

Raíces por la democracia

Incidiendo en la exigibilidad
del derecho a la participación ciudadana
de las personas mayores





Raíces por la democracia
Incidiendo en la exigibilidad
del derecho a la participación
ciudadana de las personas mayores

DR. © 2022 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

Primera edición: Noviembre 2022

Publicación de distribución gratuita

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

Coordinadora: Martha Leticia Mercado Ramírez

Coordinación de Difusión y Publicación

Coordinador: Miguel Ángel Quiroz Velázquez
Subdirectora: Andrea Cristina Lehn Angelides
Diseño de portada: José Gabriel Guzmán Flores
Formación editorial: Andrea Cristina Lehn Angelides
y José Gabriel Guzmán Flores

DIRECTORIO

Armando Ambriz Hernández
Magistrado Presidente Interino

Martha Alejandra Chávez Camarena
Magistrada

Martha Leticia Mercado Ramírez
Magistrada

Juan Carlos Sánchez León
Magistrado

Pablo Francisco Hernández Hernández
Secretario 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 del Despacho de la Contraloría Interna

Eber Dario Comonfort Palacios
Director General Jurídico

María Dolores Corona López

Secretaría Técnica de la Comisión de Controversias Laborales y Administrativas

Berenice García Dávila

Encargada de Despacho de la Unidad Especializada de Procedimientos Sancionadores

Elvira Susana Guevara Ortega

Encargada de Despacho de la Unidad de Estadística y Jurisprudencia

Alan Edgar Emmanuel Gutiérrez Monroy
Director de la Unidad de Servicios Informáticos

Anabell Arellano Mendoza

Directora del Instituto de Formación y Capacitación

Daniela Paola García Luises

Coordinadora de Vinculación y Relaciones Internacionales

Haydeé María Cruz González

Coordinadora de Transparencia y Datos Personales

Sabina Reyna Fregoso Reyes

Coordinadora de Archivo

Iris González Vázquez

Coordinadora 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

Prólogo	12
<i>Lic. Jorge Alberto Valencia Sandoval / Director de administración y finanzas y Encargado del Despacho de la Dirección General del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores.</i>	
Introducción	24
<i>Dra. Nashieli Ramírez Hernández / Presidenta de la Comisión de Derechos Humanos de la CDMX.</i>	
Doña Nachita, un personaje lleno de amor y congruencia	32
<i>Nazarena Anza Garrido / Analista Educadora de la LUCI en la Dirección Ejecutiva de Educación Cívica y Construcción de Ciudadanía del IECM.</i>	
Una cultura para todas las edades	44
<i>Ana Rosa Arias Montes / Coordinadora de Gerontología de la Secretaría de Inclusión y Bienestar Social de la Ciudad de México.</i>	
Mi experiencia en Raíces por la democracia	50
<i>Martha Irma Barragán Ortega / Participante de Raíces por la democracia.</i>	

Raíces por la democracia para defender nuestra dignidad e independencia	56
<i>Blanca Eudobia Cárdenas Guzmán / Participante de Raíces por la democracia.</i>	
Una ayuda a mi cuerpo	62
<i>María del Rubí Cosgaya Herrera / Participante de Raíces por la democracia.</i>	
La edad no define la capacidad	68
<i>Georgina Diez de Sollano García / Participante de Raíces por la democracia.</i>	
El camino hacia la vejez	74
<i>Sarahí Elvira Franco / Miembro de la Red Latinoamericana de Gerontología (RLG) y Coordinadora General de la Fundación Cáritas para el Bienestar del Adulto Mayor, I.A.P.</i>	
Conectar en conjunto: inclusión digital para las personas mayores	82
<i>Ana Escutia / Artista visual y Pedagoga cultural, especialista en educación e inclusión social en el Centro de Cultura Digital</i>	
Un gusto convivir en el 1er curso-taller para el Desarrollo Integral de las Personas Mayores	90
<i>Eduardo Figueroa Díaz / Participante de Raíces por la democracia.</i>	

Erradicar las prácticas excluyentes hacia las personas mayores	98
<i>Wilfrido Apolonio Flores Medina / Participante de Raíces por la democracia.</i>	
La importancia de las personas mayores en nuestra sociedad	104
<i>Daniel García Gómez / Participante de Raíces por la democracia.</i>	
Raíces por la democracia. Pugnando por el derecho de las personas mayores a la información actualizada y veraz	110
<i>Ana Patricia Gaytán Tapia / Subdirectora de Área adscrita a la Dirección General de Política Criminal y Vinculación en Materia de Delitos Electorales, de la Fiscalía Especializada en Delitos Electorales.</i>	
Finanzas maduras	120
<i>José Luis González García / Presidente de la Asociación Psicología para el Desarrollo, PSIDE.</i>	
Hablar de la sexualidad en las personas mayores, un gran acierto de Raíces por la democracia	130
<i>Elia Lizet Guillermo Jiménez / Psicóloga especialista en Educación Sexual.</i>	

Raíces por la democracia y su contribución para que las personas mayores conozcan la importancia de sus derechos ciudadanos	138
<i>Maricruz Gutiérrez Hernández / Coordinadora de Gestión en la Ponencia de la Magistrada Martha Leticia Mercado Ramírez, en el Tribunal Electoral de la Ciudad de México.</i>	
Luchar por extender nuestras raíces por vivir y por la democracia	148
<i>Rosalba Heredia Hernández / Participante de Raíces por la democracia.</i>	
El “nido vacío” y el “nido repleto” desde el análisis del enfoque de curso de vida de las personas mayores	156
<i>Ángela Hernández Méndez / Especialista en modelos de intervención con mujeres.</i>	
Una vida adulta plena, a través del ejercicio	168
<i>Marco Antonio Leal Torres / Presidente del Consejo Nacional para el Desarrollo del Deporte en la Educación Media Superior CDMX.</i>	
El reconocimiento de las personas mayores como parte indispensable en la sociedad	182
<i>Martha Edith Luises Castro / Participante de Raíces por la democracia.</i>	

Raíces por la democracia. La exigibilidad del derecho a la participación ciudadana de las personas mayores	188
<i>Paola Selene Padilla Mancilla / Secretaria Auxiliar en la Ponencia de la Magistrada Martha Leticia Mercado Ramírez.</i>	
Raíces por la democracia, conociendo mis derechos	196
<i>María Teresa Sánchez Zúñiga / Participante de Raíces por la democracia.</i>	
Raíces por la democracia. Formación y participación ciudadana	202
<i>Alma Edith Velasco Pérez / Secretaria Auxiliar en la Ponencia de la Magistrada Martha Leticia Mercado Ramírez.</i>	
Vejez, demencia y derechos humanos	212
<i>Dulce Sarai Vital Tovar / Neuropsicóloga clínica en Alzheimer México I. A. P.</i>	



PRÓLOGO

**Raíces por la democracia.
Incidiendo en la exigibilidad
del derecho a la participación
ciudadana de las personas
mayores**

Jorge Alberto Valencia Sandoval

El respeto de los derechos humanos a las libertades fundamentales y a celebrar elecciones periódicas y genuinas mediante sufragio universal, señala Naciones Unidas, son elementos esenciales de la democracia. Estos valores están consagrados en la Declaración Universal de Derechos Humanos y fueron desarrollados posteriormente en el Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos, que reúne el conjunto de derechos políticos y libertades civiles que sirven de cimiento a las democracias auténticas.

Las personas mayores, integrantes de un país democrático, deben poder participar en las decisiones

sociales, políticas y económicas, materializando ese derecho humano universal, con visibilidad, soporte y fuerza al desarrollo sostenible de cualquier país. Hoy las personas adultas mayores son seres vulnerables, que sufren maltrato, discriminación y poco respeto a sus derechos humanos.

Por ello es muy importante que la población en general conozca sobre el futuro que como personas enfrentaremos. El envejecimiento poblacional es resultado del desarrollo de las ciencias médicas y sus efectos en el mejoramiento de la salud de las personas se traduce en reducción de la mortalidad y aumento de la expectativa de vida.

De acuerdo con cifras del INEGI, en México vienen 15.1 millones de personas adultas mayores y según las proyecciones del Consejo Nacional de Población, para el año 2050, se estima que habrá aproximadamente 93.7 personas adultas mayores por cada cien jóvenes.¹

1. Consejo Nacional de Población, Proyecciones de la Población de México y de las Entidades Federativas 2016-2050, República Mexicana.

Es importante considerar que el envejecimiento de la población en nuestro país aumenta dentro de un contexto caracterizado por crisis económica, desigualdad social, con una fuerte participación en el mercado informal y una baja cobertura de los sistemas de protección social.

Por tanto, uno de los principales retos de nuestro país consiste en adoptar políticas públicas que se adecuen y respondan al nuevo panorama demográfico.

Se debe trabajar en políticas de sensibilización y de prevención para una mejor comprensión de las circunstancias de las personas mayores y el Estado debe garantizar el acceso a servicios de salud y otros servicios de infraestructura para la atención y el cuidado de las personas mayores, así como políticas de empleo que les permitan tener autonomía económica.

Por todo ello es necesario la implementación de un proceso de generación de información permanente,

que permita evaluar los programas y las políticas públicas aplicadas, para concebir nuevas políticas públicas tendientes a generar en todas y todos estrategias para el cuidado de la salud en cada una de las etapas de su vida, para ser personas sanas y saludables física y mentalmente, con la realización de sus metas y objetivos en los ámbitos familiar, profesional y laboral; sus descansos, espacios de recreación y esparcimiento y una alimentación adecuada, al igual que permitan crear fondos de ahorro para que, como seres activos en la vejez, seamos autónomos e independientes en lo económico, político y social.

De igual manera, el Estado debe instrumentar mecanismos dirigidos en los ámbitos público y privado, capaces de preparar recursos humanos capacitados (personal médico, de enfermería, etcétera) para el cuidado de las personas adultas mayores, que requieran del servicio de apoyo, con motivo de enfermedades que en cualquier momento los incapaciten en su independencia.

Asimismo, deberá contar con los recursos económicos para el establecimiento de albergues y casas de reposo para aquellas y aquellos adultos mayores que, al no contar con lazos familiares, puedan habitar y recibir atención en esos centros, que sean sus hogares y satisfagan sus necesidades de vivienda, alimentación y esparcimiento para continuar con una buena calidad de vida.

En un país democrático como lo es México, y retomando la concepción de que “la democracia es una forma de gobierno en la que se ejerce el poder político del y para el pueblo”, o como lo señaló Sartori, “la democracia es un sistema en el cual nadie puede seleccionarse a sí mismo, nadie puede investirse a sí mismo con el poder de gobernar y, por lo tanto, nadie puede arrogarse un poder incondicional e ilimitado”;² la participación de la ciudadanía es el factor que materializa los cambios, y las personas adultas son ciudadanas y ciudadanos

2. Giovanni Sartori, *Teoría de la Democracia 1.- El Debate Contemporáneo y 2.- Los problemas clásicos*, REI 1987, citado en la p. 99 del acervo de la Biblioteca Jurídica Virtual del Instituto de Investigaciones Jurídicas de la UNAM “Concepto de Democracia y Sistema de Gobierno en América Latina”.

en términos de lo que consagra nuestra Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos en su artículo 34, por lo que su intervención incide en los resultados de las políticas públicas aplicadas a ese grupo poblacional y sustenta la exigibilidad de sus derechos.

El Programa Institucional Raíces por la democracia, instrumentado por el Tribunal Electoral y el Instituto Electoral ambos de la Ciudad de México, con la participación de otros órganos e instituciones, se implementó a través del curso-taller denominado: Raíces por la democracia, Impulsando a las personas mayores en su participación activa y digna en la sociedad, profundiza sobre el ejercicio del derecho político-electoral de las personas mayores; es un trabajo que contribuye, abre la brecha y fomenta la inclusión social de este sector poblacional; permite reflexionar, como sus expositoras y expositores lo señalan, sobre el estado que guarda la difusión y ejercicio pleno de los derechos de las personas mayores, haciéndolas visibles para ellas mismas y sus familias y para toda la sociedad.

Este programa representa un empuje a su participación en las políticas públicas, para que nazcan de ellas, de sus intereses, sus necesidades y prioridades.

El Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, organismo público rector de la política nacional a favor de las personas mayores, tiene por objeto contribuir al bienestar de las personas mayores en el país, garantizando el goce y ejercicio, en condiciones de igualdad, de todos los derechos humanos y libertades fundamentales; desarrollar su capacidad e iniciativa en un entorno social incluyente, coadyuva en la premisa de compartir e incorporar la perspectiva multidimensional de acciones a favor de este sector, lo que también contribuye a su bienestar en el país, y garantiza el goce y ejercicio de todos los derechos humanos, en condiciones de igualdad, así como de su plena inclusión, integración y participación en la vida económica, política y social.

Esta investigación fortalece la política pública de las personas mayores y de forma significativa retoma la visión de sus derechos, dignificando esta etapa de la vida.

En la exposición de los diversos temas, que con respecto a las personas mayores señalan nuestras autoras y autores, asuntos todos ellos que enaltecen los derechos, ninguno más importante que el otro, tales como el derecho a una sexualidad libre de violencia, segura y placentera (Elia Elizabeth Guillermo Jiménez); derecho a información actualizada y veraz (Ana Patricia Gaytán Tapia); derecho a una participación ciudadana, sin discriminación o violencia, en pleno conocimiento de su contenido y relevancia (Maricruz Gutiérrez Hernández, Alma Edith Velasco Pérez y Paola Selene Padilla Mancilla); en fin, derecho a una vida adulta plena, sana, digna y productiva (Mtro. Marco A. Leal Torres); todas y todos ellos coinciden y coincidimos en que se deben analizar los senderos de la participación social, cohesionando las estructuras económicas que permitan la aportación

de conocimientos y experiencias de este sector de la población, con estas aportaciones académicas se revitaliza la investigación, la docencia y la política social.

Jorge Alberto Valencia Sandoval

Servidor Público con más de 50 años de experiencia y 20 años como catedrático en la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la Universidad Nacional Autónoma de México, institución de la cual es egresado.



Introducción:

Las personas mayores como parte fundamental de nuestra sociedad

Nashieli Ramírez Hernández

Según estimaciones del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), para el año 2030 la población mayor de 60 años será de más de 20 millones de personas y para el año 2050 se estima que representarán el 27.7% de la población mexicana; es por ello que avanzar en la construcción de proyectos para mejorar sus condiciones de vida e incluirles en comunidad se vuelve indispensable.

En este sentido, vale la pena rescatar lo establecido en la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores —aprobada desde 2015— que es el primer instrumento internacional que reconoce

los derechos a la vida y dignidad en la vejez, a la independencia y autonomía, a los cuidados de largo plazo, entre otros. Sin embargo, esta aún no ha sido suscrita por México, por lo que existe una deuda pendiente para el pleno reconocimiento de dicho grupo etario.

En el caso de la Ciudad de México, esta Convención fue el gran referente para el reconocimiento de los derechos de las personas mayores en el artículo 11 que las incluyó como un grupo de atención prioritaria, lo que exigió un cambio de paradigma respecto de las obligaciones que las autoridades tienen frente a ellos y a ellas. Asimismo, la Ley de Reconocimiento de los Derechos de las Personas Mayores y del Sistema Integral para su Atención en la Ciudad de México de 2021, mantiene un estándar en materia de derechos humanos similar al establecido en la Convención, con lo que la Ciudad de México se convierte en un referente en México para la promoción, garantía y protección de los derechos humanos de las personas mayores.

Se debe reconocer que las personas mayores son una parte fundamental en la construcción de las sociedades, por lo que proyectos como Raíces por la democracia. Incidiendo en la exigibilidad del derecho a la participación ciudadana de las personas mayores permiten garantizar la participación de dicho grupo etario para contribuir a su visibilización y al ejercicio de sus derechos.

Este trabajo que se presenta, se trata de la segunda edición de dicho proyecto después de que en 2021 se publicó *Raíces por la democracia. Impulsando a las personas mayores en su participación activa y digna en la sociedad*, por lo que, en ese sentido, se busca darle continuidad al ejercicio democrático de los derechos de las personas mayores.

La publicación consta de un total de 23 artículos, de los cuales diez fueron escritos por personas que participaron en los talleres que se ofrecen. Lo anterior se traduce en que varios de los artículos que componen este proyecto se encuentran enriquecidos por experiencias propias, tal como

es el caso de aquellos elaborados por Martha Irma Barragán Ortega, Eudobia Cárdenas Guzmán y Martha Edith Luises Castro, quienes reflexionan sobre la importancia de promover, proteger y ejercer sus derechos para defender la dignidad y el reconocimiento de las personas mayores; Georgina Diez de Sollano García y María del Rubio Cosgaya Herrera, a lo largo de sus líneas nos invitan a una reflexión sobre la educación y la capacidad de aprender y re-aprender; Wilfrido Apolonio Flores Medina y Daniel García Gómez mediante sus artículos rescatan la importancia de erradicar prácticas excluyentes y la importancia de conformar nuevos vínculos sociales; Eduardo Figueroa Díaz y María Teresa Sánchez Zúñiga comparten sus aprendizajes, reflexiones y sentires tras haber tomado los talleres que se impartieron y, finalmente, Rosalba Heredia Hernández, desde su experiencia personal como sobreviviente del cáncer, rescata la importancia de promover valores democráticos.

La obra es muy amplia y permite visualizar un mosaico de distintas temáticas que componen los

deseos y las preocupaciones de las personas mayores que deben ser atendidas tomando en consideración sus opiniones e ideas. Es por esto que la publicación comienza con el texto de Nazarena Anza Garrido quien retoma a su personaje “Doña Nachita” —elaborado en la primera edición de este proyecto— para visibilizar la discriminación que vive dicho grupo etario y, por su parte, Ana Rosa Arias Montes que rescata la importancia de generar espacios incluyentes para las personas mayores a fin de contrarrestar los efectos de dicha discriminación.

Alma Edith Velasco rescata el marco normativo relacionado con la formación y participación ciudadana de dicho grupo etario, texto que se vincula con los escritos por Paola Selene Padilla, quien enfatiza los aportes que las personas mayores realizan a la sociedad y la importancia de fomentar su plena participación y Sarahí Elvira Franco, quien narra sobre el proceso natural de envejecimiento que vuelve necesario el fortalecimiento y promoción de la participación activa.

