

[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.

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 Altos de del Virrey - KR 11 ESTE # 40 – 01 SUR

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

Los profesionales sociales dan la bienvenida a los asistentes, realiza su presentación institucional y resalta la importancia de la participación de las personas mayores y sus redes de cuidado, reconociéndolos como sujetos de derechos y protagonistas del espacio.

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

Con el fin de generar empatía y cercanía con las personas que participan del espacio, los profesionales indagan con relación a las actividades que desarrollan las personas mayores durante la semana que transcurrió a fin de fortalecer un ejercicio de memoria y promover una actitud de escucha, dado a que al finalizar se le pregunta a las personas lo que mencionan

los participantes y así se reflexiona sobre la importancia de escuchar la opinión del otro. Por su parte, también permite reconocer la situación particular de cada persona mayor y fomentar un espacio de escucha.

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:

Ellos son personas valiosas, que tienen conocimiento de muchas cosas, pero que actualmente no son valorados por sus familiares, ya que ellos viven su día a día y no les dedican tiempo; cuando lo hacen, le dan prioridad al celular. Pero de manera positiva, indican que independientemente de la situación que vivan en casa, consideran que estos espacios son importantes para ellos, ya que encuentran personas con quien hablar, con quien reír y pasar ratos agradables.

2. “lo que me gusta hacer”

Las personas mayores indicaron que les gusta vivir tranquilos y rodeados de sus familiares, pero al momento de reflexionar sobre lo que gusta hacer como acciones, expresaron que les gusta bailar, caminar, salir a pasear y conocer nuevos lugares, compartir con las personas que los rodean, realizar manualidades, aprender nuevas cosas, hablar entre ellos y contar experiencias significativas y no tan buenas, para buscar un refugio o apoyo entre ellos.

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:

- Cabeza: Mis pensamientos y deseos actuales. se comprende como el centro donde se originan y organizan los procesos mentales que definen la experiencia humana. Allí se generan los pensamientos, que incluyen ideas, razonamientos y recuerdos que construyen nuestra forma de entender el mundo; también surgen los deseos, entendidos como impulsos, motivaciones e intereses que orientan nuestras acciones y decisiones; y, además, se procesan las emociones, es decir, los sentimientos que experimentamos en cada momento y que influyen en nuestra conducta. Por ello, de manera simbólica, la cabeza puede representar todo aquello que ocurre en nuestro interior en el presente: nuestras metas, preocupaciones, sueños y reflexiones, convirtiéndose en una especie de espacio donde se hacen conscientes tanto lo que pensamos como lo que anhelamos con estos ejercicios a las personas mayores se quiere realizar un ejercicio de introspección a tiempos pasados.

Las personas mayores indicaron que aún mantienen una gran cantidad de pensamientos relacionados con sus vidas cotidianas, especialmente enfocados en la búsqueda de tranquilidad y bienestar. Entre estos pensamientos destacan el deseo de tener días más calmados, libres de estrés y preocupaciones, donde puedan disfrutar de momentos de paz y equilibrio personal. Asimismo, valoran profundamente la oportunidad de compartir tiempo de calidad con sus hijos y con sus familiares más cercanos, fortaleciendo los lazos afectivos y creando recuerdos

significativos en un ambiente de unión y apoyo. Estos deseos actuales reflejan una necesidad emocional de conexión, estabilidad y armonía, en la que la familia ocupa un lugar central como fuente de felicidad, motivación y sentido en la vida diaria.

- 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.

Las personas mayores señalaron que el pecho es un espacio simbólico en el que se reflejan cualidades fundamentales del ser humano, como la empatía, la fortaleza, la sensibilidad, la generosidad y la capacidad de amar, las cuales permiten diferenciar a cada uno y construir su identidad. Estas características no solo representan la manera en que una persona siente, sino también cómo se relaciona con los demás, mostrando comprensión, apoyo y afecto en su entorno cotidiano. Desde esta perspectiva, el pecho se asocia con lo más profundo del ser, convirtiéndose en un lugar donde se manifiestan las virtudes, los valores y las emociones más sinceras. De este modo, se entiende como un símbolo de la esencia personal, ya que allí se concentra aquello que realmente define a cada persona como única e irreplicable en su forma de actuar, pensar y sentir frente a la vida.

- **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.

