

Boletín Mensual



**SOCIEDAD
COOPERATIVA**



UNA NUEVA CULTURA DEL ENVEJECIMIENTO

NÚMERO 54 OCTUBRE 2026

Editorial

El envejecimiento es un proceso natural de la vida que durante mucho tiempo ha sido relacionado con la pérdida de capacidades, la dependencia y la disminución de la productividad. Sin embargo, esta visión está cambiando. Una nueva cultura del envejecimiento busca reconocer que las personas mayores conservan conocimientos, experiencias, capacidades, derechos y proyectos de vida.

Actualmente, el aumento de la esperanza de vida representa un importante cambio social. Cada vez más personas llegan a edades avanzadas y permanecen activas durante más años. Esto genera retos para las familias, las organizaciones y los gobiernos, pero también oportunidades para aprovechar la experiencia y los conocimientos de las personas mayores.

Construir una nueva cultura implica dejar atrás los estereotipos relacionados con la edad. No todas las personas envejecen de la misma manera, por lo que la edad no debe utilizarse como único criterio para determinar las capacidades de alguien. Las personas mayores pueden continuar participando en actividades laborales, educativas, culturales, familiares y comunitarias, de acuerdo con sus intereses y circunstancias.

La tecnología también forma parte de este proceso. El acceso y la capacitación en herramientas digitales pueden favorecer la autonomía, la comunicación y la participación social de las personas mayores. Para ello, es necesario evitar que la transformación digital se convierta en una barrera y promover recursos accesibles y capacitación adecuada.

Las organizaciones tienen una responsabilidad importante. La inclusión de distintas generaciones en los espacios de trabajo permite aprovechar la experiencia de los trabajadores mayores y, al mismo tiempo, incorporar nuevas perspectivas y habilidades de las generaciones jóvenes. La diversidad generacional puede convertirse así en una oportunidad para compartir conocimientos y fortalecer a las organizaciones.

En México, el envejecimiento de la población plantea desafíos en materia de salud, seguridad económica, vivienda, empleo, transporte y protección social. Por ello, es necesario impulsar políticas y programas que promuevan una vida digna, autónoma y participativa. La familia y la sociedad también deben favorecer relaciones basadas en el respeto, evitando que el cuidado signifique limitar la capacidad de decisión de las personas mayores.

En conclusión, una nueva cultura del envejecimiento requiere transformar la manera en que entendemos la vejez. No significa ignorar las dificultades que pueden surgir con el paso del tiempo, sino evitar que estas definan a las personas. Envejecer debe entenderse como una etapa más de la vida, con oportunidades de aprendizaje, participación y desarrollo. Crear una sociedad incluyente beneficia a las personas mayores y, al mismo tiempo, prepara mejores condiciones para nuestro propio futuro, porque todos estamos envejeciendo.

“Envejecer no significa dejar de crecer; significa transformar la experiencia en nuevas oportunidades para vivir con dignidad y propósito.”

Palabras clave: envejecimiento, personas mayores, inclusión, envejecimiento activo, calidad de vida y participación social.

Calendario

zoom

Actividades Octubre

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

¿Te perdiste de alguna sesión?

Revívela en nuestro canal oficial de youtube

You Tube

12:00PM

14 DE OCTUBRE

Lic. Yael Huerta

De la Posesión a la Escritura:
Rutas legales para poner tu inmueble en regla.

12:00PM

21 DE OCTUBRE

Rolando Mexicano

Coach Organizacional
Cultura financiera

Directorio Interno



Administración

55 35 66 98 95

administracion@sociedadcooperativa.com.mx



Cobranza

55 38 84 34 92

cobranza@sociedadcooperativa.com.mx



Originación

55 35 66 98 95

originacion@sociedadcooperativa.com.mx



Integración

55 36 13 98 76

cobranza@sociedadcooperativa.com.mx

En Portada

LO QUE VIENE TAMBIÉN CUENTA
¿QUÉ PASARÍA SI DEJÁRAMOS DE
PREGUNTARNOS **CUÁNTOS AÑOS**
TENEMOS Y COMENZÁRAMOS A
PREGUNTARNOS **CUÁNTAS COSAS**
TODAVÍA QUEREMOS VIVIR?

