

Programa Integral de Desarrollo  
Humano para el Adulto Mayor

# Anáhuac Senior Cancún

¡Sigo creciendo!

Aprendo, convivo y trasciendo



ANÁHUAC  
CANCÚN  
Educación Continua

The  
International  
University

GO  
BIG  
WHAT'S  
NEXT

# Hay etapas que se viven mejor cuando sigues creciendo.

Anáhuac Senior Cancún es una experiencia universitaria integral para personas mayores que desean seguir creciendo con sentido, comunidad y bienestar. A través de un formato presencial, cercano y sin presión académica, el programa ofrece espacios de formación en espiritualidad, cultura, bienestar integral, tecnología cotidiana y socialización. Diseñado para adultos mayores activos, nacionales y extranjeros, Anáhuac Senior Cancún abre un nuevo espacio para aprender, convivir y vivir esta etapa con plenitud, vigencia y propósito.



# Formación en espiritualidad, cultura, bienestar, tecnología y comunidad

Anáhuac Senior Cancún ofrece atención personalizada con acompañamiento espiritual, orientación psicológica y precios preferenciales en terapia física. Nuestro objetivo es cuidar tu bienestar integral y vitalidad para impulsar tu crecimiento intelectual.

## Ejes formativos del programa

Todos los cursos giran alrededor de estos 8 ejes, no como materias aisladas sino como trayectorias de desarrollo personal.



**Dimensión Espiritual:** Espacios de reflexión y acompañamiento para encontrar propósito, paz y un sentido profundo de trascendencia en esta etapa.



**Dimensión Cultural:** Charlas y conversatorios dinámicos sobre historia, arte y actualidad, diseñados para mantener una mente activa y conectada con el mundo.



**Dimensión Familiar:** Herramientas para fortalecer la unión entre generaciones y definir un "testamento emocional" que transmita tus valores a tus seres queridos.



**Liderazgo y Vigencia:** Programas de actualización y mentoría para quienes desean seguir influyendo, tomando decisiones y reinventándose profesionalmente.



**Dimensión Social:** Un espacio para crear la "tribu Anáhuac Senior" a través de actividades colaborativas y proyectos comunitarios que fortalecen la socialización y nuevas redes de amistad.



**Dimensión Física:** Enfoque en el bienestar funcional y movimiento consciente, con asesoría en nutrición y salud preventiva diseñada para mantener la vitalidad sin exigencias extremas.



**Dimensión Psicológica:** Fortalecimiento de la inteligencia emocional y la autoestima para adaptarse a los cambios con una actitud positiva, brindando herramientas contra la ansiedad o la soledad.



**Tecnología Práctica:** Capacitación útil en seguridad digital, banca móvil y uso avanzado de WhatsApp e Inteligencia Artificial (ChatGPT) para facilitar tu organización, viajes y comunicación diaria.

# Comunidad de Valor

*Rodéate de personas que comparten tu misma curiosidad*

## Comunidad de Valor

La esencia de nuestro programa radica en el sentido de pertenencia y la construcción de una comunidad de pares de alto valor. Más que un curso, ofrecemos un espacio universitario premium donde la socialización consciente y los vínculos de amistad nacen de forma natural en nuestros jardines y áreas de convivencia, creando lo que llamamos el "club Anáhuac Senior".



# GO BIG

## Puntos de impacto:



### Tu nuevo "club":

La oportunidad de rodearte de personas con tu misma curiosidad e inquietudes intelectuales



**Vínculos genuinos:** Espacios de convivencia, como pausas para el café y charlas, donde nacen amistades profundas.

**Pertenencia Anáhuac:** Sentirse parte de una comunidad universitaria prestigiosa, activa y acogedora.

**Entorno enriquecedor:** El intercambio de ideas entre pares como la mejor herramienta contra el aislamiento.



# Vigencia y Legado

*Creemos que tu experiencia e historia siguen sumando nuevos capítulos*

## **Vigencia y Legado**

En Anáhuac Senior Cancún, creemos que tu experiencia e historia siguen sumando nuevos capítulos. Este eje celebra a la persona adulta mayor como una protagonista activa y productiva, cuyo propósito y legado se fortalecen a través del redescubrimiento de nuevas pasiones y el ejercicio de una sabiduría que inspira a las próximas generaciones



# GO BIG

## Puntos de impacto:



**Capítulos por escribir:** La narrativa de que tu historia continúa con nuevas pasiones y descubrimientos.



**Propósito redescubierto:** Historias reales de alumnos que hallaron una nueva vocación después de los 65 años.

**Experiencia que inspira:** Un espacio donde tu trayectoria se convierte en la base para nuevos aprendizajes.

**Trascendencia activa:** El enfoque en no solo recordar el pasado, sino en construir un presente vibrante y con significado.



