



Universidad Autónoma de Tamaulipas

“Verdad, Belleza, Probidad”

Síntesis Informativa

Coordinación Ejecutiva de Comunicación Institucional

IUAT



Socializar aumenta la esperanza de vida en adultos mayores.
MAS SOBRE LA UAT.



Socializar aumenta la esperanza de vida.



Socializar aumenta esperanza de vida entre adultos mayores.



Socializar aumenta la esperanza de vida en adultos mayores.



“La vejez, no es enfermedad”.



Socializar aumenta la esperanza de vida.

6 de agosto

IUAT

EL MANANA
El Colegio de la Manana - Universidad de la Manana

Socializar aumenta esperanza de vida.



#UAT

Socializar aumenta la esperanza de vida en adultos mayores



La importancia de la socialización en el Adulto Mayor

Mtra. Flor Esthela Carbajal Mata

● La vejez no es una enfermedad, sino una etapa más de la vida que debemos pasar con plenitud, aseguró la Mtra. Flor Esthela Carbajal Mata, especialista de la Facultad de Enfermería Victoria (FEV) de la Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT), al dictar la conferencia virtual “Importancia de la socialización del adulto mayor”.

MÁS SOBRE LA UAT:



-La charla, realizada a través de la plataforma Microsoft Teams, corresponde a las actividades de educación continua que desarrolla el plantel universitario en diferentes temas.

-La ponente dijo que existen muchas actividades que pueden realizarse para hacer más plena la etapa de la vejez. "El deterioro no se puede detener, pero sí se puede vivir de buena manera la última etapa de la vida", afirmó.

- "Hay actividades intelectuales que se pueden adecuar a nuestra vida para que los efectos del tiempo no nos afecten tanto. La socialización es un aspecto muy importante para conservar o procurar un estado saludable", agregó.

-En palabras de esta experta, que ha investigado los riesgos de salud, estilos de afrontamiento y resiliencia de adultos mayores, aquellos que mantienen un círculo social activo tienden a ser más saludables en general y gozan de mayor estabilidad emocional.

- "Se trata de tener comunicación con nuestra familia, pero, además, con amigos cercanos, e incluso hacer amistades nuevas. Actualmente, por la pandemia, no es posible estar tan en contacto con nuestros seres queridos, pero para eso son las herramientas tecnológicas como el teléfono celular, que nos permiten estar en comunicación constante", apuntó.

-Dijo que la socialización nos ayuda a no encerrarnos en nuestra soledad y que las personas mayores pueden encontrar ideas de apoyo social, por ejemplo, los grupos de la tercera edad, que brindan la oportunidad de pasar tiempo con otras personas en actividades como el ejercicio.



Señala especialista de la UAT

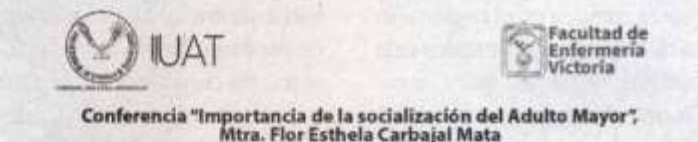
Socializar aumenta la esperanza de vida

La vejez no es una enfermedad, sino una etapa más de la vida que debemos pasar con plenitud, aseguró la maestra Flor Esthela Carbajal Mata, especialista de la Facultad de Enfermería Victoria (FEV) de la Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT), al dictar la conferencia virtual: "Importancia de la socialización del adulto mayor".

La charla, realizada a través de la plataforma Microsoft Teams, corresponde a las actividades de educación continua que desarrolla el plantel universitario en diferentes temas.

La ponente dijo que existen muchas actividades que pueden realizarse para hacer más plena la etapa de la vejez. "El deterioro no se puede detener, pero sí se puede vivir de buena manera la última etapa de la vida", afirmó.

"Hay actividades intelectuales que se pueden adecuar a nuestra vida, para que los efectos del tiempo no nos afecten tanto. La socialización es un aspecto muy importante



La charla se llevó a cabo a través de la plataforma Microsoft Teams.

para conservar o procurar un estado saludable", agregó.

