



Duitama
Capital Cabecera de Progreso



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

401

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA DE LA ATENCIÓN INTEGRAL OFRECIDA

Fecha: 23 junio de
2026

Sede: Vaticano

Descripción: Inicio de la jornada, Realización de Actividades, Alimentación.



R



Duitama
Capital Cultura de Bogotá



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

402





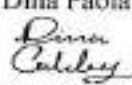


Fecha: 25 junio de
2026

Sede: Vaticano

Descripción: Inicio de la jornada, Realización de Actividades, Alimentación.

BITACORA DE ENFERMERIA CENTRO VIDA DUITAMA BOYACÁ 2026

DATOS DE REGISTRO DE LA ATENCIÓN	Semana: OCHO	De junio 30 al Julio 3 de 2026	Sede: Vaticano
Auxiliar responsable del diligenciamiento de la bitácora		Nombre y firma Dina Paola Vanegas Caldas 	

REGISTRO DE ACTIVIDADES DE ATENCIÓN INTEGRAL PRESTADAS DURANTE LA JORNADA

FECHA:	D:30	M:06	2026	FECHA	D:02	M:7	2026
HORA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN			
8:15 am	Inducción	Se dio la bienvenida a los participantes, iniciando la jornada con una oración. Posteriormente, se socializó el cronograma de actividades y la minuta del día, además de brindar recomendaciones generales para promover la participación, el respeto, la integración y el adecuado desarrollo de la jornada.	Introducción	Se dio la bienvenida a los participantes, iniciando la jornada con una oración. Posteriormente, se socializó el cronograma de actividades y la minuta del día, además de brindar recomendaciones generales para promover la participación, el respeto, la integración y el adecuado desarrollo de la jornada.			
8:30 A 9:30	Actividad Física Ejercicios coordinación Óculo pedica Profesional Jhony Chimbi	Se realizaron ejercicios de coordinación óculo-pédica mediante un circuito con sillas organizadas en filas. Los participantes recorrieron el circuito en zigzag, elevando las piernas y tocando con el talón cada silla. Posteriormente, realizaron desplazamientos alternando entre una fila y otra, manteniendo la orientación visual y el control de sus movimientos. Para finalizar, repitieron el recorrido en zigzag en sentido contrario, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la movilidad	Sesión de Apoyo psicosocial Mercado del bienestar Test, escala de la depresión geriátrica de yesvage Psicóloga Graciela Bello	Se realizó un ejercicio didáctico en el que los participantes asumieron el rol de compradores, seleccionando de manera simbólica diferentes "productos" relacionados con hábitos saludables y hábitos negativos. A través de esta dinámica se promovió la reflexión sobre las conductas que favorecen o afectan el bienestar emocional y la salud mental. Posteriormente, se aplicó el Test de la Escala de Depresión Geriátrica de Yesavage, con el fin de identificar posibles indicadores de sintomatología depresiva y orientar el acompañamiento psicosocial de los participantes.			
	RECESO	RECESO	RECESO	RECESO			
9:45 A 10:45	Sesión de Apoyo psicosocial Rally de las Emociones	Al iniciar la sesión se realizaron algunos ejercicios de coordinación como actividad de	Actividad Física Actividad Predeportiva Futbol Profesional	Se realizaron ejercicios de calentamiento para preparar el cuerpo antes de la actividad principal. Posteriormente, los			



	Psicóloga Graciela Bello	activación. Posteriormente, se dio inicio al Rally de las emociones, en el que, por medio de tarjetas con diferentes descripciones, los adultos mayores debían identificar si cada situación correspondía a distimia, tristeza pasajera, depresión o ansiedad. Al finalizar la actividad, la psicóloga explicó de forma detallada las principales diferencias entre cada una de estas condiciones, resolviendo las dudas de los participantes y fortaleciendo sus conocimientos para favorecer el reconocimiento y cuidado de la salud mental.	Jonny Chimbi	participantes se organizaron en grupos de cinco personas para realizar pases continuos del balón, fortaleciendo la coordinación, el trabajo en equipo y la precisión en los movimientos. Finalmente, se llevó a cabo una vuelta a la calma mediante ejercicios de estiramiento y respiración.
10:45 A 11:45	Recreación- Danza Ejercicios de coordinación y ritmo Profesional José Fonseca	Se realizaron ejercicios de coordinación y ritmo, iniciando con el grupo sentado. El profesor indicó que todos debían aplaudir de forma simultánea para coordinar los movimientos y, posteriormente, explicó la dinámica del ejercicio: realizar tres aplausos seguidos y luego tres zapateos con los pies, siguiendo las indicaciones y el ritmo de la canción: We Will Rock You de Queen. Inicialmente, la actividad se desarrolló en posición sentada y, una vez lograron coordinar los movimientos, se repitió de pie, fortaleciendo la coordinación, el ritmo, la atención y la sincronización grupal.	Taller hábitos en la vejez Dinámica Estaciones de la Vejez y Mito o Realidad Auxiliar de Enfermería Dina Vanegas	Se dio inicio a la jornada con ejercicios de estiramiento. Posteriormente, se realizó una actividad de integración con los adultos mayores, promoviendo la participación, la comunicación y el fortalecimiento de los vínculos entre los asistentes. Finalmente, se desarrolló la actividad "¿Mito o Realidad?", en la que los participantes identificaron y aclararon creencias sobre el envejecimiento de manera lúdica y participativa.
11:45 A 12:45	Taller hábitos en la vejez	Se dio inicio al taller con unos ejercicios de entrenamiento y una breve	Artes y Manualidades Flores con limpiapipas Profesional	Se desarrolló un taller de manualidades en el que los adultos mayores finalizaron la



Bogotá
Capital Ciudad de Bogotá



FUNDACIÓN SOMOS
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

2102

	Dinámica Estaciones de la Vejez y Mito o Realidad Auxiliar de Enfermería Dina Vanegas	introducción sobre la importancia de los hábitos de vida en la vejez. Posteriormente, los participantes realizaron la dinámica Estaciones de la Vejez, en la que compartieron experiencias y hábitos que favorecen su autonomía, bienestar emocional, relaciones sociales y participación activa. Finalmente, se desarrolló el juego ¿Mito o Realidad?, mediante el cual identificaron y aclararon creencias sobre el envejecimiento, fortaleciendo sus conocimientos de una manera lúdica y participativa.	Carmen Rivera	elaboración de una flor tipo lirio con limpiapipas. Durante la actividad completaron el armado de las hojas, los tallos y el lirio, siguiendo las indicaciones brindadas por la profesional. Esta actividad fortaleció la motricidad fina, la coordinación, la creatividad y la concentración, favoreciendo además la participación y el disfrute de los asistentes.
12:45 A 1:45	ALMUERZO:	Menú 2 Sopa de Fideos Carne sudada Arroz blanco Lenteja sudada Adicional papa Lechuga y tomate Sorbete de Fruta	ALMUERZO	Menú 4 Sopa de colicero Filete de merluza Arroz con Arvejas Yuca Frita Ahuyama Sudada Sorbete De fruta
Logros alcanzados en la jornada: Durante la jornada se fortalecieron los conocimientos de los adultos mayores sobre la importancia de adoptar hábitos que favorecen una vejez activa, autónoma y con bienestar. Asimismo, se promovió la participación, el intercambio de experiencias y el reconocimiento de prácticas que contribuyen a mantener una buena calidad de vida, fortaleciendo una percepción positiva del envejecimiento y motivándolos a continuar implementando acciones que favorezcan su bienestar integral.		Logros alcanzados en la jornada: Durante la jornada se fortalecieron las habilidades físicas, cognitivas y emocionales de los adultos mayores mediante actividades de coordinación, ritmo, estimulación de la atención y educación en salud mental, promoviendo la participación, el trabajo en equipo, la integración y el bienestar integral de los participantes.		
Criterios de mejora de la jornada:		Criterios de mejora de la jornada:		

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA DE LA ATENCIÓN INTEGRAL OFRECIDA

Fecha: 30 de junio
del 2026

Sede: Vaticano

Descripción: Inicio de la jornada, Realización de Actividades, Alimentación.



