FICHA TECNICA ENCUENTRO DE DESARROLLO HUMANO NOVIEMBRE 2025

PROYECTO 1881 "Puente Aranda Cuidadora y Protectora de la Población Vulnerable", Subsidio tipo C.

CDC GALAN **2 y 9 de octubre**	• **Grupo 1** TIEMPOS DE CREAR: 8:00 AM – 9:30 AM VOCES SABIAS: 10:00 AM - 11:30 AM • **Grupo 2:** MANOS CREADORAS: 8:00 AM – 9:30 AM TESOROS DEL SABER: 10:00 AM- 11:30 AM
JAC PUENTE ARANDA **1 de octubre**	• **Grupo 1** CREANDO RECUERDO: 8:00 AM - 9:30 AM
CDC ASUNCIÓN **7 y 14 de octubre**	• **Grupo 1** MEMORIAS VIVAS: 8:00 AM – 9:30 AM CORAZON ACTIVO: 10:00 AM- 11:30 AM • **Grupo 2** SOÑARTE: 8:00 AM – 9:30 AM ARTE SIN EDAD: 10:00 AM- 11:30 AM
MUZU **3 de octubre**	• **Grupo 1** SABIOS EN ACCION: 8:00 AM – 9:30 AM EDAD DE ORO: 10:00 AM- 11:30 AM
TEMA DEL ENCUENTRO:	Articular los temas de los Encuentros de Desarrollo Humano de Subsidios tipo C de la Alcaldía Local de Puente Aranda que se realizan en el marco del desarrollo del Proyecto 2364 "Puente Aranda Cuidadora y Protectora de la Población Vulnerable" que permita el desarrollo humano, social, cultural y recreativo, promoviendo el envejecimiento activo. Las personas mayores enfrentan diversas formas de violencia física, psicológica, económica y por negligencia que afectan su dignidad y bienestar. Además, el aislamiento social, la pérdida de redes de apoyo y los estigmas asociados al envejecimiento pueden impactar negativamente su salud mental. Este taller busca generar espacios de reflexión, reconocimiento y fortalecimiento emocional para promover una vida libre de violencias y con bienestar integral en la vejez.

JUSTIFICACION:	El envejecimiento es una etapa natural de la vida que debe transcurrir con dignidad, respeto y bienestar. Sin embargo, muchas personas mayores enfrentan diversas formas de violencia física, psicológica, económica y por negligencia que vulneran sus derechos y afectan su calidad de vida. A esto se suman factores como la soledad, la discriminación por edad, la pérdida de autonomía y la falta de redes de apoyo, que pueden deteriorar significativamente su salud mental y emocional. En este contexto, resulta fundamental promover espacios de encuentro, diálogo y reflexión que permitan visibilizar estas problemáticas, fortalecer el autocuidado y fomentar el buen trato hacia las personas mayores. El presente taller busca sensibilizar a la comunidad sobre la importancia de reconocer, prevenir y denunciar las violencias, al tiempo que impulsa estrategias para el bienestar emocional, la autoestima y la construcción de relaciones respetuosas y solidarias. De esta manera, se contribuye al desarrollo de entornos protectores, incluyentes y empáticos, en los cuales las personas mayores puedan disfrutar de una vida plena, activa y libre de violencias, fortaleciendo su salud mental y su sentido de pertenencia en la sociedad.
OBJETIVO:	Promover el reconocimiento, la prevención y la atención oportuna de las diferentes formas de violencia que afectan a las personas mayores, así como fortalecer su salud mental mediante estrategias de autocuidado, acompañamiento y redes de apoyo.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD (Contenidos)	**DESCRIPCION - METODOLOGÍA:** El taller se desarrollará bajo un enfoque participativo y vivencial, centrado en el reconocimiento de experiencias, saberes y emociones de las personas mayores. Se promoverá la escucha activa, la reflexión colectiva y el aprendizaje significativo, fortaleciendo la confianza y la comunicación entre las personas mayores. La metodología combina estrategias lúdicas, educativas y terapéuticas, que permiten abordar las temáticas de prevención de violencias y salud mental de manera respetuosa, empática y motivadora. **Fases del desarrollo del taller:** 1. Apertura (20 minutos) Actividad de bienvenida: Dinámica corta de presentación (por ejemplo, "Mi nombre y algo que me hace feliz"). Objetivo: generar un ambiente de confianza y motivación. Introducción al tema: Breve exposición del facilitador sobre el propósito del taller y la importancia de prevenir las violencias y cuidar la salud mental en la vejez. 2. Reconociendo las violencias (30 minutos) Dinámica participativa: "Las caras de la violencia" Se presentan ejemplos cotidianos (en tarjetas o dramatizaciones) para que los participantes identifiquen si se trata de violencia física, psicológica, económica o por negligencia. Reflexión grupal: Conversar sobre cómo reconocer señales de maltrato y qué hacer ante estas situaciones. Apoyo visual: presentación o carteles con tipos de violencia y rutas de atención institucional. 3. Fortaleciendo la salud mental y emocional (30 minutos) Conversatorio guiado: El facilitador plantea preguntas como: ¿Qué cosas me hacen sentir bien emocionalmente? ¿Qué me ayuda a mantener la calma cuando estoy triste o preocupado/a? Actividad de bienestar: Ejercicio de respiración consciente, relajación o expresión artística (dibujo libre sobre "Lo que me hace sentir en paz"). Cierre reflexivo: compartir voluntariamente los resultados y

