

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Silvania
Lugar	Centro Dia
Fecha	04 de Diciembre de 2025
Tema	“Empoderamiento, Autocuidado y Redes Comunitarias para una Vejez Activa y Segura”.
Entorno	Comunitario
Objetivo	Fortalecer el empoderamiento, el autocuidado y la participación en redes comunitarias de las personas adultas mayores, a través de actividades lúdicas, educativas y reflexivas que promuevan su bienestar integral, autonomía y capacidad para reconocer y activar sus apoyos sociales.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Nazly Diaz Herrera
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	52777364
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

Desarrollo de la Actividad

1. Descripción de la población asistente:

La actividad estuvo dirigida a personas adultas mayores, con edades entre 60 y 85 años, pertenecientes a la comunidad local. La población participante presenta características diversas en cuanto a nivel educativo, antecedentes de salud, condiciones familiares y niveles de autonomía. Muchos de los asistentes son cuidadores de sí mismos, mientras que otros cuentan con apoyo de familiares o redes comunitarias.

Se observaron adultos mayores activos, participativos, con disposición al aprendizaje y al intercambio de experiencias. Algunos manifestaron limitaciones físicas leves (dificultades auditivas, visuales o de movilidad), por lo cual las actividades se adaptaron para garantizar participación inclusiva y accesible.

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD	Código: M-PDS-GSP-FR-029
	GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

2. Metodología de la actividad realizada

La metodología se centró en el aprendizaje significativo, el diálogo participativo y la experiencia personal de los adultos mayores. Se emplearon estrategias vivenciales que permitieron reflexionar sobre el autocuidado, fortalecer la autoestima y reconocer la importancia de las redes de apoyo. La sesión combinó actividades lúdicas, discusión guiada, ejercicios de reflexión y material didáctico visual.

2.1 Actividad lúdica

“El Árbol del Empoderamiento”

Objetivo de la actividad lúdica:

Favorecer el reconocimiento personal, la autoestima, las fortalezas individuales y colectivas, y promover la construcción de redes de apoyo desde las experiencias propias de los adultos mayores.

Desarrollo:

1. Se entrega a cada participante una hoja con el dibujo de un árbol sin hojas.
2. En tarjetas de colores se les pide que escriban:
 - Raíces: sus fortalezas, habilidades, aprendizajes de vida y valores.
 - Tronco: acciones de autocuidado que practican actualmente.
 - Hojas: personas, instituciones o redes comunitarias que consideran un apoyo (familia, vecinos, centros de salud, programas municipales, grupos religiosos o recreativos).
3. Cada participante va ubicando sus tarjetas en el árbol y explicando brevemente su significado.
4. En plenaria, se construye un “Gran Árbol Colectivo de Redes de Apoyo” pegando todos los árboles individuales en una cartulina grande.
5. Se reflexiona sobre la importancia de reconocerse valiosos, capaces y con oportunidades de fortalecer el autocuidado y la participación comunitaria.

Logros observados:

- Alto nivel de participación.
- Expresión emocional positiva.
- Reconocimiento explícito de apoyos comunitarios existentes.

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD	Código: M-PDS-GSP-FR-029
	GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

2.2 Explicación del tema

a) Empoderamiento en la adultez mayor

Se resaltó que el empoderamiento es la capacidad de tomar decisiones, expresar necesidades, reconocer derechos y participar activamente en la comunidad. Implica fortalecerse emocional, física y socialmente para vivir una vejez plena.

Se explicaron aspectos como:

- Derechos de las personas mayores.
- Importancia de la autonomía y la toma de decisiones informadas.
- Cómo identificar situaciones que vulneran la dignidad (maltrato, negligencia, discriminación).
- Estrategias para fortalecer la autoestima: reconocimiento personal, memoria autobiográfica, participación comunitaria.

b) Autocuidado integral

Se presentó el autocuidado como un conjunto de prácticas diarias que favorecen la salud y el bienestar. Se abordaron los siguientes componentes:

- Autocuidado físico: actividad física según capacidad, descanso, hidratación, adherencia a tratamientos médicos, señales de alarma.
- Autocuidado emocional: manejo de estrés, fortalecimiento de vínculos afectivos, detección de tristeza o ansiedad.
- Autocuidado cognitivo: ejercicios mentales, lectura, juegos, participación en grupos.
- Autocuidado social: participación en redes, comunicación afectiva, búsqueda de apoyo en situaciones difíciles.

c) Redes comunitarias

Se explicaron como el conjunto de personas, instituciones y grupos que pueden brindar apoyo emocional, informativo, social o de acompañamiento.

Se presentaron ejemplos cercanos:

- Juntas de acción comunal
- Centros Vida
- Grupos religiosos
- Familias y vecinos

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD	Código: M-PDS-GSP-FR-029
	GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

- Programas municipales para adultos mayores
- Servicios de salud
- Grupos de actividad física o recreación

Se enfatizó que fortalecer estas redes aumenta la independencia, reduce el aislamiento y mejora la calidad de vida.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

- Tarjetas adhesivas (post-its) para construir los árboles individuales.
- Hoja guía con el dibujo del “Árbol del Empoderamiento”.
- Presentación visual (videos) con imágenes accesibles y textos de lectura fácil.
- Lámina de apoyo sobre derechos de las personas mayores.
- Sillas en semicírculo para facilitar el diálogo participativo.
- Pegante y cinta adhesiva para la construcción del árbol colectivo.
- Fichas informativas sobre redes comunitarias locales y prácticas de autocuidado.
- Video Beam

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes

Los participantes plantearon diversas inquietudes, entre ellas:

- ¿Cómo fortalecer la seguridad emocional cuando se vive solo?
- ¿Qué hacer cuando un familiar no valora sus esfuerzos o ignora sus necesidades?
- ¿Dónde acudir cuando se sienten vulnerados por malos tratos o negligencia?
- ¿Qué tipo de actividad física es segura para personas con enfermedades crónicas?
- ¿Cómo acceder a programas municipales de apoyo para la tercera edad?
- ¿Cómo mantener redes comunitarias activas cuando hay barreras de movilidad?
- ¿Qué estrategias pueden ayudar a mejorar la memoria y prevenir deterioro cognitivo?

Las dudas fueron resueltas a través de orientación educativa, información sobre rutas de atención local y recomendaciones personalizadas.

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

3. Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

- La población adulta mayor posee múltiples fortalezas y experiencias valiosas que, al ser reconocidas, favorecen su empoderamiento.
- El autocuidado integral es fundamental para mantener una vida saludable y autónoma en la vejez.
- Las redes comunitarias actúan como soporte emocional, social y funcional, reduciendo el aislamiento y potenciando la calidad de vida.
- La actividad permitió generar espacios de expresión, escucha y reconocimiento mutuo, fortaleciendo el sentimiento de pertenencia y la importancia de mantenerse activos en la comunidad.

Recomendaciones

- Continuar participando en espacios comunitarios de aprendizaje, recreación y acompañamiento.
- Practicar diariamente hábitos de autocuidado físico, emocional y cognitivo.
- Buscar apoyo en redes familiares y comunitarias ante situaciones de riesgo o vulneración.
- Promover la comunicación asertiva con familiares y cuidadores.
- Mantener contacto permanente con programas municipales o institucionales de bienestar para adultos mayores.
- Realizar seguimiento médico periódico y adherirse a tratamientos.
- Fomentar el diálogo con pares para fortalecer redes de apoyo mutuo.

4. Registro Fotográfico



 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

