Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Villapinzón
Lugar	Centro de vida, club añoranzas
Fecha	15 abril 2026
Tema	Autocuidado, empoderamiento y redes comunitarias y Deconstrucción de imaginarios y roles de género
Entorno	Comunitario
Objetivo	Promover la prevención de las violencias basadas en género a través del fortalecimiento del autocuidado, el cuidado colectivo, la equidad de género y la participación comunitaria en la transformación de imaginarios socioculturales que perpetúan dichas violencias
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Diyireth Natalia Rodriguez López
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1077146730
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

Desarrollo de la Actividad

1. **Descripción de la población asistente**

La población beneficiaria fue 20 adultos mayores del club de añoranzas del municipio de villapinzón; cabe resaltar que no se presentaron asistentes con discapacidad.

2. **Metodología de la actividad realizada**

Para la elaboración del presente taller se concretó primero fecha y hora con la directora del club añoranzas la Dra Sonia Arévalo; de igual manera se identificaron los temas a trabajar donde se

estableció que se trabajaría los dos temas sobre:

ENTREGA 3: Deconstrucción de imaginarios y roles de género

Metodología: Talleres creativos con muralismo comunitario, teatro-foro y debates guiados. Dinámicas de reflexión sobre masculinidades y feminidades no tradicionales. Cine foro con producciones audiovisuales que cuestionen los estereotipos de género.

Temas a trabajar:

- Estereotipos de género y mandatos culturales que sostienen la violencia.
- Masculinidades cuidadoras, corresponsables y no violentas.
- Reconocimiento positivo de identidades y orientaciones diversas.
- Importancia de la corresponsabilidad en la prevención de violencias.

Propósito: Transformar imaginarios culturales que legitiman las VBG y promover nuevas formas de relacionamiento basadas en el respeto, la equidad y la inclusión.

ENTREGA 4: Autocuidado, empoderamiento y redes comunitarias

Metodología: Círculos de la palabra, escritura sanadora y expresión corporal. Técnicas de mindfulness, autocuidado físico y emocional. Mapeo de redes protectoras locales (familia, vecinos, colectivos sociales, instituciones).

Temas a trabajar:

- Habilidades para la vida: asertividad, manejo de emociones, toma de decisiones.
- Reconocimiento del cuerpo como territorio de dignidad y derechos.
- Sororidad y redes de apoyo entre mujeres, jóvenes y población diversa.
- Liderazgo comunitario y autodefensa emocional.

Propósito: Fortalecer el empoderamiento personal y colectivo, generando redes de cuidado que funcionen como barreras protectoras frente a las violencias.

Se decidió abordar los dos temas porque cada día de la semana asiste un grupo de abuelos diferentes y con este grupo se vio la necesidad de trabajar sobre empoderamientos y deconstrucción de imaginarios.

Ejecución:

Se realiza presentación por parte del profesional y se procede a realizar una actividad lúdica de esta manera por medio de esta actividad se procede a la explicación del tema central con ayuda de

diapositivas al finalizar se abre a ronda de preguntas y se finaliza la actividad con mensaje de reflexión.

2.1 Actividad lúdica de inicio

Con ayuda de cartulina en octavos se plasma diferentes imágenes de caras la idea es que cada abuelo la recree de manera creativa dándole vida al genere si creen que es un hombre o una mujer partiendo de los detalles y las pistas que se les dejo en cada imagen.



2.2 Explicación del tema

ENTREGA 3: Deconstrucción de imaginarios y roles de género

Metodología: Talleres creativos con muralismo comunitario, teatro-foro y debates guiados. Dinámicas de reflexión sobre masculinidades y feminidades no tradicionales. Cine foro con producciones audiovisuales que cuestionen los estereotipos de género.

Temas a trabajar:

- Estereotipos de género y mandatos culturales que sostienen la violencia.

Masculinidades cuidadoras, corresponsables y no violentas.

- Reconocimiento positivo de identidades y orientaciones diversas.
- Importancia de la corresponsabilidad en la prevención de violencias.

Propósito: Transformar imaginarios culturales que legitiman las VBG y promover nuevas formas de relacionamiento basadas en el respeto, la equidad y la inclusión.

ENTREGA 4: Autocuidado, empoderamiento y redes comunitarias

Metodología: Círculos de la palabra, escritura sanadora y expresión corporal. Técnicas de mindfulness, autocuidado físico y emocional. Mapeo de redes protectoras locales (familia, vecinos, colectivos sociales, instituciones).

Temas a trabajar:

- Habilidades para la vida: asertividad, manejo de emociones, toma de decisiones.
- Reconocimiento del cuerpo como territorio de dignidad y derechos.
- Sororidad y redes de apoyo entre mujeres, jóvenes y población diversa.
- Liderazgo comunitario y autodefensa emocional.

