

SUAM transforma la vida y la salud de las y los adultos mayores en Jalisco

El Sistema Universitario del Adulto Mayor de la UdeG descentraliza sus cursos gratuitos en cuatro sedes en el estado. Desde 2012 ha beneficiado a 7 mil 500 personas

Decenas de personas adultas mayores han encontrado una manera distinta de vivir esta etapa de su vida aprendiendo, activándose y socializando con otras personas de su edad. Esto, gracias al [Sistema Universitario del Adulto Mayor \(SUAM\)](#) ^[1] de la Universidad de Guadalajara, que les ha dado esta posibilidad mediante cursos gratuitos, de actualidad y que favorecen su desarrollo.

María Magdalena Orozco, de 67 años de edad, por ejemplo, se vio con demasiado tiempo libre luego de jubilarse; **temía quedarse en casa sin nada que hacer y caer en depresión o aburrimiento**. Al enterarse de los cursos del SUAM optó por la modalidad virtual. Así, aprendió francés y se adentró en el mundo de la salud cerebral. Para su segundo periodo como alumna decidió asistir a clases de manera presencial para convivir con otras personas.

“De la compañía con los demás compañeros y compañeras se hace un equipo, aunque son pocas clases, pero siempre estamos, ya nos conocemos. Y me gusta mucho actualizarme, es un logro personal. Ya no tengo actividades laborales, pero tenía ganas de aprender que por falta de tiempo no lo hacía, y ahora, ya con esto, quiero experimentar eso de aprender cosas nuevas”, expresó.

Desde su inicio en 2012, el SUAM, adscrito al [Centro Universitario de Ciencias Sociales y Humanidades](#) ^[2] (CUCSH), **busca ofrecer a las personas mayores una formación integral al brindarles herramientas teóricas y prácticas para enfrentar los retos de la edad, fortalecer su autoestima, mejorar su salud y favorecer su desarrollo en los ámbitos social, económico y cultural**.

Hasta ahora este sistema educativo ha beneficiado a 7 mil 500 adultos mayores. Actualmente ahí se imparten 50 Cursos como Matemáticas, Derechos del adulto mayor, Salud cerebral, Computación, Inglés, Francés, y Uso de *smartphone* en diversos niveles, además de talleres de Activación física, Bonsái, Huerto orgánico y producción de fertilizantes, Uso y aprovechamiento de plantas medicinales, Danza regional, Dibujo, entre otros, **han ayudado al crecimiento personal y académico de las y los adultos mayores, además de mejorar su salud**.

Gregorio Wilmer Alvarado, de 65 años de edad, es alumno de Danza regional desde hace un año. Esta actividad no sólo le ha ayudado a emplear su tiempo libre en una disciplina que siempre llamó su atención, sino también a combatir su enfermedad renal.

“Ingresé a Danza regional por ejercicio, básicamente. **Hace tres años mi función renal estaba decayendo, entonces, tuve que hacer algo de ejercicio para mejorar mi funcionamiento renal,** aparte de dieta. La danza regional es mucho de desgaste físico, y claro que bajas calorías también, aparte de que sudas bastante. En el lapso que he estado en los cursos también mejoró mi función renal, **antes estaba en 50 por ciento y ahorita anda en 80 por ciento,** entonces, pues qué más feliz me puedo sentir que mi salud ha mejorado bastante”, contó.

El SUAM **se distingue por la gratuidad de sus cursos y talleres que son ofrecidos cada seis meses, tanto en modalidad presencial como virtual, así como la diversidad de su comunidad estudiantil y el uso de técnicas de enseñanza participativas** que han consolidado a esta iniciativa como un referente nacional.

Jaime Cerda Peña tiene dos años como alumno de los cursos de Dibujo, Computación y Uso de *smartphone*, que le han ayudado a entender mejor y a manejar las nuevas tecnologías que pueden parecer tan ajenas para las y los adultos mayores.

“Principalmente, estar aprendiendo algo nuevo, que ya está, pero que es algo nuevo para nosotros que batallamos con el celular, con la computadora. En segundo lugar, la salud va mejorando y, sobre todo, **la convivencia con las demás personas, se logra un espíritu de compañerismo, de grupo,** interactuamos con los puntos de vista y eso es fundamental”, afirmó.

Por su parte, Don Jaime sabe que mantenerse ocupado con una actividad es importante para transitar esta etapa de su vida con mayor independencia: “Si se va quedando uno, se va retrasando y en esta vida nunca dejamos de aprender. Recomendaría a otras personas que ingresaran al SUAM para mantenerse al día, a la vanguardia y no depender de otras personas al hacer las cosas en la vejez”.

Gracias al trabajo de 13 años, el SUAM es parte de la Red Mexicana de Universidades de la Tercera Edad (REDU3 Mexicana), además de descentralizar sus actividades **al operar en cinco sedes en los centros universitarios [del Sur](#) [3], con sede en Ciudad Guzmán; de la [Costa Sur](#) [4], con sede en Autlán de Navarro; [de los Lagos](#) [5], en Lagos de Moreno; y [de la Costa](#) [6], con sede en Puerto Vallarta,** así como la sede dependiente del CUCSH, lo que le ha permitido llegar a mayor población que

requiere espacios de aprendizaje y recreación.

Los próximos cursos del SUAM iniciarán en marzo de 2026. Las personas interesadas en conocer la oferta de cursos y horarios pueden entrar a la página suam.cucsh.udg.mx ^[1]

Atentamente

“Piensa y Trabaja”

“1925-2025. Un Siglo de Pensar y Trabajar”

Guadalajara, Jalisco, 25 de noviembre de 2025

Texto: Prensa UdeG

Fotografía: Edgar Campechano | Fernanda Velazquez

URL Fuente:

<https://www.comsoc.udg.mx/noticia/suam-transforma-la-vida-y-la-salud-de-las-y-los-adultos-mayores-en-jalisco>

Links

[1] <http://suam.cucsh.udg.mx/>

[2] <https://www.cucsh.udg.mx/>

[3] <http://www.cusur.udg.mx>

[4] <https://cucsur.udg.mx/>

[5] <https://www.lagos.udg.mx/>

[6] <http://www.cuc.udg.mx/>