ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ

TRD:						
Fecha	**DD**	**MM**	**AAAA**	**Hora Inicio**	**Hora Final**	**Elaboró Acta:**
	10	11	2025	8:00 A.M.	12:00.M	DIANA FLOR
Lugar:CENTRO VIDA- COMUNA 7					**Proceso:** GESTION DE SALUD PUBLICA contrato interadministrativo Nº 4145.010.27.1.0038-2025	
Reunión o Comité: Encuentro comunitario Bienestar emocional- primeros auxilios psicológicos						
Objetivo de la Reunión o Comité: Operativizar acciones territoriales para la atención de condiciones de la población con discapacidad o en riesgo de adquirirla, a través de equipos de acción comunitaria.						
Número de Acta: 07						

ASISTENTES
Ver Listado de Asistencia.

ORDEN DEL DIA
1. Objetivos
2. Presentación de los asistentes
3 Desarrollo del encuentro comunitario
4. Conclusiones

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Objetivos

Objetivo general:
Promover el autocuidado y la adopción de hábitos saludables en personas mayores del territorio, brindando herramientas educativas y emocionales que fortalezcan su bienestar integral.

Objetivos específicos:

- Sensibilizar a los asistentes sobre la importancia del autocuidado físico, emocional y mental.
- Promover hábitos de vida saludable enfocados en alimentación, actividad física y prevención de enfermedades.
- Ofrecer educación clara y accesible sobre la prevención del cáncer de seno.

2. Presentación de los asistentes

El encuentro comunitario se llevó a cabo en el Centro Vida de la Comuna 7, ubicado en el barrio Andrés Sanín, con una asistencia total de 87 personas, distribuidas en 60 mujeres y 27 hombres. La población participante correspondió a adultos mayores vinculados al Centro Vida o residentes del territorio, quienes mostraron una actitud muy receptiva, participativa y agradecida por el espacio educativo y emocional ofrecido.

La actividad fue orientada por el equipo de **Rehabilitación Basada en Comunidad (RBC),** integrado por profesionales del área psicosocial y de la salud, quienes guiaron tanto la intervención educativa como el componente emocional y los servicios ofertados.

3. Desarrollo de espacios comunitarios

La jornada realizada en el Centro Vida de la Comuna 7, en el barrio Andrés Sanín, inició con un ambiente muy receptivo por parte de las personas mayores que asistieron. Desde el comienzo, el equipo de **Rehabilitación Basada en Comunidad (RBC)** generó un espacio cálido, cercano y respetuoso, explicando el propósito del encuentro y la importancia de dedicar tiempo al autocuidado como parte fundamental del bienestar físico, emocional y social. La educación desarrollada se centró inicialmente en la importancia de adoptar hábitos saludables, abordando temas como la hidratación adecuada, la actividad física diaria, la alimentación balanceada, el descanso reparador y la necesidad de realizar chequeos médicos preventivos. Este componente se presentó de manera dinámica y pedagógica, utilizando ejemplos prácticos, comparaciones sencillas y situaciones cotidianas propias de la vida de los adultos mayores, lo cual permitió que comprendieran cómo pequeños cambios en su rutina pueden generar un impacto significativo y sostenido en su calidad de vida.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Como parte del fortalecimiento de hábitos saludables, se realizó una actividad práctica enfocada en el autocuidado, en la cual los participantes identificaron acciones sencillas que pueden incorporar diariamente, como estiramientos suaves, caminatas cortas, rutinas de respiración y momentos de descanso consciente. La actividad incluyó ejercicios de movilidad articular de baja intensidad, guiados paso a paso por el equipo RBC, motivando a las personas mayores a reconocer sus límites, a escuchar su cuerpo y a moverse de manera segura. Esta dinámica fue recibida con entusiasmo: los participantes se mostraron alegres, activos y agradecidos por aprender ejercicios funcionales que podían replicar fácilmente en casa. Varios compartieron que, debido a dolencias físicas o al ritmo de vida, habían dejado de lado el movimiento cotidiano, por lo que valoraron esta oportunidad como un recordatorio de la importancia de mantenerse activos para preservar su autonomía y bienestar.

Posteriormente, se complementó la temática con una breve educación en prevención del cáncer de seno, explicando la importancia del autoexamen, los signos de alarma y la búsqueda oportuna de atención médica. Se reforzó la idea de que la detección temprana salva vidas y que el autocuidado también implica conocer y atender las señales del propio cuerpo. Las mujeres presentes respondieron con especial interés, manifestando que en muchos casos no conocían la técnica correcta o no realizaban el examen con la periodicidad recomendada. Este momento generó reflexión, diálogo y una mayor conciencia sobre la importancia de hacerse responsables de su salud de manera activa y preventiva.