Propósito: Fortalecer el empoderamiento personal y colectivo, generando redes de cuidado que funcionen como barreras protectoras frente a las violencias.

Los roles de género en el adulto mayor suelen perpetuar estereotipos tradicionales, donde las mujeres asumen mayoritariamente el rol de cuidadoras y labores domésticas, enfrentando mayor pobreza, mientras que los hombres experimentan una transición difícil tras la jubilación, afectando su identidad y socialización. La vejez, no obstante, permite reconstruir estas dinámicas, aunque las desigualdades históricas persisten Aquí te detallo los aspectos clave:

- **Persistencia de Roles Tradicionales:** Las mujeres mayores cargan con la responsabilidad del cuidado de familiares, lo que limita su tiempo libre y bienestar.
- **Diferencias en Salud y Economía:** Las mujeres mayores viven más años, pero con peor calidad de vida y menores ingresos económicos, aumentando el riesgo de pobreza y maltrato.
- **Impacto de la Jubilación:** Para los hombres, la jubilación suele implicar una pérdida de su rol productivo y de poder, lo que puede derivar en inactividad o la necesidad de redefinir su rol en el hogar.

- **Brecha Digital de Género:** Existe una doble brecha (edad y género) que afecta más a las mujeres, dificultando su acceso a tecnologías.
- **Reconstrucción de Roles:** La etapa de la vejez puede ser un escenario para flexibilizar los roles, permitiendo nuevos arreglos familiares y sociales

¿Qué se busca deconstruir?

- **Roles Tradicionales:** La división sexual del trabajo, donde la mujer se asocia al ámbito doméstico/cuidado y el hombre al ámbito público/provisión.
- **Imaginarios Colectivos:** Creencias arraigadas (estereotipos) que naturalizan la violencia contra la mujer, limitan sus oportunidades y perpetúan la desigualdad.
- **Pensamiento Binario:** La rigidez de encasillar a todas las personas en dos únicas categorías (hombre/mujer) con comportamientos predefinidos, invisibilizando la diversidad.

Imaginarios y Estereotipos a Deconstruir

- **Dependencia vs. Autonomía:** Existe el imaginario de que las personas mayores son frágiles, enfermas o cargas económicas. La deconstrucción implica reconocer su capacidad de agencia y autonomía.
- **La invisibilidad femenina:** Las mujeres mayores a menudo sufren una doble discriminación por edad y género, quedando ocultas en datos y políticas públicas.
- **Masculinidad tradicional:** La presión sobre los hombres para ser proveedores y ocultar emociones dificulta su adaptación a nuevas dinámicas en la vejez

Gracias a que en muchas sociedades aun existe muy marcado los roles tradicionales y sobre todo en personas vulnerables se puede presentar maltratos, los mas comunes en adultos mayores son:



El manejo de las emociones en los adultos mayores es vital para su calidad de vida, permitiéndoles adaptarse a cambios físicos, duelos o pérdida de autonomía. Se logra fomentando el envejecimiento activo, manteniendo el contacto social para evitar el aislamiento, validando sus sentimientos y practicando técnicas de relajación

Estrategias clave para la gestión emocional:

- Validación y comunicación abierta: Es fundamental no minimizar sus sentimientos. Hablar abiertamente sobre sus frustraciones, miedos o enojo por la pérdida de autonomía ayuda a liberar tensiones.
- Enfoque en lo positivo: Aunque existan limitaciones, orientar la atención en recuerdos agradables, pasatiempos y las cosas que sí pueden controlar aumenta su bienestar.
- Ejercicios de respiración y atención plena: En momentos de ansiedad, la respiración profunda y consciente sirve como ancla para recuperar la calma y frenar la rumiación de pensamientos negativos.
- Estimulación y actividad física: Mantener la mente y el cuerpo activos mediante caminatas suaves, lectura, juegos de memoria o manualidades previene la depresión y mejora el estado de ánimo.

Redes de apoyo:

Centro de vida club añoranzas: ofrecen espacios de recreación y apoyo psicosocial.

El reconocimiento del cuerpo en la vejez como territorio de dignidad y derechos implica entenderlo como el espacio vital y la identidad inalienable de la persona. Exige garantizar autonomía, trato libre de discriminación y acceso a una vida plena y saludable, consolidando a las personas mayores como sujetos de especial protección.