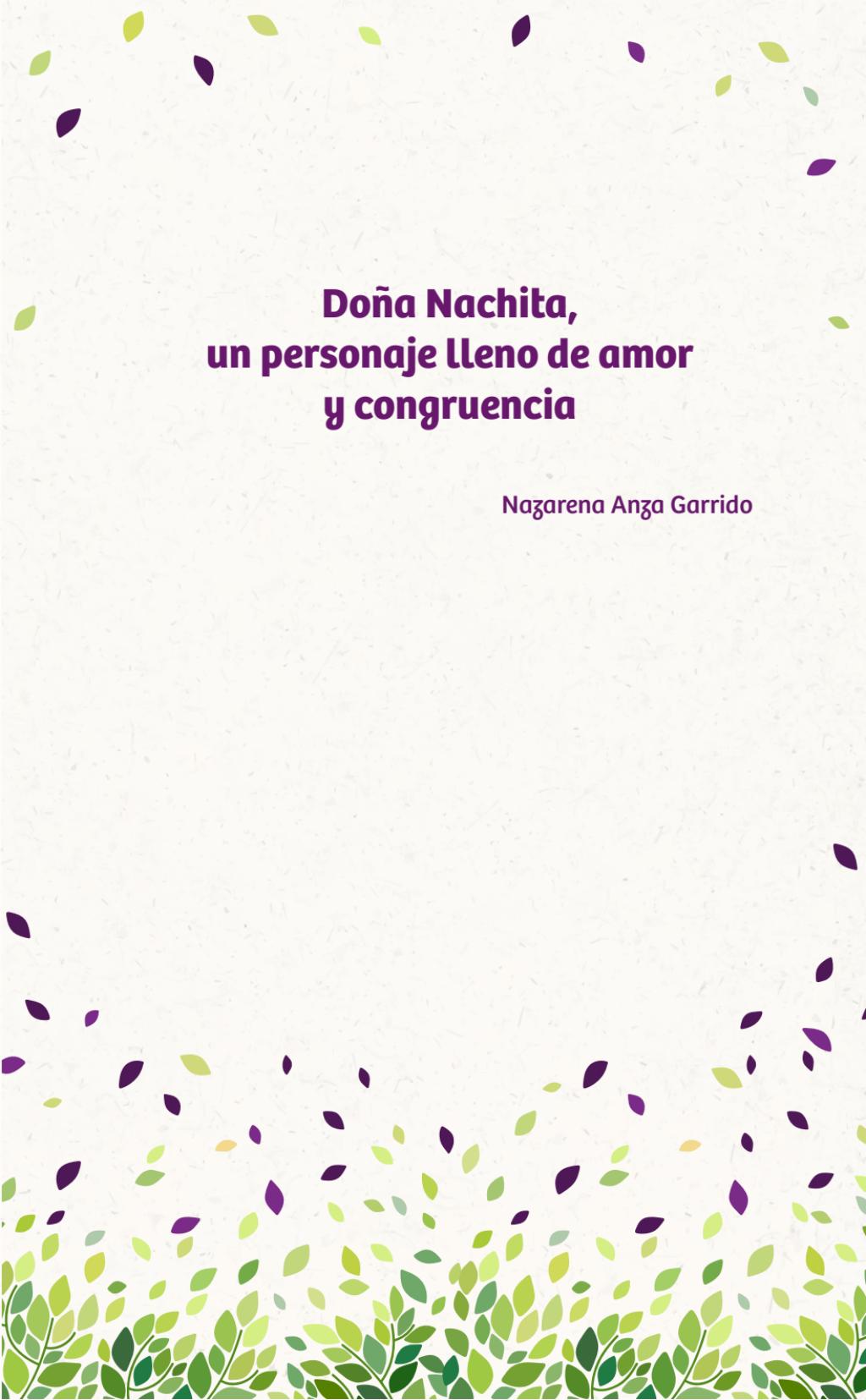
Al respecto, el proyecto permite identificar retos para dicha participación activa tal como es el caso del texto elaborado por Ana Patricia Gaytán Tapia, quien pugna por el derecho de las personas mayores a acceder a información actualizada y veraz o las líneas elaboradas por Ana Escutia que refieren a la importancia de la inclusión digital para las personas mayores.

Por otro lado, Ángela Hernández Méndez realiza un abordaje desde el ciclo de vida, las familias y los análisis históricos, sociales y culturales alrededor de las vivencias de las personas mayores, mientras que en el texto “Raíces por la democracia y su contribución para que las personas mayores conozcan la importancia de sus derechos ciudadanos” de Maricruz Gutiérrez Hernández se alude a la importancia de proyectos como este para que las personas mayores conozcan y ejerzan sus derechos.

Finalmente, José Luis González García habla sobre los retos de llevar finanzas sanas; Elia Lizet

Guillermo Jiménez reflexiona sobre la importancia de ejercer la sexualidad de manera libre, sin prejuicios y sin violencia; Marco Antonio Leal Torres nos habla sobre llevar una vida adulta plena a través del ejercicio y, por último, Dulce Sarai Vital Tovar, a través de una mirada interseccional, nos permite visibilizar cómo la vejez puede ser tanto una etapa de pérdidas como de plenitud, todo dependiendo de la combinación de recursos y oportunidades individuales y generacionales a las que está expuesta la persona en el transcurso de su vida.

En suma, la propuesta de esta edición permite conocer —a partir de anécdotas y vivencias personales a la par que desde la mirada experta— muchas de las experiencias, preocupaciones, deseos e inquietudes de las personas mayores en la actualidad. Por ello, estoy cierta de que las narrativas que las personas lectoras encontrarán en el libro contribuirán a reconocer como central, tanto la titularidad de derechos de las personas mayores, como la relevancia de su participación en nuestra sociedad.



Doña Nachita, un personaje lleno de amor y congruencia

Nazarena Anza Garrido

Transcurrió así: en un abrir y cerrar de ojos, otro año participando en Raíces por la democracia, de la mano de mis compañeras y compañeros de la Ludoteca Cívica (LUCI), así como de la Fiscalía Especializada en Delitos Electorales.

Aquí he aprendido mucho, no solo de los derechos político-electorales de las personas adultas mayores, sino que, mirarles a través de cuadritos en una pantalla y escuchar sus participaciones, me lleva a meditar acerca de que hay varias formas de vivir la vejez; de cómo las distintas condiciones psicológicas, sociales, culturales y económicas influyen en el bienestar y la calidad de vida de las personas pertenecientes a este grupo.

A Doña Nachita, lo reconozco, la construí desde un lugar de privilegio; desde el ejemplo de mujeres que transitaron o están transitando su vejez en un lugar seguro, con sus derechos básicos garantizados (un lugar donde vivir, alimentación adecuada, acceso a la salud y al esparcimiento); en un contexto urbano, pensionadas o jubiladas, con redes de apoyo sociales-informales sólidas; que les permitieron desenvolverse como mujeres empoderadas, afectuosas, activas, ávidas de aprender y gozar.

Pero, como bien sabemos, para tantas otras personas mayores, la realidad es diametralmente distinta. Gran parte de este sector llega a la vejez y la vive en condiciones estructurales de desigualdad, dependencia, exclusión, anulación y marginación; a pesar de que en papel existan tantos instrumentos normativos que pretenden garantizar sus derechos y dignidad humana.

En una de las sesiones, una participante, tras dar su agradecimiento por la información recibida,

expresó la necesidad de que “esta información y capacitación debería también llegar a las personas más jóvenes, ya que son ellas quienes violentan nuestros derechos”. Sus palabras me dejaron pensando. Los comportamientos sociales hacia este grupo demuestran que perduran las actitudes discriminatorias por edad.

Con el objetivo de transformar ambientes anti-democráticos en ambientes de convivencia democrática, en la LUCI realizamos intervenciones educativas lúdicas con públicos de diversas edades, en su mayoría niñas, niños, adolescentes y jóvenes con quienes rescatamos ejemplos de anti-valores que afectan a las personas pertenecientes a grupos de atención prioritaria (contemplados en la Constitución Política de la CDMX), incluyendo al de las personas mayores. Pero ¿es suficiente?, ¿de qué manera podemos seguir contribuyendo, como instituciones, a transformar el futuro de las personas, particularmente de las personas mayores?

La discriminación por edad resulta de una combinación de cómo pensamos sobre la edad (estereotipos), cómo nos sentimos acerca de la edad (estigma y prejuicio) y cómo nos comportamos en relación con la edad (discriminación).

Si bien no ofrece todas las respuestas, recurro a la LUCI y a lo que me ha enseñado para atisbar un camino: Partimos de que formamos en valores (democráticos) con el ejemplo, y el ejemplo se conforma de todo lo que “yo” *hago*, todo lo que “yo” *digo*, todo lo que “yo” *pienso* y todo lo que “yo” *siento* (así, en primera persona). Con todo lo que hago, digo, siento y pienso, mando mensajes, y estos mensajes interactúan con todas las personas con las que yo me relaciono. Los mensajes pueden ir en favor o en contra de los valores: ¿qué tipo de mensajes envío? La cualidad de la persona que hace que sus mensajes sean poderosos, es la congruencia. Cuando lo que yo hago, digo, pienso y siento está alineado, entonces mi mensaje es muy poderoso.

En ese sentido, y en un primer ejercicio de autorreflexión, puedo compartir que hoy, de las personas mayores, yo, Nazarena, *pienso* que representan sabiduría y experiencia, *siento* admiración y ternura; siempre *digo* que hay tanto que aprenderles, que son, como todas las personas, sujetos de derechos y que debemos escuchar sus necesidades y opiniones; con respecto a lo que *hago*: tengo paciencia y un buen trato hacia ellas y ellos; les miro, les escucho y les apoyo en lo que puedo; les ofrezco el lugar en el transporte público; me ofrezco a cargar sus bolsas del mandado. Suena bonito ¿verdad? No siempre fue así.

Recuerdo algunas situaciones con mi abuela, en las que, siendo adolescente, me desesperaba constantemente por su lentitud al moverse y al comunicar ideas; me molestaba que criticara mi forma de vestir o de expresarme, y le contestaba de forma grosera e insolente; simplemente no podíamos dialogar. No fue hasta que un derrame cerebral le impidió volver a hablar y desenvolverse independientemente, siento que fue tarde cuando cambió

mi manera de relacionarme con ella. También recuerdo que, unos años más después, tras su jubilación, mi mamá comenzaba a olvidar algunas palabras al conversar, y yo me enojaba mucho con ella, le exigía que se esforzara por recordarlas, y hasta la regañaba por no hacer los ejercicios de gimnasia cerebral que le demandaba. Fue después de un proceso terapéutico cuando comprendí que el problema no estaba en ella, que lo que yo sentía era miedo, me aterraba pensar que dejara de ser la mujer fuerte, capaz y autosuficiente que yo necesitaba ver. Afortunadamente, este entendimiento me permitió cambiar mi actitud, aceptar y escuchar lo que ella necesitaba y recuperar nuestra comunicación desde el amor y el respeto.

Ahora que, si pienso en mi propio proceso de envejecimiento, la cosa cambia. Confieso que hay veces en que no me gusta cómo se me ven las canas, a pesar de que es mi decisión no pintármelas; que siento rechazo al notar arrugas y mayor flacidez en mi piel; que tengo miedo de llegar a adulta mayor en soledad, tener demencia u otra condición

de salud que me impida trabajar y, por lo tanto, no contar con los recursos que me permitan acceder a cuidados y atención a mis necesidades. Entonces, no soy tan congruente como se lee más arriba. Entonces en la práctica, mis mensajes y su impacto no son tan poderosos como pretendo que sean. Entonces, aún hay mucho que trabajar en mí.

Para la LUCI, la *Ruta de la transformación* contempla tres momentos: Observar: descubrir, reconocer, darse cuenta de las propias creencias, limitaciones, actitudes, etc., que amenazan la convivencia; Comprender: aceptar quién soy y por qué soy así, entender cómo mis experiencias de vida y los mensajes que he recibido me han llevado a actuar de cierta manera, y; Hacerse cargo: requiere de accionar, de poner en práctica lo necesario para generar el cambio.

Si desde las instituciones realmente buscamos una transformación social más democrática, y si las instituciones están formadas por personas; entonces, entrémosle a lo personal. Si se quiere

transformar algo afuera, implica primero transformarse por dentro.

A ti que estás leyendo este artículo, seas o no una persona funcionaria pública, seas adulta mayor o joven, te invito a reflexionar profunda y honestamente acerca de las percepciones, actitudes, creencias, acciones y omisiones que tienes en lo cotidiano hacia las personas mayores y hacia tu propio proceso de envejecimiento. Te invito a cuestionarte ¿qué tipo de mensajes (verbales y no verbales) estás mandando? ¿Estos mensajes promueven u obstaculizan el ejercicio de sus derechos y su integración social? Con nuestros mensajes dejamos huella en las personas ¿qué huella quieres dejar?

Agradezco de nuevo al Tribunal Electoral de la Ciudad de México por la iniciativa de abrir este espacio, que no solo informa a las y los participantes, sino, además, nos sensibiliza a quienes colaboramos y nos incita a reflexionar, a repensar y mejorar nuestro desarrollo personal y profesional.

Gracias a cada una de mis compañeras y compañeros que me apoyaron en la redacción de este escrito.

Nazarena Anza Garrido

Es egresada de la Licenciatura en Pedagogía por la Universidad Intercontinental. Ha desarrollado su carrera profesional en diferentes áreas de la educación, colaborando con instituciones públicas y privadas, de la sociedad civil y de manera independiente.

Desde 2008 se ha especializado en la investigación y el desarrollo de proyectos educativos de Prevención y atención de la violencia: bullying, derechos humanos, habilidades psicosociales, resolución creativa de conflictos y construcción de paz. Esto a partir de una metodología lúdico-participativa, en talleres dirigidos a niñas, niños, jóvenes, profesionales de la salud y la educación y a personas adultas en general, así como a personas con discapacidad y en situación migrante. Su pasión por el teatro la ha llevado a encontrar formas creativas de aplicar las técnicas teatrales a procesos formativos.

Ha participado en las publicaciones: Gian Giacomo, M; Vélez, E. *En primera persona. Huellas en mujeres cuidadoras de personas con discapacidad*. México: Indesol. (2014); y *Memorias del Seminario de Reflexión Permanente, Escuelas conviviendo*, México: Secretaría de Educación del Distrito Federal. (2010).

A partir de 2019, se desempeña como Analista Educadora en la Lendeteca Cívica del Instituto Electoral de la Ciudad de México implementando actividades con la comunidad educativa y población de la CDMX; con el propósito de desarrollar habilidades en el ejercicio y práctica de valores para la convivencia democrática, a través de juegos colaborativos y escénicos interactivos con un enfoque lúdico pedagógico, en modalidad presencial y virtual.





Una cultura para todas las edades

Ana Rosa Arias Montes

Desde hace algunos siglos las personas mayores desempeñaban papeles importantes en los que se les consideraba como personas con sabiduría, con poder social para imponer las costumbres sociales y religiosas en las sociedades; al tratarse de sociedades gerontocráticas, convertían a las personas mayores en símbolos de poder.

Sin embargo, fue hasta la Edad Media que las personas mayores comenzaron a considerarse como personas vulnerables, con poca capacidad física para realizar trabajos pesados, por lo que fueron relegadas y vistas por la Iglesia como enfermas y desvalidas, generando una imagen negativa sobre

esta etapa de la vida; además no hay que omitir que la esperanza de vida era menor a la actual.

En nuestros días, las personas mayores están siendo estigmatizadas con etiquetas peyorativas como lo son la dependencia, discapacidad, minusvalía, deterioro cognitivo y físico, así como la soledad, aislamiento y depresión. Nos encontramos en sociedades neoliberales que consideran valores imperantes los propios de un modelo de juventud: fuerza física, poder adquisitivo alto y funcionalidad, además de poder estar relacionados con las nuevas tecnologías.

Derivado de estos cambios paradigmáticos en las personas mayores, se han generado documentos a nivel internacional como lo es la Convención Interamericana para la Protección de los Derechos de las Personas Mayores que, en el ámbito regional, establece los lineamientos para la protección de este sector etario y, en el local, nos encontramos con la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, la Constitución de la Ciudad

de México, la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores y, desde 2021, la Ley de Reconocimiento de los Derechos Humanos de las Personas Mayores y del Sistema Integral para su Atención en la Ciudad de México.

Estos documentos marcan los lineamientos y acciones que deben llevarse a cabo desde el gobierno, la sociedad, las organizaciones de la sociedad civil, así como de la familia para integrar y propiciar espacios cada vez más incluyentes para las personas mayores.

Las acciones que se generen para las personas mayores, deben partir de las necesidades emitidas por este sector etario, ya que si bien es cierto que nos encontramos en una transición demográfica, en la que se está viviendo un envejecimiento poblacional, es decir, un aumento en el porcentaje de personas mayores en relación a la población total, la Ciudad de México tiene tipos de vejez muy diversos, que son importantes de visibilizar.

Por ello, las acciones como Raíces por la democracia son fundamentales, ya que se trata de espacios que permiten la integración, promoción y difusión de los derechos humanos de esta población; que generan contextos de participación e incentivan a las personas mayores. Con este tipo de acciones se coadyuva de forma interinstitucional para que todas y todos sean incluidos en el ámbito público y se promuevan los derechos políticos-electorales, fundamentales para la toma de decisiones y la generación de políticas públicas.

Es necesario continuar promoviendo los espacios de interlocución entre las dependencias y la sociedad, ya que permiten hacer llegar las necesidades reales de la población para atender de manera eficaz y eficiente, por medio de servicios comunitarios, y promueven la accesibilidad de información y servicios.

Ana Rosa Arias Montes

Es Licenciada en Gerontología, Diplomada en Alzheimer y otras demencias por el Instituto Nacional de Geriatría. Como parte de sus especializaciones recibió capacitación en: “Modelos de intervención gerontológicas: del análisis a la implementación, desde los servicios comunitarios hasta los de alta especialidad”, “Adicciones en el adulto mayor”, “Promoción a la salud en mujeres adultas mayores”, “Cuidados paliativos en el adulto mayor”, “Tanatología” en el Hospital General de la Ciudad de México y “Atención integral a personas mayores desde la perspectiva del envejecimiento saludable”, impartido por CEPAL.

Ha realizado intervención integral en casas de día para personas mayores en el DIF del Estado de México; fue Coordinadora de Fundación Alzheimer IAP, profesora de bachillerato y Universidad en el área social y actualmente es Coordinadora de Gerontología en el Instituto para el Envejecimiento Digno; ha participado en diferentes foros y espacios como la Comisión de Derechos Humanos, DIF y el Tribunal Electoral todos de la Ciudad de México, UNAM, CEPAL, entre otros.

Mi experiencia en Raíces por la Democracia

Martha Irma Barragán Ortega

Una vez terminado el curso, como parte de mi trabajo en la Secretaría de Inclusión y Bienestar Social, me tocó impartir un taller sobre “Democracia a los Adultos Mayores”, en ese taller abordé los temas que aprendí y reforcé en Raíces por la democracia, tales como: ¿cuáles son nuestros derechos en toda la extensión de la palabra?, nuestra participación en materia electoral, entre otros.

Durante mi exposición en el curso que impartí, traté de que comprendieran, observaran y asumieran que nuestras decisiones no deben ser cuartadas por ninguna persona, incluyendo familiares, ya que somos libres de tomar decisiones por nuestra propia cuenta.

Me percaté de que nuestra generación, las personas mayores, somos sumamente influenciables y muy fáciles de convencer para hacer cosas que no son convenientes para nosotras y nosotros, lo que supone un alto riesgo a que se vulneren nuestros derechos o hasta riesgo de caer en acciones que puedan ser ilegales.

Es muy triste comprender que se nos engaña con tal rapidez que parece que nos encontramos en una total indefensión ante situaciones que lamentablemente amenazan nuestra participación y nuestro entorno.

Por ejemplo, en la actualidad, existen personas condicionando el acceso a los programas sociales, a los cuales tenemos derecho sin que se nos pida nada a cambio, pero esto no lo sabe la mayoría de las personas mayores.

Quiero externar mi gratitud a las personas ponentes de las instituciones que forman parte de los cursos-taller de Raíces por la democracia. Gracias

a ellas pudimos ampliar nuestros conocimientos y, como en mi caso, replicarlos con otras personas mayores.

También en Raíces por la democracia se imparten cursos que mejoran la calidad y las expectativas de una vida digna y saludable.

La personas mayores somos sumamente importantes en la sociedad; hacemos todo por el bienestar de nuestras hijas e hijos, parejas, nietas y nietos, pero también por la comunidad, por nuestro entorno más cercano.

Aun así, hay quienes abusan de nuestra condición; en muchos casos de nuestra indefensión o ignorancia, y otras muchas veces porque creemos que estamos haciendo un bien a nuestros familiares, cuando en realidad podemos hacer cosas incorrectas que solo benefician a algunas autoridades gubernamentales de cualquier nivel de mando.

Raíces por la democracia

La lucha debe ser continua; no podemos dejar de seguir impulsando la capacitación a las personas mayores y contribuir, como lo hace Raíces por la democracia, en acercar el conocimiento sobre cuáles son nuestros derechos para no caer en actos de corrupción.

Muchas gracias.

Martha Irma Barragán Ortega

Trabajó en Participación Ciudadana de la Secretaría de Inclusión y Bienestar Social (SIBISO), su labor en la institución es promover la participación de la ciudadanía en los diferentes programas sociales del Gobierno de la Ciudad de México. Tiene tres hijos y siete nietas y nietos.