# Bienestar 360°

*Mente sana en cuerpo activo*

## **Bienestar 360°**

Nuestra propuesta es profundamente humanista e integral, centrada en que una mente sana requiere de un cuerpo activo y en equilibrio. A través de este pilar, promovemos una vitalidad integral que combina la salud preventiva y la terapia física con un sólido acompañamiento espiritual y psicológico, asegurando que cada participante viva esta etapa con plenitud y armonía.



# GO BIG



## Puntos de impacto:



**Equilibrio cuerpo-mente:** Programas que integran la salud física con la paz emocional y espiritual.



**Vitalidad asistida:** Acceso a consejos de nutrición senior y beneficios exclusivos en terapia física.

**Fortaleza emocional:** Acompañamiento psicológico y espiritual para mantener una actitud positiva y resiliente.

**Bienestar sin esfuerzo:** Métodos prácticos para gestionar el estrés y mejorar la calidad de vida diaria.



# Empoderamiento Digital

*El mundo actual también te pertenece*

## **Empoderamiento Digital**

Entendemos que el mundo actual también te pertenece y que la tecnología debe ser una aliada para tu independencia, no una barrera. Por ello, integramos herramientas digitales prácticas de manera sencilla y paso a paso, desde el uso avanzado de WhatsApp hasta el aprovechamiento de la Inteligencia Artificial con ChatGPT, brindándote la seguridad necesaria para navegar con confianza en la era digital.



# GO BIG

## Puntos de impacto:



**Dueño de tu tecnología:** Pierde el miedo a lo digital y convierte tus dispositivos en aliados de tu libertad.



**Inteligencia Artificial para ti:** Aprende a usar ChatGPT para organizar tus viajes, redactar o potenciar tus proyectos.


**Seguridad y confianza:** Navega en redes sociales y banca móvil con la tranquilidad de saber cómo protegerte.

**Conexión sin fronteras:** Domina las herramientas digitales para estar siempre cerca de tus seres queridos y del mundo.



# ETAPA 1: COMUNIDAD FUNCIONAL

*Entrar a la experiencia universitaria senior*

A woman with curly, light brown hair is sitting at a wooden desk in what appears to be a library or study area. She is wearing a light-colored cardigan over a white t-shirt and is smiling warmly at the camera. On the desk in front of her is a laptop, a clipboard with papers, and a pair of glasses. The background shows bookshelves filled with books.

**El objetivo de esta etapa** es integrar al adulto mayor a la vida universitaria, creando una identidad Anáhuac Senior. Mientras van rompiendo el miedo a “volver a estudiar”

# DURACIÓN

5

MESES

1

SESIÓN  
SEMANAL

3

HORAS  
POR CLASE

45

HORAS  
EN TOTAL



## FORMATO ACADÉMICO

- Cursos cortos
- Conversatorios
- Talleres prácticos
- Alta socialización

## CURSOS OFERTA 2026:

### Sentido de vida y espiritualidad

- El arte de vivir con sentido
- El legado que quiero dejar
- Espiritualidad para una vida plena

### Cultura y mundo actual

- Los secretos del mundo maya
- Entendiendo el mundo de hoy
- El futuro que estamos construyendo

### Bienestar integral

- Comer bien para vivir mejor
- Movimiento: ejercicio para vivir mejor
- Dormir bien para vivir mejor

### Tecnología cotidiana

- Inteligencia artificial para la vida diaria
- Compras y banca digital con seguridad
- ¿Un mundo sin efectivo? Como adaptarnos

### Comunidad y socialización

- Historias que nos unen
- Conversaciones que enriquecen
- Construyendo comunidad



**Certificación: Constancia Anáhuac Senior**  
– Comunidad Fundacional



## ETAPA 2 – TRAYECTORIAS DE DESARROLLO

*Elegir cómo seguir creciendo*

*\*Posible Proyección 2027*

**Esta etapa busca consolidar** Anáhuac Senior Cancún mediante una comunicación empática que convierta el interés en inscripciones, posicionando al programa como el referente de actualización, bienestar y comunidad para el adulto mayor.