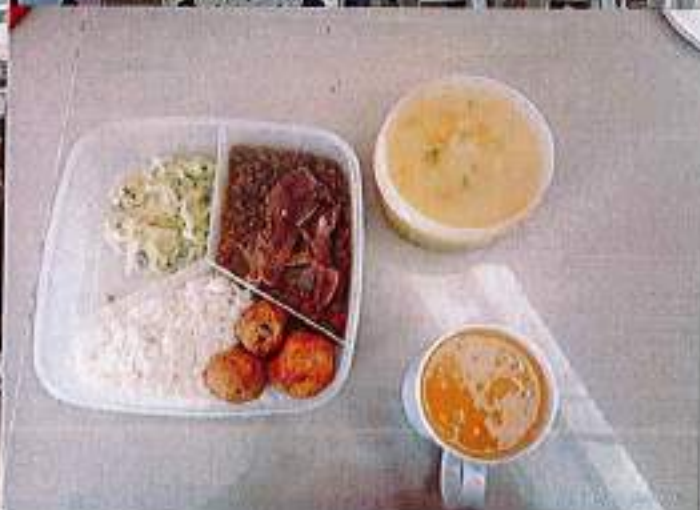


Durruma
Capital Cívica de Programar



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

409





Quito
Capital Ciudad de Ecuator



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AÑOS Y ALIMENTO

410



444



Fecha: 2 de Julio
2026

Sede: Vaticano

Descripción: Inicio de la jornada, Realización de Actividades, Alimentación.



Duitama
Capital del Centro de Boyacá



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIVIO

412

BITACORA DE ENFERMERIA CENTRO VIDA DUITAMA BOYACA 2026

DATOS DE REGISTRO DE LA ATENCIÓN	Semana: NUEVE	De Julio 06 a Julio 10 del 2026	Sede: Vaticano
Auxiliar responsable del diligenciamiento de la bitácora		Nombre y firma Dina Paola Vanegas Caldas <i>Dina Caldas</i>	

REGISTRO DE ACTIVIDADES DE ATENCIÓN INTEGRAL PRESTADAS DURANTE LA JORNADA

FECHA:	D:07	M:07	2026	FECHA:	D:09	M:07	2026
HORA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN			
8:15 am	Inducción	Se inició la jornada con un espacio de oración, seguido de la socialización del cronograma de actividades y de la minuta correspondiente al día. Posteriormente, se brindaron las orientaciones generales sobre el desarrollo de la jornada, promoviendo la participación de los asistentes y fortaleciendo un ambiente de respeto, integración, convivencia y colaboración entre todos los participantes.	Inducción	Se inició la jornada con un espacio de oración, seguido de la socialización del cronograma de actividades y de la minuta correspondiente al día. Posteriormente, se brindaron las orientaciones generales sobre el desarrollo de la jornada, promoviendo la participación.			
8:30 A 9:30	Actividad Física Cardio medio intenso Profesional Jonny Chimbi	Se desarrolló una sesión de ejercicios cardiovasculares de intensidad moderada a alta, adaptada a las capacidades funcionales de los adultos mayores participantes. Durante la actividad se realizaron movimientos rítmicos, dinámicos y coordinados, orientados a fortalecer la resistencia aeróbica, favorecer la circulación sanguínea, mejorar la capacidad pulmonar y promover el acondicionamiento físico. Los participantes demostraron una excelente disposición, compromiso y nivel de energía, ejecutando los ejercicios de manera activa y manteniendo una participación constante durante toda la sesión.	Sesión de Apoyo psicosocial Mapa de cuerpo y afrentación del abandono y conformación de grupo de apoyo Psicóloga Graciela bello	Se inició la actividad con un ejercicio rompehielos orientado a fortalecer la concentración y la participación de los adultos mayores. La dinámica consistió en que uno de los participantes se recostó sobre un pliego de cartulina para dibujar su silueta; posteriormente, de manera grupal, los asistentes identificaron y señalaron las partes del cuerpo que consideran afectadas por el abandono social, económico y familiar, promoviendo la reflexión y el intercambio de experiencias. Como cierre de la actividad, se conformó el grupo de apoyo enfocado en la recreación, con el propósito de fortalecer la integración, la participación y el acompañamiento entre los participantes.			



	RECESO	RECESO	RECESO	RECESO
9:45 A 10:45	Sesión de Apoyo psicosocial Acróstico abandono tercera edad Psicóloga Graciela bello	Se realizó un ejercicio rompehielos de estiramiento y concentración para iniciar la actividad del acróstico sobre el abandono en la tercera edad. En la primera etapa, los participantes trabajaron en equipo para construir la palabra ABANDONO, asignando a cada letra aspectos positivos de los adultos mayores. Posteriormente, se repitió la dinámica en grupos de cinco integrantes, donde todos socializaron y debatieron los resultados obtenidos.	Actividad Física Circuitos de Resistencia física Profesional Cesar Higuera	Se realizó un ejercicio de calentamiento previo al desarrollo de la prueba del circuito de obstáculos, preparando a los participantes para la actividad física y disminuyendo el riesgo de lesiones. Posteriormente, los adultos mayores recorrieron un circuito conformado por sillas, aros, lazos y bastones dispuestos en forma de zigzag, con el objetivo de completarlo en el menor tiempo posible. Esta actividad permitió fortalecer la coordinación, el equilibrio, la agilidad, la orientación espacial y la movilidad, además de fomentar la concentración, la confianza en sus capacidades y la participación en un ambiente de motivación y sana competencia.
10:45 A 11:45	Danzas y recreación Aero rumba Profesional José Fonseca	Se desarrolló una clase de Aero rumba dirigida a los adultos mayores, adaptando los movimientos y la intensidad a sus capacidades físicas y funcionales. Durante la sesión se realizaron secuencias de baile con acompañamiento musical, promoviendo el ejercicio cardiovascular, la coordinación, el equilibrio, la movilidad articular y la resistencia física. La actividad favoreció, además, la participación, la interacción grupal y la expresión corporal, generando un ambiente de alegría, motivación y bienestar entre los asistentes.	Juegos criollos- Danza- Karaoke-Club de Lectura Auxiliar de Enfermería Dina Vanegas	Se desarrolló una actividad de recreación y participación en la que los adultos mayores compartieron coplas, refranes y enseñanzas de vida, promoviendo la expresión oral, la memoria y el intercambio de experiencias. La actividad favoreció la integración grupal, el fortalecimiento de los vínculos sociales y el reconocimiento de los saberes y vivencias de cada participante, generando un ambiente de alegría, respeto y convivencia.
11:45 A 12:45	Construcción de hábitos en la vejez Ejercicio meditación	Se desarrolló una charla educativa orientada al fortalecimiento de hábitos de	Artes y Manualidades	La jornada inició con una actividad recreativa denominada "Cara o Sello",

	Auxiliar de Enfermería Dina Vanegas	vida saludables durante la vejez, promoviendo la reflexión sobre la importancia de adoptar prácticas que favorezcan el bienestar y la calidad de vida. En este espacio, cada participante identificó y compartió el hábito saludable que deseaba incorporar o fortalecer, recibiendo orientaciones prácticas y personalizadas para su implementación en los ámbitos físico, social o económico, de acuerdo con sus necesidades e intereses. Para finalizar la jornada, se realizó una actividad de relajación guiada mediante un audio con ejercicios de respiración profunda y relajación muscular, con el propósito de disminuir los niveles de tensión y ansiedad, favorecer el equilibrio emocional y brindar un espacio de calma, bienestar y autocuidado a los adultos mayores.	Bordado en crochet aplicada a una toalla de manos. Profesional Carmen Rivera	desarrollada en parejas. Mediante esta dinámica, los participantes interactuaron siguiendo las indicaciones del juego, posteriormente se inició al proyecto de artes manuales, el cual tiene como propósito enseñar a los adultos mayores la técnica básica de bordado en crochet aplicada a una toalla de manos. Durante esta primera sesión se presentaron los materiales, se explicó el paso a paso de la elaboración y se iniciaron las primeras puntadas, promoviendo el desarrollo de la motricidad fina, la coordinación, la concentración y la creatividad.
12:45 A 1:45	ALMUERZO:	Menú 07 Sopa de letras Carne asada Arroz blanco Arveja seca Adicional papa salada Ensalada repollo y Zanahoria	ALMUERZO	Menú 10 Sopa Carmelita Carne molida Arroz con fideos Frijol Plátano frito Tomate en rodajas
Logros alcanzados en la jornada: Durante la jornada se promovió el bienestar integral de los adultos mayores mediante actividades orientadas al fortalecimiento de la salud física, emocional y social. Se incentivó la adopción de hábitos de vida saludables, la participación activa, la integración grupal y la práctica de actividad física adaptada, contribuyendo al mejoramiento de la calidad de vida, la autonomía y el bienestar general de los participantes.			Logros alcanzados en la jornada: La jornada se destacó por la activa participación y el compromiso de los adultos mayores, fortaleciendo la integración, el trabajo en equipo y la comunicación. Asimismo, favoreció el intercambio de experiencias y contribuyó al bienestar integral y la sana convivencia de los participantes.	
Criterios de mejora de la jornada:			Criterios de mejora de la jornada:	



Puntarenas
Capital Costera de Pajaros



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

415

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA DE LA ATENCIÓN INTEGRAL OFRECIDA

Fecha: 07 de
julio de 2026

Sede: Vaticano

Descripción: Inicio de la jornada, Realización de Actividades, Alimentación.