Raíces por la democracia para defender nuestra dignidad e independencia

Eudobia Cárdenas Guzmán

Entre diversos temas que nos han compartido —ya sea de forma virtual o presencial—, todos enriquecedores y muy valiosos, tales como el envejecimiento digno, manualidades, paseos a lugares turísticos, entre otros, hoy quiero destacar la aportación del Programa Institucional del Tribunal Electoral de la Ciudad de México: Raíces por la democracia.

En México cada día la gente envejece a una edad mayor y se mantiene más activa, por lo que como persona mayor es importante conocer nuestros derechos y deberes, para poder defenderlos y exigirlos tanto al interior de nuestra familia como en la sociedad.

No es extraño ver que, por desconocimiento de estos derechos, existan casos de discriminación, de falta de apoyo, de abandono y de violencia, por el simple hecho de envejecer.

Es importante revisar nuestro entorno, nuestras relaciones, nuestras actividades en comunidad y participar, con el fin de intercambiar experiencias, aprender, disfrutar de nuestro tiempo, como una herramienta para buscar espacios y orientación en caso de maltratos, abusos, explotación y cualquier otra situación que atente contra la dignidad de las personas mayores.

Siento que al tener claro todo lo anterior, también podemos sentirnos útiles en el ámbito electoral, para participar activamente dentro de la vida democrática de nuestra ciudad. El hecho de ser personas mayores, nos hace presas fáciles del convencimiento y estamos en riesgo de caer en faltas administrativas y/o en delitos electorales, como víctimas, sin darnos cuenta de ello.

Existe gente que con fines políticos nos chantajea, o nos amenaza con que se terminarían los apoyos y programas sociales si no se vota por una u otra persona candidata o partido, además del riesgo de hacer mal uso de nuestros datos personales.

Debemos saber que el voto es secreto, libre, independiente, intransferible, y si nos obligan a revelarlo, o a sujetarlo a un beneficio, tenemos mecanismos de denuncia ante la Fiscalía Especializada de Delitos Electorales, y podemos hacer una denuncia por teléfono o por internet, de manera sencilla. Si tenemos pruebas, mucho mejor.

Como aprendizaje rescato que debemos defender nuestra dignidad e independencia; nuestros derechos como personas mayores y en la participación electoral, ante las entidades encargadas de garantizar estos derechos.

Soy de nacionalidad colombiana, con intención de naturalizarme pronto. Aplaudo todas estas actividades cuya utilidad es universal. Me siento

importante y querida en esta sociedad mexicana, de la que me siento parte, orgullosa y acogida.

Nunca he tenido gesto alguno de discriminación. Gracias por impulsar estas capacitaciones que nos mantienen vigentes en nuestra vejez y nos motiva a aprender nuevos retos educativos, tecnológicos, culturales, deportivos, cívicos, etcétera.

Felicidades por el gran trabajo y vocación.

Éxito en todo lo que sigue.

Eudobia Cárdenas Guzmán

Es colombiana; tiene 62 años de edad; es residente en la Ciudad de México desde hace siete años y participante en los programas sociales para personas mayores de la Alcaldía Tlalpan en la Colonia Miguel Hidalgo.

Una ayuda a mi cuerpo

María del Rubí Cosgaya Herrera

Quisiera iniciar mi artículo mencionando la importancia de rodearnos, como personas mayores, de ambientes estimulantes y de que se ponga a nuestro alcance la posibilidad de realizar actividades que resulten de nuestro agrado e interés, para así generar un sentimiento de gratificación personal y con él la percepción de una mejor calidad de vida.

En relación al párrafo anterior, 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, por el propio

enriquecimiento personal que nos aporta interesarnos por una materia y eximir de ella todo el contenido posible.

Por ello, nos resulta muy gratificante el Programa Institucional Raíces por la democracia. He de mencionar que, en mi caso particular, tenía como 30 años de no tomar un curso y el día menos pensado mi jefe, Javier Castellanos, mandó un mensaje para incorporarnos a los cursos-taller de Raíces por la democracia, de inmediato me inscribí y no he dejado de asistir desde el primer curso-taller.

Estas capacitaciones son de mucha ayuda para mi persona; son fantásticas; me han ayudado mucho y por ende no me perderé ninguna, pues son muy útiles para mi vida personal y laboral.

Raíces por la democracia es una ayuda a mi cuerpo y a mi mente, porque fomenta la participación activa en acciones cívicas que resultan fundamentales para mantener mi capacidad intelectual. La mente debe ser ejercitada del mismo modo que el

cuerpo. La inteligencia de una persona no se detiene a ninguna edad determinada. La creatividad y la curiosidad de las personas pueden y deben seguir desarrollándose siempre, no importa la edad que se tenga.

Gracias por darnos estos cursos, Raíces por la democracia.

María del Rubí Cosgaya Herrera

Tiene 60 años de edad; es madre de dos hijos y orgullosa abuela de cinco nietos y bisabuela de un hermoso bisnieto. Actualmente trabaja en Televisa San Ángel como delegada de actores.



La edad no define la capacidad

Georgina Diez de Sollano García

Iniciaré mi artículo compartiendo con ustedes la importancia de estos cursos-taller diseñados por el Tribunal Electoral de la Ciudad de México. Raíces por la democracia, me ha permitido conocer sobre temas importantes como derechos humanos y político-electorales, los delitos electorales más comunes en los que se abusa de las personas mayores, etcétera. Además, también he participado en los cursos-taller para el desarrollo integral, los cuales han sido de enorme apoyo y ayuda para mí, pues aprendí sobre: Alzheimer, el uso de las tecnologías, la importancia de activar la mente y el cuerpo, entre muchos otros temas importantes.

Con todo lo antes relatado, deseo expresar que todas las personas mayores tenemos a capacidad de seguir aprendiendo y re-aprender aquello que ya habíamos olvidado. Nuestra capacidad de aprender no tiene relación con nuestra edad, Raíces por la democracia ha logrado adaptar los conocimientos para que todas las personas mayores que participamos, podamos acceder de manera sencilla a enseñanzas que son relevantes para nuestra etapa de vida.

Quiero hacer mención de que el trato que se nos da es impresionante; se nos brinda apoyo en todo momento; se nos resuelve de inmediato cualquier duda que tengamos y la asistencia para resolver los problemas técnicos también merece todo mi reconocimiento. No me cabe la menor duda de que Raíces por la democracia está hecho con amor, y eso se refleja en la atención y el trato para todas las personas mayores que hemos tenido la fortuna de participar.

Para mí, estos cursos-taller son un acto de justicia social para nosotras las personas mayores, ya que no existen muchos espacios en donde nos podemos desarrollar de manera integral y con libertad.

Debemos reflexionar sobre la importancia de un envejecimiento saludable, que implica poner atención y cuidar de nuestra salud mental y física. Crear entornos y oportunidades que nos permitan ser y hacer lo que valoramos a lo largo de nuestras vidas.

Nuestras capacidades no desaparecen con la edad, solo se transforman; podemos seguir aportando mucho a la sociedad y debemos hacerlo, pues nuestra experiencia a lo largo de los años nos brinda la oportunidad de compartir nuestros aciertos y errores así como aprender de las generaciones más jóvenes.

La educación y la formación no deben tener límite de edad, deben ser permanentes, ya que es una realidad que a cualquier edad el ser humano

se siente gratificado por el conocimiento; por el propio enriquecimiento personal que le aporta interesarse por una materia y eximir de ella todo el contenido posible, pues es bien sabido que una de las mejores formas de envejecer consiste en iniciar el aprendizaje de una nueva tarea que nos abra la curiosidad hacia otros horizontes.

Por último, quiero agradecer nuevamente al Tribunal Electoral de la Ciudad de México, en especial a la Magistrada Martha Leticia Mercado Ramírez y a su maravilloso equipo que hace posible que se lleven a cabo estos cursos-taller que son de mucha ayuda y benefician el desarrollo integral de las personas mayores.

Georgina Diez de Sollano García

Es madre de una hija y tres hijos; se ha dedicado al hogar y a la crianza. Al fallecer su esposo, asumió la responsabilidad del negocio familiar. Le gusta convivir con su hija, hijos y nietas y nietos. Disfruta mucho pasar tiempo con sus hermanas, sobrinas y sobrinos. Disfruta aprender cosas nuevas todos los días.

El camino hacia la vejez

Sarahí Elvira Franco

El envejecimiento es un proceso que nos lleva toda la vida transitar, y en ese camino es necesario comprender la importancia de prepararnos para vivir una vejez activa y participativa; el Tribunal Electoral de la Ciudad de México, a través del Programa Institucional Raíces por la democracia, promueve la participación de las personas mayores pero, sobre todo, promueve el derecho a la información. En un país como el nuestro, en ocasiones damos por sentado que todas y todos tenemos el mismo acceso a ella, pero no es así; en la experiencia de varios años en el trabajo comunitario hemos identificado que un gran número de personas mayores no conocen sus derechos, por

lo tanto no los ejercen y mucho menos los exigen; no saben adónde acudir cuando lo necesitan y sin esa información inician un peregrinar en distintas instancias que lejos de orientarlas de una manera eficaz las confunden, por lo que terminan por cansarse, y permiten que las cosas pasen; por otro lado, también nos encontramos con personas que se aprovechan de esa confusión, desconocimiento o necesidad, colocando a las personas mayores como presas fáciles de abusos, violencias, discriminación y malos tratos.

Promover la difusión de los derechos de las personas mayores es fundamental, especialmente en espacios públicos, en grupos organizados, en iniciativas como el Programa Institucional Raíces por la democracia, en donde participan distintas instituciones y organizaciones, creando sinergias con el único fin de contribuir a la construcción de una sociedad justa e inclusiva que dé cabida a las personas mayores, y se promueva su derecho a elegir y decidir en total libertad, con información que favorezca esa toma de decisiones clara e informada.

El conocimiento de la situación que enfrentan las personas mayores en nuestra ciudad, no solo les atañe a ellas y ellos, tendremos que empezar a ampliar nuestra visión involucrando en este tema a personas servidoras públicas responsables de brindarles servicios; pero no solo “cumpliendo” con cursos o pláticas, sino con una formación que realmente impacte en su manera de asumirse como servidores (y futuras personas mayores). Asimismo, debemos introducir este tema en las y los estudiantes de todas las disciplinas, ya que serán los próximos profesionistas que brinden sus servicios a la creciente población mayor. Vaya que necesitamos y necesitaremos profesionistas con sensibilidad, pero, sobre todo con responsabilidad social; además hay que seguir dirigiendo esfuerzos a las familias, que nos lleven a fortalecer la solidaridad y las relaciones entre generaciones.

Uno de los desafíos que conlleva el envejecimiento es la toma de conciencia de los propios derechos; tener una claridad de lo que implica una vida digna y con calidad, no solo leerlo y escucharlo como

parte de un discurso que no se queda más que en eso, en momentos que pasan y no contribuyen a crear cambios reales en la vida de las personas mayores.

La participación activa de las personas mayores debe fortalecerse y seguirse promoviendo, con el único objetivo de que su voz sea la que se escuche, los que habitan esa piel son ellos y ellas que diariamente experimentan lo que implica, en una cultura como la nuestra, ser una persona mayor; una persona a la que se le niegan oportunidades laborales, o aquella que su opinión o deseos no son tomados en serio, porque ya es mayor; aquella que cree que ya no es productiva o productivo porque no aporta nada a la familia, porque así se lo han hecho creer; aquel o aquella que solicita un trámite o servicio y le complican la gestión porque le han explicado muchas veces y no entiende; aquel o aquella que sale a la calle con inseguridad porque se enfrenta a las barreras arquitectónicas; aquel o aquella que se enfrenta al abuso y a la violencia por parte de sus propios hijos e hijas, a la

que le hacen dudar si debe emprender alguna acción para defenderse.

Afianzar acciones comunes con instituciones y organizaciones de la sociedad civil fortalece el trabajo en red, por medio del cual se promueve un envejecimiento y una vejez digna, con calidad de vida, autonomía e independencia.

Conocer y reconocer nuestros derechos, como se titula el primer módulo del Programa Institucional Raíces por la democracia, es una responsabilidad que debemos tomar en serio. En el trabajo diario que realizamos desde la institución, impulsamos el protagonismo de las personas mayores, las cuales se forman con el fin de realizar acciones organizadas en favor de otras personas mayores de su comunidad. La mayoría son mujeres que han identificado la necesidad de desarrollar sus capacidades, ya que por muchos años vivieron la discriminación por el simple hecho de ser mujeres.

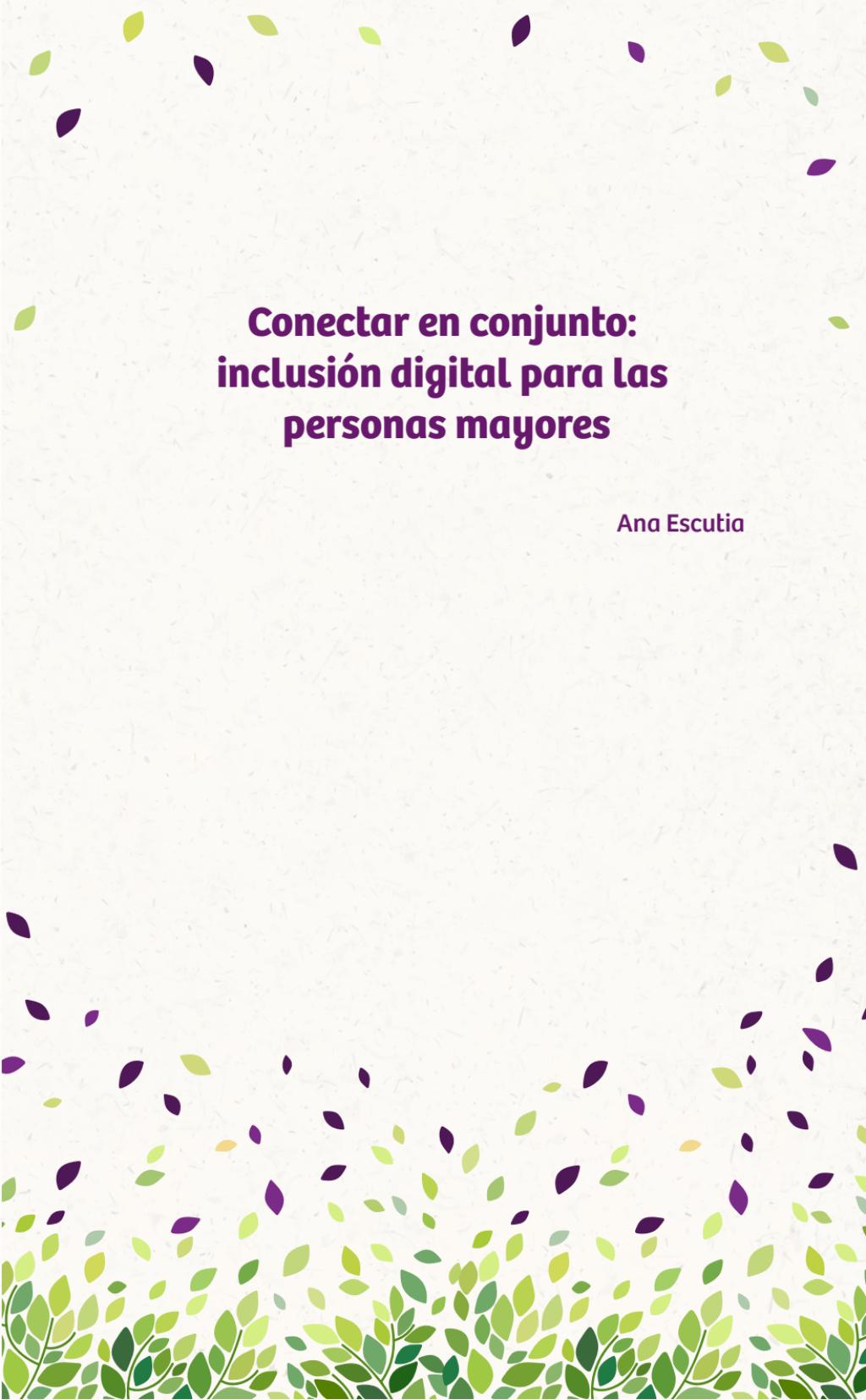
Se debe reconocer que la etapa de la vejez se vive diferente si se es hombre o se es mujer, porque en el último caso los estereotipos y prejuicios se acentúan; las mujeres mayores viven más años en relación a los hombres, pero esto no significa que esos años los vivan mejor; al contrario, esas discriminaciones, mitos y prejuicios se acentúan durante la vejez y les afectan a lo largo de toda su vida. A envejecer se aprende, por lo que entre más temprano seamos conscientes de nuestro envejecimiento podremos hacernos cargo oportunamente de los desafíos que ello implica.

Sarahí Elvira Franco

Es licenciada en psicología educativa por la Universidad Pedagógica Nacional; cuenta con 20 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. Actualmente se encuentra al frente como Coordinadora de la Fundación para el Bienestar del Adulto Mayor I.A.P., promoviendo el trabajo educativo, intergeneracional y comunitario en favor de las personas mayores. Asimismo, impulsa la REDACOES “Red Comunitaria de Educadores Solidarios de Personas Mayores”.

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 artículos, guías, cuadernos de trabajo, manuales y antologías en temas como derechos humanos de las personas mayores, vejez y género, imagen social de la vejez, la intergeneracionalidad, el buen trato y la prevención de la violencia, por mencionar algunos.



Conectar en conjunto: inclusión digital para las personas mayores

Ana Escutia

Es bien sabido que después de 2020 los espacios digitales para la vida diaria se han hecho cada vez más presentes, al grado de que la mayor parte de nuestro tiempo sucede dentro de la digitalidad. Y de alguna manera, nos hemos adaptado a llevar nuestra vida y a resolver situaciones de trabajo, personales, así como de entretenimiento, por medio de nuestras computadoras o equipos móviles.

Dentro de esta adaptación resulta curioso que demos por hecho que las infancias, adolescencias y personas jóvenes accedan a sus clases en línea y usen alguna aplicación de videollamadas; incluso lo vemos con cierta naturalidad ya que asumimos

que juventud es sinónimo de habilidades intuitivas tecnológicas, y damos por hecho que las personas mayores son mucho menos hábiles a las digitalidades.

Pero ¿qué nos lleva a pensar de esta forma?

De acuerdo con los datos del Instituto Federal de Telecomunicaciones, en su comunicado de 2022,¹ del total de la población de 55 años, solo un 10.4% era usuaria asidua de internet en 2020.

Las personas que ofrecemos talleres y espacios de divulgación digital notamos que estas cifras se hacen presentes cuando quienes acuden a nuestras actividades nos cuentan sus inquietudes.

1. IFT, «Con el uso de la tecnología, las personas adultas mayores tienen una mejor calidad de vida, aumentan su autonomía, enriquecen y activan su mente», 2022. Disponible en: <https://www.ift.org.mx/comunicacion-y-medios/comunicados-ift/es/con-el-uso-de-la-tecnologia-las-personas-adultas-mayores-tienen-una-mejor-calidad-de-vida-aumentan-la-autonomia-enriquecen-y-activan-su-mente> (consultada el 1 de septiembre de 2022).

Un ejemplo de esto es la oferta de asesorías y talleres sobre herramientas digitales para personas mayores que damos en el Centro de Cultura Digital. Las personas que acuden usualmente tienen inquietudes que van desde usar una aplicación de mensajería instantánea, hasta resolver asuntos de manejo de uso o dudas técnicas de sus teléfonos móviles.

Por ejemplo, una constante a observar es el miedo a manejar sus dispositivos, miedo a hacer visibles, sus dudas o a descomponer o dañar su equipo. Pareciera que el acercamiento a las tecnologías y digitalidades viniera acompañado de cierta vergüenza por sentirse inexpertas/os en su manejo.

