha sido impedimento para que se involucren personas integrantes de las familias de éstas y de sus círculos de amistad, lo que permite afirmar el crecimiento de las raíces de este programa.

Como es natural cuando se pretende fortalecer un Programa, los contenidos del *Curso-Taller de formación y participación ciudadana* se han ido modificando, adaptándose a los temas que las personas expositoras identificamos que son de interés para quienes participan, además de buscar que cada una de las sesiones sea diferente; lo anterior, en razón de que he identificado que algunas personas mayores cada mes ingresan a este entorno virtual para volver a participar en él.

Mi agradecimiento a quienes mes con mes nos dan su tiempo y la oportunidad de que podamos transmitirles información a través de esta plataforma.

Considero que el espacio virtual del *Curso-Taller de formación y participación ciudadana* ha permitido que las personas que participamos aportando información, también aprendamos sobre los temas que exponen nuestras compañeras y compañeros, y que generamos condiciones para que la información que comunicamos se complemente. Lo anterior ha facilitado la incidencia en la difusión de herramientas para que las personas mayores se empoderen y ejerzan con plenitud y conocimiento sus derechos humanos. Recordemos que el conocimiento en las personas las fortalece y les permite crear condiciones de exigibilidad de los derechos humanos.

Desde sus inicios, este Programa Institucional generó y continua generando la necesidad de que las personas

mayores sigan adquiriendo conocimiento; afirmando la frase de José Saramago de que permanece en ellas “el interés de seguir creciendo”,<sup>1</sup> de tal forma que la edad no sea una limitante para el ejercicio pleno de sus derechos humanos; en el caso de las personas mayores, éstas se encuentran en el momento del ejercicio natural de los mismos, ya que con su experiencia tienen la facilidad de identificar las actividades de su vida cotidiana, a través de las cuales ejercen día a día sus derechos humanos.

El espacio virtual del curso-taller constituye una plataforma de transmisión de información integral desde distintos enfoques, atendiendo a las funciones que realizamos las personas expositoras y los entes en los cuales nos desempeñamos: dependencias públicas, organismos autónomos y sociedad civil, de tal forma que se ha constituido en un entorno virtual en el cual las propias personas expositoras hemos adquirido conocimiento, por ello considero que en él se ha dado un ambiente de retroalimentación entre las personas mayores y las y los integrantes de sus familias.

Enhorabuena por la continuación de la alianza interinstitucional y de la sociedad civil para la transmisión de conocimiento, a fin de incidir en la generación de herramientas y, en consecuencia, contribuir al empoderamiento de las personas mayores.

Finalizo con otra frase del citado poema: *¿Que cuántos años tengo? ¡Eso a quién le importa?* Ante todo soy persona mayor empoderada con pleno ejercicio de mis derechos humanos.

Gracias.

---

1. Poema “¿Que cuántos años tengo?”, José Saramago.

## SEMBLANZA

*Yolanda Ramírez Hernández es Licenciada en Derecho en Ciencias Penales y Criminológicas por la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM). Tiene el grado de Maestría en Derecho de Amparo por el Instituto de Ciencias Jurídicas de Estudios Superiores.*

*Ha laborado en la UAM como abogada consultora; en el entonces Consejo de Menores; también estuvo a cargo de la Unidad de Tesis y Precedentes y del Archivo Jurisdiccional y en la Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México desempeñando diversos cargos, entre ellos: Visitadora Adjunta de Investigación, Encargada del Despacho de Dirección de Área en la Cuarta Visitaduría General; Titular de la Tercera y Primera Visitadurías Generales y actualmente se desempeña como Directora General Jurídica de dicho Organismo Constitucional Autónomo.*

*Ha realizado cursos en diversas temáticas, todas ellas enfocadas a los derechos humanos.*

## RAÍCES POR LA DEMOCRACIA

*Sonia Genoveva Zárate Campos*

La primera vez que me inscribí en el *Curso-Taller de formación y participación ciudadana* del Programa *Raíces por la democracia* se me aclararon dudas que probablemente flotaban en el aire y se van dejando pasar por no darles la importancia necesaria. En este contexto, estas pláticas enseñan cómo exigir nuestros derechos político-electorales, los cuales, por otra parte, tampoco conocía.

También se nos enseña a cómo vivir con dignidad las etapas de nuestra vida, hacia un envejecimiento digno, así como a exigir nuestros derechos.

Por lo anterior, estoy agradecida con el personal que tan amablemente mes con mes tiene la gentileza de impartir dicho curso.

## SEMBLANZA

*Sonia Genoveva Zárate Campos tiene 66 años; trabaja como secretaria en el Gobierno de la Ciudad de México, en la parte de Participación Ciudadana. Cuenta con algunas limitaciones físicas, porque usa una prótesis de cadera, que los últimos dos años la ha llevado a usar un bastón.*