Las personas mayores manifestaron que disfrutaban mucho participar en actividades que les permitan salir de la rutina cotidiana y renovar su estado de ánimo, como involucrarse en espacios de arte, danza o talleres creativos donde puedan expresarse libremente y desarrollar nuevas habilidades. Estas experiencias no solo les brindan entretenimiento, sino que también les permiten sentirse útiles, activos y valorados dentro de su comunidad, fortaleciendo su autoestima y sentido de propósito. Además, al involucrarse en este tipo de actividades, logran despejar la mente, disminuir preocupaciones y alejarse por un momento de los pensamientos repetitivos, encontrando así un equilibrio emocional. En este sentido, estas prácticas se convierten en una forma de bienestar integral, ya que favorecen tanto la salud emocional como la social, promoviendo una vida más plena y significativa.

- **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.

Las personas mayores expresaron que han recorrido una vida llena de altibajos, en la que cada experiencia, tanto positiva como difícil, ha contribuido a formar quienes son hoy y a permitirles llegar al momento actual con sabiduría y fortaleza. Reconocen que alcanzar una edad avanzada es, en sí misma, un logro significativo y una verdadera victoria personal, especialmente por todo lo vivido y superado a lo largo del tiempo. Para ellos, estar en esta etapa de la vida representa un privilegio que valoran profundamente, ya que no solo implica años acumulados, sino también aprendizajes, recuerdos y crecimiento personal. Por ello, su mayor deseo es continuar viviendo con salud, bienestar y tranquilidad durante muchos años más, disfrutando de su entorno, de sus seres queridos y de cada momento con una actitud positiva y agradecida hacia la vida.

Como apoyo pedagógico, se diseñó y elaboró una cartelera de gran formato utilizando papel pliego y papel periódico, en la cual se construyó de manera colectiva una cartografía del “mapa de la existencia”, permitiendo representar de forma simbólica y visual las experiencias, emociones y trayectorias de vida de las personas mayores. Esta herramienta resultó clave para facilitar el trabajo colaborativo, ya que promovió la participación activa de todos los integrantes, generando un espacio de diálogo, reflexión y reconocimiento mutuo. A través de esta actividad, cada participante tuvo la oportunidad de compartir su historia, sus aprendizajes y sus vivencias, fortaleciendo no solo el conocimiento individual sino también el colectivo, al valorar la riqueza de las experiencias compartidas. Asimismo, se evidenció una alta aceptación y motivación frente a la propuesta, destacándose el interés, la disposición y el sentido de apropiación hacia la metodología implementada, lo cual contribuyó significativamente al desarrollo de un ambiente participativo, inclusivo y enriquecedor.

7. Socialización de experiencias

De manera voluntaria, algunos participantes se levantaron al frente a compartir su ejercicio, fortaleciendo el reconocimiento personal, la autoestima y el respeto por la diversidad de experiencias, dentro de estas, se rescataron las siguientes:

1. La importancia de estar y tener estos espacios donde las personas mayores participan, donde se les da la verdadera importancia de la vejez y las entidades les dan un espacio para poder compartir sus experiencias y transmitir saberes en sus tiempos libres
2. No dejar que estos espacios se terminen por la poca participación de las personas mayores es muy importante pues en el voz a voz se realiza una gran convocatoria para tener un espacio lleno de muchas personas.

Lo anterior, se resalta dado a que fueron experiencias con las cuales se identificaron la mayoría de las personas mayores, debido a que....

8. Recomendaciones y cierre pedagógico

Los profesionales sociales brindan orientaciones enfocadas en:

- Mantener una actitud activa frente a la vida
- Ejercer la autonomía diariamente
- Explorar nuevos intereses y proyectos
- Fortalecer su autocuidado, a través de actividad física, alimentación saludable, amor propio.....

Se refuerza la necesidad de participar en estos espacios que están diseñados para las personas mayores, donde no se escatima la clase social, el credo y demás, si no que todos son bienvenidos, por lo tanto se motiva a que mediante el voz a voz se logre consolidar un grupo más amplio, esperando alcanzar más población.

9. Cierre del encuentro

Se realiza un agradecimiento institucional, retroalimentación breve del espacio y se invita a los próximos encuentros, fortaleciendo el compromiso con el bienestar de las personas mayores.

10 Registro fotográfico



COMPROMISOS DE LA REUNIÓN:

No.	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA DE ENTREGA
1	Realizar convocatoria vía telefónica con cada uno de los asistentes el día martes 14 de abril, para confirmar asistencia al encuentro.	Adrián – Profesional Social Lina – Profesional Social	14/04/2026
2	Difusión de la pieza publicitaria por los medios de contacto, para el próximo encuentro de Desarrollo el día miércoles 14 de abril del 2026 a las 7:00 A.M	Adrián – Profesional Social Lina – Profesional Social	13/04/2026

NOTA 1: En caso de ser una reunión virtual se puede anexas 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.