En cierta medida tiene sentido; nos cuesta mucho más externar con naturalidad que desconocemos algo. Sin embargo, estas prácticas resultan de alguna manera excluyentes con las personas mayores.

Una de las bases que encuentro más importantes para la inclusión digital de las personas mayores es

la de acompañarles; ya que no solo se trata de alfabetizar (término por el que tengo cierto reparo), pues no es que desconozcan por completo cómo navegar, pensemos que muchas de las tecnologías están diseñadas para que la persona usuaria las utilice de manera intuitiva.

Acompañar radica en la escucha, en otorgar confianza para usar herramientas con las cuales puedan expandir sus intereses; mantenerse adecuadamente informadas/os y que esto les permita desarrollar pensamientos críticos ante esa información y, por supuesto, no dejar de lado lo importante que es mantenerse informado para sostener comunicación con sus círculos sociales.

Espacios como el que ofrece el Tribunal Electoral de la Ciudad de México en su Programa Institucional Raíces por la democracia, son vitales para crear encuentros de apertura y diálogo con las personas mayores y así darles la libertad de externar con plena confianza todas sus dudas.

El proceso de inclusión para la población mayor inicia en las comunidades y parte de la sociedad, con la creación de redes de apoyo para ellas y ellos. Es importante señalar que de no hacerlo les exponemos —y nos exponemos—, a ser más vulnerables en los espacios digitales.

Sabemos que la expansión y el uso de las tecnologías para trámites gubernamentales, bancarios y de salud están dependiendo cada vez más de la digitalidad, y que son justo las personas de mayor edad quienes tiene un alto riesgo de quedar rezagadas, lo que aumenta la vulneración por la exposición de su seguridad digital y personal.

Las redes de acompañamiento dirigidas a las personas mayores de nuestro entorno permiten que, quienes divulgamos estos temas, logremos alcanzar aprendizajes a partir de las experiencias que nos transmiten.

Cabe mencionar que durante mi experiencia he podido detectar que las personas mayores no son

ajenas a temas de seguridad y comunicación; incluso podría afirmar que a partir de su experiencia es que hemos logrado entender y expandir esos términos en el terreno de lo digital.

Finalmente, al conectar con ellas y ellos estamos creando espacios para todas y todos, como sociedad y colectivo. No debemos olvidar que los derechos digitales son derechos humanos, he allí la gran importancia de sostener y conectar con las personas mayores: de lo contrario les estaríamos negando el acceso al ejercicio pleno de derechos importantísimos.

Celebro los espacios como Raíces por la democracia. Aprendamos, conectemos y sostengamos redes para las personas mayores. Ejerzamos con plenitud el derecho al acceso a los medios digitales, no de manera individual, sino colectiva, haciendo comunidad con las personas mayores y acompañando sus procesos con empatía.

Ana Escutia

Ciudad de México, 1988. A lo largo de su trayectoria ha diseñado y coordinado estrategias de mediación crítica, talleres y conversatorios para diversos públicos, en su mayoría para jóvenes y adolescentes, docentes, comunidades específicas y personas mayores.

Desde 2012 ha participado en distintos proyectos relacionados a la producción, coordinación y gestión cultural dentro del binomio arte-educación y la cultura digital, principalmente en museos e instituciones culturales tanto públicas como privadas, tales como Casa del Lago, Alas y Raíces, Museomix MX, Museo Jumex, Centro de la Imagen, entre otras. Actualmente es responsable del área de Inclusión Digital dentro del Programa Educativo del Centro de Cultura Digital.

**Un gusto convivir en
el 1er curso-taller
para el Desarrollo Integral
de las Personas Mayores**

Eduardo Figueroa Díaz

Me he quedado asombrado al participar en el curso-taller Raíces por la democracia, primer curso-taller para el desarrollo integral de las personas mayores, “Uso de las tecnologías de la información”, organizado por el Tribunal Electoral de la Ciudad de México (TECDMX) a través del Instituto de Formación y Capacitación, que consistió en varias sesiones en las que se abordaron temas de interés general para la persona mayor.

Dichos cursos-taller estuvieron coordinados por las licenciadas Daniela García y Elizabeth Jiménez y el licenciado Jesús Vázquez; me integré al grupo

creado por ellas y él, en la aplicación de *Whatsapp*, el viernes 11 de marzo de 2022.

Este curso ha sido para mí una gran experiencia en mi vida cotidiana; les voy a contar un poco la manera cómo viví este curso y también algo de lo que se trató en él.

Comenzaré compartiendo que cada mañana de curso, procuraba hacer todo lo necesario para poder concentrarme y no tener distracciones; ya que me bañaba temprano, me vestía y me acicalaba para estar presentable, incluso procuraba siempre tomar un ligero desayuno.

Conectaba mi dispositivo electrónico *tablet* momentos antes de la hora acordada y me ponía a revisar su carga para que no me faltara energía para la sección; ponía al alcance de mi mano papel y lápiz, por si tenía que hacer alguna anotación.

Me conectaba a la plataforma Zoom minutos antes, ya que estaba acordado comenzar a las 9:00

horas. Era un gusto ver cómo poco a poco se iban incorporando las imágenes de las personas participantes; también me daba gusto ver cómo el contador de las y los asistentes iba progresando: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9...

Al dar las 9:00 en punto, podíamos escuchar la voz de la persona coordinadora que pedía una espera de cinco minutos para comenzar, instante que aprovechaba para conocer a mis compañeras y compañeros de curso.

Veía a personas participantes ocupadas en sus pendientes y otras, al igual que yo, observando a las y los asistentes; mujeres y hombres que tenían edades similares a la mía, y que de la misma manera que yo, no sabían lo que íbamos a escuchar. Con la mirada recorría sus rostros y nombres, ocupando esos minutos.

Mi juego de observación siempre era interrumpido por la coordinadora, quien pedía el nombre de alguna persona participante, que rotulaban su

imagen con un sinónimo o un apodo, ya que los nombres eran importantes para tener registro de quiénes participamos en cada reunión.

Comenzamos siempre a la hora establecida; la hora de taller transcurría como un suspiro y a la hora marcada terminaba; me dejaba la impresión de haber estado sumergido en una cascada de muchos nuevos conocimientos, significativos y de utilidad práctica para mi vida.

Las secciones en que participamos se titularon: “Uso de las tecnologías de la información”, el miércoles 16 de marzo; “Creando memoria y el Alzheimer”, miércoles 13 de abril y “Reactiva la mente, moviendo el cuerpo”, miércoles 11 de mayo.

Cada una de las secciones de los cursos-taller fue reconfortante, ya que su desarrollo transcurría de tal manera que nos sentíamos como en una reunión de amigas y amigos; donde las inquietudes, dudas y aportaciones se daban con familiaridad.

Quienes fungieron como expositoras y expositores, siempre formaron parte del grupo y nos platicaban como si nos conocieran de tiempo atrás. Estas secciones fueron reveladoras de un mundo que aún nos pertenece, que nos motiva a participar de la tecnología, que como todo hay que practicarlo y no olvidar hacer una vida activa y positiva. Estar alertas para no aceptar toda la información electrónica como si fuera verdadera y ejercitar nuestra atención para no tener olvidos.

En pocas palabras les puedo afirmar que fue una agradable vivencia como cuando cursamos la escuela. Con la diferencia de que fue en forma virtual; reuniones donde siempre estuvo presente la amabilidad de las personas expositoras y coordinadoras. La empatía fue quien reinó en todas y cada una de las horas de los cursos-taller en los que participé.

Como bien dijeron en el taller, los olvidos no son Alzheimer, sino faltas de atención, por lo que antes de que se me olvide quiero terminar con un

merecido agradecimiento al Tribunal Electoral de la Ciudad de México y a su Instituto de Capacitación, por todas sus atenciones en los cursos-taller que dedicaron a las personas mayores.

Mil gracias y un abrazo para las personas organizadoras.

Eduardo Figueroa Díaz

Profesionista independiente en el área de salud, con una práctica privada de cuarenta años; padre de familia, con la afición por actividades al aire libre, senderista por naturaleza, afecto a la lectura, a su familia y a sus amistades.

Erradicar las prácticas excluyentes hacia las personas mayores

Wilfrido Apolonio Flores Medina

Abordar el tema de las personas mayores sin considerar las exclusiones de las que somos objeto en la sociedad, sería invisibilizar las grandes necesidades de transformación social y cultural que se requieren para atender y garantizar nuestros derechos.

La implementación de Raíces por la democracia, desde 2021, trajo consigo un sinfín de oportunidades para re establecer el tejido social desde la raíz, como su nombre lo indica, contribuyendo a la atención en materia de derechos humanos, político-electORALES y ahora de desarrollo integral, con sesiones perfectamente diseñadas y adaptadas a

las necesidades propias de quienes formamos parte de este grupo poblacional.

Durante mis participaciones en los cursos-taller, conocí una gran diversidad de formas de pensamiento y condiciones de vida, mismas que no son ajenas a nuestra cotidianeidad, desde las personas mayores que se encuentran activas laboralmente hasta aquellas que son productivas desde sus hogares.

No obstante, en nuestra sociedad están presentes las terribles prácticas excluyentes tales como: la exclusión laboral, en donde por una medición de oferta-demanda se provocan despidos injustificados o justificados por la edad, lo cual es peor aún, por la discriminación que ahora conocemos como “edadismo”.

De igual forma, no se brinda el beneficio de las oportunidades de capacitación, enfrentándonos a duras barreras para reinsertarnos a la población laboralmente activa. El desempleo es una

consecuencia directa de la discriminación a las personas mayores, ello derivado de las percepciones estereotipadas y de las supuestas deficiencias (capacidad y productividad) que trae consigo la edad, lo cual incide en la decisión para contratar o mantener en su empleo a personas mayores.

La exclusión es un problema que debe mirarse multidimensionalmente; no es un efecto o práctica aislada, esto es que, tal y como sucede con los derechos humanos, una práctica excluyente-discriminatoria, impacta en otras.

En ese sentido, trataré de mencionar algunas como son la exclusión en la atención médica, para ejemplificar esta práctica discriminatoria podría mencionar los costos excesivos o las dificultades para acceder a los servicios de salud. Otro fenómeno excluyente se da en el ámbito financiero, en donde las instituciones no ofrecen créditos y ciertos productos financieros por las sanciones y los límites de edad impuestos por proveedores de dichos servicios.

Finalmente, hablaré de la exclusión política, se nos ha excluido de la política convencional y los debates sociales, tratando de cubrir la falta de respuesta o claridad a nuestras necesidades, se nos tilda de quejoso/as o intolerantes.

Es en este contexto que se levanta una luz esperanzadora llamada Raíces por la democracia, donde no solo se abre un espacio de capacitación, debate social, adecuación a nuestras necesidades muy particulares, sino se logra cohesionarnos de tal manera que, como yo, muchas personas encontramos en este maravilloso espacio virtual, un lugar de interacción social entre pares.

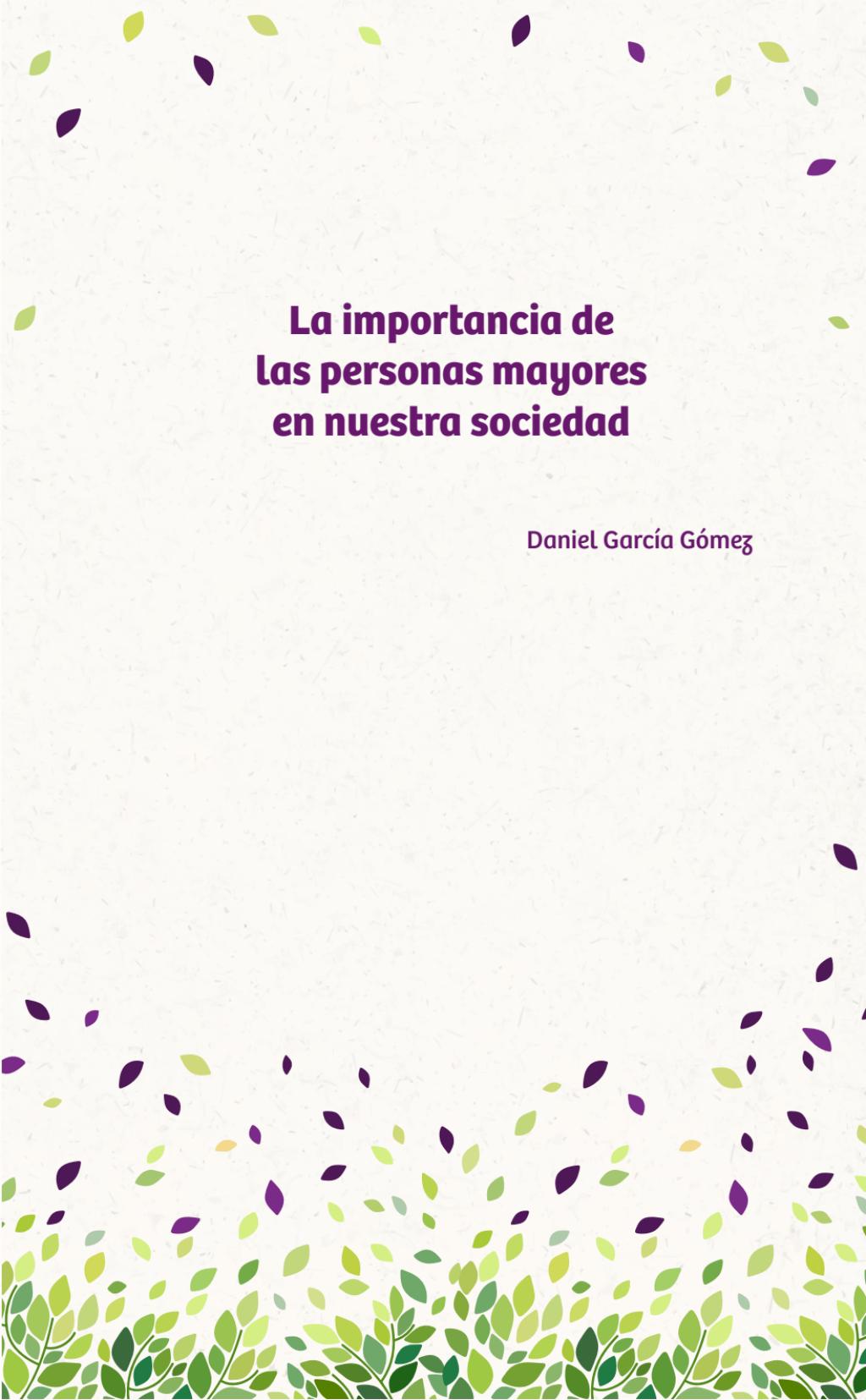
Muchas gracias al Tribunal Electoral de la Ciudad de México, a la Magistrada Martha Leticia Mercado Ramírez y a todas las personas que logran y hacen posible estas iniciativas.

Muchos años más de Raíces por la democracia.

Wilfrido Apolonio Flores Medina

Es Ingeniero en Comunicaciones y Electrónica de la rama de Ingeniería y Ciencias Físico Matemáticas de la Escuela Superior de Ingeniería Mecánica y Eléctrica (ESIME) del Instituto Politécnico Nacional (IPN).

Es docente de matemáticas en esa noble institución educativa desde hace más de 25 años y hasta la fecha. Actualmente es Secretario General en el Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación Sección 60 IPN para la representación de docentes del Centro de Estudios Científicos y Tecnológicos N° 15, Diodoro Antúnez Echegaray del IPN.



La importancia de las personas mayores en nuestra sociedad

Daniel García Gómez

El envejecimiento tiene un lugar importante en la agenda social del mundo, pero a pesar de ello, y a pesar del vertiginoso avance de la tecnología en los últimos años, aún no se da la 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, sin embargo, se aprovecha la experiencia de las personas mayores, tanto en el ámbito 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 y los trabajadores que se jubilan para formar a 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 podamos aportar nuestros testimonios de vida, de historia comunitaria y que seamos reconocidas como portadoras de un legado que es necesario ser escuchado. Propuestas y ejercicios como Raíces por la democracia nos generan el estímulo suficiente para disfrutar de un envejecimiento activo y saludable.

Participar en Raíces por la democracia fue una experiencia enriquecedora, en primer término, por recibir una invitación de un órgano electoral para

un taller que implica la participación de personas mayores, pero que no se centra exclusivamente en los asuntos electorales, resulta interesante, pues no todas las instituciones públicas desarrollan talleres que permiten que un sector de la sociedad como al que pertenezco se involucre y siga participando en los asuntos públicos.

En segundo término, como lo mencionaba en el párrafo anterior, ejercicios como este nos permiten seguir aportando nuestro testimonio, desde la experiencia que con los años hemos adquirido, pero a la vez también nos permiten recibir talleres que nos ayudan en nuestro día a día.

A manera de conclusión, 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.

Daniel García Gómez

Tiene 60 años de edad; es Ingeniero Electromecánico, Egresado del IPN. Esposo, padre de tres y abuelo orgulloso de Ximena.

**Raíces por la democracia.
Pugnando por el derecho de
las personas mayores a
la información actualizada
y veraz**

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 continuar participando en eventos como el Programa Institucional Raíces por la democracia, donde este año se continuó atendiendo a personas mayores.

Este sector poblacional aumenta día a día, demandando mayor interacción y atención por parte de las diversas autoridades y dependencias oficiales; a diferencia de otros años, este 2022 me brindó la oportunidad de conocer diferentes inquietudes

de este grupo etario; ¿a qué me refiero?, en otras emisiones se detectó con claridad el aumento en el interés de participar en ejercicios ciudadanos. Anteriormente, llegar a los 60 años se convertía en sinónimo de retiro de la vida laborar y, por ende, la cantidad y calidad de tiempo que se le podían brindar a actividades cívicas y lúdicas aumentaba significativamente; a raíz de la implementación del Programa Institucional Raíces por la democracia, observamos un fenómeno social bastante particular: por un lado, que un porcentaje muy bajo de la ciudadanía asume como propio participar activa e informadamente en ejercicios ciudadanos y, asimismo, un porcentaje mucho mayor de personas mayores pareciera olvidar todo su aprendizaje sobre derechos, tanto humanos como político-electorales, y comienza a dejarse llevar por la corriente de posverdad, tan vigente, por desgracia, hoy en día. Lo anterior aleja por completo a las personas mayores de la realidad y las sume en emociones y creencias tomadas de la opinión pública en general y en actitudes sociales carentes de base científica y, aún peor, de sentido común.

El ejercicio ciudadano de la revocación de mandato me dio la oportunidad de observar de cerca esto: por un lado, encontrarme a pocas personas mayores informadas, participativas, exigiendo un ejercicio transparente, señalando puntualmente las áreas de oportunidad detectadas desde la redacción de la pregunta, la propaganda utilizada alrededor del instrumento de participación, el papel de las autoridades electorales, los lineamientos a seguir, etcétera. La otra cara de la moneda dejó al descubierto a personas temerosas de participar libremente, obligadas a hacerlo bajo amenaza de perder algunos “privilegios” como son los programas sociales los cuales, por cierto, sin importar el color de la administración, permanecen por ser dirigidos a la población más vulnerable, y que si bien distan mucho de ser perfectos, sí son perfectibles.

La dualidad detectada en personas mayores torna en que un porcentaje se mantiene informado, activo, atento a los cambios surgidos, ávido de participar exigiendo resultados que deben mejorar su condición ciudadana y, por ende, de vida; y

aquellas que parecieran olvidar todo su camino recorrido, los aprendizajes conseguidos a lo largo de sus vidas, la experiencia ganada y que debería ser aprovechada por nuevas generaciones... pareciera que ellas se dieron por vencidas y prefieren callar y acatar las órdenes dictadas por algunas autoridades o personas servidoras públicas, que exigen obediencia y servilismo; peor aún, parecen desdibujarse en el paisaje transformándose en parte de él, recibiendo un par de favores a cambio de permitir hacer y deshacer al antojo de un grupo de gente, que sin importarle el bien común, demanda obediencia ciega para continuar fortaleciendo sus muy particulares intereses e influencia.