Cumplir años es algo que todos hacemos, pero no todos lo vivimos de la misma manera. Hay quienes llegan a una nueva década con ganas de comenzar proyectos, aprender, viajar o cambiar de rumbo; también hay quienes sienten que el paso del tiempo viene acompañado de dudas, cambios y nuevas responsabilidades. Lo cierto es que **envejecer no es una experiencia que comienza de un día para otro**. Es un proceso que nos acompaña durante toda la vida y que está relacionado con la manera en que cuidamos nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestras relaciones, nuestros recursos y también nuestros sueños.

Por eso, hoy resulta necesario cambiar la manera en que hablamos del envejecimiento. Una mirada diferente comienza por reconocer que los años no son únicamente una cifra, sino parte de una historia. Porque detrás de cada año existen experiencias, decisiones, aprendizajes y momentos que nos han convertido en quienes somos.

Existe una idea muy extendida de que hay cosas que debemos hacer “a cierta edad”. Estudiar, trabajar, formar una familia, emprender, viajar o aprender determinadas habilidades parecen tener un momento establecido pero la vida no siempre sigue un calendario. Hay personas que descubren una nueva pasión a los 50, comienzan un negocio a los 60, aprenden a utilizar herramientas digitales a los 70 o encuentran una actividad que les devuelve la emoción de sentirse principiantes.



Una mirada distinta sobre el envejecimiento significa reconocer que **el deseo de aprender, crear, participar y disfrutar no tiene fecha de caducidad**. Cada persona puede encontrar su propia manera de vivir esta etapa y decidir qué quiere conservar, qué quiere cambiar y qué quiere comenzar.

Hablar del futuro no debería hacernos vivir preocupados por él. Al contrario, prepararnos puede darnos mayor libertad para disfrutar el presente. Cuidar nuestra salud, mantenernos activos, fortalecer nuestras relaciones, organizar nuestros documentos, conocer nuestros derechos y tomar decisiones sobre nuestro patrimonio son acciones que pueden ayudarnos a enfrentar los cambios con mayores herramientas. Lo importante es recordar que cumplir años no significa cerrar posibilidades. Algunas puertas pueden cerrarse, pero otras pueden abrirse por primera vez.

Porque el paso del tiempo no solamente nos lleva hacia adelante: también nos da la oportunidad de elegir qué queremos hacer con todo lo que hemos aprendido.



Lo que viene también cuenta. Y todavía hay mucho por vivir, aprender, construir y compartir.

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (s. f.). La cultura del envejecimiento busca el respeto e inclusión de los adultos mayores. Gobierno de México.

Tener un propósito también es salud

¿QUÉ ES ESO QUE TODAVÍA TE DA MOTIVOS PARA LEVANTARTE CADA MAÑANA CON GANAS DE HACER ALGO?

¡Puede ser la familia, el trabajo, un negocio, una actividad que disfrutas, aprender algo nuevo o simplemente compartir tiempo con las personas que quieres. El propósito no tiene una sola forma y tampoco permanece igual durante toda la vida; cambia conforme cambian nuestras experiencias, nuestras necesidades y las etapas que atravesamos. Por eso, encontrar aquello que nos motiva y nos hace sentir que nuestros días tienen significado puede convertirse en una parte importante de nuestro bienestar.

Con los años, muchas cosas comienzan a transformarse. Los hijos crecen, las responsabilidades laborales cambian, llega la jubilación o simplemente disponemos de más tiempo para nosotros. Estos cambios pueden hacernos sentir que estamos dejando atrás una parte importante de nuestra vida, cuando en realidad también pueden representar una oportunidad para descubrir nuevas posibilidades.



Tener más tiempo puede permitirnos hacer aquello que durante años dejamos pendiente, recuperar una afición, dedicar más atención a nuestra familia o incluso comenzar un proyecto que antes parecía imposible. Una nueva etapa no necesariamente significa hacer menos, sino encontrar nuevas razones para hacer aquello que nos hace sentir bien.



Tener un propósito tampoco significa que tengamos que perseguir una gran meta o realizar algo extraordinario. Muchas veces se encuentra en las cosas más sencillas: cuidar un jardín, aprender a cocinar, participar en una actividad, practicar algún ejercicio, ayudar a alguien, reunirse con amigos o dedicar tiempo a una pasión que habíamos dejado de lado. Son esas pequeñas actividades las que pueden llenar nuestros días de entusiasmo y ayudarnos a mantenernos conectados con nuestro entorno. Lo importante es encontrar aquello que nos haga sentir activos, útiles y con ganas de seguir descubriendo. Además, cada nuevo proyecto trae consigo la posibilidad de aprender.