Duitama
Capital Cultural de Boyacá



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

416





Duitama
Capital Cívica de Bogotá



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

412





Duitama
Capital Cultural de Boyacá



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

U18



Fecha: 09 de
julio de 2026

Sede: Vaticano

Descripción: Inicio de la jornada, Realización de Actividades, Alimentación.

CENTRO VIDA DUITAMA BOYACÁ	
SEDE	PARROQUIA
MES	DOS: DE JUNIO 15 A JULIO 14 DE 2026
REGISTRO DE ATENCIÓN PRIMARIA Y SESIONES DIARIAS EJECUTADAS POR JORNADA.	
20	

PROPUESTA PARA LA REALIZACIÓN DEL ENCUENTRO ENTRE PARES DE PERSONAS MAYORES



"REENCUENTRO PARA LA VIDA"

Fecha: 16 de junio de 2026

Lugar: Coliseo Cubierto de Duitama

Organiza: Programa Centro Vida – Atención Integral a las Personas Mayores.

Invita: Administración Municipal de Duitama Oficina de Programas Sociales – Programa Adulto Mayor

1. INTRODUCCIÓN

El envejecimiento activo y saludable constituye uno de los principales retos y compromisos de la política social colombiana. En concordancia con la Política de Envejecimiento Humano y Vejez 2022-2031 y la Ley 1276 de 2009, los espacios de encuentro, participación e integración entre personas mayores representan una estrategia fundamental para fortalecer los procesos de inclusión social, la construcción de redes de apoyo, el bienestar emocional y el reconocimiento de las personas mayores como sujetos activos de derechos.

Los encuentros entre pares permiten fortalecer los vínculos comunitarios, promover el intercambio de experiencias de vida, disminuir sentimientos de soledad y aislamiento, fomentar la solidaridad y estimular la participación social de las personas mayores en escenarios de convivencia positiva. Asimismo, constituyen espacios que favorecen el reconocimiento mutuo, la recreación, la actividad física y el fortalecimiento de la salud mental y emocional.

En este contexto, el evento "Reencuentro para la Vida" se proyecta como una jornada de integración que reunirá a las personas mayores participantes de las diferentes sedes del Programa Centro Vida del municipio de Duitama, promoviendo la interacción entre pares mediante actividades recreativas, culturales y de sensibilización orientadas al fortalecimiento del tejido social y la construcción de una cultura de respeto y valoración hacia la vejez.

2. Objetivo General

Fortalecer los procesos de integración social, participación comunitaria y bienestar integral de las personas mayores beneficiarias del Centro Vida del municipio de Duitama, mediante el desarrollo del encuentro entre pares "Reencuentro para la Vida", promoviendo espacios de convivencia, recreación, reconocimiento y envejecimiento activo.

3. Objetivos Específicos

3.1 Promover la interacción y el fortalecimiento de vínculos sociales entre las personas mayores pertenecientes a las diferentes sedes del Programa Centro Vida del municipio de Duitama.

3.2 Fomentar hábitos de vida saludable mediante actividades recreativas, de movimiento corporal y participación comunitaria que contribuyan al bienestar físico y emocional de las personas mayores.

3.3 Sensibilizar a la comunidad participante sobre la importancia del buen trato y la prevención de todas las formas de violencia contra las personas mayores, fortaleciendo la garantía de sus derechos.

4. Metodología De Desarrollo Del Evento

La jornada se desarrollará bajo una metodología participativa, recreativa e integradora, orientada al fortalecimiento de las relaciones interpersonales y al reconocimiento de las personas mayores como protagonistas de su proceso de envejecimiento activo.

4.1 Recibimiento de las Personas Mayores

Previamente se han recogido las personas mayores en cada sede acorde la distribución anexa al presente documento Anexo 1. Recepción y bienvenida de las personas mayores provenientes de las diferentes sedes del Programa Centro Vida. El equipo organizador orientará el ingreso y ubicación de

las personas mayores en las graderías del Coliseo Cubierto de Duitama, organizadas por sedes para facilitar la identificación de los grupos y el desarrollo de las actividades. Acorde a la distribución anexa al presente documento Anexo 2.

Tiempo estimado: 9:00 am A 2:00 pm

4.2 Saludo

Apertura oficial del evento por parte del equipo de la administración municipal y la Fundación Somos Manos Unidas, resaltando el propósito del encuentro, la importancia de la participación social de las personas mayores y el significado del reencuentro entre pares.

Tiempo estimado: 9:00 a.m. – 9:20 a.m.

4.3 Oración y Acción de Gracias

Espacio de reflexión y espiritualidad orientado a agradecer por la vida, la salud, la familia y la oportunidad de compartir en comunidad.

Tiempo estimado: 9:20 a.m. – 9:30 a.m.

4.4 Acto Protocolario

Intervención de representantes de la Administración Municipal y la Oficina de Programas Sociales, destacando el compromiso institucional con el bienestar y la protección de las personas mayores del municipio.

Participación de:

- ✓ Alcaldía Municipal de Duitama.
- ✓ Oficina de Programas Sociales. Dr Elkin
- ✓ Referente Programa Adulto Mayor. Dra. Olga Lucía Calhueño
- ✓ Invitados especiales.

Tiempo estimado: 9:30 a.m. – 10:00 a.m.

4.5 Espacio de Sensibilización: No Violencia hacia las Personas Mayores

Actividad pedagógica orientada a fortalecer el reconocimiento de los derechos de las personas mayores y la prevención de las diferentes formas de maltrato, abandono, discriminación y violencia. Marcha interna de cada sede por el coliseo y ubicación en la parte baja.

Temáticas:

- Buen trato hacia las personas mayores.
- Derechos de las personas mayores.
- Prevención del maltrato.
- Redes institucionales de apoyo y protección.

4.6 Aerorumba entre Pares

Desarrollo de una sesión dirigida de actividad física musicalizada adaptada para personas mayores, promoviendo el movimiento corporal, la recreación y la integración grupal.

Objetivos de la actividad:

- Favorecer la movilidad y coordinación.
- Estimular la participación entre pares y el sano esparcimiento.
- Promover hábitos saludables.
- Generar espacios de alegría y bienestar emocional.

Tiempo estimado: 10:00 a.m. – 10:30 a.m.

4.6 Hidratación y Refrigerio

Entrega de refrigerio e hidratación para todos los participantes, favoreciendo la recuperación física y el descanso posterior a la actividad recreativa.

Tiempo estimado: 10:30 a.m. – 11:00 a.m.

4.8 Integración entre Pares y Muestra de Talentos. Presentación musical (grupo nueva frontera)

Espacio recreativo y cultural en el que las diferentes sedes del Centro Vida disfrutarán de un espacio musical de recreación libre y presentarán coplas y canciones propias de su sabiduría ancestral.

Tiempo estimado: 11:00 m. – 12:30 m.

4.9 Almuerzo de Integración

Compartir comunitario que fortalezca los lazos de amistad, compañerismo y convivencia entre las personas mayores participantes.

Tiempo estimado: 12:45 p.m. – 2:00 p.m.

4.10 Despedida y Cierre

Mensaje final de agradecimiento por la participación, reconocimiento a las delegaciones asistentes e invitación a continuar participando activamente en las actividades del Programa Centro Vida.

Tiempo estimado: 2:00 p.m. – 2:30 p.m.