Al enfrentarnos a esta realidad debemos estar conscientes de nuestra gran responsabilidad como servidores y servidoras públicas y, principalmente, como ciudadanía, dentro de la cual reconocemos nuestro papel en una democracia resquebrajada y vapuleada que requiere compromiso, trabajo, experiencia, aportaciones, ideas, valores universales, todo ello apegado a la legalidad. Y se dejen de lado

los atajos y el fortalecimiento de grupos de interés, auxiliando a la población en general, dando acompañamiento a las autoridades de los tres órdenes de gobierno, señalando los errores y aplaudiendo los aciertos, tales como Programas Institucionales como Raíces por la democracia, los cuales permiten recordarnos la importancia de participar, la obligación de continuar haciéndolo y seguir fomentando la participación ciudadana en la cosa pública.

Aquellas personas pertenecientes a esta categoría etaria, deben tener presente que la población en nuestro país inexorablemente va *envejeciendo*, más de 17 millones de personas tienen 60 años o más.

Lo anterior es una muestra de la capital importancia que este grupo representa y que debe ir más allá de la sola emisión del sufragio; debe involucrarse en otras áreas y con diversas dependencias; eventos como Raíces por la democracia son factor de motivación para elevar aún más el porcentaje de

intervención en procesos electorales y ejercicios ciudadanos; exigiendo a las autoridades que realicen de manera legal, justa y apropiada sus tareas, para, de esta forma, establecer un intercambio de experiencias entre generaciones y eso permita la obtención de más y mejores resultados.

Todo lo anterior me permite manifestar la importancia de que el Tribunal Electoral de la Ciudad de México, la Fiscalía Especializada en Materia de Delitos Electorales, en coordinación con otras dependencias e instituciones continúen pugnado porque Programas Institucionales como Raíces por la democracia sean permanentes; brinden información actualizada y veraz a las personas mayores, y provoquen con ello un efecto de cascada con el cual esta y futuras generaciones mantengan un vínculo firme y pueda darse un intercambio con base en comunicación efectiva, experiencia y propuestas novedosas que den paso a políticas públicas que lleven al bien común, sin necesidad de etiquetar a la ciudadanía en grupos específicos, sino, por el contrario, podamos vernos como ciudadanía

responsible y comprometida, que tenga como objetivo común el crecimiento y desarrollo del país, dando pasos firmes a la tan anhelada consolidación democrática, que es sumamente necesaria e indispensable para nuestra nación.

Sin más, solo me resta agradecer a la Magistrada Martha Leticia Mercado Ramírez por su amable invitación a participar en foros de tanta importancia y, por último, hacer una invitación a la ciudadanía para que se acerque a las autoridades e instituciones dando acompañamiento a las diferentes actividades que se emprenden con y para la ciudadanía.

¡Muchas gracias!

Ana Patricia Gaytán Tapia

Maestranda en Procuración de Justicia Electoral por el Instituto Nacional de Ciencias Penales, INACIPE.

Licenciada en Periodismo y Comunicación Colectiva por la Universidad Nacional Autónoma de México.

Colaboró en Sociedad Civil Organizada por 14 años, especializándose en Observación y Blindaje Electoral y asesorando diversas agrupaciones de observadores electorales.

Durante su trayectoria laboral, de 22 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 30 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 misma institución; Coordinadora de capacitación tanto para la prevención de violencia política en razón de género, así como en la comisión de delitos electorales.



Finanzas maduras

José Luis González García

Hablar sobre finanzas resulta complicado por ser un tema del que nos hablan poco y principalmente desde dos ángulos: la falta de dinero o el gastar dinero. Pero recordemos que finanzas es “una rama de la economía que estudia la gestión del dinero y capital de cualquier agente económico”, es decir, manejar dinero y otros bienes como casas, automóviles o algún producto que tenga un costo determinado.

Pero llevando este tema a lo más cotidiano, nos encontramos con las finanzas familiares, que nos habla de la gestión de todos los ingresos y gastos que una unidad familiar, con todas las personas que la

integran, poseen. Y desde aquí entramos en situaciones que debemos tener claras, ya que lo común es que aún estemos en sistemas familiares con creencias basadas en que toda la familia debe depender de una sola persona, por lo regular un hombre, la famosa cabeza de familia.

Pero quiero aclarar que una familia es lo que llamamos un SISTEMA, es decir, un conjunto organizado de cosas o partes interactuantes e interdependientes, que se relacionan formando un todo unitario y complejo. Por ejemplo, si una persona integrante de la familia tiene una situación complicada o problemática, el resto del sistema se mueve, ya sea apoyando, tratando de ignorar o simplemente juzgando. Lo que le pasa a una persona integrante de la familia afecta a toda la familia de una u otra manera, por ello es importante un constante restablecimiento de *reglas* y búsqueda de *acuerdos* entre las partes. Y si, es común que busquemos que las cosas no cambien, probablemente que nuestra pareja se comporte siempre como cuando éramos novias/os, o que nuestras/os hijas/os

obedezcan como cuando tenían dos o tres años de edad, pero debemos aceptar los cambios en la familia y muchos de estos cambios están ligados a las finanzas: el manejo del dinero que ganamos, el dinero que conservamos y el dinero que gastamos. Por así decirlo, las reglas de la familia constantemente se deben actualizar en beneficio de todos y todas.

Ante todas estas dinámicas familiares y la construcción de reglas hay que tener presente una cosa: tenemos que aprender a hablar de dinero, hablar en familia de las finanzas. Por lo regular a las y los hijos no se les dice cuánto ganan su padre o madre y mucho menos cuánto se gasta, a lo mucho se dice cuando algo es *muy caro* o cuando se desperdicia el dinero. Pero es importante saber sobre la situación financiera de la familia, para poder tener reglas y acuerdos claros para todos los miembros de esta.

Pero antes quiero aclarar ciertos cambios en la dinámica familiar ante los que debemos aprender a actualizar las reglas de la familia:

- La independencia de hijos/as es importante tener presente que se irán alejando un poco o un mucho de la familia de origen. Y que, como hijas o hijos debemos buscar también nuestra independencia; es decir, saber controlar nuestros pensamientos, sentimientos, planes, relaciones y finanzas.
- La llegada de nietas/os también marca un cambio fuerte en un sistema familiar y aunque puede ser un momento de ilusión y tranquilidad, también es un momento de actualizar las reglas de la familia, ya que los padres y madres pasan a ser abuelos y abuelas y las hijas e hijos pasan a ser madres y padres.
- La jubilación es un momento que pasan muchas personas, ya sea accediendo a su pensión por años de trabajo o aceptando que ya no es posible trabajar en lo que siempre se hizo, y por ello aquí hay que marcar unas nuevas reglas para la familia; esto sin minimizar o incluso maltratar a la persona que ya no estará trabajando.
- Un fallecimiento también cambia las reglas en la familia, muchas veces se piensa

en lo catastrófico que puede ser que fallezca quien más aporta dinero a la familia, pero también hay que ver si la persona que fallece es la que administraba el dinero. En muchas familias aún el padre es el que “pone” el dinero y la madre es quien “dispone”. ¿Qué pasaría si todos ponen algo de dinero y todos opinan sobre cómo se administra?

Por ello quiero cerrar con algunos puntos IMPORTANTES para lograr tener finanzas familiares sanas:

1. Realiza un presupuesto personal y aparte uno de pareja, esto ayudará a que los hijos, hijas y otros familiares puedan ponerse de acuerdo con nosotras y nosotros.
2. Planea tus gastos, básicamente es llevar un registro de cuánto dinero se gana y cuánto se gasta, aquí recomiendo aplicaciones del celular donde es muy fácil registrar qué día y cómo entró dinero y qué día y en qué se gastó, incluso ayudan a empezar a ahorrar. No propongo

una aplicación en particular, la mayoría son ya muy parecidas, basta buscar en internet “aplicación de control de gastos”; puedes revisar varias y descargar la que te sea más sencilla.

3. No dejes de soñar; es muy común que dejemos de tener metas nuevas, principalmente en la tercera edad; realiza esa viaje que siempre quisiste; compra eso que soñaste; toma clases de aquello que siempre quisiste aprender, puedes controlar tus gastos, incluyendo esos gustos que son importantes para ti.
4. Aprovecha tus bienes, no es obligatorio dejar una herencia, muchas veces llegamos a la edad en que creemos que debemos comprar casas, carros o dejar un ahorro para nuestras hijas e hijos. Pero ellas y ellos deben aprender a ganar lo suyo, piensa primero en ti, tu salud y tus gustos, y después de eso, siquieres, puedes dejar algo para tus familiares. ¡Disfruta tu vida!
5. Habla abiertamente con tu familia sobre las finanzas, pero recuerda, estas cosas no se solucionan siempre en un solo día

por ello, inicia la conversación con anticipación, si tienes hijas o hijos pequeños es importante hablar sobre ahorro y cómo se ahorra, sobre gastar y cómo es mejor gastar ese dinero; así, en el futuro, será más fácil hablar sobre finanzas, si tus hijas o hijos ya son mayores, puedes hablar de manera franca, como dicen “de persona adulta a persona adulta”, pero es recomendable hacer cambios graduales en la medida de lo posible, tomando en cuenta un inventario de los documentos financieros y legales; mientras menos cuentas bancaria manejes, es mejor. Muchas veces ayuda dejar un poder legal a un familiar de confianza para que haga manejos de tus cuentas si para ti es complicado.

Recuerda que hablar de finanzas en familia es muy sano y recomendable, es una manera de que sientas confianza, acompañamiento y apoyo dentro de tu familia.

José Luis González García

Es terapeuta, conferencistas, tallerista y narrador oral. Estudió Psicología en la UNAM y es Maestro en Terapia Familiar Sistémica por la UVM; es terapeuta de pareja (Centro de psicoterapias), educador en sexualidad humana (AMSSAC), tiene formación profesional en Terapia de Reencuentro (PROSEXHUM-UNAM); es cuenta-cuentos en sexualidad (Fundación Clemades).

Se ha desempeñado como Presidente de Mesa Directiva de la Asociación Mexicana para la Salud Sexual AMSSAC; Presidente de Psicología para el Desarrollo PSIDE A. C., y Coordinador de Oficina de Proyectos en la Federación Mexicana de Educación Sexual y Sexología.



Hablar de la sexualidad en las personas mayores, un gran acierto de Raíces por la democracia

Elia Lizet Guillermo Jiménez

Nuestro país atraviesa un cambio en la demografía poblacional, mientras disminuye la fecundidad, aumenta la esperanza de vida. Según la CONAPO, en 2020 la población de 60 años o más pasó del 6.2% al 11.3%, esto indica un fenómeno de envejecimiento demográfico.

Este cambio implica un reto en nuestro país, ya que requerimos crear las condiciones necesarias para atender a esta población en diversos ámbitos, y uno de ellos no menos importante, es la educación en sexualidad, tema cargado de prejuicios, etiquetas, ignorancia, transformación y desconocimiento por muchas generaciones.

Tuve el gran honor de participar como ponente de Raíces por la democracia, en el 4º curso-taller para el desarrollo integral de las personas mayores, que se llevó a cabo en el mes de junio del presente año. Impartí el tema “Hablemos de sexualidad”, el cual me parece un gran esfuerzo por parte del Tribunal Electoral de la Ciudad de México, hacer visible la participación para impulsar y favorecer la autonomía de las personas mayores a través de este tipo de talleres, nuestro objetivo en común fue brindarles capacitación para el desarrollo de competencias y habilidades que contribuyan a su bienestar sexual.

Entendiendo como sexualidad un aspecto central del ser humano que implica cuatro elementos que nos ayudarán a entender desde qué perspectivas podemos atenderla. Estos elementos son: vinculación afectiva (forma en la que aprendemos a amar a las demás personas, nuestras emociones), género (la forma en la que me identifico como mujer, hombre, femenina, masculina, trans, etc.), reproductividad (la capacidad biológica que se tiene

para ser mamá o papá) y erotismo (las sensaciones agradables en nuestro cuerpo).

En el taller pudimos abordar la importancia de ejercer la sexualidad de manera libre, sin prejuicios y sin violencia. Fue una grata experiencia el hecho de ver cómo las personas participan con dudas y comentarios con respecto a un tema que puede causar prejuicios o incomodidades.

Es importante poner sobre la mesa lo que significa la salud sexual (de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud: “Es un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado a la sexualidad, no es solamente la ausencia de enfermedad, disfunción o incapacidad. La salud sexual requiere de una aproximación positiva y respetuosa a la sexualidad y a las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras, seguras, libres de coerción, discriminación y violencia. Para el logro y el mantenimiento de la salud sexual, los derechos sexuales de todas las personas deben ser respetados, protegidos y

ejercidos a plenitud". En las personas mayores, visibilizar que son personas que aún tienen un cuerpo que siente placer, que aún son capaces de amar, que, si bien tendrán algunas limitaciones físicas debido al proceso de envejecimiento natural, no significa que no puedan expresar su sexualidad libremente.

Sabemos que al tener una concepción negativa de la persona envejecida, se piensa que no hay por qué seguir con un proceso de educación, porque "ya no es necesario"; esta educación a la que nos referimos es el modelo tradicional que se imparte en la infancia y la juventud, de tal modo que puede ser muy cuestionable si los conocimientos adquiridos son o no de utilidad para nuestro desarrollo profesional y personal. Los tiempos cambian y en muchas circunstancias esta educación recibida cumplirá parte de su función socializadora, pero no en el plano emocional, de salud física y sexual.

Muchas personas mayores siguen siendo activas, y cada vez más la gerontología intenta cambiar esta

imagen negativa de la vejez, incorporando sistemas multidisciplinarios para su abordaje y, desde este punto de vista, la educación es un factor que sí influirá en una vejez más activa y saludable.

La alta participación de las personas mayores que tuvieron acceso a este curso-taller mostró que están en la mejor disponibilidad de recibir educación en sexualidad.

Agradezco tomarme en cuenta para la impartición de este hermoso e interesante tema, y quedo a sus órdenes para futuras aportaciones.

Elia Lizet Guillermo Jiménez

Es Licenciada en Psicología por la UNAM. Maestrante en Estudios de la Sexualidad por la UPN. Certificada como Educadora en Sexualidad por la Asociación Mexicana para la Salud Sexual A.C. (AMSSAC). Facilitadora certificada por la Secretaría del Trabajo y Previsión Social. Vicepresidenta de la Mesa Directiva 2018-2023 en AMSSAC. Cuenta con diez años de experiencia en trabajo preventivo y educativo en temas de sexualidad infantil, juvenil y para personas mayores. Es conferencista, tallerista y terapeuta.

Ha impartido talleres para la niñez, la adolescencia y madres y padres, ha capacitado personal docente desde preescolar hasta preparatoria. Tiene amplia experiencia en temas como la prevención del abuso sexual infantil, cómo hablar de sexualidad con nuestros hijos e hijas, educación para la paz, riesgos en redes sociales e internet.

Es conferencista en la Asociación Mexicana de la Industria de Tecnologías de Información, en el Tribunal Electoral de la Ciudad de México; ha capacitado en la Alcaldía de Tlalpan a profesionales de la salud que atienden situaciones de violencia contra las mujeres y las niñas.

En el ámbito empresarial, ha impartido talleres sobre la prevención y atención al hostigamiento y acoso sexual laboral y equidad de género.

Ha sido invitada como especialista en televisión, radio e internet: Diálogos en confianza, Radio UNAM, ConSentido, Radio Fórmula, Proedumed, Radio Bolivia, entre otros.



**Raíces por la democracia
y su contribución para que
las personas mayores conozcan
la importancia de sus
derechos ciudadanos**

Maricruz Gutiérrez Hernández

El derecho electoral y la protección de los derechos político-electORALES en nuestro país se encuentran en constante evolución. Cada proceso electoral representa un nuevo reto y las reglas se van definiendo momento a momento; incluso llegan a surgir figuras que fortalecen nuestra democracia y son las personas mayores uno de los segmentos que más participa en lo referente a la materia electoral.

Tradicionalmente se ha ubicado a los derechos humanos en los primeros artículos del texto constitucional; sin embargo, es posible encontrar derechos

humanos en otros preceptos constitucionales, tales como el caso de los derechos político-electORALES.

Diversas reformas han logrado ampliar el elenco constitucional de derechos humanos, incorporando derechos nuevos, tales como el acceso a la cultura; derecho a practicar un deporte; derecho a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad; derecho a la información; derecho a la protección de datos personales; y los derechos político-electORALES, respecto a las candidaturas independientes e iniciativa popular.

Ahora bien, no es desconocido que, en estos últimos tres años, la epidemia de la COVID-19 afectó a muchas personas en el ámbito psicológico; en el mundo del trabajo cambió la forma en la que estudiámos y hasta cómo nos relacionamos, lo que ha causado un inmenso sufrimiento humano, dejando en evidencia la extrema vulnerabilidad de muchas personas.

Por ello, considero acertado el Programa Institucional implementado por el Tribunal Electoral de la

Ciudad de México, e impulsado por la Magistrada Martha Leticia Mercado Ramírez, llamado Raíces por la democracia, pues contribuyó en gran medida a que nuestras personas mayores conocieran y entendieran la importancia de sus derechos ciudadanos. Contribuir con su capacitación, ha sido una grata experiencia. Se abordaron temas referentes a:

1. Votar y participar en las elecciones federales, locales, consultas populares y demás mecanismos e instrumentos de participación ciudadana.
2. Asociarse libre, individual y voluntariamente a una asociación política para participar en forma pacífica en los asuntos políticos.
3. Participar como observadores/as en los procesos electorales locales y de participación ciudadana.
4. Ser votados/as para todos los cargos de elección popular.
5. Solicitar la información pública a las autoridades electorales y a las asociaciones políticas, asimismo a los partidos

políticos, con relación a sus compromisos de campaña y el cumplimiento de sus plataformas electorales.¹

6. Solicitar el acceso, resguardo y reserva de sus datos personales proporcionados a las autoridades electorales y asociaciones políticas.²
7. Acceder a cargos de la función pública, en condiciones de igualdad y paridad, libre de todo tipo de violencia y discriminación.
8. Garantizar la igualdad de oportunidades y la paridad de género en la postulación de candidaturas para la ocupación de los cargos de elección popular.

Los derechos político-electORALES son derechos humanos protegidos por diversos instrumentos

1. Para solicitar información relacionada con un sujeto obligado de la administración pública en la Ciudad de México, se debe identificar al organismo al cual se quiere dirigir la solicitud; se debe ser claro y preciso en la información que se desea obtener; se debe definir el medio por el cual el sujeto obligado pueda contactar al solicitante de la información, ya sea para un aviso (notificación); y la respuesta a la solicitud deberá ser notificada en un plazo máximo de nueve días. De manera excepcional, los sujetos obligados podrán solicitar hasta nueve días más, siempre y cuando existan razones fundadas y motivadas. Esto deberán comunicarlo antes del vencimiento del plazo.

2. Disponible en: <http://www.plataformadetransparencia.org.mx/>

internacionales que, a pesar de no encontrarse reconocidos en los primeros artículos de nuestro texto constitucional, se encuentran dispersos en diversos preceptos.

Sin embargo, el tratamiento que se les da a los derechos político-electorales es diferente al que se les da a los derechos humanos, pues existe un juicio para la protección de los derechos político-electorales que los protege en un ámbito jurisdiccional, pero no existe una protección no jurisdiccional.

El juicio para la protección de los derechos político-electorales del ciudadano procede frente a la violación de los derechos a votar y ser votado en elecciones populares, de asociarse individual y libremente para tomar parte en forma pacífica en los asuntos políticos y de afiliarse libre e individualmente.

