

**FICHAS METODOLÓGICAS**  
**MI VOZ VALE Y RELACIONES RESPETUOSAS-AUTOCUIDADO**  
**27 DE ABRIL DE 2026**  
**CASA DE LA SABIDURIA MONTAÑA DEL SABER**  
**Taller Jurídico : Autocuidado y Protección del Adulto Mayor**

Taller Jurídico
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Objetivo general:</b>  <i>Analizar el autocuidado del adulto mayor desde el marco jurídico colombiano, identificando derechos, deberes y responsabilidades del Estado, la familia y la sociedad.</i></li><li>• <b>Objetivos específicos</b> <i>Reconocer los fundamentos constitucionales del adulto mayor</i> <i>Identificar normas que protegen su autonomía y dignidad</i> <i>Analizar casos prácticos sobre autocuidado, negligencia y abandono</i> <i>Aplicar criterios jurídicos en situaciones reales</i></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Aprendizajes esperados:</b> <i>Comprender el marco jurídico aplicable al adulto mayor, especialmente lo dispuesto en la Constitución Política de Colombia de 1991 y la Ley 1251 de 2008.</i> <i>Identificar el autocuidado como una manifestación del derecho a la autonomía, la dignidad humana y el envejecimiento activo.</i> <i>Promover acciones de prevención y fortalecimiento del autocuidado desde un enfoque de derechos.</i></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Materiales – Recursos:</b> <i>Población adultos mayores</i> <i>Preguntas orientadoras</i> <i>Casos prácticos</i></li></ul>

## Espacios para respuestas

- **Metodología**

Participativa

Basada en casos (casuística)

Reflexiva y preventiva

- **Presentación**

Presentación corta + explicación breve reglas de la actividad

- **Desarrollo actividad**

Actividad 1: Pregunta orientadora

¿El autocuidado del adulto mayor es un deber personal o una obligación del Estado?

Discuta en grupo y argumente jurídicamente.

### 1. Fundamento constitucional

La Constitución Política de Colombia de 1991 establece bases claras:

#### Artículo 13 (Igualdad):

El Estado debe proteger especialmente a personas en condición de debilidad manifiesta, como los adultos mayores.

#### Artículo 46 (Protección al adulto mayor):

Señala que el Estado, la sociedad y la familia deben concurrir para su protección, asistencia e integración social.

Esto implica que el autocuidado no es solo individual, sino corresponsable.

### 2. Ley especial del adulto mayor

La norma central es la Ley 1251 de 2008, que:

Promueve el envejecimiento activo

Reconoce la autonomía e independencia

*Fomenta la participación social*

*Impulsa el autocuidado como práctica de bienestar*

*Aunque no define literalmente “autocuidado”, sí lo integra a través de:*

*estilos de vida saludables*

*prevención de enfermedades*

*mantenimiento de capacidades funcionales*

- **Actividad 2: Análisis normativo**

*¿Cuándo se configura negligencia o abandono?*

- **Actividad 3: Casos prácticos**

*Caso 1.*

*Un adulto mayor vive solo, no toma sus medicamentos y su familia no interviene.*

*¿Hay vulneración de derechos?*

*¿Quién es responsable?*

*¿Qué acciones jurídicas proceden?*

*Caso 2:*

*Una familia decide internar a un adulto mayor sin su consentimiento.*

*¿Se vulnera la autonomía?*

*¿Qué dice la Corte Constitucional?*

- **Conversatorio.**

**TALLER PSICOSOCIAL- “MI VOZ VALE: AUTOCUIDADO, RESPETO Y RELACIONES SANAS”-Duración: 1 hora**

*Dirigido a: hombres y mujeres mayores de 60 años*

*Enfoque: pedagógico, participativo, vivencial y fácil de entender*

**Objetivo general:**

Fortalecer en las personas mayores la autoestima, el autocuidado, la expresión de sus necesidades y el reconocimiento de relaciones respetuosas en la familia y la comunidad.

### **1. Objetivos específicos**

**Al finalizar el taller, las personas participantes podrán:**

Reconocer que su voz, sus sentimientos y sus decisiones tienen valor;  
Identificar características de una relación respetuosa;  
Reflexionar sobre acciones sencillas de autocuidado físico, emocional y social;  
Fortalecer la confianza para expresar lo que sienten y necesitan.

### **2. Mensaje central del taller-“Mi voz vale, merezco respeto y también debo cuidarme.”**

### **3. Idea fuerza para trabajar con el grupo-A cualquier edad:**

tenemos derecho a ser escuchados;  
Merecemos buen trato;  
Podemos poner límites con respeto;  
Cuidarnos no es egoísmo, es dignidad.

### **4. Estructura del taller (1 hora)-A. Bienvenida e integración – 10 minutos**

**Actividad de inicio: “Mi nombre y una cualidad”**

Cada persona dice:

su nombre;  
una cualidad o fortaleza que tenga.

#### **Ejemplos:**

“Soy Marta y soy perseverante.”

“Soy Luis y soy servicial.”

“Soy Ana y soy alegre.”

#### **Reflexión breve-todos tenemos valor;**

Cada persona tiene algo importante que aportar;  
Reconocer nuestras cualidades también es una forma de autocuidado.

**B. Conversación pedagógica: Mi voz vale – 10 minutos**

¿Qué significa “mi voz vale”?

Significa que:

lo que pienso importa

lo que siento merece ser escuchado

puedo expresar mis gustos, necesidades y desacuerdos con respeto

nadie debe hacerme sentir menos por mi edad, por ser hombre o mujer, o por depender en algo de otros.

**Preguntas para conversar**

¿Cuándo sentimos que nos escuchan?

¿Cómo nos sentimos cuando nos ignoran o nos hablan mal?

¿Por qué es importante expresar lo que necesitamos?

**C. Actividad central – 20 minutos–Dinámica: “El árbol del respeto”**

**Materiales:**

Una cartulina o dibujo grande de un árbol

hojas de papel en forma de hojas o círculos

marcadores.

**Desarrollo–Escribir en las hojas – “Lo que sostiene una relación respetuosa”**

**10 MINUTOS .**

**EJEMPLOS**

respeto

escucha

paciencia

apoyo

amabilidad

confianza

diálogo

comprensión.

Socialización de la actividad

**Cierre de la actividad**

**El autocuidado también significa:**

descansar

alimentarse bien

asistir a controles de salud

expresar emociones

pedir ayuda

poner límites

buscar espacios agradables y de tranquilidad.

**El autocuidado incluye:**

Cuidar el cuerpo

Cuidar la mente

Cuidar las emociones

Cuidar las relaciones

Reconocer cuándo necesito apoyo.

### **FRASES**

“Hoy vamos a recordar algo muy importante: que nuestra voz tiene valor, que merecemos relaciones respetuosas y que cuidarnos también es una forma de querernos y defender nuestra dignidad.”

“Cuando reconozco mi valor, me expreso con respeto y practico el autocuidado, construyo una vida más sana, tranquila y digna.”