5. RESULTADOS ESPERADOS

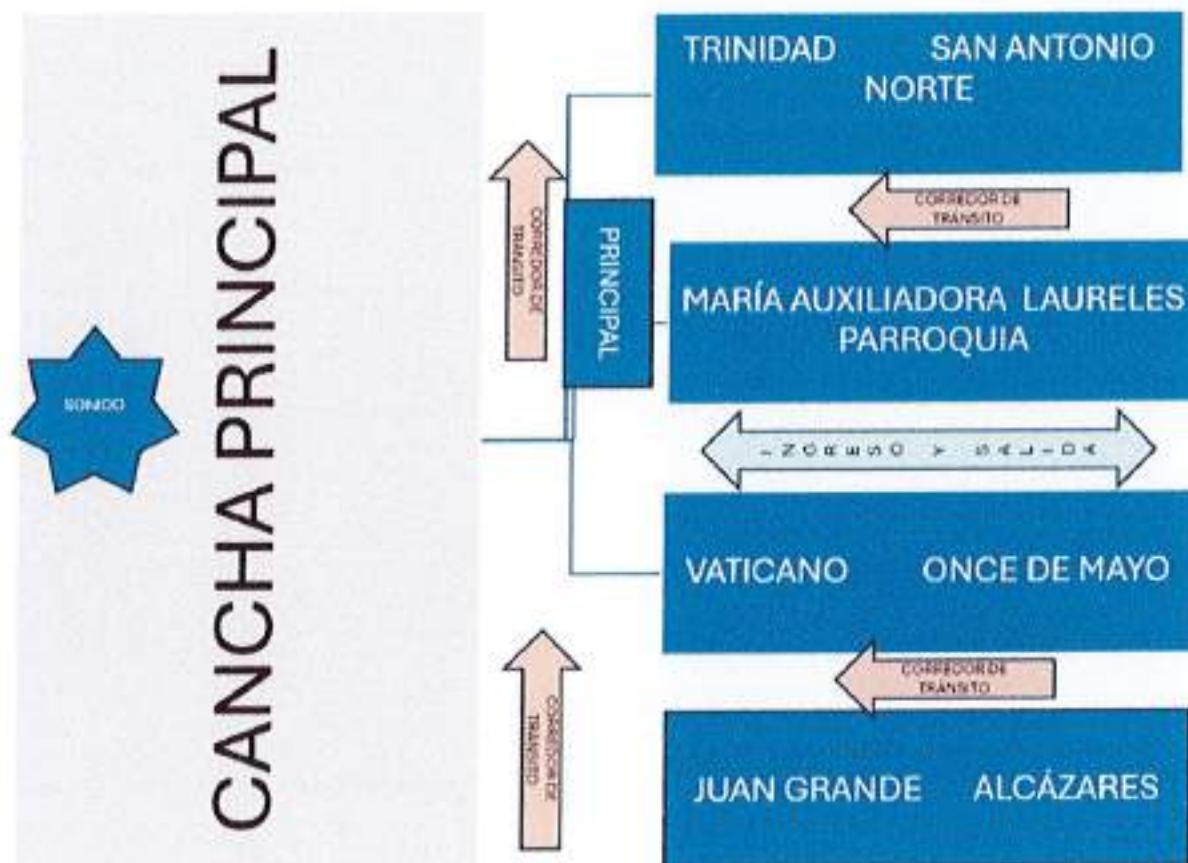
- Fortalecimiento de la integración social entre las personas mayores del centro vida del municipio.
- Valoración y reconocimiento de la participación comunitaria y el sentido de pertenencia hacia el Centro Vida.
- Promoción del envejecimiento activo y saludable.

- Sensibilización sobre la prevención de la violencia contra las personas mayores.
- Generación de espacios de bienestar emocional, recreación y convivencia positiva.
- Reconocimiento de talentos, capacidades y experiencias de vida de las personas mayores.

Anexo I. Distribución de sedes y profesionales de asistencia, cuidado y atención.

RELACIÓN DE SEDES, PROFESIONALES Y NÚMERO DE PERSONAS MAYORES.		
SEDE	NÚMERO DE PERSONAS MAYORES	PROFESIONAL RESPONSABLE
PRINCIPAL (Centro, bajando de innovo)	74	Auxiliar: Jhoana Rincón Móvil: 3123529303
ALCÁZARES (Por el lado del colegio Boyacá, Subiendo del penal, almacén Paraíso, dos cuadras abajo)	76	Auxiliar: Olga Manrique Móvil: 3105824366
JUAN GRANDE (por la avenida principal a Bogotá, una cuadra abajo)	57	Profesional: Graciela Bello Móvil: 3103252083
MARÍA AUXILIADORA (Detrás de la plaza de mercado, antigua escuela)	63	Auxiliar: Mariana Caro Móvil: 3144414370
LAURELES (avonida las américas, detrás de la primera bomba Terpel al costado izquierdo)	35	Profesional: Chimbi Jhonny Móvil: 3163107273
ONCE DE MAYO (Por la gruta de la virgen en el paradero de busetas de once de Mayo)	55	Profesional: Carmen Rivera Móvil: 3173603279
PARROQUIA	39	Auxiliar: Ana Isabel Rojas Móvil: 3133486499
SAN ANTONIO, (Pasando la ESA salud Tundama y subiendo hacia TOLIBOY, junto al colegio de San Antonio queda el salón comunal)	47	Auxiliar: Aura Pita Móvil: 3209022820
TRINIDAD (vereda)	34	Profesional: Esgar Móvil: 3108708408
VATICANO (Arriba de la ESE salud Tundama, junto al CDI del Barrio Vaticano)	53	Auxiliar: Dina Vanegas Móvil: 3123352844
TOTAL	533	

Anexo 2. Planimetría de distribución de sedes en el coliseo.



EVIDENCIAS DE EJECUCIÓN

Nombre de la sede: Parroquia.

Evidencia fotográfica: "REENCUENTRO PARA LA VIDA"





Nombre del profesional responsable: Ana Isabel Rojas C.	Cargo: Aux: Enfermería.	Firma: <i>Ana Isabel Rojas C.</i>
Reviso: Coordinación del programa: Blanca Yasmin Plazas	Cargo: Coordinadora.	Firma: <i>[Firma]</i>

BITACORA DE ENFERMERÍA CENTRO VIDA DUITAMA BOYACÁ 2026

DATOS DE REGISTRO DE LA ATENCIÓN	Semana: Siete	De junio 22 a junio 26 de 2026	Sede: Parroquia.
Auxiliar responsable del diligenciamiento de la bitácora Ana Isabel Rojas Cristancho.		Nombre y firma <i>Ana Isabel Rojas C</i>	

REGISTRO DE ACTIVIDADES DE ATENCIÓN INTEGRAL PRESTADAS DURANTE LA JORNADA

FECHA:	D:22	M:06	2026	FECHA:	D:24	M:06	2026
--------	------	------	------	--------	------	------	------

HORA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
------	-----------	-------------	-----------	-------------

7:50 am	Inducción	Recibimiento de las personas mayores.	Inducción	Recibimiento de las personas mayores.
---------	-----------	---------------------------------------	-----------	---------------------------------------

8:00 A 9:00 AM	Actividad Física. Jhonny Chimbi	Actividad física, con bandas elásticas, miembros superiores, inicio con el calentamiento y la explicación de la importancia de realizar estos ejercicios con las bandas elásticas, les enseñó los significados de los colores porque cada color representa un nivel de resistencia distinto, esto les permite elegir la intensidad adecuada según la fuerza y el tipo de ejercicio. Inicio con ejercicios suaves de hombros y brazos, extensión de tríceps sosteniendo la banda con una mano arriba y otra abajo para fortalecer la parte superior, elevación frontal de hombros, sostener la banda al frente con ambas manos, realizó varias frecuencias intercaladas con respiraciones suaves. Al final vuelta a la calma.	Artes manuales y Proyectos productivos. Lic. Carmen Rivera.	Sesión de manualidades inicio con el saludo, realizo una dinámica crea con tus manos disfruta con el corazón les llevo una frase en forma de rompecabeza en pliegos de papel en la cual las personas mayores la armaron, para luego continuar con la elaboración de la flor en pipas, les entrego el material y paso a paso elaboraron los pétalos y las hojas, para la próxima clase la decoración y terminación del producto.
-------------------	------------------------------------	--	--	---

