Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 900415283-4**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

CENTRO VIDA - ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**DIA: 27 MES: 10 AÑO: 2025**	**JORNADA: MAÑANA () TARDE (X)**
NOMBRE DEL TALLER	**SEXUALIDAD Y BIENESTAR INTEGRAL**	

OBJETIVO

Promover la comprensión y vivencia saludable de la sexualidad en el adulto mayor como parte del bienestar integral, fortaleciendo la autoestima, la comunicación, el afecto y el respeto por el propio cuerpo y el de los demás.

- Reconocer la sexualidad como una dimensión natural del ser humano que se mantiene durante toda la vida.
- Identificar los factores físicos, emocionales y sociales que influyen en la sexualidad durante la vejez.
- Promover el autocuidado, el respeto y la expresión afectiva como elementos esenciales del bienestar integral.
- Fomentar la comunicación abierta y sin prejuicios sobre temas relacionados con la intimidad, el afecto y las relaciones interpersonales.
- Desmitificar creencias erróneas sobre la sexualidad en la tercera edad.

El taller se desarrollará bajo un enfoque **participativo, reflexivo y educativo**, con un ambiente de confianza, respeto y confidencialidad. Se combinarán técnicas de exposición, diálogo y expresión emocional adaptadas a las características del adulto mayor.

Etapas del proceso:

a) Apertura (10 minutos)

- **Bienvenida y encuadre:** presentación del facilitador, normas de respeto y confidencialidad.
- **Dinámica rompehielo:** “Mitos y realidades” – los participantes responden con tarjetas si consideran ciertas afirmaciones sobre sexualidad como verdaderas o falsas, generando reflexión inicial.

b) Desarrollo teórico-práctico (50 minutos)

- **Charla educativa:**
  - Concepto integral de sexualidad (biológico, emocional, social y espiritual).
  - Cambios físicos y hormonales asociados al envejecimiento y su impacto en la vida sexual.
  - La importancia del afecto, el cariño y el contacto físico en el bienestar emocional.
  - Prevención de infecciones de transmisión sexual en adultos mayores.
  - Autoestima, imagen corporal y comunicación en pareja.
- **Actividad grupal:**

- Conversatorio guiado: los participantes, de forma voluntaria, comparten percepciones o experiencias sobre cómo ha cambiado su forma de expresar el afecto con los años.
- Análisis de casos: situaciones cotidianas relacionadas con mitos, prejuicios o actitudes frente a la sexualidad.

- **Apoyo visual:** carteles o diapositivas con mensajes positivos sobre el amor propio y la salud sexual.

c) Cierre y reflexión (20 minutos)

- **Conclusión participativa:** se invita a los participantes a mencionar una idea o mensaje que se llevan del taller.
- **Entrega de recomendaciones:** pautas de autocuidado, higiene íntima, y salud emocional.
- **Evaluación del taller:** breve retroalimentación grupal sobre lo aprendido.

Enfoque pedagógico:

- Educación para la salud y el autocuidado.
- Promoción del respeto, la dignidad y la inclusión.
- Comunicación empática, lenguaje claro y sin tabúes.

CONCLUSIONES:

- La sexualidad en el adulto mayor es una expresión de afecto, identidad y bienestar integral, no limitada a la función sexual.
- Hablar abiertamente del tema favorece la aceptación de los cambios naturales del cuerpo y la autoestima.
- El área de enfermería tiene un papel fundamental en la educación, orientación y acompañamiento respetuoso sobre la salud sexual.
- Los adultos mayores, al sentirse escuchados y comprendidos, fortalecen su bienestar físico, emocional y social.

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de:
Hombres: 22
Mujeres: 39
Total, personas Adultas Mayores: 61

Diana. S. Galeano R.

AUXILIAR DE ENFERMERIA DIANA GALEANO
CC 1.060.586.780