



## DIPLOMADO DE EXTENSIÓN CULTURAL

# Envejecimiento exitoso

**OBJETIVO GENERAL:** Proporcionar conocimientos que permitan incrementar y desarrollar las habilidades y actitudes necesarias para vivir satisfactoriamente esta etapa de la vida.

**DIRIGIDO A:** Personas mayores de 50 años con estudios mínimos de secundaria o nivel técnico.

**DURACIÓN:** 230 h. Sesiones martes de 9 a 14 h.

**INFORMES:** 5605-7985 y 5688-1688,  
cec.adistancia@yahoo.com.mx  
Golondrinas Núm. 15, colonia General Anaya,  
delegación Benito Juárez; atrás del Hospital Xoco.

**Coordinación académica:**

**MTRA. GRACIELA CASAS TORRES**

### MÓDULOS

- Sesión de encuadre e integración grupal
- Resolviendo los nuevos retos familiares
- Cuidando tu salud
- Acondicionamiento físico
- Nutrición
- Salud mental y envejecimiento
- Cambios y retos emocionales, psicológicos y sociales
- La sexualidad en la vejez
- Taller de sensibilización sobre la expresión corporal y verbal en escena
- Redes sociales en la vejez
- Aspectos legales
- Plenitud humana y envejecimiento
- Sesión de evaluación



INSCRIPCIONES  
ABIERTAS