9:00 A 9:15 AM	RECESO	RECESO	RECESO	RECESO
-------------------	--------	--------	--------	--------

9:15 A 10:15 AM	Apoyo Psicosocial. Psicóloga Patricia Morales.	Prevención de la violencia intrafamiliar en la persona mayor, factores de riesgo e identificación de indicadores de afectación. Presentación de la profesional a continuación realizo su actividad con la dinámica cambiando de lugar donde cada persona mayor tomo un rol en una situación relacionada con el tema, el	Apoyo Psicosocial. Psicóloga Patricia Morales.	Sesión de apoyo psicosocial segunda parte de Prevención de la violencia intrafamiliar en la persona mayor, factores de riesgo e identificación de indicadores de afectación y la conformación del comité de convivencia, primero realizo una dinámica cantando y construyendo
--------------------	---	---	---	---



Paltamayo
Capital Criolla de Ayacucho



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

429

		objetivo de esta actividad es promover entornos familiares, seguros que protejan la dignidad, integridad y bienestar de las personas mayores, previniendo situaciones de violencia.		bienestar ,se les coloco música de Jorge Velosa y se les paso una pelota para que ellos la rotaran y se fue pausando la música ,donde quedo la pelota la psicóloga les hizo una pregunta relacionada con el tema, al final conformo el comité de convivencia
10:15 A 11:15 AM	Recreación y Danza. Lic. José Fonseca.	Elección de la reina de la sede se escogieron tres candidatas con sus respectivos edecanes, desfilaron y cada una se presentó y dio sus razones del porque debían elegirla. Al final las personas mayores escogieron a la reina según lo que ellos consideraron más representativo.	Actividad Física. Jhonny Chimbi	Sesión de actividad física con banda elástica miembros superiores inicio con el saludo y el calentamiento muscular con ejercicios suaves de forma lenta y controlada flexión de codos sujetando los extremos con las palmas hacia arriba, con la otra mano sujetar el extremo libre detrás de la espalda, elevación frontal de hombros, elevación lateral de hombros, rotación externa realizaron repeticiones de 2 serie de 8-10 repeticiones al final vuelta a la calma.
11:15 A 11:30 AM	RECESO	RECESO	RECESO	RECESO
11:30 A 12:30 PM	Juegos criollos, danza, karaoke, club de lectura. Aux. Ana I Rojas.	Se realizo la actividad de juegos criollos, parqués, domino, ajedrez, sopa de letras, jenga.	Hábitos de vida saludable. Aux Ana Isabel Rojas C	Atención integral en salud, entornos seguros y reducción de indicadores de violencia intrafamiliar. Se inicio con una breve inducción del tema, luego se realizó una mesa redonda, se les hablo sobre los objetivos específicos, logros, se realizó una dinámica llamada hablamos sin herir "donde se les entrego a cada persona mayor una frase incompleta para que ellos encontraran la palabra faltante, se despejaron dudas y al final se evaluó



Universidad de Pinar del Río
Capital Caribeña de la Región



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

430

				la guía desarrollada por el profesional.
12:30 A. 1:30 PM	ALMUERZO:	Menú 14 Sopa de arroz, garbanza con callo, huevo frito, arroz blanco, plátano al horno, ensalada de repollo y zanahoria, sorbete de fruta.	ALMUERZO	Menú 14 Sopa de avena, pescado a la plancha, yuca dorada, ensalada de apio, manzana, lechuga, uvas pasas, sorbete de fruta.
Logros alcanzados en la jornada: Durante la jornada se promovió el bienestar integral de las personas mayores mediante actividades físicas, recreativas, psicológicas, fortaleciendo hábitos saludables, habilidades sociales, el manejo emocional y la sana convivencia, en un ambiente de participación activa.			Logros alcanzados en la jornada: Se cumplieron los objetivos propuestos en las actividades fortaleciendo la integración de las personas mayores y su bienestar general.	
Criterios de mejora de la jornada: La puntualidad.			Criterios de mejora de la jornada:	



Durruti
Capital Verde de Aragón



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

431

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA DE LA ATENCIÓN INTEGRAL OFRECIDA

Fecha:
22-06-2026

Sede:
Parroquia

Descripción: Llegada personas mayores, actividad física, apoyo psicosocial, Recreación y danza, Registro de asistencia, toma de signos vitales. Almuerzo.





Durruti
Capital Caraca de Boyacá



Fundación Semos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

432





Duitama
Capital Ciencia de Aragón



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

433

Fecha:
24-06-2026

Sede:
La Parroquia.

Descripción

Llegada personas mayores, Manualidades, apoyo psicosocial, actividad física
Hábitos de vida saludables, Registro de asistencia, Toma de signos vitales.
Almuerzo.





Durruti
Capital Cívica de Argentina



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

434



12



Duitama
Capital del Valle del Sur



FUNDACIÓN MANOS UNIDAS
MANOS QUE SANAN Y ALIMENTAN

435

BITACORA DE ENFERMERÍA CENTRO VIDA DUITAMA BOYACÁ 2026

DATOS DE REGISTRO DE LA ATENCIÓN	Semana: OCHO	De junio 30 a julio 03 de 2026	Sede: Parroquia.
Auxiliar responsable del diligenciamiento de la bitácora Ana Isabel Rojas Cristancho.		Nombre y firma <i>Ana Isabel Rojas C.</i>	

REGISTRO DE ACTIVIDADES DE ATENCIÓN INTEGRAL PRESTADAS DURANTE LA JORNADA

FECHA:	D:01 / M:07	2026
HORA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
7:50 am	Inducción	Recibimiento de las personas mayores.
8:00 A 9:00 AM	Artes manuales y Proyectos productivos. Lic. Carmen Rivera.	Sesión de manualidades inicio con el saludo, realizó la dinámica el aguacero, luego continuo la parte final de la elaboración de las flores con limpiapipas, les llevo la silicona, la pistola, palos de pincho, y les enseño como darle forma a la flor al momento de pegarlos, todas las personas mayores participaron, al final agradeció la colaboración en el proceso.
9:00 A 9:15 AM	RECESO	RECESO
9:15 A 10:15 AM	Apoyo Psicosocial. Psicóloga Graciela Bello	Sesión de apoyo psicosocial tema trastornos de la salud mental en la vejez (distimia, ansiedad y depresión) Inicio con el saludo y agradecimiento por su participación, realizó una dinámica rally descifrando las emociones, se conformaron varios grupos de personas mayores y les entrego una papeleta con los temas a realizar fueron pasando y leyéndolas y a medida fue explicando cada tema al final desarrollaron el cuestionario del test de escala de depresión geriátrica de YESSAVAGE.
10:15 A 11:15 AM	. Actividad Física. Johnny Chimbi	Predeportivo futbol, coordinación óculo pedica y manejo del balón. Inicio con un calentamiento suave, les enseño algunos movimientos de movilidad y coordinación con el balón, les explico que significa coordinación óculo-pedica que es la capacidad que se ven con los ojos con los movimientos de los pies, permitiendo calcular la distancia de controlar el balón y dirigirlo correctamente al arco, en cuanto al manejo del balón es el control y dominio que se hacen con los pies, como recibir, conducir, pasar y detener el balón de manera precisa y segura.
11:15 A 11:30 AM	RECESO	RECESO
11:30 A 12:30 PM	Hábitos de vida saludable. Aux Ana Isabel Rojas C	Hábitos de vida en la vejez. Se dio la bienvenida luego les hable sobre la guía que se trabajo con una charla sencilla para que ellos la entendieran sobre los hábitos de vida en la vejez, el objetivo de esta actividad es ayudarles a mantenerse activos para que mejoren su coordinación ,fomentar una alimentación balanceada, seguimiento de enfermedades ,para que ellos reconozcan la importancia de hábitos saludables ,como consumir frutas, verduras y agua, reducir la sal y grasas, comer en horarios adecuados,caminar,evitar el aislamiento .Al final se realizó la dinámica, la ruta de los hábitos saludables con dados, se colocaron varias tarjetas con diferentes preguntas relacionadas al tema con un numero en la esquina, cada persona mayor lanzo el dado y según el número que le salió busco la tarjeta con el numero correspondiente y la leyó en voz alta ,así pasaron todos al final se realizo una mesa redonda donde se aclararon dudas .



Capital Federal de Argentina



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

12:30 A
1:30 PM

ALMUERZO:

Menú 16.

Ajiaco, pollo en su salsa, arroz blanco, ensalada de espinaca y tomate, sorbete de fruta

Logros alcanzados en la jornada:

-Durante la jornada de las actividades se evidencio un fortalecimiento integral en las diferentes actividades en actividad fisica favoreciendo la movilidad, el equilibrio, la coordinación lo que aporta mejor salud en sus actividades diarias.

