

Objeto de la reunión:	Realizar el taller denominado Mayor Bienestar, bajo el dimensión Vivir Bien en la Vejez			
Fecha:	8 abril 2026	Hora de inicio: <u>9:00 AM</u>	Modalidad:	<input checked="" type="checkbox"/> Presencial
Lugar:	Salón comunal Altamira	Hora de finalización: <u>11:00 AM</u>		<input type="checkbox"/> Virtual
Dependencia:	Menos Pobreza	Nombre del responsable: Adrián Cruz- Lina Tatiana Garzón Garzón		
				<input type="checkbox"/> Telefónica <input type="checkbox"/> ixta

[illegible]

CONSENTIMIENTO: Quien registra sus datos, conforme a la Ley 1581 de 2012 y demás ser reglamentarias aplicables, declara que conoce y acepta la Política de Tratamiento y Protección de Datos Personales de la Secretaría Distrital de Gobierno, y que la información proporcionada es veraz, completa, exacta, actualizada y verificable. Reconoce y acepta que cualquier consulta o reclamación relacionada con el tratamiento de sus datos personales podrá ser elevada verbalmente o por escrito ante la Secretaría Distrital de Gobierno – Oficina de Atención al Ciudadano, como responsable del tratamiento, cuya página web es www.gobiernobogota.gov.co y su teléfono de atención es 33870000. Manifiesta que con los datos proporcionados tiene el derecho de conocer, actualizar y rectificar los datos personales, a solicitar prueba de este consentimiento, a solicitar información sobre el uso que se le ha dado a los datos personales, a presentar quejas ante la Superintendencia de Industria y Comercio por el uso indebido de los datos personales, a revocar esta autorización o solicitar la supresión de los datos personales suministrados y a acceder de forma gratuita a los mismos. De igual manera entiende que los datos aquí consignados serán usados para temas estadísticos, de caracterización poblacional y en determinados casos para el acceso a la oferta institucional de la Secretaría Distrital de Gobierno.

©. Toți drepturile sunt în deplină proprietate a autorului și nu pot fi folosite în niciun fel fără acordul acestuia.

El presente informe tiene como finalidad proporcionar información sobre el estado de la salud pública en el país, con el fin de que los ciudadanos puedan tomar decisiones informadas sobre su salud y la de su familia. El informe se basa en los datos recopilados por el Ministerio de Salud Pública y el Instituto de Estadística, y se presenta en forma de un documento de trabajo que puede ser utilizado por los ciudadanos para tomar decisiones informadas sobre su salud y la de su familia. El informe se divide en tres partes: la primera parte describe el estado de la salud pública en el país, la segunda parte describe el estado de la salud pública en el país, y la tercera parte describe el estado de la salud pública en el país. El informe se divide en tres partes: la primera parte describe el estado de la salud pública en el país, la segunda parte describe el estado de la salud pública en el país, y la tercera parte describe el estado de la salud pública en el país.

Keywords: child sexual abuse; disclosure; self-blame

Center for Community - Transition
to Community

[illegible]

DESARROLLO Y CONCLUSIONES DE LA REUNIÓN:

Resumen:

Objetivo: Realizar el taller denominado Mayor Bienestar, bajo el dimensión Vivir Bien en la Vejez

Modalidad: Presencial Salón Comunal de Altamira – CALLE 44B SUR # 11 C 18

Participantes: (20) Personas mayores

Profesionales Social (2) Lina Garzón y Adrián Cruz

ORDEN DEL DÍA:

1. Registro de asistencia
2. Bienvenida y apertura del encuentro
3. Oración o reflexión inicial
4. Actividad rompe hielo
5. Presentación de la temática:
“Vivir como se quiere en la vejez”
6. Dinámica de reflexión:
Cartografía: El mapa de mi existencia
7. Socialización de experiencias
8. Recomendaciones y cierre pedagógico
9. Cierre del encuentro
10. Registro fotográfico

DESARROLLO

1. Registro de asistencia

Se realiza el diligenciamiento del formato de listados oficiales y verificación de participantes, garantizando el cumplimiento de los procesos administrativos del encuentro (se anexa registro fotográfico de la asistencia, donde se evidencia la participación de 20 personas mayores).