Cuando decidimos hacer algo diferente, nuestra curiosidad se activa, buscamos información, desarrollamos habilidades y nos enfrentamos a situaciones que nos sacan de la rutina. Aprender no es una actividad exclusiva de los primeros años de vida; es una posibilidad que podemos conservar siempre. Y quizá una de las mayores ventajas de hacerlo con el paso de los años es que ya contamos con algo que no se puede adquirir de un día para otro: la experiencia.

Todo lo que hemos vivido puede convertirse en una herramienta para lo que viene. **La edad nos cuenta cuánto tiempo hemos recorrido, pero no determina cuánto nos queda por descubrir.** Cada etapa puede traer consigo nuevos aprendizajes, nuevas experiencias y razones para disfrutar el camino. Porque mientras tengamos curiosidad, sueños y ganas de vivir, siempre habrá algo que podamos comenzar.

Sociedad Cooperativa Contigo en cada paso

LA VIDA ESTÁ LLENA DE ETAPAS Y CADA UNA TRAE CONSIGO NUEVOS RETOS, APRENDIZAJES Y OPORTUNIDADES. HAY MOMENTOS EN LOS QUE COMENZAMOS ALGO NUEVO, OTROS EN LOS QUE BUSCAMOS CRECER Y TAMBIÉN ETAPAS EN LAS QUE QUEREMOS DISFRUTAR CON MAYOR TRANQUILIDAD TODO LO QUE HEMOS CONSTRUIDO. EN CUALQUIERA DE ELLAS, CONTAR CON UNA COMUNIDAD QUE NOS ACOMPAÑE PUEDE HACER UNA GRAN DIFERENCIA.

En **Sociedad Cooperativa** creemos en el valor de hacer comunidad. Como cooperativa de consumo para emprendedores y trabajadores independientes, buscamos generar una red en la que nuestros socios puedan compartir experiencias, encontrar oportunidades y acceder a herramientas que contribuyan a su desarrollo personal, profesional y económico.

Ser parte de esta comunidad significa también tener la posibilidad de seguir aprendiendo. A través de nuestras conferencias, capacitaciones, convenios y diferentes actividades buscamos acercarte información y recursos que puedan ser útiles para tu día a día, para tu proyecto y para las decisiones que tomas pensando en tu futuro.

Y es que prepararnos para lo que viene también forma parte de crecer. Cuidar nuestra salud, nuestro patrimonio, nuestros conocimientos y nuestras relaciones son decisiones que podemos comenzar a tomar desde hoy, sin importar la etapa de vida en la que nos encontremos.



Por eso, cuando decimos "Contigo en Cada Paso", hablamos de estar presentes en esos pequeños y grandes momentos que forman parte de tu camino. Porque cada socio tiene una historia diferente, nuevos retos por enfrentar y también muchas cosas por construir.

¡Síguenos en nuestras redes sociales!

  cooperativasociedad

Envejecer también es adaptarse

TODO CAMBIA, NUESTRAS RUTINAS, NUESTRAS RESPONSABILIDADES, LA FORMA EN QUE TRABAJAMOS, NUESTRAS PRIORIDADES E INCLUSO AQUELLO QUE NECESITAMOS PARA SENTIRNOS BIEN. SIN EMBARGO, MUCHAS VECES ESPERAMOS QUE TODO SIGA FUNCIONANDO DE LA MISMA MANERA, AUNQUE NOSOTROS YA NO SEAMOS LOS MISMOS.

Envejecer implica adaptarnos a esos cambios y aprender a escuchar lo que necesitamos en cada etapa. No significa renunciar a nuestra independencia ni dejar de hacer las cosas que disfrutamos, sino encontrar nuevas maneras de realizarlas. Tal vez antes podíamos hacer todo de una forma y hoy necesitamos organizar mejor nuestro tiempo, pedir apoyo en alguna actividad o utilizar una herramienta que nos facilite las cosas. Adaptarse no es depender de los demás; también puede ser una manera inteligente de cuidar nuestra autonomía.

