



Versión:

Fecha de vigencia:

Fecha: 25/11/2025		Acta No:	Hora Inicio: 5:00 pm	Hora Fin: 5:20 pm
Tema: Píldoras del autocuidado con adultos mayores				
Responsable: ÁREA PSICOSOCIAL			Elaborado por: Maria Fernanda Zamora Berrio	
Proceso / Subproceso / Actividad: Lab. Dibujo Grupo 1 Taller 1				
Lugar: piso -1, taller 1				
AGENDA	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
	6.			
	7.			
	8.			
	9.			
	10.			
	11.			
	12.			
DESARROLLO DE LA REUNIÓN				
El 25 de noviembre del presente año, en el taller 1 de las instalaciones del Centro Cultural Lucy Tejada, se realizó una actividad significativa liderada por la psicóloga María Fernanda y la trabajadora social Valentina Castaño, del área psicosocial de la Secretaría de Cultura de Pereira, dirigida a los beneficiarios del programa Laboratorio dibujo grupo 1 adultos, de la escuela de formación de artes visuales, conformado en su mayoría por personas adultas mayores. A cargo del formador Hernán Grajales. La actividad se enmarca dentro del cumplimiento de las políticas públicas que promueve la Secretaría de Cultura, enfocadas en el bienestar integral de sus participantes.				

Versión:

Fecha de vigencia:

Fecha: 25/11/2025	Acta No:	Hora Inicio: 5:00 pm	Hora Fin: 5:20 pm
Tema: Píldoras del autocuidado con adultos mayores			
El eje temático desarrollado fue el autocuidado y autoestima abordado desde una perspectiva integral con el objetivo de sensibilizar a los asistentes sobre la importancia de adoptar hábitos cotidianos que favorezcan su salud física, mental y emocional. Para ello, se dio inicio con una presentación introductoria por parte de la profesional social, quien contextualizó a los asistentes sobre la importancia del autocuidado. Posteriormente, se llevó a cabo la dinámica pedagógica “Píldoras del Autocuidado”, una estrategia participativa y lúdica que buscó generar reflexión en torno a hábitos saludables. Durante la actividad, se realizó la entrega simbólica de cápsulas de bienestar, en cuyo interior cada participante encontró mensajes relacionados con prácticas clave para una vida saludable. Estos mensajes estaban distribuidos en tres categorías: alimentación, sueño y apoyo psicosocial. La intención fue brindar recomendaciones claras y aplicables a la vida diaria, promoviendo así el fortalecimiento del autocuidado desde acciones simples y cotidianas. Entre los mensajes entregados se destacaron frases como: “Ingiera vegetales y frutas” o “Mantente hidratado” en el componente de alimentación; “Intenta tener un ritmo de sueño regular” dentro del eje del descanso; y “Si te permites hablar de tus angustias, lograrás aceptar mejor su presencia” en el ámbito psicosocial. La actividad fue bien recibida por los participantes, quienes manifestaron sentirse valorados, reflexivos y motivados a implementar dichos consejos en su día a día.			



Versión:

Fecha de vigencia:





Fecha de vigencia:

[illegible]



Versión:

Fecha de vigencia:

No.	COMPROMISO	RESPONSABLE	ECHA DE CUMPLIMIENTO	SEGUIMIENTO Ejecutado Si/No	
				SI	NO
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