En palabras de esta experta, que ha investigado los riesgos de salud, estilos de afrontamiento y resiliencia de adultos mayores, aquellos que mantienen un círculo social activo tienden a ser más saludables en general y gozan de mayor estabilidad emocional.

"Se trata de tener comunicación con nuestra familia, pero, además, con amigos cercanos, e incluso hacer amistades nuevas. Actualmente, por la pandemia, no es posible es-

tar tan en contacto con nuestros seres queridos, pero para eso son las herramientas tecnológicas como el teléfono celular, que nos permiten estar en comunicación constante", apuntó.

Dijo que la socialización nos ayuda a no encerrarnos en nuestra soledad y que las personas mayores pueden encontrar ideas de apoyo social, por ejemplo, los grupos de la tercera edad, que brindan la oportunidad de pasar tiempo con otras personas en actividades como el ejercicio.



Conferencia "Importancia de la socialización del Adulto Mayor", Mtra. Flor Esthela Carbajal Mata



FOTO ESPECIAL



UAT EL COMERCURIO

RESALTA ESPECIALISTA DE LA UAT

Socializar aumenta esperanza de vida entre adultos mayores

La vejez no es una enfermedad, sino una etapa más de la vida que debemos pasar con plenitud, aseguró la Mtra. Flor Esthela Carbajal Mata, especialista de la Facultad de Enfermería Victoria (FEV) de la Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT), al dictar la conferencia virtual "Importancia de la socialización del adulto mayor".

La charla, realizada a través de la plataforma Microsoft Teams, corresponde a las actividades de educación continua que desarrolla el plantel universitario en diferentes temas.

La ponente dijo que existen muchas actividades que pueden realizarse para hacer más plena la etapa de la vejez. "El deterioro no se puede detener, pero

sí se puede vivir de buena manera la última etapa de la vida", afirmó.

"Hay actividades intelectuales que se pueden adecuar a nuestra vida para que los efectos del tiempo no nos afecten tanto. La socialización es un aspecto muy importante para conservar o procurar un estado saludable", agregó.

En palabras de esta experta, que ha investigado los riesgos de salud, estilos de afrontamiento y resiliencia de adultos mayores, aquellos que mantienen un círculo social activo tienden a ser más saludables en general.

"Se trata de tener comunicación con nuestra familia, pero, además, con amigos cercanos, e incluso hacer amistades nue-

vas. Actualmente, por la pandemia, no es posible estar tan en contacto con nuestros seres queridos, pero para eso son las herramientas tecnológicas como el teléfono celular", apuntó.

Dijo que la socialización nos ayuda a no encerrarnos en nuestra soledad y que las personas mayores pueden encontrar ideas de

apoyo social, por ejemplo, los grupos de la tercera edad, que brindan la oportunidad de pasar tiempo con otras personas en actividades como el ejercicio.

"Otra forma de socializar son labores de voluntariado. La socialización aumenta la esperanza de vida, disminuye el sentimiento de soledad", asentó.



VERACRUZ, TAM. - 1953



Facultad de
Enfermería
Victoria

Conferencia "Importancia de la socialización del Adulto Mayor",
Mtra. Flor Esthela Carbajal Mata





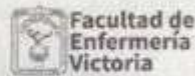
Socializar aumenta la esperanza de vida en adultos mayores

La vejez no es una enfermedad, sino una etapa más de la vida que debemos pasar con plenitud, aseguró la Mtra. Flor Esthela Carbajal Mata, especialista de la Facultad de Enfermería Victoria (FEV) de la Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT), al dictar la conferencia virtual "Importancia de la socialización del adulto mayor".

La charla, realizada a través de la plataforma Microsoft Teams, corresponde a las actividades de educación continua que desarrolla el plantel universitario en diferentes temas. La ponente dijo que existen muchas actividades que pueden realizarse para hacer más plena la etapa de la vejez. "El deterioro no se puede detener, pero sí se puede vivir de buena manera la última etapa de la vida", afirmó.

"Hay actividades intelectuales que se pueden adecuar a nuestra vida para que los efectos del tiempo no nos afecten tanto. La socialización es un aspecto muy importante para conservar o procurar un estado saludable", agregó.