9. Sin embargo, existe una tesis³ que señala que este juicio procede también frente a violaciones a otros derechos fundamentales que se encuentren estrechamente vinculados con el ejercicio de los derechos político-electorales. Los derechos de petición, de información, de reunión o de libre expresión y difusión de las ideas también son susceptibles de ser protegidos por medio de juicio para la protección de los derechos político-electorales.

Con la actividad llevada a cabo, se expuso que los derechos citados con antelación se encuentran relacionados de manera intrínseca con otros derechos fundamentales, entre los cuales se encuentran: el derecho a la libertad, igualdad, representación pública, información, protección de datos personales, libertad de expresión, afiliación y derecho de reunión.

El envejecimiento es un proceso involutivo que

3. JUICIO PARA LA PROTECCIÓN DE LOS DERECHOS POLÍTICO-ELECTORALES DEL CIUDADANO, PROcede CUANDO SE ADUZCAN VIOLACIONES A DIVERSOS DERECHOS FUNDAMENTALES VINCULADOS CON LOS DERECHOS DE VOTAR, SER VOTADO, DE ASOCIACIÓN Y DE AFILIACIÓN.”

ocurre durante toda la vida y que requiere valorar los efectos de las acciones que se realizaron en etapas anteriores de la vida y elaborar alternativas que consideren escenarios futuros para este sector de la población.

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.

Maricruz Gutiérrez Hernández

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.



Luchar por extender nuestras raíces por vivir y por la democracia

Rosalba Heredia Hernández

Aprovecho este espacio para compartir una dura batalla personal y cómo participar en Raíces por la democracia me ha ayudado a afrontarla. En el año 2018 me diagnosticaron cáncer de mama, desde ese entonces y hasta la fecha ha sido sumamente difícil vivir día a día, mi fe es grande y sólida; les comparto que me considero un milagro de Dios, ya que mi oncólogo me informó que ya me estaba muriendo en el quirófano y no se explica cómo es que sigo viva. Yo seguiré luchando por vivir hasta que Dios me lo permita.

En estos duros años de lucha contra el cáncer, aparecieron los cursos-taller de Raíces por la

democracia; no tengo más que agradecer al Tribunal Electoral de la Ciudad de México que imparte y nos capacita para fortalecer la cultura democrática.

En Raíces por la democracia hemos aprendido temas sobre la materia electoral; también nos han compartido enseñanzas sobre la importancia de promover valores democráticos, se nos ha enseñado sobre justicia y principios cívicos y éticos para la sana convivencia.

Otra de las cosas que nos han enseñado es sobre cómo ejercer nuestros derechos en la democracia y, sobre todo, la importancia de nuestra contribución como personas mayores. Hoy sé que valemos mucho como personas mayores, somos parte importante en la sociedad como personas políticas y pensantes al ejercer nuestro derecho a la participación.

Es importante enfatizar en lo que nos han enseñado sobre la violencia que vivimos como mujeres,

ya que en general se nos ha relegado en el ámbito político y también en la sociedad, que todavía es en su gran mayoría machista; por eso también me permite alzar la voz para agradecer a las compañeras que lucharon por nuestros derechos político-electorales y a las que les debemos que desde el 3 de julio de 1953 —día histórico para las mujeres—, podamos ejercer el derecho al voto en México.

Para hacer un breve recuento sobre lo anterior, el entonces Presidente Adolfo Ruiz Cortines firmó el decreto que otorgó a las mujeres el derecho al voto, prometiendo reformas al artículo 115 de la Constitución y reivindicando así una deuda histórica sobre un derecho que había sido negado para nosotras, las mujeres. Así se abrió el espacio para la participación democrática a todas y todos en el país.

Es por ello por lo que, como personas mayores, debemos seguir aprendiendo; somos un libro abierto y a veces las personas jóvenes no reconocen

nuestros conocimientos, vivencias, educación de vida, valores de lucha y esfuerzo. Se ha perdido el respeto hacia lo humano y debemos fomentar mucho más el amor a nuestras abuelas y abuelos.

Desde mi punto de vista, el uso desmedido y sin limitaciones de las tecnologías ha provocado daños en la convivencia familiar entre personas jóvenes y personas mayores. Pareciera que los sentimientos, valores y emociones han “robotizado” a nuestras juventudes.

En tal sentido, las personas mayores no podemos bajar la guardia; debemos ser promotoras y promotores de creatividad; enseñarles a las y los demás el encanto de la vida, el aprecio y gratitud por la naturaleza y los valores de la convivencia.

Finalmente, no me resta más que decir que como persona mayor doy gracias a todo el equipo de Raíces por la democracia, por ocuparse y crear actividades que nos permiten reanimar nuestro cerebro y nuestro cuerpo.

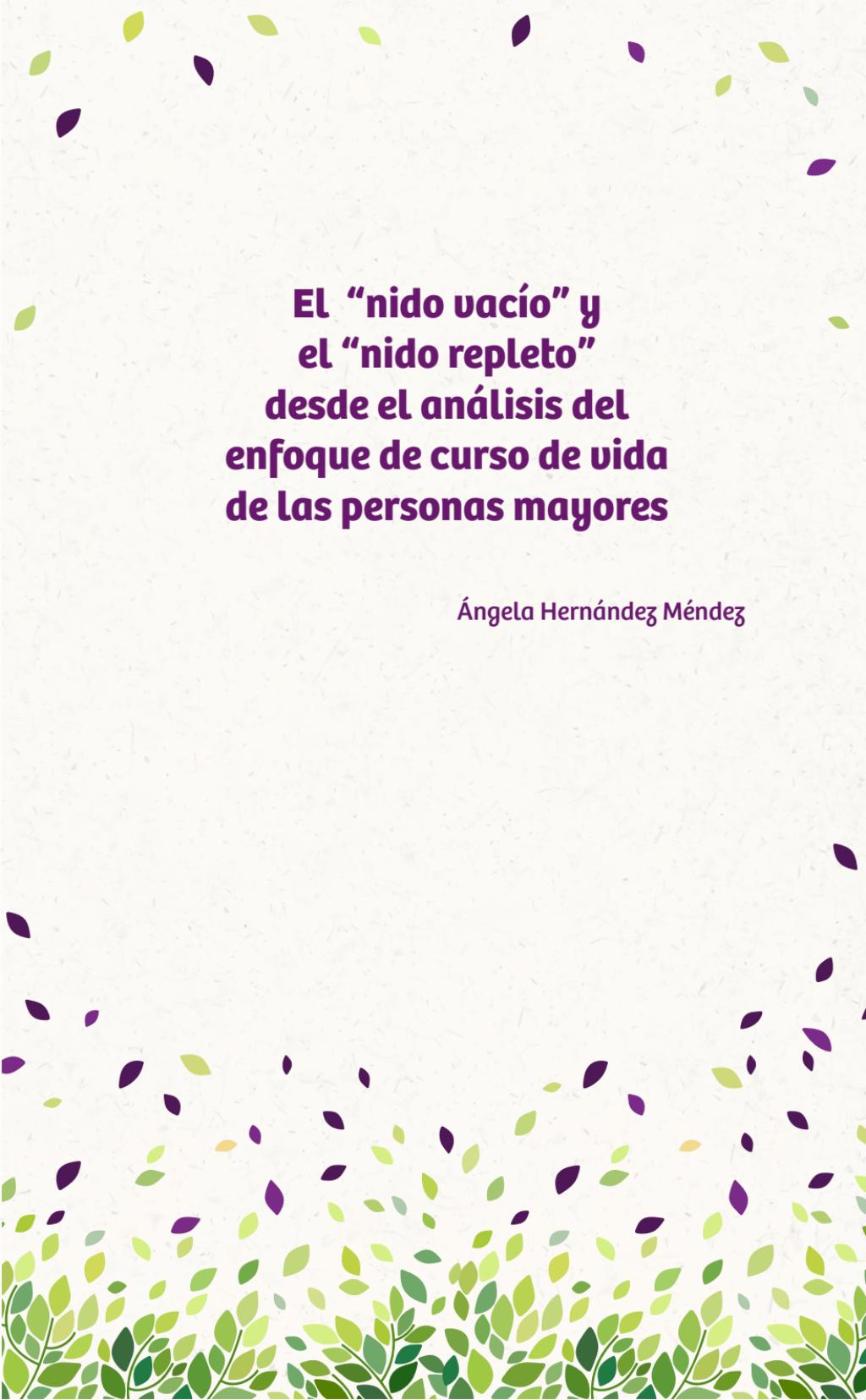
Mil gracias por estos talleres maravillosos. No paramos de luchar por extender nuestras raíces.

Rosalba Heredia Hernández

Es trabajadora del Gobierno de la Ciudad de México y promotora con 23 años de servicio. Cuenta con estudios de bachillerato.

Tiene 67 años de edad, está casada desde hace 43 años. Rosalba es madre de tres maravillosos hijos Eduardo (42 años), Alberto (38 años) y Emmanuel (32 años). Es orgullosa abuela de cuatro nietos y tres nietas.





El “nido vacío” y el “nido repleto” desde el análisis del enfoque de curso de vida de las personas mayores

Ángela Hernández Méndez

Resumen

Para abordar las experiencias de las personas mayores sobre los llamados “nido vacío” y “nido repleto” en el ciclo vital familiar, es necesario hacer un análisis sobre cómo se concibe a las familias. En ese sentido, se propone un abordaje desde el enfoque de curso de vida, que permite incorporar el análisis histórico, social y cultural, a la heterogeneidad de vivencias que tiene este grupo poblacional y desde el paradigma interpretativo, es decir, desde la forma en que las personas ven, sienten y perciben su realidad.

Familias y ciclo vital familiar

En México, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía define a la familia a partir de la composición de los hogares, al señalar que se trata de “los miembros del hogar que están emparentados hasta un grado determinado por sangre, adopción o matrimonio” (INEGI, 2020, p. 9).

Actualmente, se ha vuelto necesario incorporar el término “familias”, ya que esto le brinda visibilidad a la diversidad de su composición, el parentesco y al contexto histórico y social en el que se desenvuelven. Este análisis se ha abordado desde distintas áreas y disciplinas como la psicología, sociología, antropología, medicina, etc., contemplando que las familias han cambiado en estructura y conformación. Gutiérrez, Otero y Román (2016) refieren que “para precisar su significado y función dentro de la sociedad, se deben considerar sus características de acuerdo con su contexto sociocultural, tipo de matrimonio o de unión, actividades económicas, discursos políticos, fenómenos

demográficos y cambios sociales (tecnológicos, educativos), entre otros aspectos” (p. 219).

Para Tuirán y Salles (1997), citados en Gutiérrez, Otero y Román (2016) “la familia es la institución base de cualquier sociedad humana, la cual da sentido a sus integrantes y, a su vez, los prepara para afrontar situaciones que se presenten” (p. 222). Las nuevas conceptualizaciones son producto de nuevas prácticas: “familias que deciden no tener hijos, divorcios, nuevos matrimonios, separaciones, adopciones y otro tanto número de variaciones que hacen redefinir el ciclo vital de la familia (Semenova, Zapata y Messager, 2015, p. 115).

Lo antes citado es importante, ya que Montes de Oca y Hebrero (2006) refieren que “una de las etapas más conocidas de los hogares que tuvieron descendencia y llegan a un ciclo de vida avanzado, es precisamente la salida de los hijos” (p. 100). A esta etapa se le conoce como “síndrome de nido vacío”. Por su parte, Rage (1997) menciona que “es una etapa ambivalente, incluso se le ha

denominado con un nombre negativo, que incluye una serie de altibajos” (p. 183), porque implica la noción de ‘vacío’”.

1. La Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (ENADID, 2018) refiere que en México había 15.4 millones de personas mayores, de 60 años o más, lo que representaba el 12.2% de la población total (INEGI, 2018). Según el Instituto de Investigaciones Sociales de la UNAM, en su informe del 2016, refieren que el 6.2% de los hogares es un “nido vacío”, conformados por adultos cuyos hijos no viven con ellos (DGCS-UNAM, 2017). Lo anterior, se contrasta con el fenómeno denominado “nido lleno o repleto”, que se presenta cuando “hay permanencia de los hijos adultos jóvenes en la familia de origen por un tiempo prolongado” (Bonelli, 2014, p. 66).

Si bien en el ciclo vital familiar de las personas mayores puede presentarse el “nido vacío” o el “nido repleto”, sus estilos de vida son heterogéneos y

pueden significar estos fenómenos de acuerdo con sus condiciones psicológicas, económicas, sociales o culturales, es decir:

[...] no son un colectivo homogéneo, ya que sus condiciones de existencia responden a la suma de posiciones que hayan ocupado en los distintos campos de la estructura social, a su identidad étnica, a su nacionalidad y a su identidad de género, entre otras cosas. Por ende, su visión acerca de las vejedes tampoco es simétrica (Golpe, 2011, p. 120).

Análisis del “nido vacío” y el “nido repleto” con el enfoque de curso de vida

Desde un abordaje cualitativo es posible analizar los procesos sociales en su contexto y otorgar importancia al sujeto significador (en este caso, las personas mayores), lo que permite aproximarnos a las percepciones y formas de “ver” la vida de los sujetos (Tylor y Bogdan, 1987) e incorporar

el paradigma interpretativo, que establece que la realidad es subjetiva, ya que cada persona vive, piensa y siente de forma diferente, de acuerdo con factores sociales y culturales de cada contexto (López, 2016).

Si bien la psicología ha acuñado el concepto de “ciclo vital familiar”, resulta conveniente desde un enfoque interdisciplinario, incorporar el paradigma del curso de vida, que como señala Yuni (2011):

[...] comenzó a configurarse como un movimiento crítico a la gerontología tradicional y pone de relieve que las variaciones no solo intrainividuales, sino también interindividuales, de esta manera, la tesis del universalismo del cambio y su uniformidad en relación con comportamientos definidos por el parámetro de la edad cronológica, son desplazadas hacia una concepción dinámica, que subraya la variabilidad antes que la homogeneidad (p. 34).

Como enfoque, Blanco (2011) señala que el curso

de vida permite “analizar cómo los eventos históricos y los cambios económicos, demográficos, sociales y culturales moldean o configuran tanto las vidas individuales como los agregados poblacionales denominados cohortes o generaciones” (p. 6).

Para ello, propone cinco principios básicos y fundamentales: 1) *principio del desarrollo a lo largo del tiempo*; es decir, el estudio de la vida a lo largo de periodos sustanciales, así como el análisis del cambio social y el desarrollo individual; 2) *principio de tiempo y lugar*, que da importancia a lo contextual (tiempos históricos en determinado lugar, así como las distinciones por género, clase social, etc.); 3) *principio del “timing”*, refiere al momento en la vida de una persona en la cual sucede un acontecimiento, en cierta edad y circunstancias, así como las repercusiones de una transición a otra; 4) *principio de “vidas interconectadas”*, redes de relaciones compartidas, en estas se expresan las influencias histórico-sociales, así como la interdependencia de las trayectorias de una persona con respecto a otras y grupos; 5) *principio de*

“libre albedrío” (*agencia*), causalidad entre lo individual y lo estructural, las elecciones y las actividades que las personas llevan a cabo, tomando en cuenta las limitaciones y circunstancias históricas y sociales.

Montes de Oca y Hebrero (2016) mencionan que es importante recuperar la reflexión sobre las experiencias de los hogares en los que “suceden momentos de quiebre (*turnings points*), como la viudez, el retiro o *la etapa del nido vacío*” (p. 97).

Por lo anterior, se propone compartir experiencias y reflexionar con el grupo de personas mayores las siguientes preguntas: ¿Cómo han vivido las distintas etapas de su vida?, ¿en qué condiciones? ¿En qué etapa de su vida se encuentran actualmente? (con respecto al “nido vacío” o “nido repleto”), ¿qué piensan sobre esta etapa?, ¿cómo están viviendo esta etapa?, ¿cómo se sienten? ¿Con qué recursos cuentan para fortalecer sus relaciones y actividades?, ¿necesitan algún tipo de apoyo?, ¿de qué tipo o de quiénes? ¿En qué se asemeja

su experiencia con las de las demás personas presentes?, ¿qué necesidades identifican como grupo?

Con las respuestas a estas interrogantes, es posible hacer un análisis de sus experiencias sobre las transiciones de la edad adulta a la de “adultas y adultos mayores”, en su vida familiar, laboral y social, así como las relaciones que establecen en cada una de sus etapas, las problemáticas a las que se enfrentan, la garantía de sus derechos sociales y políticos, etcétera.

Conclusiones

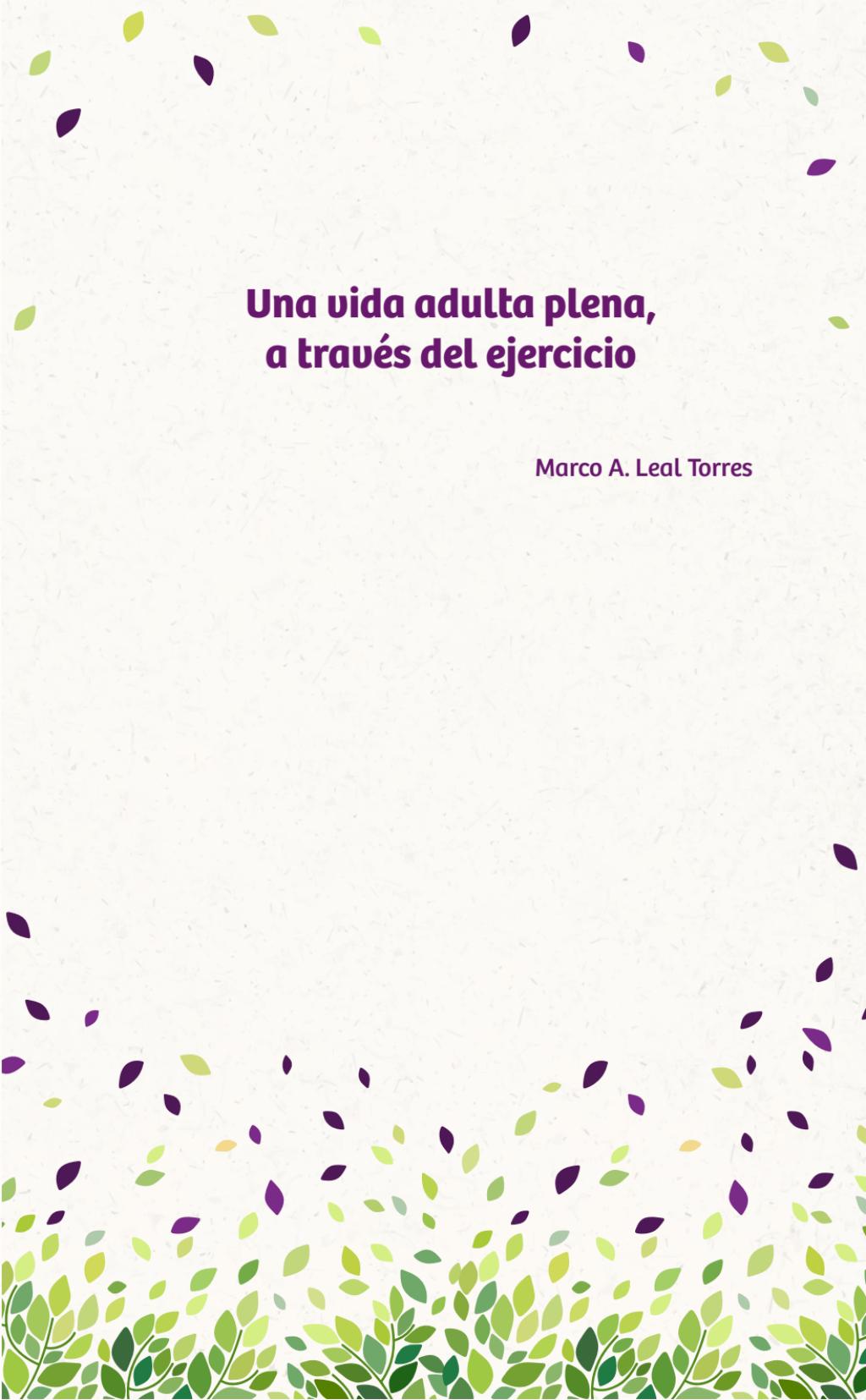
Es importante incorporar la experiencia de las personas mayores con respecto a cómo viven las transiciones de una etapa a otra, deteniéndonos particularmente en los llamados “nido vacío” y “nido repleto”. Incorporar el análisis del enfoque de vida, permitirá analizar acontecimientos individuales que se ligan al contexto histórico, social y cultural que actualmente vivimos y visibilizar que

hay una diversidad de vivencias en un grupo poblacional que no es homogéneo, por lo que es necesario pensar en una comunidad que les provea seguridad, afecto, redes de apoyo, así como políticas públicas que garanticen sus derechos, inclusión y participación en la vida política y social del país.