-A nivel cognitivo se estimularon los procesos como la memoria, la atención y la concentración a través de las dinámicas realizadas durante la jornada.

-Se genero una experiencia positiva y motivo a las personas mayores a realizar todas las actividades.

-Se brindo espacios de recreación ya que contribuyen a disminuir el estrés, la ansiedad y el sentimiento de la soledad.

Criterios de mejora de la jornada:

La puntualidad.

43^a



Antioquia
Departamento de Antioquia



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y APOYO

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA DE LA ATENCIÓN INTEGRAL OFRECIDA

Fecha:
1-07- 2026

Sede:
Parroquia

Descripción: Llegada personas mayores, Manualidades, Apoyo psicosocial, Actividad física, Atención integral en salud. Registro de asistencia, toma de signos vitales. Almuerzo.





Duitama
Capital del Valle del Sur



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE SANAN Y ALIENTAN

438

BITACORA DE ENFERMERÍA CENTRO VIDA DUITAMA BOYACÁ 2026

DATOS DE REGISTRO DE LA ATENCIÓN	Semana: NUEVE	De julio 06 a julio 10 de 2026	Sede: Parroquia,
Auxiliar responsable del diligenciamiento de la bitácora Ana Isabel Rojas Crisancha		Nombre y firma <i>Ana Isabel Rojas C.</i>	

REGISTRO DE ACTIVIDADES DE ATENCIÓN INTEGRAL PRESTADAS DURANTE LA JORNADA

FECHA:	D:06	M:07	2026	FECHA:	D:08	M:07	2026
HORA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN			
7:50 am	Inducción	Recibimiento de las personas mayores.	Inducción	Recibimiento de las personas mayores.			
8:00 A 9:00 AM	Actividad Física. Jhonny Chimbi	Actividad física, cardio medio e intenso. Inicio con el saludo y la oración del día para luego continuar con la actividad explico de que se trata los ejercicios de cardio medio e intenso estos ejercicios ayudan a que las personas mayores se mantengan más activas, saludables y con mejor bienestar físico y emocional, realizaron cardio medio con 10 repeticiones. Al final vuelta a la calma con ejercicios suaves y respiración	Artes manuales y Proyectos productivos. Lic. Carmen Rivera.	Sesión de manualidades inicio con el saludo, realizo la dinámica cara o sello, les llevo unas mascarar para que las personas mayores se las colocaran y cada vez que ella decía cara ellos se miraban, cuando era sello se volteaban realizaron varias vueltas para luego continuar con la decoración de la virgen, les trajo pintura, pinceles y les entrego a cada persona mayor, para la próxima clase terminar la decoración de ellas.			
9:00 A 9:15 AM	RECESO	RECESO	RECESO	RECESO			
9:15 A 10:15 AM	Apoyo Psicosocial. Psicóloga Patricia Morales.	Prevención del abandono en la persona mayor y fortalecimiento de las redes de apoyo. Inicio con el saludo a una breve explicación en la prevención del abandono se enfoca en evitar el aislamiento y la negligencia mediante: Fomento del vínculo familiar donde se promueve el respeto, la comunicación y el acompañamiento, identificación de señales de riesgo como la soledad, descuido personal o falta de atención en salud, promoción de derechos, acceso a servicios de salud y programas sociales.	Apoyo Psicosocial. Psicóloga Patricia Morales.	Sesión de apoyo psicosocial les trajo una actividad el mapa del cuerpo y la afectación del cuerpo, donde pasaron dos personas mayores una se acostó encima de la una cartulina y la otra persona mayor la delinea para sacar el bosquejo del cuerpo de ella, para explicar en esta cartulina las clases de maltrato en que parte del cuerpo se afecta. Al final se creo el grupo de apoyo donde las personas mayores escogieron el grupo de voluntariado para			



Municipalidad de Puntarenas



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

		Realizó la actividad acróstica relacionado al tema se hizo una mesa redonda donde cada grupo lo lleno con sus propias palabras y luego paso una persona mayor de cada grupo y lo socializo frente a los grupos.		que cada 15 días hagan una actividad.
10:15 A 11:15 AM	Recreación y Danza. Lic. José Fonseca.	Montajes consolidación y presentaciones. En la actividad de recreación y danza dio una charla sobre el reinado y la región correspondiente, en la sede la región caribe les coloco un audio donde explicaban los ritmos, traje típico, baile, gastronomía, realizaron varios ritmos de la región para las próximas clases elaborar los atuendos y ensayar el baile.	Actividad Física. Jhonny Chimbi	Sesión de actividad física cardio medio e intenso realizo un circuito con varios obstáculos como aros,cuerdas,bastones y sillas, se formaron varios grupos para realizar relevos y así fortalecer los músculos del cardio, medio ,las estaciones con bastones pasar por encima de ellos con cuidado ,para luego pasar, por los aros, luego por la soga en zigzag suave para trabajar la coordinación , en los aros pisar por dentro y fuera y tener un ritmo constante, los superviso constantemente para evitar alguna caída. Al final vuelta a la calma.
11:15 A 11:30 AM	RECESO	RECESO	RECESO	RECESO
11:30 A 12:30 PM	Juegos criollos, danza, karaoke, club de lectura. Aux. Ana I Rojas.	Se celebro el cumpleaños grupal con las personas mayores compartiendo un espacio de integración, se cantó el cumpleaños, se compartió una ensalada de frutas y torta, promoviendo así la integración de compañerismo y amistad.	Hábitos de vida saludable. Aux Ana Isabel Rojas C	Atención integral en salud, Construcción de hábitos de vida en la vejez .Se inicio con una breve explicación como promover el fortalecimiento de hábitos de vida saludable en las personas mayores,favoreciendo su bienestar físico, emocional ,social, el objetivo incentivar una alimentación balanceada y adecuada, promover el autocuidado y la higiene personal, desarrollar habilidades para el manejo



Perú
El espíritu. El corazón. El orgullo.



FUNDACIÓN MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN NUESTRO ALIMENTO

				emocional y la prevención del estrés se desarrolló la dinámica sembrando hábitos saludables para una vida plena, reconocer la importancia de los hábitos saludables, identificar prácticas que beneficien su salud, fortalecer conductas que beneficien su salud, desarrollar mayor autonomía en el autocuidado es un proceso continuo que requiere motivación y acompañamiento y compromiso.
12:30 A 1:30 PM	ALMUERZO:	Menú 17 Crema de tomate, albóndigas, espagueti, papa, francesa, ensalada de pepino y tomate, jugo de fruta.	ALMUERZO	Menú 18 Sopa de letras, arroz blanco, carne asada, arveja seca, adicional papa, ensalada de repollo y zanahoria, sorbete de fruta.
Logros alcanzados en la jornada: Se fortaleció la participación activa de las personas mayores en cada actividad. -Permitió fortalecer la integración, el bienestar físico y emocional promoviendo hábitos saludables y una mejor calidad de vida en un ambiente de alegría y compañerismo.			Logros alcanzados en la jornada: Se cumplieron los objetivos propuestos en las actividades fortaleciendo la integración de las personas mayores y su bienestar general.	
Criterios de mejora de la jornada: La puntualidad.			Criterios de mejora de la jornada:	



Puntarenas
Capital Corazón de Región



FUNDACIÓN MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

441

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA DE LA ATENCIÓN INTEGRAL OFRECIDA

Fecha:
06-07-2026

Sede:
Parroquia

Descripción: Llegada personas mayores, actividad física, apoyo psicosocial, Recreación y danza, Registro de asistencia, toma de signos vitales. Almuerzo.





Capital Council of Bogotá



FUNDACIÓN BOMOS
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN SEGURIDAD Y ALIMENTO





Quito
Capital Ciudad de la Vigencia



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN ABOGADO AL MENUDO

Fecha: 08-07-2026	Sede: La Parroquia.	Descripción Llegada personas mayores, Manualidades, apoyo psicosocial, actividad física Hábitos de vida saludables, Registro de asistencia, Toma de signos vitales. Almuerzo.
-----------------------------	-------------------------------	---





Quintana Roo
Capital Creciendo de Alegria



FUNDACIÓN SONOS
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO





Chiriquí
Capital Cultural del Pacífico



Fundación Bono
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN ESPERO Y ALIMENTO





CENTRO VIDA DUITAMA BOYACÁ	
SEDE	SAN ANTONIO
MES	DOS: DE JUNIO 15 A JULIO 14 DE 2026
REGISTRO DE ATENCIÓN PRIMARIA Y SESIONES DIARIAS EJECUTADAS POR JORNADA.	