2. Bienvenida y apertura

El encuentro inició con un saludo cordial y acogedor por parte de los profesionales sociales, quienes propiciaron desde el primer momento un ambiente de confianza, respeto y cercanía con las personas participantes. Este espacio permitió generar una conexión inicial que facilitó la disposición y apertura de la comunidad frente a la jornada. Posteriormente, se realizó la presentación institucional, en la cual los profesionales dieron a conocer su rol, funciones y el alcance de su acompañamiento en el territorio. De igual manera, se explicó de manera clara el propósito del encuentro, las actividades que se llevarían a cabo y la metodología de trabajo, brindando a los asistentes un panorama general del desarrollo de la sesión. En este mismo momento, se enfatizó la importancia de la participación activa de la comunidad, destacando especialmente el papel de las personas mayores como actores clave en la construcción y fortalecimiento del tejido social, reconociendo sus saberes, experiencias y aportes como fundamentales para el desarrollo de estos espacios.

3. Oración o reflexión inicial

Se orienta un espacio de oración o reflexión colectiva centrado en la gratitud por la vida, la salud y el encuentro. Se garantiza un enfoque inclusivo respetando la diversidad de creencias.

4. Actividad Rompe - hielo

Se dio inicio a la sesión con un espacio de conversación cercana con las personas mayores, en el que se retomaron algunos temas pendientes del encuentro anterior. En este momento, una de las asistentes compartió la experiencia de la pérdida de su nieta, lo que permitió abrir un diálogo sensible y respetuoso, generando un ambiente de confianza y apoyo entre los participantes. Este espacio favoreció la expresión de emociones y el acompañamiento colectivo, fortaleciendo los vínculos del grupo. Asimismo, los profesionales del programa Menos Pobreza de la Alcaldía Local de San Cristóbal manifestaron que esperaban con gran interés este encuentro, transmitiendo a los asistentes su disposición, compromiso y agrado por continuar acompañando estos procesos comunitarios.

5. Presentación de la temática

En la sesión del taller: Mayor Bienestar, realizado el 8 de abril en el barrio Altos del Virrey, se dio inicio a la construcción de la ficha metodológica mediante la implementación de la política correspondiente. Por lo tanto, se les indico a las personas mayores que para el presente encuentro, se tendría como base fundamental dos aspectos: Autonomía e igualdad, por consiguiente se les indica con ejemplos de la vida diaria, lo que implica tomar decisiones, tener libre desarrollo de la personalidad, libertad de expresión y cuidado personal. Finalmente, se reflexiona con ellos, frente a la importancia de Vivir Bien en la Vejez, materializando cada uno de los aspectos desarrollados, durante la presentación de la temática.

6. Dinámica de reflexión

Actividad: “Cartografía: El mapa de mi existencia”

Durante la siguiente sesión de la jornada, se abordó la cartografía del “mapa de mi existencia”, explicada de manera clara a través de las instrucciones que indica la ficha metodológica, lo que permitió a los participantes reflexionar y responder a dos preguntas orientadoras.

1. “¿quién soy yo?” o “¿qué pienso sobre mí?”

Por lo anterior, los asistentes expresaron que se reconocen como personas mayores con múltiples cualidades que los definen en su vida cotidiana. Se describieron como amables, colaboradores y puntuales, resaltando también su capacidad de organización y su compromiso con el trabajo. Asimismo, se identifican como personas proactivas y emprendedoras, que constantemente buscan alternativas para salir adelante, siendo “rebuscadores del pan diario” no solo para su propio sustento, sino también para apoyar a quienes los rodean. Esta percepción refleja su esfuerzo por mantener una vida digna, tranquila y con sentido, pese a las dificultades que han enfrentado a lo largo de su vida.

Los participantes reconocen la importancia de su papel dentro de las familias, siendo conscientes de que son la base y el inicio de muchas de ellas, ya que a través de su experiencia, valores y enseñanzas han contribuido a la formación de las nuevas generaciones. Sin embargo, también manifestaron que, a pesar de este rol fundamental, en muchas ocasiones no se les brinda el reconocimiento, la importancia ni el trato digno que merecen. Expresaron sentir que su voz y sus aportes no siempre son valorados, lo que genera una percepción de invisibilizarían dentro de sus propios entornos familiares, aun cuando continúan siendo un pilar esencial en la construcción y sostenimiento de la familia.