Para comprender a fondo este concepto, es vital desglosar cómo se manifiesta en la vida diaria de los adultos mayores:

- El cuerpo como historia y autonomía: El cuerpo envejecido no representa una pérdida de valor, sino una acumulación de experiencias. Mantener la autonomía sobre él es un derecho humano fundamental que permite a la persona tomar decisiones sobre su propio bienestar.
- Derecho a la salud integral: Las personas mayores tienen el derecho a recibir atención médica primaria adaptada, cuidados paliativos y alivio del dolor, permitiéndoles enfrentar esta etapa de la vida sin sufrimiento innecesario.
- Vida libre de violencia: Se debe garantizar la integridad física, psíquica y moral, protegiendo al adulto mayor contra cualquier forma de abuso, maltrato o negligencia.

Marcos Legales y Protección

El respeto por la dignidad del cuerpo y la vida de los adultos mayores está respaldado por acuerdos internacionales y leyes nacionales que obligan al Estado, la familia y la sociedad a garantizar su bienestar.

CORTE CONSTITUCIONAL DE COLOMBIA:

Ámbito Internacional: La Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores establece que los Estados deben adoptar medidas para garantizar el goce efectivo del derecho a una vida digna hasta el fin de sus días.
Ámbito Nacional (Colombia): La legislación colombiana (como la Ley 2055 de 2020) ampara el trato digno y la erradicación de la violencia. Además, existen programas del Ministerio de Igualdad y Equidad como el programa Reconocimiento y Dignidad para la Vida Plena de las Personas Mayores enfocados en la autonomía y protección.

Las personas mayores (generalmente desde los 60 años) son consideradas sujetos de especial protección. Sus derechos buscan garantizarles autonomía, independencia y una vejez digna, libre de todo tipo de discriminación, maltrato o violencia.

Los principales derechos fundamentales incluyen:

- Igualdad y no discriminación: Prohibición expresa de cualquier trato desigual o marginación por motivos de edad.
- Vida digna y seguridad: Derecho a vivir con calidad, sin abusos físicos, mentales o financieros.
- Salud y bienestar: Acceso prioritario a servicios de salud integrales y alimentación adecuada.
- Participación activa: Derecho a la libre expresión, educación, recreación y a integrarse en la vida comunitaria y política.
- Autonomía e independencia: Derecho a tomar decisiones sobre su propia vida y patrimonio.
- Trabajo digno: Igualdad de oportunidades laborales sin discriminación por edad y acceso a un retiro digno.

Las redes de apoyo para adultos mayor son un conjunto de relaciones, instituciones y programas que previenen el aislamiento, garantizan el bienestar físico o emocional y apoyan al cuidador primario. Estas redes se dividen en formales (programas gubernamentales e institucionales) e informales (familia, amigos y vecinos)

En el municipio de Villapinzón, existen distintas alternativas para conformar y acceder a estas redes:

1. Redes Institucionales (Gubernamentales)
Programa Colombia Mayor: Subsidio económico dirigido a adultos mayores que cumplen con requisitos de edad (mujeres desde los
años, hombres desde los

) y un puntaje específico de Sisbén. Los pagos se realizan en puntos autorizados como Paga Todo. Más información en la Alcaldía Municipal de Villapinzón.
Centro Vida - Club Añoranzas: Espacio orientado al envejecimiento activo, que ofrece acompañamiento psicosocial, actividades recreativas y capacitación para cuidadores.

2. Redes de Cuidado Comunitario
Grupos locales y Casas de la Sabiduría: Son espacios gestionados a nivel local (y departamental) donde las personas mayores se reúnen, realizan actividades físicas adaptadas, talleres y comparten experiencias. Fomentan el sentido de pertenencia y previenen la depresión y el deterioro cognitivo.
Voluntariado y participación activa: Unirse a grupos de la tercera edad en el municipio permite crear lazos solidarios y construir redes informales entre vecinos.

3. Redes Informales (Familia y Círculo Cercano)
Son el eje fundamental del cuidado. Se fortalecen a través del acompañamiento en las actividades básicas, llamadas diarias, visitas y la integración del adulto mayor en la toma de decisiones familiares

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

- Lana
- Colbon
- Cartulina
- Marcadores
- Colores

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

Las inquietudes manifestadas por los asistentes fueron las siguientes: ¿los requisitos ara ingresar al club añoranzas sigue siendo los mismos?, ¿como se puede cambian el pensamiento de un machista ya con esa edad que tiene?, ¿ si conozco a alguien que necesita de apoyo emocional donde puede ir?; cabe resaltar que todas las inquietudes fueron resueltas por el profesional.

3. Conclusiones y recomendaciones

Al finalizar la sesión se cumple con el objetivo de sensibilizar y concientizar a los adultos mayores sobre la importancia de contar con redes de apoyo, cuáles son esas redes de apoyo y que beneficio traen para su vida de igual manera se logró tratar el tema manejo de roles explicando su transcendencia a lo largo de la sociedad y como puede contribuir para la prevención de maltratos en adultos mayores.

4. Registro fotográfico





Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

