ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ DC SECRETARÍA DE GOBIERNO Alcaldía Local de Puente Aranda / BOGOTÁ	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES

CÓDIGO DE PROYECTO: 1881	FECHA: 07/11/2025	HORA: 08:00am- 9:30 am 10:00 am – 11:30 Am
ÁREA: APOYO ECONÓMICOS- SUBSIDIO C	RESPONSABLES DE LA ACTIVIDAD: MAIRA ALEXANDRA COY CASTELLANOS Y ALEX PICO	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: PREVENCIÓN Y ATENCIÓN OPORTUNA DE LAS DIFERENTES FORMAS DE VIOLENCIA QUE AFECTAN A LAS PERSONAS MAYORE.	NOMBRE DE LOS GRUPOS: SABIOS EN ACCIÓN – EDAD DE ORO.	

OBJETIVOS:

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.

TEMAS:

- Reconocimiento de las formas de violencia en las personas mayores.
- Prevención de la violencia contra las personas mayores.
- Atención oportuna y rutas de denuncia.
- Autocuidado y fortalecimiento de la salud mental.
- Acompañamiento psicosocial.
- Construcción y fortalecimiento de redes de apoyo.
- Promoción de un envejecimiento digno y libre de violencias.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

METODOLOGIA

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.

DESARROLLO DE LA METODOLOGÍA:

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.
   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.

RECURSOS:

- **Recursos Utilizados**
- Espacios comunitarios (CDC y JAC de la localidad).
- Material didáctico: carteleras, marcadores, hojas, globos, elementos para escenografía.
- Recursos humanos: profesionales de Subsidio tipo C, facilitadores, equipo de apoyo logístico.
- Recursos audiovisuales: música ambiental y material de apoyo visual.

CONCLUSIONES

- La violencia contra las personas mayores es una problemática creciente y multifactorial que requiere ser reconocida y abordada de manera integral. Identificar las diferentes formas de violencia y sus manifestaciones permite intervenir de manera temprana y evitar mayores vulneraciones.

- El reconocimiento de los derechos de las personas mayores es fundamental para promover un envejecimiento digno, libre de discriminación y de cualquier forma de maltrato. Este enfoque permite visibilizar sus necesidades, proteger su autonomía y garantizar su bienestar.

- La prevención es una estrategia clave, ya que acciones de sensibilización, educación comunitaria y acompañamiento a cuidadores reducen significativamente los riesgos de violencia, negligencia y abandono.

- La atención oportuna y el conocimiento de las rutas de protección fortalecen la capacidad de respuesta ante situaciones de riesgo. Contar con canales de denuncia accesibles y con instituciones articuladas mejora la posibilidad de brindar apoyo inmediato y eficaz.

- El bienestar emocional y la salud mental de las personas mayores deben ser una prioridad, dado que el impacto de la violencia se exacerba por factores como la soledad, el aislamiento o la dependencia física. Promover el autocuidado y ofrecer acompañamiento psicosocial contribuye significativamente a su calidad de vida.

- Las redes de apoyo familiares, comunitarias e institucionales son determinantes para la protección y el acompañamiento continuo de las personas mayores. La construcción de entornos seguros y solidarios previene la violencia y favorece su participación activa en la comunidad.

- La articulación entre actores sociales, instituciones y comunidad es indispensable para consolidar una respuesta integral que promueva la prevención, atención y seguimiento de casos de violencia, garantizando intervenciones más humanas, efectivas y sostenibles.

CANTIDAD DE PARTICIPANTES: 30 Personas Mayores grupo de las 8:00 Am - 10:00 Am Y 25 Personas Mayores grupo 10:00 Am a 11:30 Am

EVIDENCIAS









FIRMA DEL RESPONSABLE:	MAIRA ALEXANDRA COY CASTELLANOS – MONICA OSORIO
FIRMA COORDINADOR:	
NOMBRE COORDINADOR:	JEIMY PAOLA RAMIREZ VILLAMIL