	emociones. 4. Construyendo redes de apoyo (20 minutos) Dinámica: "El hilo del cuidado" Con un ovillo de lana, cada participante dice una acción de cuidado o buen trato mientras lanza el hilo a otro, simbolizando la red de apoyo. Al final, se observa cómo el grupo está unido por el hilo. Conclusión: la importancia de apoyarse entre sí y acudir a familiares, vecinos o instituciones en caso de necesitar ayuda. 5. Cierre y compromisos (20 minutos) Síntesis del taller: recordatorio de los mensajes clave sobre prevención de violencias y autocuidado emocional. Compromiso grupal: elaboración colectiva de una frase simbólica (por ejemplo: "Me respeto, te respeto, nos cuidamos"). Entrega de material informativo: rutas de atención y servicios de apoyo para personas mayores.

RESULTADOS ESPERADOS	**1. Sensibilización y reconocimiento:** Las personas mayores identifican las diferentes formas de violencia (física, psicológica, económica y por negligencia) y reconocen sus derechos a vivir en entornos seguros, respetuosos y libres de maltrato. **2. Fortalecimiento emocional:** Los participantes adquieren herramientas básicas de autocuidado emocional, relajación y manejo de emociones que contribuyen al fortalecimiento de su salud mental y bienestar personal. **3. Promoción del buen trato y la empatía:** Se generan reflexiones colectivas sobre la importancia del respeto, la solidaridad y la comunicación asertiva entre las personas mayores, sus familias y cuidadores. **4. Consolidación de redes de apoyo:** Se fortalecen los lazos comunitarios y familiares, promoviendo el acompañamiento mutuo y la conformación de redes de apoyo para prevenir y atender situaciones de violencia o aislamiento. **5. Difusión de rutas de atención:** Los participantes conocen las instituciones, programas y canales disponibles para reportar casos de violencia y acceder a servicios de apoyo psicológico y social. **6. Transformación de actitudes:** Se observa un cambio positivo en la percepción del envejecimiento y en las actitudes hacia el cuidado propio y el de los demás, promoviendo el envejecimiento activo y digno.
PARTICIPANTES:	**ASISTENTES:** Personas mayores de la localidad. **FACILITADORES:** Profesionales Subsidio tipo C, profesionales del programa de Puente Aranda sin violencias y profesionales del programa salud mental.

RESPONSABLES FIRMAS:	
ELABORA FICHA TECNICA:	Maira Alexandra Coy Castellanos - Profesional Subsidio tipo C; Alcaldía Local de Puente Aranda