2. “lo que me gusta hacer”

Las personas mayores indicaron que disfrutaban participar en estos espacios, ya que se les brinda un tiempo pensado para su bienestar y esparcimiento. Resaltaron la importancia de realizar actividades físicas, bailar, conversar entre ellos y compartir momentos como las onces, lo cual fortalece la integración y el sentido de comunidad. Asimismo, valoran la oportunidad de conocer artesanías y continuar aprendiendo cosas nuevas, demostrando que mantienen el interés por seguir activos y desarrollándose. Estos espacios les permiten sentirse útiles, valorados y dedicar un tiempo sano y significativo para sí mismos.

Dando continuidad al desarrollo de la temática propuesta, se les presenta a ellos, una silueta de una persona con el objetivo de abordar las siguientes preguntas:

- La cabeza, entendida como símbolo de los pensamientos y deseos actuales, representa el lugar donde se desarrollan y organizan los procesos mentales que dan sentido a la experiencia humana. En ella surgen las ideas, los recuerdos y los razonamientos que nos permiten interpretar la realidad, así como los deseos, que se manifiestan en forma de motivaciones, intereses e impulsos que guían nuestras decisiones. De igual manera, allí se procesan las emociones, es decir, los sentimientos que influyen en la forma en que actuamos en el día a día. Por esta razón, la cabeza puede verse como un espacio que refleja lo que ocurre en nuestro interior en el presente: metas, preocupaciones, sueños y reflexiones. A través de estos ejercicios, se busca que las personas mayores realicen un proceso de introspección que les permita conectar tanto con su realidad actual como con experiencias de su pasado.

Durante el ejercicio de cartografía, al preguntarles a las personas mayores cómo se veían a sí mismas, surgieron respuestas llenas de orgullo y autoconocimiento. Se describieron como mujeres trabajadoras, inteligentes y felices, destacando su compañerismo y su tranquilidad. Otros se definieron como hombres amables, emprendedores y sostenibles. Muchas señalaron su rol como buenas hermanas, madres y compañeras, evidenciando su inteligencia, responsabilidad y dedicación, resaltando así su identidad y valor en cada aspecto de sus vidas.

- Pecho: Mis cualidades y aquello que me hace único/a. se entiende que lo que sentimos y valoramos profundamente forma parte de nuestra identidad, y el pecho suele vincularse con el “corazón”, como símbolo de lo más auténtico de nuestro ser.

En la sección del pecho de la cartografía, se les preguntó a las personas mayores sobre sus cualidades. Ellos respondieron que se describen como personas humanitarias, responsables, creativas y puntuales, a quienes les gusta hacer ejercicios, manualidades y actividades físicas. Además, se describieron como educados, sociables, agradecidos, amables y colaborativos, siempre dispuestos a compartir con sus compañeros. Por otro lado, también se les preguntó sobre sus rasgos físicos; algunos mencionaron ser de estatura grande o pequeña, otros describieron su cuerpo, como ser robustos, tener cabello largo, pecas o barba, y muchos destacaron tener una apariencia agradable, buena estatura y rasgos físicos que los hacen sentir orgullosos. Además, se les hizo la pregunta sobre su familia, a lo que la mayoría respondió que su familia son su esposo, sus hijos y, para algunos, Dios es su principal soporte. También mencionaron que su familia está compuesta por sus tres hijos, sus nietos o, en otros casos, sus hermanos y tíos, o incluso las personas adultas que participaban en el taller. Por último, también se les preguntó por sus apodos, y las respuestas incluyeron nombres cariñosos como Cuchita, Gordita, Lala, Luisita, Mamita, Mami, Mamacita, Locita, Pecosita, Hija, Cucho o Viejito, lo que resalta la cercanía y el cariño que sienten en sus vínculos.

- Manos: Lo que elijo hacer por placer y voluntad propia. representan aquello que una persona elige hacer por placer y por voluntad propia, ya que son la principal herramienta con la que llevamos a cabo nuestras acciones en el mundo las acciones voluntarias están estrechamente ligadas a la motivación interna, es decir, a aquello que nace del propio deseo y satisfacción personal. Por eso, las manos simbolizan la capacidad de crear, expresar y actuar libremente, mostrando nuestras habilidades, pasatiempos y elecciones conscientes. Así, se convierten en una representación clara de la libertad individual y de cómo cada persona decide invertir su tiempo y energía en actividades que le generan bienestar y sentido.