# DURACIÓN

1  
AÑO

MODELO  
POR  
TRAYECTORIAS

120 - 140  
HORAS  
EN TOTAL

## TRAYECTORIAS (EL ALUMNO ELIGE 1 O 2)



### Trayectoria A – Trascendencia y Desarrollo Humano

- Espiritualidad
- Psicología positiva
- Manejo del cambio
- Sentido y legado



### Trayectoria B – Cultura, Arte y Pensamiento

- Historia universal
- Arte, cine y literatura
- Análisis del mundo actual



### Trayectoria C – Liderazgo y Vigencia

- Liderazgo consciente
- Mentoría
- Negocios y proyectos activos
- Reinventarse



### Trayectoria D – Vida Digital y Autonomía

- Tecnología avanzada
- ChatGPT aplicado
- Negocios remotos
- Seguridad digital




Certificación: Diplomado Anáhuac Senior  
– Trayectoria de Desarrollo Integral



## **ETAPA 3 – COMUNIDAD AUTOGESTIVA Y LEGADO**

*Aprender, enseñar y trascender”*

*\*Posible Proyección 2028*

A photograph showing an elderly man with a grey beard and a young woman with dark hair, both smiling warmly. They are looking down at a document or book held by the man. The man is wearing a green button-down shirt, and the woman is wearing a light blue button-down shirt. The background is softly blurred, suggesting an indoor setting like a living room.

**Nuestra meta es maximizar el impacto** de Anáhuac Senior mediante el crecimiento de comunidades digitales, la generación de prospectos calificados y un sistema de seguimiento que asegure una tasa de conversión exitosa en cada inscripción



### STUDY GROUPS ANÁHUAC SENIOR

- Grupos de estudio autogestionados
- Facilitados por adultos mayores
- Temas elegidos por la comunidad (Ej. Historia del Caribe, Filosofía, Actualidad política, Literatura)



### CONSEJO ANÁHUAC SENIOR

- Adultos mayores líderes
- Participan en:
  - Diseño de cursos
  - Evaluación del programa
  - Promoción
  - Vinculación



### MENTORÍA INTERGENERACIONAL

- Seniors mentorean alumnos Anáhuac
- Proyectos reales
- Transmisión de experiencia



### PROGRAMAS INTERNACIONALES

- Módulos en inglés
- Adultos mayores extranjeros
- Estancias cortas
- Cultura mexicana + desarrollo personal



**Reconocimiento: Distinción Anáhuac Senior**  
– Comunidad y Legado



## Microcredenciales Anáhuac:

Reconocimiento estratégico para impulsar el liderazgo y la competitividad



### **Certificación de Competencias:**

Reconocimientos académicos que avalan habilidades específicas desarrolladas en nuestros programas.



**Validación Digital Ágil:** Mediante badges digitales, certificamos habilidades clave alineadas a las necesidades reales de las organizaciones.



**Impulso al Talento:** Un modelo innovador que reconoce competencias estratégicas (liderazgo, gestión e innovación) para elevar la competitividad de tu equipo.



# RESULTADOS DEL PROGRAMA



## Más beneficios para ti:



Certificación de habilidades específicas.



Reconocimiento respaldado por la Universidad Anáhuac.



Impulso al liderazgo y la competitividad.



Desarrollo continuo del talento sin afectar la operación personal.



Evidencia del crecimiento personal y actualización del entorno actual.

## NOTA ANÁHUAC EMPRESAS:

Diseñamos **programas de capacitación** a la medida, adaptando duración, modalidad y enfoque a las **necesidades estratégicas** de su organización. A través de un diagnóstico preciso, estructuramos **soluciones formativas** que impactan directamente en el desempeño del equipo. Con el respaldo de **expertos académicos**, garantizamos **contenidos prácticos y actualizados** que generan un alto valor para su empresa.

The  
**International**  
University

Posgrados  
**ANÁHUAC**  
Educación Continua

---

CANCÚN

Keren Lima  
asesorpos.uac@anahuac.mx  
Tel: (998) 881 77 50 Ext. 510  
+52 (998) 842 2463

