Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Silvania -Cundinamarca
Lugar	subía -carbonera
Fecha	5 de noviembre del 2025
Tema	Conversatorio denominado ‘’ Edad de oro’’
Entorno	Rural
Objetivo	Brindar orientación sobre los imaginarios y conductas asociadas a la salud mental, así como sobre los factores de riesgo y protectores presentes en el ciclo de vida de la vejez
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Leydi Fernanda Vásquez sierra
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1069769361
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

1. Descripción de la población asistente.

La población beneficiaria corresponde a personas ubicadas en el ciclo de vida de la vejez. Participaron tanto hombres como mujeres, provenientes de zonas rurales. Se trata de una población considerada vulnerable debido a las condiciones propias del territorio y a las limitaciones y estigmas sobre la salud mental.

Estas personas, por su trayectoria de vida, poseen una percepción del mundo más reflexiva, y sus experiencias les han permitido desarrollar resiliencia para enfrentar los retos del entorno. Su participación permitió comprender sus necesidades

emocionales y los factores que influyen en su bienestar en esta etapa del curso de vida.

2. Metodología de la actividad realizada

La metodología se abordó desde una comunicación abierta y empática, acompañada de una escucha activa que permitió conocer sus historias de vida, vivencias, dificultades y patrones de violencia o discriminación relacionados con el contexto en el que han vivido. Este proceso requirió habilidades específicas para comprender sus experiencias y generar un espacio seguro para la expresión emocional.

Asimismo, se dialogó sobre cómo en los últimos años se ha empezado a romper el silencio alrededor de la salud mental, promoviendo un llamado al apoyo y a la búsqueda oportuna de ayuda cuando se presentan situaciones como violencia, conducta suicida, trastornos mentales, epilepsia o consumo de sustancias psicoactivas. Se enfatizó que estos temas no solo afectan a jóvenes o adultos jóvenes, sino que también pueden presentarse en la vejez.

La metodología incluyó la reflexión sobre la necesidad de eliminar imaginarios negativos, como la idea de que “ir al psicólogo es estar loco”, que los golpes son algo normal o que el consumo excesivo de alcohol no produce daño. Se buscó transformar estas creencias, promoviendo una visión más saludable y consciente de la salud mental.

2.1 Actividad lúdica de inicio

Se utilizó una actividad creativa orientada a la conexión con las emociones, brindando un espacio de reflexión personal. La dinámica fue denominada *"La mochila de las cargas"* y consistió en invitar a los participantes a reconocer y compartir aquello que han llevado cargando durante muchos años y que se ha vuelto pesado en su "maleta de vida".

La actividad permitió que cada persona, de manera libre, pudiera escribir aquello que ha tenido que llevar consigo o, si no estaba lista, simplemente identificar esas cargas emocionales. Esto facilitó que comprendieran la importancia de empezar a liberar lo que ya no aporta bienestar, con el fin de hacer su camino más ligero y fortalecer su salud emocional.

2.2 Explicación del tema

El tema se planteó inicialmente desde los imaginarios, creencias y percepciones que existen sobre la salud mental, así como desde las normalizaciones que aún persisten frente a la violencia física, psicológica y el abandono familiar. Durante la actividad, un participante expresó: *"no queremos ser una carga"*, frase que evidencia cómo estas ideas impactan profundamente y debilitan los lazos y redes de apoyo que deberían mantenerse fuertes en esta etapa de la vida. Se resaltó la importancia de no seguir normalizando estas situaciones, ya que solo generan mayor vulnerabilidad en esta población.

También se abordó la ideación suicida y los riesgos asociados en la vejez, reconociendo que muchas personas asocian esta etapa con el final del ciclo de vida y la ausencia de nuevas experiencias. Se aclaró que estas creencias son erróneas, pues la vejez es una etapa en la que todavía es esencial seguir adquiriendo habilidades, mantener el autocuidado y fortalecer la salud emocional.

Asimismo, se explicaron los factores de riesgo físicos, psicológicos y sociales que pueden afectar a las personas mayores, y se enfatizó en la importancia de identificarlos a tiempo y buscar ayuda cuando sea necesario. Entre ellos se destacaron:

1. Factores biológicos
    - Enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, Parkinson, demencia).
    - Dolor físico constante o pérdida de movilidad.
    - Efectos secundarios de medicamentos.
    - Deterioro cognitivo o pérdida de memoria.
2. Factores psicológicos
    - Duelo por la muerte de seres queridos.
    - Sentimientos de soledad, tristeza o inutilidad.
    - Baja autoestima y sensación de dependencia.
    - Dificultades para adaptarse a los cambios propios del envejecimiento.
3. Factores sociales
    - Aislamiento social y falta de redes de apoyo.
    - Maltrato, abandono o violencia intrafamiliar.
    - Pérdida del rol social o laboral.
    - Falta de espacios de participación y escucha.

A partir de esta explicación, se promovió la importancia de prevenir riesgos, fortalecer el autocuidado y reconocer los momentos clave en los que se debe consultar a los servicios de salud para recibir apoyo oportuno además de brindar rutas de atención en salud mental como la línea de centro de escucha.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

Se utilizó material visual de fácil comprensión, incluyendo una presentación en diapositivas con contenido claro y coherente que abordó la temática de manera reflexiva. Para complementar la información, se proyectó un video relacionado que permitió reforzar los conceptos trabajados.

Además, se entregaron folletos incorporados en el denominado “botiquín de autocuidado”, cuyo propósito es fomentar la adopción de hábitos saludables, así como prácticas de compasión y gratitud hacia sí mismos.

Finalmente, se desarrolló la actividad denominada “la mochila de carga”, en la cual se buscó que los participantes identificaran aquellas experiencias o pensamientos negativos que han ido acumulando con el tiempo y que hacen su camino más pesado. La actividad permitió reflexionar sobre la importancia de soltar aquello que no aporta bienestar, reconociendo que, en muchas ocasiones, somos nosotros mismos quienes nos generamos mayor carga emocional. Esta reflexión invita a empezar a confiar nuevamente en uno mismo y promover un viaje más ligero hacia el bienestar.

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

No se registró ninguna inquietud sobre el tema abordado

3.**Conclusiones y recomendaciones**.

Se logró generar un impacto reflexivo en la población participante respecto a la salud mental en la etapa de la vejez, permitiendo identificar creencias erróneas e imaginarios que pueden afectar de manera significativa el bienestar emocional. Se evidenció que algunos temores, como el miedo a ser reemplazados o a generar preocupación en la familia, pueden impedir que las personas mayores busquen apoyo oportunamente.

Asimismo, se observó que esta población no acostumbra a reunirse en espacios grupales para hablar de sus experiencias personales, mostrando resistencia a exponerse frente a otros. Por esta razón, la intervención se abordó de manera más individual, lo cual generó mayor aceptación.

Recomendaciones:

- Mantener acciones educativas que aclaren mitos y creencias erróneas sobre la salud mental en la vejez
- Reforzar la importancia de solicitar apoyo a tiempo y de reconocer las cargas emocionales que afectan el bienestar.
- Promover actividades que fortalezcan el autocuidado, la expresión emocional y la autoestima.

3. **Registro fotográfico**

Fotografía 1



Fotografía 2



Fotografía 3



Fotografía 4