Ángela Hernández Méndez

Licenciada y Maestra en Trabajo Social por la Escuela Nacional de Trabajo Social UNAM. Cursó la Especialización en Modelos de Intervención en Trabajo Social en la misma institución.

Ha colaborado como responsable del área de trabajo social en Fundación Amparo I.A.P., institución que brinda atención social a niñas, niños, adolescentes y familias en el ámbito educativo y comunitario. Actualmente es profesora de la asignatura “Práctica de Especialización” en la licenciatura en trabajo social en la Escuela Nacional de Trabajo Social, UNAM y participa como miembro del Instituto Global sobre Delincuencia Juvenil y Prevención (GIJDP), coordinado por la Universidad de Indiana.



Una vida adulta plena, a través del ejercicio

Marco A. Leal Torres

¡Qué tal!, les mando un saludo afectuoso; agradezco el tiempo destinado que ustedes dan para la lectura de este artículo que he nombrado: “Una vida adulta plena a través del ejercicio”, cuyo objetivo fundamental será sensibilizar a la sociedad en general sobre la gran importancia que tiene la práctica planificada de la actividad física en la persona mayor, logrando hacia el final de la lectura, entender de manera más consciente la importancia que tiene una formación más integral hacia la construcción de un envejecimiento activo y digno.

Todo lo anterior, emanado del Programa Institucional Raíces por la democracia, el cual contribuye

a generar una mayor inclusión social, libertad de expresión, capacidad de participación social y política y, por ende, a favorecer el desarrollo en la persona mayor.

Ahora bien, es importante entender el término de *desarrollo integral*, sus implicaciones durante el paso del tiempo y su influencia en la vida de una persona dentro del contexto de la sociedad mexicana. El desarrollo integral, desde la concepción de la Real Academia de la Lengua (RAE), se concibe como una acción determinada: *Que comprende todos los elementos o aspectos de algo*; pero, se han preguntado ¿Cuáles son todos estos elementos?

Podremos puntualizar el todo con una breve dimensión filosófica en donde las personas con el paso del tiempo deben entender que están integradas por una esencia simbólica invisible llamada alma y un cuerpo físico, que a su vez genera de manera visible todo aquel movimiento que refleja emociones. Es decir, todo ser vivo, femenino o masculino, se manifiesta con y a través del cuerpo,

determinado por aquellas actividades que de manera específica influyen en el desarrollo de la personalidad desde la infancia, hasta la etapa adulta, en donde cada uno de estos elementos teóricos o prácticos van formando parte importante en los hábitos de vida de las personas.

Con ello, se puede enmarcar con mayor claridad la interpretación de la RAE al referirse a: *todos los elementos o aspectos de algo*. Por otra parte, los griegos entendían el cuerpo como “algo” que giraba en torno al arte; se apoyaban en la síntesis de lo bueno y lo bello, lo que implicaba una conexión con lo mental, lo moral y lo físico, probablemente el principio de lo integral radicaba en la educación.

Asimismo, pugnaban por un desarrollo al interior de las personas a partir de las experiencias externas. En tal sentido, el maestro Paredes (2003) menciona “...que el ser humano se expresa, se comunica, vive con, por y a través de su corporeidad”, desde esa perspectiva, se podría definir que la corporeidad es la manifestación consciente o

inconsciente de la constitución física del individuo, moldeada y reclamada en un determinado contexto social, lo que conlleva a encontrarnos y enfrentarnos a nuestra realidad con recursos físicos.

Con el fin de contextualizar a lo que me refiero por recursos físicos, mencionaré que es una estructura biológica capaz de moverse identificada como: Motricidad. Ahora bien, para relacionar lo motriz con los aspectos mentales, racionales, emocionales y del pensamiento —elementos del proceso cognitivo—, es fundamental encontrarnos y enfrentarnos con nuestra realidad a través de diversos ámbitos sociales, que son determinados por el ánimo, la convivencia, la voluntad y la motivación, los cuales son componentes del aspecto psicosocial; al conjuntar todos los elementos antes mencionados se pueden establecer las condiciones propicias para la formación integral del ser humano.

En otro sentido, hablar de “Cuerpo y Alma”, es una manera bella de expresar lo relativo al cultivo

del cuidado del cuerpo de forma más consciente e inteligente, por medio de todos aquellos conocimientos (medios) que estén inmersos en el cuidado del cuerpo, y que, con el paso de los años se van aprendiendo dentro de una educación informal o formal, pero que inciden en los hábitos saludables o no, con los cuales se convive a diario.

Derivado de lo anterior, de manera no muy positiva, todo persona mayor comienza a tener un deterioro en su condición física por medio de la pérdida de masa muscular, de la masa ósea, baja de la resistencia aeróbica; a nivel emocional sufren depresión y dejan de convivir con el medio social que les rodea.

Por ello, esta formación integral, a la que me he referido en el párrafo anterior, tiene sus inicios en la etapa escolar (educación básica dentro de la asignatura de educación física), continuando en la etapa de nivel medio (educación media superior, también dentro de la materia educación física y de los entrenamientos deportivos), finalizando parcialmente en la etapa universitaria

(dentro de los entrenamientos deportivos u otro tipo de actividades físicas impartidas en las universidades), para pasar entonces a la actividad social integral (vida diaria con estrecha relación en actividades enfocadas a la salud y al cuidado del cuerpo). Desde las aproximaciones teóricas que hacen referencia a la cultura física, esta debe estar acompañada de un todo para lograr entender que la actividad física planificada (ejercicio) es parte fundamental de una *cultura social moderna*, lo cual confirmaría su trascendencia e impacto en la formación, desarrollo y consolidación de la educación física desde la niñez hasta la adultez.

En ese tenor y en el entendido de que el término saludable va más allá de la simple ausencia de enfermedades, con lo antes expuesto, se puede inferir que el bienestar físico, mental y social favorece el ejercicio físico por medio de cualquier práctica deportiva social y —a consecuencia del movimiento— se producen un sinfín de mejoras en la salud de las personas, pero, sobre todo, de las personas mayores; debemos hacer la precisión de que toda

práctica saludable del ejercicio debe ser atendida por profesionales de la cultura física (educadores físicos, entrenadores deportivos, promotores deportivos).

Otro elemento determinante para la mejora y el mantenimiento de la salud es el *descanso*, el cual contribuye en la mejora de la forma física, entendida esta forma física como el poder realizar cualquier movimiento acorde a la edad, lo cual es importante para tener un verdadero progreso en términos de salud. Este proceso de recuperación es la clave para asimilar los estímulos (ejercicios) y estar completamente preparados para la próxima práctica de actividad física planificada, que se convertirá en el entrenamiento de la persona mayor, un descanso que tenga cuidados en la alimentación, hidratación y el sueño. El descanso puede contener otro tipo de actividades físicas planificadas que tengan relación con la recuperación, pero ello dependerá del grado de condición física de la persona mayor, además de la motivación que presente.

Por consiguiente, todas las personas deben ser conscientes de que un enemigo silencioso es la *sarcopenia*, conocida como la pérdida de masa muscular y que se presenta con el paso del tiempo bajo diversos contextos, que corresponden a condiciones como la genética, hormonales, cambios en el estilo de vida, pérdida de peso, estrés o la pérdida de las unidades motoras (*unidad mínima de contracción en un músculo*), esto último, por la falta de estimulación derivada de la pérdida de movilidad en el cuerpo, conocida como *sedentarismo*.

Ahora bien, la *motivación* se vuelve esencial para fortalecer o incluso generar un cambio de hábitos enfocado hacia el cuidado de la salud; un hecho que afecta a la sociedad mexicana es, precisamente, la falta de actividad, por ello, un factor determinante será el ¿por qué hacer ejercicio? Para responder, me permitiré mencionar algunas de las razones más importantes: por cuestiones de salud física y mental, para favorecer la convivencia familiar, para liberar estrés, e incluso con fines de rehabilitación y, finalmente, porque debemos cuidar

el maravilloso cuerpo humano que tenemos y que nos acompaña desde la infancia hasta la muerte.

Quisiera expresar que para el caso de la persona mayor es prioritario *no perder movilidad motora* por la pérdida de masa muscular, de flexibilidad, indudablemente sin olvidar la resistencia cardio-respiratoria, por lo tanto, al llegar a la vejez hay que ejercitarse; con ello se pueden prevenir algunas enfermedades crónicodegenerativas que podrían provocar el aislamiento y, por ende, la falta de convivencia social, causando procesos de depresión en este sector poblacional.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, una persona que realiza o realizó ejercicio de manera habitual tiene mayores posibilidades de vivir un envejecimiento más pleno y saludable, en donde la libertad de movimiento es esencial para la independencia de la vida social de la persona mayor.

En conclusión, la iniciativa del Programa Institucional del Tribunal Electoral de la Ciudad de

Méjico Raíces por la democracia da cuenta del gran interés que se tiene sobre el bienestar de las personas mayores; refuerza y sensibiliza en materia del cuidado y conservación de su salud por medio de la actividad física planificada; en los cursos-taller se busca que toda persona mayor logre comprender que al realizar actividad física como caminar una misma distancia a diario, de un lugar determinado a otro, no implica de manera contundente una mejora sobre la salud ya que, como he venido explicando en el presente artículo, el término *actividad física* implica todas aquellas actividades que desarrolla el cuerpo de manera natural, pero no necesariamente influyen en la mejora de la salud de la persona; sin embargo, el término *actividad física planificada* sí logra influir en la salud de las personas, ya que está organizada y estructurada metodológicamente, con objetivos específicos que provocan de manera específica la mejora fisiológica de la persona. A esta actividad física planificada la nombraremos ejercicio; allí ya existe la conciencia del movimiento, ya que se le da sentido objetivo al movimiento. No se trata de perder

peso, se trata de vivir “una vida adulta plena, a través del ejercicio”.

Aprendamos a vivir más y mejor plenamente.

Al asociar el deporte con la cultura y la formación, se busca crear un estilo de vida basado en la alegría del esfuerzo, el valor educativo del buen ejemplo, la responsabilidad social y el respeto por los principios éticos fundamentales universales.

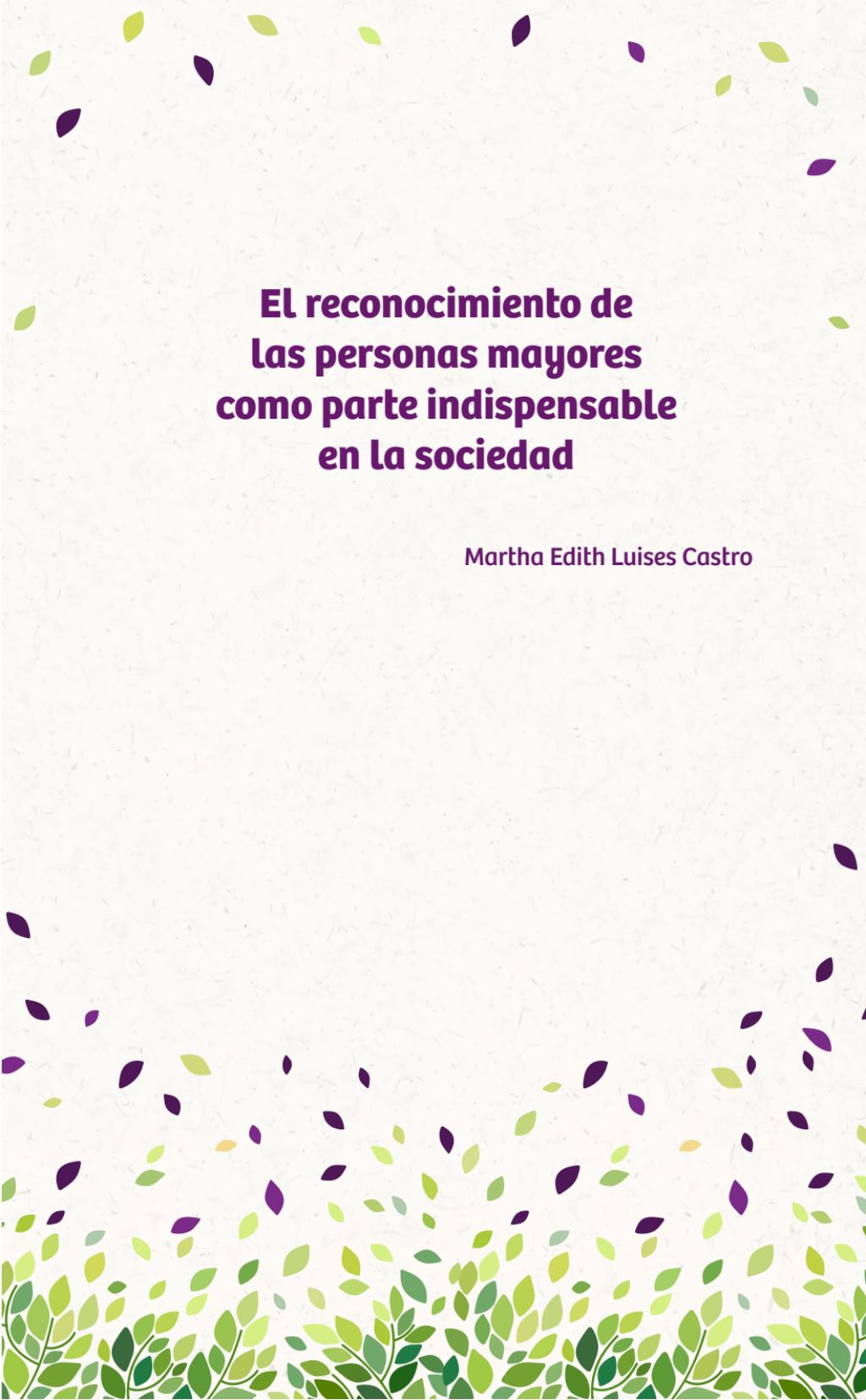
Carta Olímpica

Reciban saludos cordiales.

Marco A. Leal Torres

Es Secretario Académico Nacional de CONADEMS y Presidente de ConademsCDMX. También es miembro nacional de INNED A.C., del UNDAF A.C. y de RIIEEF A.C. Forma parte de la Comisión del Centro Sudamérica y el Caribe UNAccc de la ONU-UNESCO. Escribió el capítulo “Educación en contra del Cambio Climático” y es docente de la ENP 8 / UNAM.





El reconocimiento de las personas mayores como parte indispensable en la sociedad

Martha Edith Luises Castro

El envejecimiento de la población es una de las realidades del mundo que hoy conocemos; en ese sentido, 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 de nuestro mundo, la longevidad 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 artificial de edad social, a la que erróneamente le han llamado edad de la jubilación, y de la cual se ha pensado que supone

una disminución de las capacidades funcionales, intelectuales y productivas del ser humano en general. No obstante, este ciclo social de la vida no corresponde necesariamente con disfuncionalidad biológica o disminución de las capacidades físicas, las cuales tradicionalmente se han basado en una concepción también 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 juventud; es más, diversas personas investigadoras han señalado cómo el envejecimiento comienza en el momento del nacimiento; pero se asocia más con la edad adulta y, sobre todo, con la ancianidad. Por supuesto que la vejez lleva consigo un proceso de mayor fragilidad y, por lo tanto, de vulnerabilidad frente a la existencia de una enfermedad; no obstante, muchas mujeres y hombres que hemos llegado, o estamos a punto de llegar, a la edad de 60 años o quienes han pasado esta edad, aún nos encontramos en una etapa productiva con diversas formas de actividades de trabajo; con un impacto

económico directo o indirecto, que podemos realizar para mantenernos activos física y mentalmente y ser útiles a la sociedad, pero, sobre todo el reconocimiento del trabajo no remunerado que realizamos en todos los sectores, en particular las mujeres.

Nuestra participación en actividades sociales, económicas, culturales, deportivas y recreativas contribuye a aumentar y mantener el bienestar personal, pero, sobre todo, colabora con el bienestar de la comunidad, pues ello contribuye en el fomento de la interacción entre las generaciones.

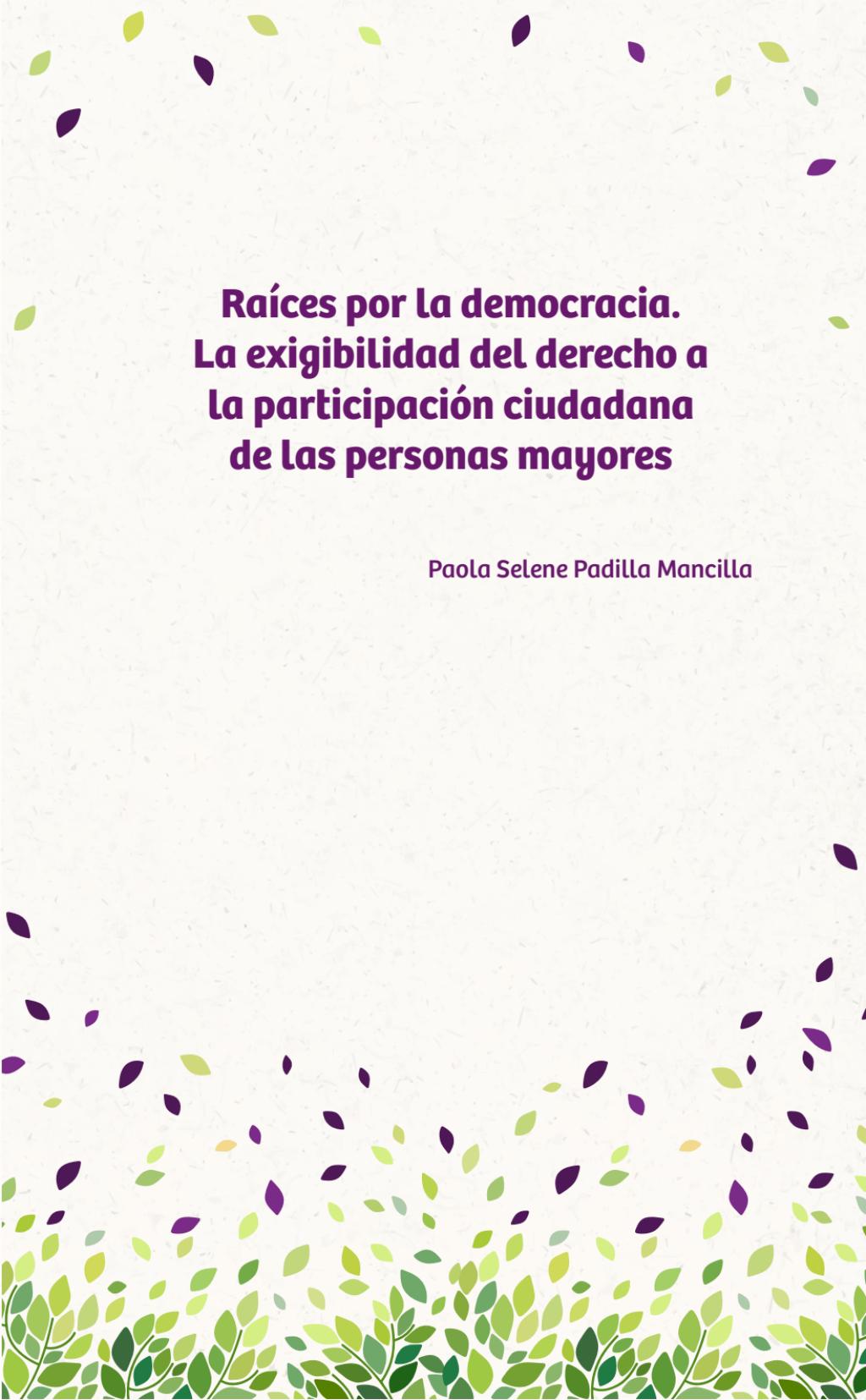
Una imagen positiva de las personas mayores nos permite dar a conocer que, luego de los 60 años, la vida nos puede seguir llenando de satisfacción, logros, afecto y realización; empero, quedarnos con esta imagen negativa del envejecimiento (pérdida de autonomía y control, padecimientos crónicos, carencias 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 que somos 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; abrir espacios con temas que resultan de nuestro interés es importante, en mi experiencia, participar en el taller ha resultado, no solo interesante, sino muy formativo.