Duitama
Capital Ciudad de Bogotá



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

442

BITACORA DE ENFERMERÍA CENTRO VIDA DUITAMA BOYACÁ 2026

DATOS DE REGISTRO DE LA ATENCIÓN	Semana: SEIS	Del 16 de junio al 19 de junio de 2026	Sede: Trinidad y San Antonio Norte
----------------------------------	--------------	--	------------------------------------

Auxiliar responsable del diligenciamiento de la bitácora	Nombre y firma Aura Vanessa Pita Ruiz
--	--

REGISTRO DE ACTIVIDADES DE ATENCIÓN INTEGRAL PRESTADAS DURANTE LA JORNADA

FECHA:	D:16	M: 06	2026
--------	------	-------	------

HORA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
------	-----------	-------------

9:00 a.m. 9:20 a.m.	Oración y Acción de Gracias	Se realizó un espacio de reflexión y espiritualidad orientado a agradecer por la vida, la salud, la familia y la oportunidad de compartir en comunidad.
------------------------	-----------------------------	---

9:30 am 10:00a.m.	Acto Protocolario	Intervención de representantes de la Administración Municipal y la Oficina de Programas Sociales, destacando el compromiso institucional con el bienestar y la protección de las personas mayores del municipio. Participación de: Alcaldía Municipal de Duitama. Oficina de Programas Sociales. Dr Elkin Referente Programa Adulto Mayor. Dra. Olga Lucía Cahueño Invitados especiales.
----------------------	-------------------	---

	RECESO	RECESO	RECESO	RECESO
--	--------	--------	--------	--------

10:00a.m.	Espacio de Sensibilización: No Violencia hacia las Personas Mayores	Actividad pedagógica orientada a fortalecer el reconocimiento de los derechos de las personas mayores y la prevención de las diferentes formas de maltrato, abandono, discriminación y violencia. Marcha interna de cada sede por el coliseo y ubicación en la parte baja, donde cada sede realizó un desfile con su respectiva arenga.
-----------	---	---

10:30 a.m.	Aero rumba entre Pares	Se desarrolló una sesión dirigida de actividad física musicalizada adaptada para personas mayores, con el fin de promover el movimiento corporal, la recreación y la integración grupal. Esta actividad cumplió con los objetivos de favorecer la movilidad y la coordinación, estimular la participación entre pares y el sano esparcimiento, promover hábitos saludables, y generar espacios de alegría y bienestar emocional
------------	------------------------	---

11:00 am 12:30 am	Integración entre Pares y Muestra de Talentos. Presentación musical (grupo nueva frontera)	Se llevó a cabo un espacio recreativo y cultural en el que las diferentes sedes del Centro Vida disfrutaron de un espacio musical de recreación libre, donde además presentaron coplas y canciones propias de su sabiduría ancestral con el acompañamiento de un grupo de música carranguera.
----------------------	--	---

12:45 A 1:45	ALMUERZO: Especial	Menú Carne de Cerdo asada Carne de Res asada Chicarrón Morcilla Guacamole Arepa Boyacense Papa Salada Jugo
-----------------	--------------------	--

Logros alcanzados en la jornada: Se logró consolidar un espacio de impacto integral para el bienestar de las personas mayores de las diferentes sedes del Centro Vida, promoviendo una alta participación y cohesión social a través de actividades que armonizaron el cuidado físico, el fortalecimiento emocional y la revitalización cultural. La jornada no solo favoreció la movilidad y la salud de los asistentes mediante la sesión musicalizada, sino que también reafirmó su identidad y autoestima al dignificar su sabiduría ancestral a través de las coplas, canciones y el encuentro comunitario, dejando como resultado un evidente fortalecimiento de sus lazos afectivos, alegría y sentido de pertenencia.

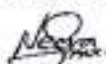
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA DE LA ATENCIÓN INTEGRAL OFRECIDA

Fecha: 16 de junio de 2026	Sede: Trinidad y San Antonio Norte	Descripción: Inicio de la jornada, realización de actividades y almuerzo
----------------------------	------------------------------------	--





BITACORA DE ENFERMERÍA CENTRO VIDA DUITAMA BOYACÁ 2026

DATOS DE REGISTRO DE LA ATENCIÓN	Semana: Siete	De junio 22 a junio 26 del 2026	Sede: San Antonio Norte
Auxiliar responsable del diligenciamiento de la bitácora		Nombre y firma Aura Vanessa Pita Ruiz 	

REGISTRO DE ACTIVIDADES DE ATENCIÓN INTEGRAL PRESTADAS DURANTE LA JORNADA

FECHA:	D:22	M:06	2026	FECHA:	D:24	M:06	2026
HORA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN			
8:15 am	Inducción	Se dio la bienvenida a los pertenecientes al programa y se realizó oración, se socializó el cronograma de actividades y minuta del día. Finalmente se inició con el registro de asistencia.	Inducción	Se dio la bienvenida a los pertenecientes al programa y se realizó oración, se socializó el cronograma de actividades y minuta del día. Finalmente se inició con el registro de asistencia.			
8:30 9:30	A Artes y Manualidades Flores con limpiapipas Profesional Carmen Rivera	Se llevó a cabo un taller de manualidades donde las personas mayores elaboraron flores utilizando limpiapipas. Durante la jornada, las personas mayores armaron sus piezas ensamblando pétalos, pistilos, hojas y tallos, siguiendo paso a paso las instrucciones entregadas por la profe Carmen. Esta dinámica permitió trabajar la motricidad fina, la precisión manual, la creatividad y la concentración.	Actividad Física con banda elástica Profesor César Higuera	Se inició con una fase de calentamiento y movilidad articular para preparar el cuerpo para la actividad física. Posteriormente, se realizaron ejercicios con banda elástica enfocados en el fortalecimiento del tren superior, trabajando principalmente brazos, hombros y espalda mediante diferentes movimientos y repeticiones adaptadas a las capacidades de las personas mayores.			
	RECESO	RECESO	RECESO	RECESO			
9:45 10:45	A Actividad física con pesas Profesor César Higuera	Se realizó un ejercicio inicial de calentamiento donde se preparó al cuerpo para ejercicios de pesas. Se inició con los ejercicios de pesas más coordinación en el cual cada persona mayor desarrolló con éxito y demostró gran habilidad. Finalmente se hizo una serie de estiramientos para	Recreación- Danza Elección del reinado Profesional José Fonseca	Se realizó la elección de la reina (Luz García) y el edecán (Pedro Alcántar) que representarán a la sede en el Reinado del Adulto Mayor. Luego se conformaron las comitivas de apoyo, se seleccionó la región caribe, el color distintivo de la sede y la porra que			

		evitar algún tipo de lesión y que el cuerpo continúe con energía que se requiere.		acompañará al grupo durante el evento.
10:45 11:45	A Entornos seguros y reducción indicadores de violencia Auxiliar de Enfermería Aura Pita	Se reconocieron los indicadores de violencia. Se realizó una actividad de integración donde las personas mayores analizaron ejemplos de riesgo y protección en su entorno, enriqueciendo la jornada con sus experiencias. Posteriormente, la sesión se enfocó en educar y promover las rutas de atención y las medidas preventivas diseñadas específicamente para el cuidado de las personas mayores.	Entornos seguros y reducción indicadores de violencia Auxiliar de Enfermería Aura Pita	Se llevó a cabo una sesión sobre entornos seguros e indicadores de violencia, donde se consolidaron los conceptos clave abordados previamente. Como dinámica de integración, las personas mayores compartieron situaciones cotidianas de riesgo y protección, lo que fomentó la participación activa. Para finalizar, se reforzó el reconocimiento de las rutas de apoyo y las estrategias preventivas enfocadas en las personas mayores.
11:45 12:45	A Sesión de Apoyo Psicosocial Dramatización 'Cambio de Lugar' Prevención de la violencia intrafamiliar en la persona mayor Psicóloga Graciela Bello	Se llevó a cabo una actividad llamada "Zapatos del Otro", un espacio en el que las personas mayores escenificaron situaciones de violencia cotidiana. A través de la improvisación teatral, los participantes expusieron estas realidades y, con la guía de la psicóloga Graciela lograron reconocer las rutas de atención institucional y los mecanismos más efectivos para la mediación.	Sesión de Apoyo Psicosocial 'Cantando y Construyendo Bienestar' Comité de convivencia Psicóloga Graciela Bello	Se realizó la dinámica Cantando y Construyendo Bienestar. Las personas mayores se ubicaron en mesa redonda y, al ritmo de una canción carranguera, pasaban un objeto mientras bailaban. Al detenerse la música, se formulaban preguntas relacionadas con los temas trabajados anteriormente, fortaleciendo la participación, la memoria y el aprendizaje. Finalmente se llevó a cabo la elección del Comité de convivencia, quedando definidas las personas que harán parte de este, con el fin de promover el respeto y la sana convivencia dentro del programa.