En palabras de esta experta, que ha investigado los riesgos de salud, estilos de afrontamiento y resiliencia de adultos mayores, aquellos que mantienen un círculo social activo tienden a ser más saludables



Conferencia "Importancia de la socialización del Adulto Mayor", Mtra. Flor Esthela Carbajal Mata



Foto • Agencia • Expreso-La Razon

DICTA LA UAT conferencia "Importancia de la socialización del adulto mayor"

en general y gozan de mayor estabilidad emocional.

"Se trata de tener comunicación con nuestra familia, pero, además, con amigos cercanos, e incluso hacer amistades nuevas. Actualmente, por la pandemia, no es posible estar tan en contacto con nuestros seres queridos, pero para eso son las herramientas tecnológicas como el teléfono celular, que nos permiten estar en comunicación constante", apuntó. Dijo que la socialización nos ayuda a no encerrarnos en nuestra soledad y que las personas

mayores pueden encontrar ideas de apoyo social, por ejemplo, los grupos de la tercera edad, que brindan la oportunidad de pasar tiempo con otras personas en actividades como el ejercicio.

"Otra forma de socializar es hacer labores de voluntariado. Recordando que la socialización aumenta la esperanza de vida, disminuye el sentimiento de soledad, mantiene la mente activa, mejora el bienestar físico y emocional, y también mejora la calidad de vida", asentó.



“La vejez, no es enfermedad”

La vejez no es una enfermedad, sino una etapa más de la vida que debemos pasar con plenitud, aseguró la Mtra. Flor Esthela Carbajal Mata, especialista de la Facultad de Enfermería Victoria (FEV) de la Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT), al dictar la conferencia virtual “Importancia de la socialización del adulto mayor”.

La charla, realizada a través de la plataforma Microsoft Teams, corresponde a las actividades de educación continua que desarrolla el plantel universitario en diferentes temas.

La ponente dijo que existen muchas actividades que pueden realizarse para hacer más plena la etapa de la vejez. “El deterioro no se puede detener, pero sí se puede vivir de buena manera la última etapa de la vida”, afirmó.

“Hay actividades intelectuales que se pueden adecuar a nuestra vida para que los efectos del tiempo no nos afecten tanto. La socialización es un aspecto muy importante para conservar o procurar un estado saludable”, agregó.

En palabras de esta experta, que ha investigado los riesgos de salud, estilos de afrontamiento y resiliencia de adultos mayores, aquellos que mantienen un círculo social activo tienden a ser más saludables en general y gozan de mayor estabilidad emocional.

“Se trata de tener comunicación con nuestra familia, pero, además, con amigos cercanos, e incluso hacer amistades nuevas. Actualmente, por la pandemia, no es posible estar tan en contacto con nuestros seres queridos, pero para eso son las herramientas tecnológicas como el teléfono celular, que nos permiten estar en comunicación constante”, apuntó.

STAFF

EXPRESO • LA RAZÓN




**Conferencia “Importancia de la socialización del Adulto Mayor”,
Mtra. Flor Esthela Carbajal Mata**










Foto • Staff • Expreso-La Razón



Socializar aumenta la esperanza de vida

En adultos mayores: especialista de la UAT

CD. VICTORIA, TAM.-

La vejez no es una enfermedad, sino una etapa más de la vida que debemos pasar con plenitud, aseguró la Mtra. Flor Esthela Carbajal Mata, especialista de la Facultad de Enfermería Victoria (FEV) de la Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT), al dictar la conferencia virtual "Importancia de la socialización del adulto mayor".

La charla, realizada a través de la plataforma Microsoft Teams, corresponde a las actividades de educación continua que desarrolla el plantel universitario en diferentes temas.

La ponente dijo que existen muchas actividades que pueden realizarse para hacer más plena la



Conferencia "Importancia de la socialización del Adulto Mayor", Mtra. Flor Esthela Carbajal Mata



etapa de la vejez. "El deterioro no se puede detener, pero sí se puede vivir de buena manera la última etapa de la vida", afirmó.

"Hay actividades intelectuales que se pueden adecuar a nuestra vida para que los efectos del tiempo no nos afecten tanto. La socialización es un aspecto muy importante para conservar o procurar un estado saludable", agregó.

