

* La opción por la persona responde a una idea, una categoría de personas construida a partir de rasgos de edad y se garantiza la primacía de los datos y no viceversa, es decir, no se condiciona la persona a la categoría.

[illegible]

DESARROLLO Y CONCLUSIONES DE LA REUNIÓN

RESUMEN

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

Modalidad: Presencial Salón Comunal Altos de del Virrey - KR 11 ESTE # 40 – 01 SUR

Participantes: (15) Personas mayores

Profesionales Sociales: (1) Lina Garzón

ORDEN DEL DÍA:

1. Registro de asistencia y bienvenida.
2. Bienvenida y apertura del encuentro
3. Actividad rompehielo: “Palabras que representan a una madre”.
4. Presentación
5. Desarrollo de la dinámica reflexiva “Mi historia, mi cuidado y mi bienestar”.
6. Socialización voluntaria de experiencias y reflexiones.
7. Construcción del mural de reconocimiento simbólico.
8. Recomendaciones pedagógicas y fortalecimiento del autocuidado.
9. Cierre del encuentro y compromisos.

DESARROLLO:

1. Registro de asistencia

Se verificó la llegada de los participantes, asegurando su registro completo.

2. Bienvenida y apertura del encuentro

Palabras de apertura a cargo de la profesional de menos pobreza de la alcaldía local de san Cristóbal Lina Garzón y la lideresa Sandra, dando la bienvenida a todas las personas, recordándoles la importancia ad la asistencia al espacio.

3. Actividad rompehielos

La jornada inició con una actividad de integración enfocada en la realización de ejercicios básicos de estiramiento y movilidad corporal, guiados por la profesional social, con el propósito de favorecer la activación física y generar una actitud positiva en las personas mayores para el desarrollo del encuentro. Durante este espacio se llevaron a cabo movimientos suaves de cuello, brazos, piernas y espalda, permitiendo preparar el cuerpo, mejorar la circulación y entrar en calor debido a las condiciones climáticas del momento.

De igual manera, se promovió un diálogo reflexivo acerca de la importancia de mantener actividad física en la cotidianidad de las personas mayores, destacando cómo el movimiento contribuye al bienestar físico, emocional y mental, fortalece la movilidad y ayuda a prevenir hábitos sedentarios. Esta actividad favoreció la participación grupal, fortaleció la integración entre asistentes y permitió dar apertura al taller en un ambiente dinámico, alegre y participativo.

4. Presentación

Lina Garzón, profesional del componente Menos Pobreza de la Alcaldía Local de San Cristóbal, brindó una cálida bienvenida a las personas mayores asistentes e inició el encuentro presentándose especialmente ante quienes participaban por primera vez en el espacio. Durante este momento, agradeció la constancia y el compromiso de quienes han acompañado de manera continua los talleres desarrollados en el marco de la dimensión “Vivir Bien en la Vejez”, resaltando el valor de su participación activa y su disposición para fortalecer espacios de bienestar y construcción comunitaria.

Asimismo, se explicó que estos encuentros tienen como finalidad promover escenarios seguros de diálogo, escucha y reflexión, donde cada participante pueda compartir sus experiencias, emociones y vivencias relacionadas con esta etapa de la vida. También se motivó a las personas mayores a reconocer el valor de sus historias de vida, fortaleciendo prácticas de autocuidado, proyectos personales y hábitos saludables que aporten al bienestar físico, emocional y social, promoviendo así una visión positiva y digna del envejecimiento.

5. Desarrollo de la dinámica reflexiva “Mi historia, mi cuidado y mi bienestar”

Para dar inicio a la actividad principal, se entregó a cada participante una hoja blanca, pinturas, colores y pinceles. Se explicó que el ejercicio metodológico se desarrollaría en conmemoración al Día de la Madre y al mes dedicado a las madres, invitándolos a representar mediante un dibujo la historia de sus madres, abuelas o cuidadoras significativas.

A través de esta dinámica se promovió una reflexión colectiva sobre el significado de ser madre, las necesidades de cuidado y protección, la importancia de reconocer su labor diariamente y las acciones que las familias pueden implementar para fortalecer su bienestar. Al finalizar, cada participante compartió voluntariamente su dibujo y relató el significado de su creación, generando un espacio profundamente emotivo. Una de las asistentes expresó que, aunque exista una fecha especial para homenajearlas, las madres entregan amor y cuidado todos los días, por lo que merecen reconocimiento permanente. Los hombres del grupo también resaltaron el papel fundamental de las madres como pilares de la familia y de la sociedad.

6. Socialización voluntaria de experiencias y reflexiones

Durante este espacio de socialización, las personas mayores tuvieron la oportunidad de presentar sus dibujos y compartir con el grupo el significado de los colores y elementos representados. A partir de preguntas orientadoras, se generó una conversación sensible y participativa en torno a las emociones, recuerdos y experiencias asociadas a la maternidad y al cuidado.

Muchas participantes relacionaron el color rojo con el amor incondicional de las madres, mientras que otras asociaron figuras como corazones y flores con el cariño, la delicadeza y la conexión con la vida. Algunas representaciones reflejaron momentos difíciles a través de tonos oscuros, mientras otras plasmaron recuerdos felices y esperanzadores mediante colores vivos y paisajes soleados. Varias asistentes manifestaron que anteriormente dedicaban la mayor parte de su tiempo al cuidado de sus familias y que ahora estos espacios les permiten escucharse, reconocerse y darse prioridad a sí mismas. Cada intervención fortaleció el sentido de pertenencia y reafirmó la importancia de contar con escenarios donde sus voces y experiencias sean valoradas.

7. Construcción del mural de reconocimiento simbólico

Como cierre de la actividad, se realizó de manera colectiva un mural en forma de corazón, donde cada participante ubicó su dibujo en un lugar especial. Este ejercicio permitió reconocer y valorar las historias, recuerdos y sentimientos compartidos durante la jornada, fortaleciendo el respeto y la empatía entre el grupo.

Al finalizar la construcción del mural, se realizó un aplauso colectivo como símbolo de reconocimiento, cariño y gratitud hacia las madres y cuidadoras representadas en cada creación. El mural quedó como un símbolo significativo de memoria, unión y reconocimiento a las trayectorias de vida de las personas participantes.

8. Recomendaciones pedagógicas y fortalecimiento del autocuidado

Al cierre del encuentro, se brindaron orientaciones relacionadas con la importancia del autocuidado y el cuidado integral de la salud. Se resaltó la necesidad de asistir periódicamente a controles médicos, realizar chequeos preventivos y mantener hábitos saludables que favorezcan su bienestar físico y emocional.

Asimismo, se motivó a las personas mayores a continuar participando activamente en los talleres, espacios de salud mental y demás actividades promovidas desde las entidades, destacando que estos encuentros representan oportunidades valiosas para fortalecer redes de apoyo, promover la integración social y mejorar su calidad de vida.

9. Cierre del encuentro

Para finalizar la jornada, se agradeció a las personas mayores por su participación, compromiso y disposición durante el desarrollo de las actividades. De igual manera, se les extendió la invitación para asistir al próximo encuentro en el horario habitual, resaltando que cada espacio compartido fortalece el sentido de comunidad, la participación y la construcción de entornos de bienestar para todos y todas.

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 miércoles 3 de junio para confirmar asistencia al encuentro.	Lina – Profesional Social	3/06/2026
2	Difusión de la pieza publicitaria por los medios de contacto para el próximo encuentro de Desarrollo el día miércoles 3 de junio del 2026 a las 7: 00 Am	Lina – Profesional Social	3/06/2026

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