La tecnología es un buen ejemplo. Para algunas personas, aprender a utilizar una aplicación, hacer una videollamada o realizar un trámite en línea puede parecer complicado al principio. Sin embargo, una vez que conocemos estas herramientas, pueden convertirse en grandes aliadas para mantenernos comunicados, resolver pendientes y descubrir nuevas oportunidades. Lo mismo sucede con muchas otras áreas de nuestra vida: aprender a utilizar algo nuevo puede abrirnos posibilidades que antes no teníamos.

También es importante reconocer que nuestras necesidades pueden cambiar y que está bien hacer ajustes. Quizá necesitamos darle mayor importancia al descanso, cuidar nuestra alimentación, mantenernos activos, revisar nuestras finanzas o dedicar más tiempo a las personas que nos hacen bien. No se trata de cambiar nuestra vida por completo, sino de identificar qué podemos hacer diferente para vivir mejor.

Cambiar la forma de hacer las cosas no significa dejar de ser nosotros. Significa encontrar la manera de seguir haciendo lo que nos importa.

Una nueva cultura del envejecimiento también implica dejar de ver los cambios como algo negativo. Cada etapa nos invita a conocernos de otra manera y a tomar decisiones más conscientes sobre lo que queremos conservar y aquello que necesitamos modificar. La experiencia nos permite reconocer lo que funciona para nosotros, pero también nos da la oportunidad de descubrir nuevas formas de hacer las cosas.

Adaptarse es parte de seguir avanzando. Y quizá uno de los mayores aprendizajes que nos da el paso del tiempo es entender que no tenemos que hacer todo como antes para continuar disfrutando, participando y construyendo nuestro propio camino.



Seguir conectados también es bienestar

¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo por primera vez con alguien más?

Una conversación, una salida, una actividad o incluso aprender algo nuevo pueden parecer pequeños momentos, pero tienen un valor importante en nuestra vida. Con el paso de los años, nuestras relaciones y la manera en que convivimos pueden cambiar, por lo que mantener espacios para compartir y conectar con otras personas se vuelve cada vez más importante.

Tener una vida activa no significa estar ocupado todo el tiempo. Significa encontrar actividades que nos hagan sentir parte de algo, que nos permitan convivir, aportar y disfrutar. Puede ser reunirse con amigos, participar en una comunidad, practicar algún deporte, asistir a una clase, colaborar en un proyecto o simplemente mantener el contacto con aquellas personas que son importantes para nosotros.

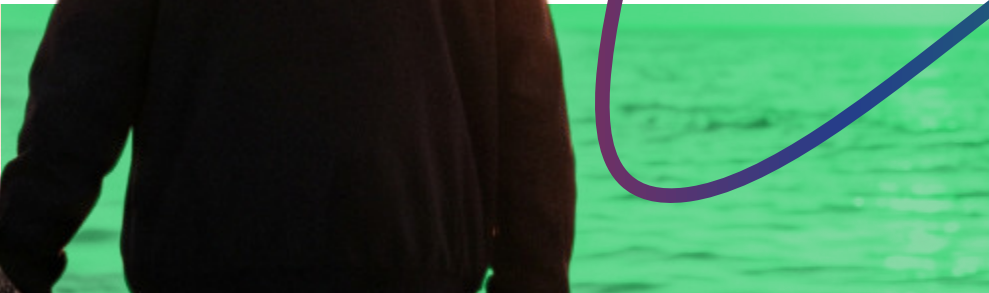
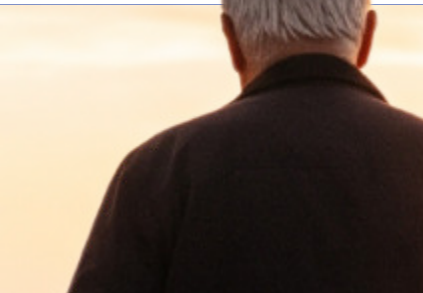
Las relaciones también nos permiten aprender. Cada conversación puede acercarnos a una experiencia diferente y cada persona puede enseñarnos algo que no conocíamos. Incluso cuando existen diferencias de edad, gustos o formas de pensar, compartir experiencias puede ayudarnos a descubrir nuevas perspectivas y mantener nuestra curiosidad.