En palabras de esta experta, que ha investigado los riesgos de salud, estilos de afrontamiento y resiliencia de adultos ma-

yores, aquellos que mantienen un círculo social activo tienden a ser más saludables en general y gozan de mayor estabilidad emocional.

"Se trata de tener comunicación con nuestra familia, pero, además, con amigos cercanos, e incluso hacer amistades nuevas. Actualmente, por la pandemia, no es posible estar en contacto con nuestros seres queridos, pero para eso son las herramientas tecnológicas como el teléfono celular, que nos permiten estar en comunicación constante", apuntó.

Dijo que la socialización nos ayuda a no encerrarnos en nuestra soledad y que las personas mayores pueden encontrar ideas de apoyo social, por ejemplo, los grupos de la tercera edad, que brindan la oportunidad de pasar tiempo con otras personas en actividades como el ejercicio.

"Otra forma de socializar es hacer labores de voluntariado. Recordando que la socialización aumenta la esperanza de vida, disminuye el sentimiento de soledad, mantiene la mente activa, mejora el bienestar físico y emocional, y también mejora la calidad de vida", asentó.

Por último, recaló que el hecho de socializar, jugar juegos de mesa, aconsejar a amigos y opinar con ellos sobre distintos temas ayuda a las personas de edad avanzada a mantener la mente activa y, por ende, a sentirse parte de la sociedad.



La importancia de la socialización en el Adulto Mayor

Mtra. Flor Esthela Carbajal Mata





ESPECIALISTA DE LA UAT:

Socializar aumenta esperanza de vida

CONFERENCISTA RECUERDA que existen muchas actividades que pueden realizarse para hacer más plena la etapa de la vejez

CD. VICTORIA, TAM.

La vejez no es una enfermedad, sino una etapa más de la vida que debemos pasar con plenitud, aseguró la Mtra. Flor Esthela Carbajal Mata, especialista de la Facultad de Enfermería Victoria (FEV) de la Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT), al dictar la conferencia virtual "Importancia de la socialización del adulto mayor".

La charla, realizada a través de la plataforma Microsoft Teams, corresponde a las actividades de educación continua que desarrolla el plantel universitario en diferentes temas.

La ponente dijo que existen muchas actividades que pueden realizarse para hacer más plena la etapa de la vejez. "El deterioro no se puede detener, pero sí se puede vivir de buena

manera la última etapa de la vida", afirmó.

"Hay actividades intelectuales que se pueden adecuar a nuestra vida para que los efectos del tiempo no nos afecten tanto. La socialización es un aspecto muy importante para conservar o procurar un estado saludable", agregó.

En palabras de esta experta, que ha investigado los riesgos de salud, estilos de afrontamiento y resiliencia de adultos mayores, aquellos que mantienen un círculo social activo tienden a ser más saludables en general y gozan de mayor estabilidad emocional.

"Se trata de tener comunicación con nuestra familia, pero, además, con amigos cercanos, e incluso hacer amistades nuevas. Actualmente, por la pandemia, no es posible estar tan

en contacto con nuestros seres queridos, pero para eso son las herramientas tecnológicas como el teléfono celular, que nos permiten estar en comunicación constante", apuntó.

Dijo que la socialización nos ayuda a no encerrarnos en nuestra soledad y que las personas mayores pueden encontrar ideas de apoyo social, por ejemplo, los grupos de la tercera edad, que brindan la oportunidad de pasar tiempo con otras personas en actividades como el ejercicio.

"Otra forma de socializar es hacer labores de voluntariado. Recordando que la socialización aumenta la esperanza de vida, disminuye el sentimiento de soledad, mantiene la mente activa, mejora el bienestar físico y emocional, y también mejora la calidad de vida", asentó.

Por último, recalcó que el hecho de socializar, jugar juegos de mesa, aconsejar a amigos y opinar con ellos sobre distintos temas ayuda a las personas de edad avanzada a mantener la mente activa y, por ende, a sentirse parte de la sociedad.



La importancia de la socialización en el Adulto Mayor

Mtra. Flor Esthela Carbajal Mata