Martha Edith Luises Castro

Mujer trabajadora, madre, esposa y abuela. Tiene 59 años de edad; nació en la Ciudad de México y es orgullosamente mexicana.



Raíces por la democracia. La exigibilidad del derecho a la participación ciudadana de las personas mayores

Paola Selene Padilla Mancilla

En México contamos con un sistema electoral democrático, que permite que todas y todos tengamos la misma capacidad de incidencia frente a las decisiones públicas; sin embargo, las personas mayores a lo largo de la historia se han visto en posición de desventaja en los espacios públicos, al ser discriminadas por motivos de edad, ello porque la sociedad ha establecido estereotipos negativos considerándolos, erróneamente, como una carga social, pues el envejecimiento se ha asociado con la enfermedad, la dependencia y el aislamiento.

Al respecto, la discriminación a la que se enfrentan las personas mayores reduce significativamente su

participación en el ejercicio de la ciudadanía des- de la democracia, asunto que nos compete a todos y todas, por lo que, al encontrarse ante una situación de vulnerabilidad, se deben garantizar los medios para brindar información oportuna res- pecto a la construcción y ejercicios de sus dere- chos político-electORALES; lo anterior considerando que este segmento poblacional se encuentra en edad productiva, con plenas capacidades mentales y corporales.

Ante dicha circunstancia, las instituciones públicas deben darse a la tarea de garantizar a las personas mayores el ejercicio de sus derechos como parte de la ciudadanía, otorgándoles las herramientas necesarias para ejercerlos, pues su participación materializa cambios de suma trascendencia, ya que constituyen un sector importante de la po- blación, por lo que es necesario establecer ac- ciones que fomenten tal participación efectiva, y así podremos llegar a tener una sociedad más equitativa.

Aunado a que las instituciones públicas deben enfocarse en la erradicación de la discriminación, buscando en todo momento contrarrestar la vulnerabilidad en la que se encuentran las personas mayores, y fortalecer su empoderamiento.

Además de ello, debe garantizarse el acceso a la justicia, para que las personas adultas mayores hagan valer sus derechos; por lo cual deben de contar con la información suficiente y una capacitación encaminada a conocer los medios por los cuales se puedan defender cuando se les violenten sus derechos, y estos procedimientos deben de ser claros y flexibles, implementando medidas que fomenten una mayor difusión y un mejor acceso a la información sobre dichos derechos.

Las personas mayores, al igual que el resto de la población, tienen que contar con espacios de participación para expresar sus necesidades y poder exigir el efectivo cumplimiento de sus derechos, de ahí la trascendencia de destruir las barreras que existen respecto al envejecimiento, puesto que,

como se ha señalado, deben formar parte de la ciudadanía organizada y activa, contando con espacios para ejercer su derecho a la participación en los asuntos públicos.

Por ello, en términos de ciudadanía desde un enfoque de derechos, se deben proveer los espacios suficientes y adecuados para que las personas mayores incorporen su visión de la sociedad de la cual forman parte.

De ahí la importancia de espacios como el Programa Institucional Raíces por la democracia, mediante el cual el Tribunal Electoral de la Ciudad de México, en conjunto con diversas instituciones, busca contribuir en la erradicación de la discriminación de las personas mayores e influir en su participación en los temas de interés público, aunado a la construcción de estrategias entre las instituciones participantes que tienen como objetivo salvaguardar los derechos político-electORALES de las personas mayores.

Participar en el Programa Institucional Raíces por la democracia, resalta la importancia de que, quienes integramos el servicio público, tenemos la responsabilidad de empatizar con las personas de este sector poblacional, sensibilizarnos y realizar nuestra labor desde una perspectiva más integral, además de llevar a la reflexión la forma en la que pensamos y actuamos con relación a las personas mayores.

Finalmente, resulta fundamental enfatizar que las personas mayores aportan a la sociedad beneficios para todos los colectivos, de ahí la importancia de que se encuentren activos en espacios organizados y formales, además de la obligación de las instituciones públicas de adoptar medidas que preven gan y garanticen el ejercicio sus derechos; también hay que resaltar en todo momento la importancia de fomentar la participación política, generando mecanismos de diálogo e intercambio de opiniones sobre las necesidades políticas de las personas mayores, así como programas institucionales que sensibilicen sobre la discriminación en la cual se encuentran inmersas e inmersos.

Paola Selene Padilla Mancilla

Abogada, egresada de la Universidad de Guadalajara, maestrante en Derecho Electoral por el Instituto de Investigaciones y Capacitación Electoral del Tribunal Electoral del Estado de Jalisco.

Actualmente se desempeña como Secretaria Auxiliar del Tribunal Electoral de la Ciudad de México; con anterioridad a este cargo fue Secretaria Relatora del Tribunal Electoral del Estado de Jalisco, Auditora de la Unidad de Fiscalización de los Recursos de los Partidos Políticos y Técnica en Prerrogativas a Partidos Políticos de la Unidad de Prerrogativas, ambos en el Instituto Electoral y de Participación Ciudadana del Estado de Jalisco.

Tiene experiencia en materia electoral en actividades como la fiscalización del financiamiento de los partidos políticos, la coordinación del registro de candidaturas a cargos de elección popular, la capacitación a candidaturas independientes, la organización de debates entre personas candidatas, así como el análisis y resolución de medios de impugnación.

Cuenta con diversos diplomados en materia electoral y ha impartido capacitaciones y cursos relativos a financiamiento público, campañas electorales, candidaturas independientes, mecanismos de participación social y comunicación política.



Raíces por la democracia, conociendo mis derechos

María Teresa Sánchez Zúñiga

Cuando me invitaron a participar en el curso Raíces por la democracia acepté con mucho gusto, porque considero que la capacitación para todas las personas es importante. Cuando tomé por primera vez estos cursos, supe cuáles eran mis derechos y ese conocimiento me ha sido de mucha utilidad en mi vida personal, así como en la laboral; ya que llegamos a cierta edad que, aunque tengamos un poco de conocimiento, no sabemos cuáles son nuestros derechos políticos-electorales y que existen Tribunales e Institutos que defienden estos derechos.

Considero que muchas personas adultas, al no tener conocimiento de cuáles son nuestros derechos, nos dejamos manipular por nuestra familia y por la sociedad; creemos que nuestros hijos e hijas tienen derechos sobre nosotros y sobre nuestras decisiones. En el curso entendí que nosotras y nosotros somos seres vivos que tenemos sentimientos y el poder de decidir qué es lo mejor para nuestra vida y qué queremos para quienes nos van a representar como sociedad.

Por otro lado, el curso “Reactiva tu mente moviendo el cuerpo”, nos enseñó cómo tener una mejor calidad de vida, ejercitándonos, acudiendo a nuestras terapias, disfrutar de nuestra edad adulta ya que, debido al estrés y a las cargas de trabajo, nos dejamos en el olvido; pero la parte importante de envejecer es disfrutar nuestra edad, disfrutar a nuestra familia y vivir plenamente; considerando que somos una población que tiene mucha experiencia y por lo tanto podemos enseñarles a las nuevas generaciones el valor de la vida.

Para mí la participación social debe ser libre, y cada persona debe tomar sus propias decisiones; pues no por el hecho de que tengamos ayuda, ya sea del Gobierno, de la Alcaldía o de líderes políticos, no deben manipular nuestro sentido del voto y sí deben respetar nuestros derechos.

En este curso entendí que en la sociedad somos libres de elegir a quienes nos van a representar y ponderar cuáles son las mejores propuestas para nuestra ciudad y país. Nuestra participación es muy importante y que nadie pueda violar nuestros derechos. Por lo tanto, estos cursos que he tomado, me han beneficiado en mi ambiente laboral, trato con personas mayores y me generan empatía.

Para finalizar agradezco por su paciencia a cada persona capacitadora, quienes han sido muy claras en sus exposiciones, han resuelto nuestras dudas, por los ejercicios y ejemplos y espero seguir contando con estas capacitaciones.

Para cerrar recuerden que muchas de las personas mayores volvemos a sentirnos como niñas o niños.

Gracias.

María Teresa Sánchez Zúñiga

Es una mujer de 64 años, nacida en la Ciudad de México; es madre y padre de una extraordinaria familia conformada por una mujer y tres hombres; tiene seis nietas y nietos que viven en la Alcaldía Iztapalapa y otros en el Estado de México.

Le gusta estar actualizada tomando cursos y talleres; su pasatiempo favorito es hacer manualidades, todo ello con la finalidad de compartir el aprendizaje y reproducirlo con la comunidad y sus familiares.

Actualmente se encuentra laborando en la Dirección General de Participación Ciudadana de la CDMX.

Raíces por la democracia. Formación y participación ciudadana

Alma Edith Velasco Pérez

En primer término, me gustaría señalar que cuando hablamos, atendemos o nos referimos a personas integrantes de grupos en situación de vulnerabilidad, es preciso tener una atención especial y preferente.

En ese sentido, en el marco del respeto de los derechos humanos, en congruencia con el artículo 1 de la Declaración Universal de Derechos Humanos, toda persona tiene todos los derechos y libertades, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición.

Es decir, las condiciones físicas —como la edad—, sociales o culturales de las personas no pueden ser motivo de restricción ni suspensión de los derechos y libertades reconocidos, por el simple hecho de ser seres humanos; esto, ya que todas las personas son iguales ante la ley.

De este modo, el artículo 1º. de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos señala que todas las personas gozarán de los derechos humanos reconocidos en la Constitución y tratados internacionales, pero más allá de un simple reconocimiento, se señala la obligación por parte del Estado de asegurar las garantías y condiciones para su protección.

Esto es que el reconocimiento no es suficiente y conlleva a que se tengan los medios, canales, vías y condiciones para el ejercicio y respeto de los mismos, lo cual va de la mano con la generación de los medios a través de los cuales ese acceso, ejercicio y respeto de los derechos humanos se den en condiciones de igualdad.

Al respecto, podemos advertir que la labor del Estado en el reconocimiento y protección de los derechos humanos se encuentra plenamente establecida en instrumentos internacionales y nacionales; no obstante, cuando tenemos personas que se encuentran en alguna situación de vulnerabilidad, como lo es la edad, ese reconocimiento y tutela de derechos debe de atenderse de una forma preferente.

De este modo, en la Ciudad de México se expidió la Ley de Reconocimiento de los Derechos de las Personas Mayores y del Sistema Integral para su Atención,¹ la cual es de orden público, de interés social y de observancia general en la ciudad, y tiene como objetivo promover, proteger y reconocer, en condiciones de igualdad, el pleno goce y ejercicio de todos los derechos humanos y libertades fundamentales de las personas mayores en esta entidad federativa, a efecto de contribuir en su plena inclusión, integración y participación en la sociedad.

1. Publicada en la *Gaceta Oficial de la Ciudad de México* el 15 de enero de 2021, y en la cual se usa el término “persona mayor” para referirse a quienes forman parte de este sector de la población, mayores de 60 años.

De acuerdo con los numerales 5 y 6 de esta ley, todas las personas mayores en la Ciudad de México gozan de los derechos previstos en la Constitución federal, los tratados internacionales de los que el Estado mexicano sea parte, en la Constitución de la Ciudad de México y en la legislación secundaria, entre los que se encuentran:

1. Derecho a la igualdad y no discriminación
2. Derecho a la identidad
3. Derecho a la independencia y a la autonomía
4. Derecho a la inclusión, a la participación política y comunitaria
5. Derecho de acceso efectivo a la justicia

Por otra parte, este deber de atención y protección no solamente lo tiene el Estado, sino también las personas familiares de las personas mayores y la sociedad en general; en primer término para lograr una integración de las personas mayores a diversas actividades que desarrollem, propiciando la participación activa con la finalidad de fomentar

el fortalecimiento de los vínculos comunitarios y sociales, y mitigar las condiciones de vulnerabilidad en las que se encuentran.

En ese sentido, las personas mayores son titulares, al igual que cualquier otra persona, de todos los derechos reconocidos y protegidos por las normas internacionales y nacionales, pues su edad no debe implicar una condición que restrinja o suspenda tales derechos; al contrario, dada —precisamente— la situación histórica de vulnerabilidad de este sector de la sociedad, se estima que su protección debe potencializarse en aras de garantizar el pleno ejercicio de sus derechos.

Así, en el ámbito político-electoral, no basta con la identificación de que una persona pertenezca o se autoadscriba o identifique como perteneciente a un grupo en situación de vulnerabilidad, sino que las autoridades deben implementar medidas y estudios con perspectivas particulares para que ese ejercicio y respeto a sus derechos se realice en condiciones de igualdad.

De este modo, la visibilización de las personas mayores debe ir de la mano de la búsqueda de un empoderamiento de estas como sujetos de derecho, con una visión de ejercicio pleno de estos y el cumplimiento de sus obligaciones y responsabilidades, no solo con sí mismas sino con las personas que se encuentran a su alrededor como parte de su círculo cercano, su entorno inmediato y con las futuras generaciones.

Lo anterior, en el entendido de que todas las personas que cuentan con la facultad de poder ejercer sus derechos, deben contar también con la información que les permita hacerlo, porque con los cambios generacionales y de paradigmas sociales, se han abierto brechas de desinformación que no todas las personas tienen o tenemos la posibilidad de identificar.

En este sentido, tener la oportunidad de platicar y exponer un poco de información que pudiera resultar de utilidad a las personas mayores, a quienes va dirigido este loable Programa Institucional

Raíces por la democracia, me deja una enorme satisfacción personal y profesional.

Por lo anterior, reitero que aun y cuando sus derechos se encuentren reconocidos, existan garantías que los tutelan y análisis preferentes por parte de las autoridades, es necesario hacerles saber a las personas mayores cómo pueden ejercer y buscar una defensa de esos derechos para que el engranaje institucional, democrático y social funcione con la perspectiva y opiniones de la pluralidad de todas y todos los ciudadanos; también hay que destacar la importancia de que personas con amplia experiencia, como es el caso de las personas mayores, pueden aportar en la construcción y evolución de un Estado democrático.

Alma Edith Velasco Pérez

Egresada de la Facultad de Derecho de la UNAM, especialista en Justicia Electoral y Maestra en Derecho Electoral por la Escuela Judicial Electoral del Tribunal Electoral del Poder Judicial de la Federación.

Su experiencia laboral en materia electoral comenzó en el año 2010, al incorporarse a laborar en el entonces Instituto Federal Electoral como Apoderada Legal adscrita a la Subdirección de Asuntos Penales de la Dirección de lo Contencioso; posteriormente ingresó a la Unidad de Fiscalización de los Recursos de los Partidos Políticos del referido Instituto, obteniendo el puesto de Jefa de Departamento por concurso de oposición en el año 2014; fue adscrita a la Unidad de lo Contencioso Electoral del INE en el año 2015 como Jefa de Departamento y en el año 2017 fue Asesora Jurídica en la Sala Regional Especializada del Tribunal Electoral del Poder Judicial de la Federación.

A partir de abril de 2019, se incorporó a laborar en el Tribunal Electoral de la Ciudad de México, desempeñándose actualmente como Secretaria Auxiliar en la Ponencia de la Magistrada Martha Leticia Mercado Ramírez.



Vejez, demencia y derechos humanos

Dulce Sarai Tovar Vital

Históricamente, los derechos humanos han estado sustentados en la dignidad humana, cuya realización resulta crucial para el desarrollo integral de la persona. La Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH) menciona que todas y todos nacemos libres con igualdad de derechos, sin distinción alguna. En este sentido, podemos entender su universalidad; es decir, que son inherentes a la dignidad de toda persona.

Con el pasar del tiempo, y en especial de los años en el ciclo de vida, la aplicación del enfoque de derechos humanos al análisis e interpretación de los asuntos de la vejez, ha significado

un cambio paradigmático respecto de una etapa de la vida que, tradicionalmente, se asocia a carencias de todo tipo.

Haciendo una analogía con el sistema económico-político actual, se enfatiza una cultura de ganancia voraz; es decir, no existe cabida a la pérdida, ya que lo que se busca es una constante ganancia, crecimiento, rentabilidad, etc.; entonces la vejez, dentro de este marco conceptual, representaría el polo opuesto. Lo anterior nos lleva a pensar que no basta con el reconocimiento constitucional y legal de los derechos inherentes a la persona, sino que exige la realización de acciones de los distintos poderes públicos que posibiliten el desarrollo social de cada una de ellas, de manera que todas las personas cuenten con idénticas oportunidades de conducirse conforme a sus convicciones, valores y aspiraciones, así como para realizar sus proyectos de vida.

En este contexto, la vejez puede ser tanto una etapa de pérdidas como de plenitud, todo depende de

la combinación de recursos y oportunidades tanto individuales como generacionales a la que están expuestas las personas en el transcurso de su vida, de acuerdo a su condición y posición al interior de la sociedad.

Esto remite a la fusión de la edad con otras diferencias sociales —tales como el género, la clase social o el origen étnico— que condicionan el acceso y disfrute de esos recursos y oportunidades.

Este argumento es válido para las personas que viven con demencia, sus familiares y personas cuidadoras. Ya que, hasta la fecha, los derechos de las personas mayores con demencia no han sido reconocidos específicamente en la forma de una convención o tratado concreto del sistema de derechos humanos, tal como sucede con otros grupos particulares como las mujeres, las niñas y los niños.

Por lo que, en la mayoría de las ocasiones, sus derechos se ven vulnerados de forma deliberada.

Por tanto, es crucial considerar el mundo de las demencias a través de un enfoque basado en derechos humanos, ya que las personas con dicha condición no dejan de ser titulares de derechos, a pesar de la progresión de la enfermedad, en donde su autonomía disminuye, son excluidas, vulnerables a sufrir abusos o a ser violentadas.

Finalmente, si tomamos en cuenta que la libertad representa la base sobre la cual se erige todo el derecho, es necesario considerar que esta se expresa por medio de la voluntad, dirigida a satisfacer esta libertad subjetiva, por medio del ejercicio de los derechos humanos.

Dulce Sarai Touar Vital

Maestra en Psicología, con residencia en Neuropsicología Clínica por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), con práctica clínica en el Centro Médico Nacional 20 de Noviembre y el Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía Manuel Velasco Suárez. Tuvo la oportunidad de colaborar en el Laboratorio de Neuropsicología del Desarrollo de la UNAM, realizando actividades de difusión e investigación con población vulnerable.

Ha participado como conferencista en diversos eventos en materia de salud y ha presentado trabajos de investigación en congresos nacionales. Su experiencia versa en el ámbito clínico, dirigido a la población infantil y a las personas mayores. Actualmente se encuentra a cargo de la Gerencia de Operaciones en Alzheimer México I.A.P.