Por supuesto. En la sección de las manos de la cartografía, se les plantearon preguntas a las personas mayores sobre sus habilidades. Ellos respondieron que saben hacer muchas cosas con sus manos, como bordar, tejer, cocinar y crear manualidades. Destacaron que les gusta realizar muchas actividades físicas y creativas, y que estas son muy importantes para ellos. Además, les preguntaron en qué se consideraban buenos, y ellos respondieron que son hábiles bailando, haciendo ejercicio, cocinando, colaborando y creando cosas bonitas. Se sintieron orgullosos de ser buenas mamás, hermanas, hijas y de hacer múltiples cosas bien, mostrando la gran riqueza de sus talentos y habilidades.

- Pies: Los caminos que decido recorrer con independencia. esta idea se relaciona con el desarrollo de la independencia personal y la construcción de la identidad, donde cada individuo define su propio camino según sus valores, metas y deseos. Por ello, los pies se entienden como un símbolo del progreso, la determinación y la capacidad de avanzar por cuenta propia, enfrentando nuevos retos y construyendo una trayectoria única basada en decisiones conscientes.

En la sección de los pies de la cartografía, se les pidió a las personas mayores que compartieran sus experiencias positivas y negativas. Entre las positivas, ellos destacaron momentos muy significativos, como encender velas con sus hijas, viajar al mar, recibir un dinero inesperado que les permitió comprar una casa para sus hijos, y pasar tiempo con su abuela en sus últimos momentos. También señalaron que criar a sus hijos, tras 16 años de trabajo en jardines, fue una de sus experiencias más valiosas, ya que les permitió verlos crecer y sentirse

orgullosos. En cuanto a las experiencias negativas, fue un espacio cargado de emociones donde muchos compartieron su dolor. Por ejemplo, una mujer narró que su hijo quedó parapléjico tras un accidente, y que, además, perdió a su padre en la pandemia. Otra participante confesó haber tenido pensamientos suicidas, haberse quedado sola, luchar contra la depresión y no poder asistir a los talleres. La mayoría rondaba los 45 años, aunque destacamos a doña Concepción, nuestra abuela más longeva de 95 años, quien se mostró muy activa y participativa, regalándonos su sabiduría y resiliencia. Así, la cartografía se convirtió en un espacio donde pudieron expresar, con gran valentía, tanto sus alegrías como sus duelos más profundos.

Claro. La cartografía que realizamos fue pensada de manera especial: utilizamos un pliego grande de papel periódico para que cada persona adulta pudiera tener una voz más amplia, sintiéndose más cómoda al responder. De esta forma, todos pudieron ver las experiencias de sus compañeros, lo que enriqueció la participación, generando un espacio más inclusivo y visual para todos.

7. Socialización de experiencias

La socialización de las experiencias a través de la cartografía fue un momento muy significativo para todos. A través de sus relatos, las personas adultas nos mostraron cómo sus años de vida, con todas las alegrías y las dificultades, marcaron quiénes son hoy. Al compartir sus logros, como criar a sus hijos o superar momentos difíciles, y sus duelos, como la pérdida o la soledad, nos dejaron ver la riqueza de sus vivencias. Así, al expresarse, se reafirmaron como personas valiosas, y nos recordaron que escuchar sus historias es un paso esencial para honrar su camino y su sabiduría.

8. Recomendaciones

Asegurarnos de que cada persona se sienta escuchada, quizás dándoles más tiempo para hablar o creando espacios donde puedan compartir en grupos más pequeños. También es valioso mantener una retroalimentación positiva, resaltando cuál fue el aprendizaje de cada persona.

9. Cierre del encuentro

Finalmente, nos asegurarnos de que cada persona se sienta escuchada, quizás dándoles más tiempo para hablar o creando espacios donde puedan compartir en grupos más pequeños. También es valioso mantener una retroalimentación positiva, resaltando cuál fue el aprendizaje de cada persona.



COMPROMISOS DE LA REUNIÓN:

No.	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA DE ENTREGA
1	Realizar convocatoria vía telefónica con cada uno de los asistentes el día martes 29 de abril, para confirmar asistencia al encuentro.	Adrián – Profesional Social Lina – Profesional Social	28/04/2026
2	Difusión de la pieza publicitaria por los medios de contacto, para el próximo encuentro de Desarrollo el día miércoles 29 de abril del 2026 a las 9:00 A.M	Adrián – Profesional Social Lina – Profesional Social	28/04/2026

NOTA 1: En caso de ser una reunión virtual se puede anexasar el reporte de asistencia generado por las plataformas de reuniones o plataformas que generen formularios.

NOTA 2: Agregue o elimine las filas que sean necesarias para registrar los asistentes y los compromisos de la reunión.