Hoy también contamos con herramientas que facilitan mantenernos cerca de quienes están lejos. Una llamada, un mensaje o una videollamada pueden convertirse en ese pequeño momento de conexión que necesitamos durante el día. La tecnología no sustituye el encuentro personal, pero puede ayudarnos a mantener presentes vínculos que de otra manera serían más difíciles de cuidar.



También está en nuestras manos crear nuevas conexiones. Nunca es demasiado tarde para conocer personas, integrarnos a un grupo o comenzar una actividad. A veces pensamos que nuestras relaciones están completamente definidas por nuestra historia, cuando en realidad cada nueva etapa puede traer personas que aporten algo diferente a nuestra vida.

Sentirnos acompañados, tener espacios para convivir y saber que podemos contar con otros también forma parte de nuestro bienestar. Por eso, cuidar nuestras relaciones merece la misma atención que damos a otras áreas de nuestra vida. Quizá el próximo paso sea muy sencillo: llamar a alguien con quien hace tiempo no hablamos, aceptar una invitación, participar en una actividad o simplemente salir de la rutina y compartir un momento con alguien más.



Porque nunca dejamos de necesitar compañía, conversación y nuevas experiencias. Seguir conectados también es una forma de seguir creciendo.

Fuentes: Organización Mundial de la Salud (2020); National Institute on Aging (2024).

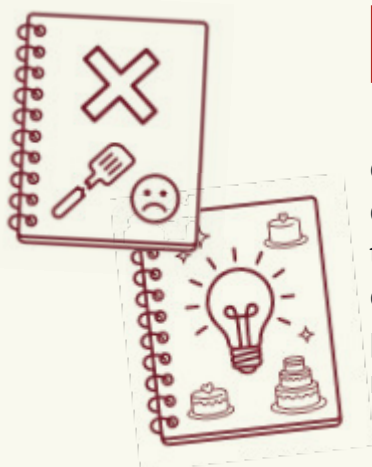
Aprender nunca pasa de moda



A veces pensamos que aprender significa comenzar desde cero, cuando en realidad gran parte de nuestro conocimiento ya está en nosotros. Los años de experiencia nos han enseñado a resolver problemas, tomar decisiones, trabajar con otras personas y enfrentar situaciones que alguna vez también fueron nuevas. La clave está en reconocer todo eso y encontrar nuevas formas de aprovecharlo.

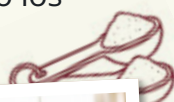
Pregunta “¿qué podría hacer diferente?”

Cuando algo no sale como esperabas, en lugar de quedarte únicamente con el resultado, piensa qué podrías cambiar la próxima vez. Convertir una experiencia en aprendizaje es una de las formas más valiosas de seguir creciendo.



Lleva un registro de lo que vas descubriendo

Anota consejos, ideas, datos o cosas que hayas aprendido y que quieras recordar. Con el tiempo tendrás tu propia colección de conocimientos y experiencias que podrás consultar cuando los necesites.



Actualiza algo que ya dominas

No siempre tienes que aprender desde cero. Si tienes experiencia en ventas, cocina, administración, un oficio o cualquier otra actividad, busca una manera de actualizarla. El mundo cambia y nuestros conocimientos también pueden evolucionar.



Comparte lo que sabes

Explicarle a otra persona cómo haces algo puede ayudarte a identificar cuánto has aprendido. Además, compartir conocimientos permite que una experiencia que te tomó años adquirir pueda ser útil para alguien más.

Convierte una experiencia en una herramienta

Piensa en algo que hayas aprendido a lo largo de los años y pregúntate: ¿cómo podría utilizarlo hoy? Tal vez una habilidad que desarrollaste en tu trabajo pueda servirte para un proyecto personal o incluso para apoyar a alguien más.



Aprender no siempre significa saber más. A veces significa aprovechar mejor todo lo que ya hemos aprendido.

