



Mi Legado

## ***Envejecer con propósito: cómo fortalecer tu salud emocional y construir un legado que inspire***

Ciudad de México, 4 de agosto de 2025 - De acuerdo con los estudios más recientes del [sector público](#) y [organismos regionales](#), el grupo de **personas mayores de 60 años** representa ya una proporción significativa de la población en México y América Latina. En varias entidades del país, **una de cada cinco personas ya pertenece a este grupo**, y se proyecta que esta tendencia continuará en ascenso acelerado en los próximos años.

En este contexto, **Mi Legado** ofrece una guía práctica con recomendaciones para cultivar el autocuidado y fortalecer el sentido de propósito en esta etapa de la vida.

**1. Conecta contigo a diario.** El autocuidado emocional comienza con pequeños rituales: escribir un pensamiento en un diario, escuchar música que evoque recuerdos positivos o simplemente tomarse unos minutos para respirar profundamente. Estas prácticas ayudan a mantener la mente en calma y fomentar la introspección.

**2. Comparte tus historias.** La memoria personal es un tesoro. Narrar vivencias a hijos, nietos o amigos no solo refuerza los vínculos familiares, también dignifica la experiencia de vida. Herramientas digitales como audios, videos o álbumes virtuales pueden ser grandes aliadas para preservar esos relatos.

La buena noticia es que el 84 % de las personas de 53 años o más utilizan medios digitales como llamadas, mensajes o redes sociales, lo que hace accesible este tipo de narrativas aún en edades avanzadas, según estudios más recientes del [INEGI](#).

**3. Digitaliza con intención.** Aprovecha los recursos digitales para ordenar tu historia y asegurar que tu voz trascienda. Escanea documentos importantes, guarda contraseñas de acceso y elige a una persona de confianza que pueda encargarse de tu memoria digital cuando sea necesario. Una excelente herramienta es Mi Legado, disponible en formato digital, libro de trabajo y carpeta física, que permite centralizar la información y facilitar su acceso cuando más se necesita.

El uso de tecnología no solo está al alcance: más del [87 % de las personas mayores ve televisión](#) y, en tan sólo un año, el uso del internet en las personas entre 55 y 64 años, aumento 6.9 puntos porcentuales, según datos de la [ENDUTIH 2023 del INEGI](#). La digitalización puede convertirse en una aliada para preservar tu historia personal y lo que deseas compartir con quienes más quieres.



## Mi Legado

**4. Reflexiona sobre lo que dejas a tus seres queridos.** Transmitir tu huella no se limita a los bienes materiales, sino también de valores, aprendizajes y decisiones conscientes. Pensar en cómo quieres ser recordado, qué mensaje deseas transmitir y qué impacto quieres generar, es parte esencial del bienestar emocional en esta etapa.

Este tipo de reflexión es clave en una etapa donde muchas personas enfrentan duelos, cambios en su rol social y en su autonomía. Darse permiso de resignificar la propia historia puede ayudar a combatir sentimientos de pérdida y falta de propósito.

**5. Considera un testamento solidario.** Una forma de prolongar tu influencia positiva es dejar parte de tu patrimonio a causas sociales que resuenen contigo. Esta acción refuerza el sentido de comunidad y propósito, mostrando que incluso al partir, puedes seguir transformando vidas.

Como dice su fundadora, Mayra González Moreno, *"Autocuidarse también es decidir qué queremos dejar al mundo, y cómo queremos ser recordados."*

-o0o-

Acerca de Mi Legado

Fundada en 2020 por Doña Mayra González Moreno, Mi Legado permite centralizar la información vital de las personas en una plataforma segura, práctica y accesible. A través de soluciones digitales y físicas, promueve una planificación familiar sin complicaciones, fomentando la organización, la paz emocional y el legado con propósito.

**Para más información, visita:** <https://milegadoenorden.com.mx>

**Síguenos:**

Facebook: <https://www.facebook.com/milegadamx>

Instagram: <https://www.instagram.com/milegadamx>

**Contactos another:**

Elsa Villalba | Client Service Manager

[elsa.villalba@another.co](mailto:elsa.villalba@another.co)

Gabriela Tecalco | PR Expert

[gabriela.tecalco@another.co](mailto:gabriela.tecalco@another.co)