Una vez abordados los aspectos físicos del autocuidado, la jornada avanzó hacia el componente emocional, iniciando con una validación emocional que permitió a los participantes reconocer sus emociones, preocupaciones, miedos y necesidades afectivas. Este proceso fue enriquecido con la actividad del “tendedero de emociones”, donde cada persona recibió una figura en forma de prenda de ropa para escribir aquello que les generaba angustia, tristeza, cansancio o preocupación. Al colgar estas prendas simbólicas en el tendedero, muchos expresaron sentir alivio, comentando que este ejercicio les permitía “dejar una carga”, reconocer emociones que normalmente no compartían o que habían reprimido por mucho tiempo. La dinámica generó un ambiente íntimo, emotivo y de confianza, en el que los adultos mayores pudieron expresarse sin temor a ser juzgados, y donde el grupo se convirtió en un espacio de escucha, acompañamiento y contención emocional.

En paralelo a las actividades educativas y emocionales, se ofrecieron servicios de salud complementarios. En el tamizaje de riesgo cardiovascular participaron 50 personas, quienes recibieron orientación personalizada sobre su presión arterial, estado general de salud y factores de riesgo. Se realizaron también 15 demandas inducidas, direccionando a los asistentes hacia servicios como medicina general, psicología y trabajo social según sus necesidades individuales. Finalmente, además de lo ya mencionado, se contó con la presencia del stand de Rehabilitación Basada en Comunidad (RBC) y Discapacidad, utilizado como estrategia para promover el acceso a la ruta de certificación de discapacidad, socializar sus beneficios y dar a conocer la oferta institucional disponible en la comuna. Este espacio permitió aclarar dudas, orientar trámites y acercar procesos administrativos que en ocasiones resultan complejos para la población mayor.

La comunidad recibió la jornada con entusiasmo y gratitud, expresando que este tipo de actividades les permite aprender, fortalecer su salud física y emocional, reconocer la importancia del autocuidado y, sobre todo, sentirse escuchados y acompañados. El ambiente generado a lo largo del encuentro fortaleció el sentido de pertenencia, la cohesión grupal, el apoyo mutuo y la motivación para continuar adoptando hábitos saludables en su vida diaria. Sin duda, la jornada dejó una huella positiva en los asistentes, reafirmando la importancia de desarrollar espacios integrales que respondan a sus necesidades y promuevan el

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

envejecimiento activo y saludable.

4. Conclusión

La jornada desarrollada en el Centro Vida de la Comuna 7 se consolidó como un espacio integral de promoción de la salud, autocuidado y bienestar dirigido a la población adulta mayor. A través de actividades educativas, prácticas y emocionales, se logró sensibilizar a los asistentes sobre la importancia de adoptar hábitos saludables en su vida diaria, reforzando la necesidad de mantener una hidratación adecuada, realizar actividad física regular, alimentarse de forma balanceada, descansar correctamente y acudir a controles médicos preventivos. Estos contenidos fueron presentados de manera clara y contextualizada, lo que facilitó su comprensión y permitió que los participantes reconocieran su pertinencia y aplicabilidad en la cotidianidad.

El desarrollo de ejercicios de movilidad articular y rutinas sencillas de autocuidado físico generó un impacto significativo, pues muchos asistentes expresaron haber redescubierto la importancia de moverse, escucharse y dedicar tiempo a su propio bienestar. De igual manera, la educación en prevención del cáncer de seno aportó nuevos conocimientos y despertó el interés por adoptar prácticas de autoevaluación y consulta oportuna, fortaleciendo la toma de decisiones informadas respecto a la salud.

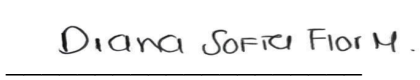
En el componente emocional, la validación de sentimientos y la actividad del “tendedero de emociones” se convirtieron en momentos especialmente valiosos, permitiendo que los adultos mayores expresaran sus preocupaciones, tensiones y cargas afectivas. La dinámica creó un ambiente de confianza y contención, mostrando que el autocuidado también implica reconocer y atender las emociones, algo que muchas veces es relegado o invisibilizado en esta etapa de la vida.

Complementariamente, los servicios de salud ofrecidos como el tamizaje de riesgo cardiovascular, las demandas inducidas y el acompañamiento en la ruta de certificación de discapacidad ampliaron el alcance de la jornada, brindando orientación personalizada, acercando la oferta institucional al territorio y facilitando trámites que son fundamentales para garantizar derechos y mejorar la calidad de vida de los asistentes.

El entusiasmo, la participación activa y la gratitud expresada por las personas mayores evidencian el impacto positivo de la actividad. La jornada no solo fortaleció conocimientos y habilidades, sino que también potenció el sentido de pertenencia, el apoyo mutuo y la motivación para continuar adoptando prácticas de autocuidado. En conjunto, este encuentro reafirmó la importancia de generar espacios integrales que atiendan de manera simultánea las dimensiones física, emocional y social del envejecimiento, contribuyendo a un bienestar más pleno y a un envejecimiento activo, digno y saludable.

TAREAS ASIGNADAS		
Qué hacer	**Responsable**	**Fecha**
Realizar derivación y seguimiento en salud	**E.S.E. Norte**	**A partir de la fecha**

FIRMAS (RESPONSABLES):





Elaboró: DIANA SOFIA FLOR MESTIZO
Cargo: FISIOTERAPEUTA

Responsable Reunión: DIANA GOMEZ PALOMINO
Cargo: TRABAJADORA SOCIAL