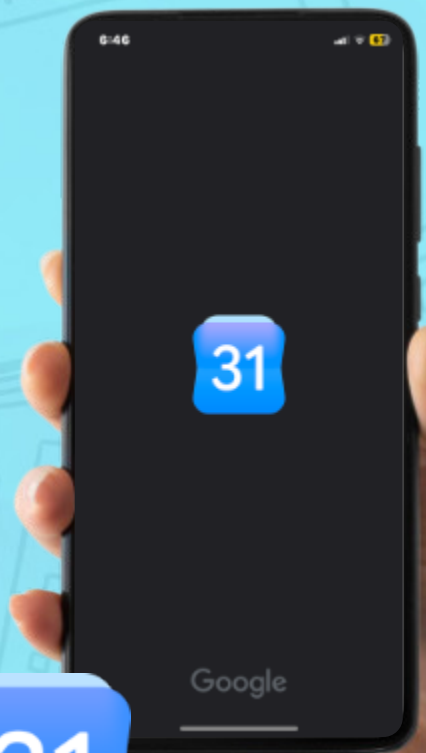
Hazlo Simple

Google Calendar:

Organiza tu día desde el celular

¿Te ha pasado que tienes una cita, un pago o una actividad importante y después se te olvida? Google Calendar es una herramienta sencilla que te permite organizar tus actividades y recibir recordatorios directamente en tu celular.

Puedes utilizarlo para registrar citas médicas, cumpleaños, pagos, reuniones, cursos, conferencias o cualquier pendiente que quieras recordar.

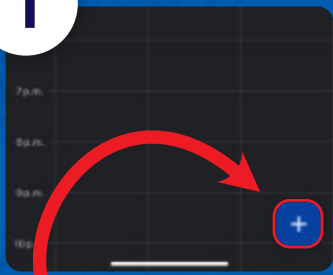


¿Cómo usarlo?

Abre Google Calendar en tu celular.

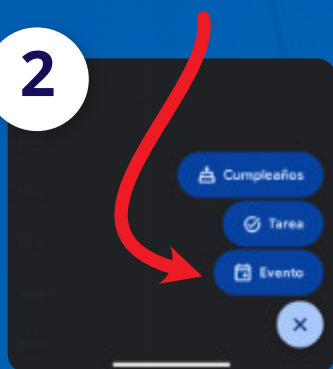
31

1



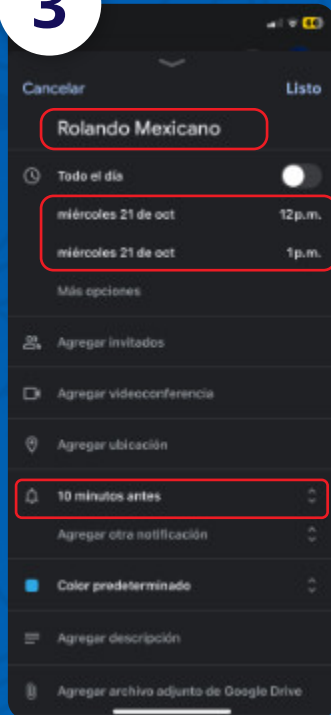
Presiona el botón "+" para agregar una actividad.

2



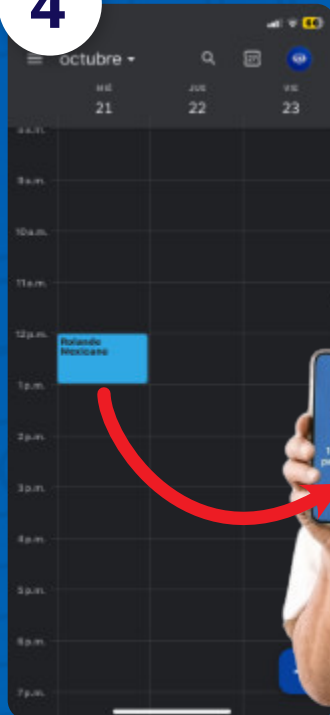
Escribe qué necesitas recordar y selecciona la fecha y hora.

3



Puedes agregar un recordatorio para que tu celular te avise con anticipación.

4



Guarda el evento y ¡listo!

Tip: Puedes crear un calendario para tus actividades personales y otro para tus asuntos de trabajo o negocio.

Así tendrás todo más organizado sin depender de notas sueltas o de tu memoria.

Organizarte también es una forma sencilla de cuidar tu tiempo y disfrutar más de tu día.





**SOCIEDAD
COOPERATIVA**

**El apoyo al trabajador
independiente**



@sociedadcooperativa5138



cooperativasociedad

sociedadcooperativa.mx