12:45 1:45	A	ALMUERZO:	Menú 23: Sopa de arroz Garbanzo con callo Huevo Frito Arroz blanco Plátano al horno Ensalada de repollo y zanahoria Sorbete de fruta	ALMUERZO:	Menú 24: Sopa de avena Pescado a la plancha Arroz con ajonjolí Yuca dorada Ensalada de apio, manzana, lechuga y uvas pasas Sorbete de fruta
Logros alcanzados en la jornada: Las personas mayores vivieron una jornada muy positiva, caracterizada por la alegría y la motivación. Se observó un gran interés en cada actividad propuesta, lo cual unificó al grupo, reforzó el sentido de pertenencia y consolidó un ambiente ideal para el aprendizaje y la recreación.			Logros alcanzados en la jornada: Se observó una participación activa y constante de las personas mayores en las distintas actividades. Además, se consolidaron entornos de convivencia y trabajo en equipo que propiciaron el intercambio de vivencias y el aprendizaje grupal. Esto impactó de forma directa y favorable en su bienestar físico, emocional y social.		
Criterios de mejora de la jornada: - No juzgar las situaciones personales de los demás, - Reconocer las redes de apoyo y agentes reductores			Criterios de mejora de la jornada: - Fortalecer las redes de apoyo. - Reconocer el verdadero valor de cada persona mayor para generar mayor confianza.		

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA DE LA ATENCIÓN INTEGRAL OFRECIDA

Fecha: 22 de junio de 2026	Sede: San Antonio Norte	Descripción: Inicio de la jornada, Realización de Actividades, Alimentación
----------------------------	-------------------------	---





Duitama
Capital Cultural de Boyacá



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

453





Duitama
Capital Ciudad de Boyacá



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

454

Fecha: 24 de junio
de 2026

Sede: San Antonio
Norte

Descripción: Inicio de la jornada, Realización de Actividades, Alimentación





Duitama
Capital Cultural de Boyacá



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

455

BITACORA DE ENFERMERÍA CENTRO VIDA DUITAMA BOYACÁ 2026

DATOS DE REGISTRO DE LA ATENCIÓN	Semana: OCHO	De junio 30 a Julio 3 de 2026	Sede: San Antonio Norte
Auxiliar responsable del diligenciamiento de la bitácora		Nombre y firma Aura Vanessa Pita Ruiz 	

REGISTRO DE ACTIVIDADES DE ATENCIÓN INTEGRAL PRESTADAS DURANTE LA JORNADA

FECHA:	D:01	M:07	2026
HORA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	
8:15 am	Inducción	Se dio la bienvenida a los pertenecientes al programa y se realizó oración, se socializó el cronograma de actividades y minuta del día. Finalmente se inició con el registro de asistencia.	
8:30 A 9:30	Ejercicios de Coordinación visopédica y manual Profesional Cesar Higuera	Se inició con una fase de calentamiento y movilidad articular para preparar el cuerpo para la actividad física. Posteriormente, se realizaron ejercicios con balón enfocados en el fortalecimiento del tren superior, trabajando principalmente brazos, hombros y espalda mediante diferentes movimientos y repeticiones adaptadas a las capacidades de las personas mayores. Ejercicios adaptados para el bienestar de nuestras personas mayores.	
RECESO		RECESO	
9:45 A 10:45	Recreación- Danza Ejercicios de coordinación y ritmo Profesional José Fonseca	Las personas mayores realizaron un ejercicio de percusión corporal siguiendo el compás de la canción en inglés llamada 'We Will Rock You' de Queen. La práctica comenzó sentada para sincronizar el grupo con aplausos simultáneos. Una vez dominada la secuencia de tres aplausos y tres zapateos, el grupo se levantó para replicarla, consolidando así la coordinación, la concentración y el ritmo colectivo.	
10:45 A 11:45	Taller hábitos en la vejez Dinámica Estaciones de la Vejez y Mito o Realidad Auxiliar de Enfermería Aura Pita	El taller inició con una activación física acompañada de una charla introductoria sobre el impacto de los hábitos saludables en la vejez. Luego, las personas mayores participaron en la dinámica "Estaciones de la Vejez", una experiencia diseñada para reflexionar y compartir prácticas que fortalecen la autonomía, el equilibrio emocional, las relaciones interpersonales y la integración social. Para finalizar, se implementó el juego "Mito o Realidad", una estrategia participativa que sirvió para desmentir falsas creencias sobre el envejecimiento y reforzar conocimientos de manera entretenida.	
11:45 A 12:45	Sesión de Apoyo Psicosocial Rally de las Emociones Test, escala de la depresión geriátrica de yesvage Psicóloga Graciela Bello	Se inició la sesión con una activación psicomotriz basada en ejercicios de coordinación. Seguidamente, se implementó el "Rally de las Emociones", una actividad lúdica donde las personas mayores identificaron y diferenciaron situaciones asociadas a la distimia, la tristeza pasajera, la depresión y la ansiedad. A continuación, se administró el test de Yesavage (Escala de Depresión Geriátrica). La jornada concluyó con una intervención de la psicóloga Graciela, quien profundizó en los conceptos abordados, resolvió inquietudes y brindó herramientas para la gestión de la salud mental.	
12:45 A 1:45	ALMUERZO:	Menú 3 Ajiaco Pollo sudado Arroz Blanco Arepá de Maíz Espinaca y Tomate Sorbete de Fruta	

Logros alcanzados en la jornada:

Mediante actividades de ritmo, coordinación, agilidad mental y apoyo psicosocial, fortalecimos las habilidades físicas y emocionales de nuestras personas mayores. Una jornada exitosa que promovió el trabajo en equipo, la integración y el cuidado de su bienestar general

Criterios de mejora de la jornada: Fortalecer la salud mental y cognitiva de las personas mayores.

Enfatizar el cuidado personal de las personas mayores.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA DE LA ATENCIÓN INTEGRAL OFRECIDA

Fecha: 01 de
Julio del 2026

Sede: San Antonio
Norte

Descripción: Inicio de la jornada, Realización de Actividades, Alimentación.





Duitama
Capital del Café de Páramo



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

452





Duitama
Capital Cívica de Boyacá



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

458

BITACORA DE ENFERMERÍA CENTRO VIDA DUITAMA BOYACÁ 2026

DATOS DE REGISTRO DE LA ATENCIÓN	Semana: NUEVE	De julio 06 a Julio 10 de 2026	Sede: San Antonio Norte
Auxiliar responsable del diligenciamiento de la bitácora		Nombre y firma Aura Vanessa Pita Ruiz 	

REGISTRO DE ACTIVIDADES DE ATENCIÓN INTEGRAL PRESTADAS DURANTE LA JORNADA

FECHA:	D:06	M:07	2026	FECHA	D:08	M:07	2026
HORA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN			
8:15 am	Inducción	Se dio la bienvenida a los pertenecientes al programa y se realizó oración, se socializó el cronograma de actividades y minuta del día. Finalmente se inició con el registro de asistencia.	Inducción	Se dio la bienvenida a los pertenecientes al programa y se realizó oración, se socializó el cronograma de actividades y minuta del día. Finalmente se inició con el registro de asistencia.			
8:30 A 9:30	Artes y Manualidades Flores con limpiapipas Profesional Carmen Rivera	Se realizó una dinámica llamada cara y sello donde cada persona mayor usó una máscara. Se desarrolló un taller de manualidades en el que los adultos mayores terminaron con la elaboración de flores con limpiapipas. Durante la actividad realizaron el armado de la flor, incorporando pétalos, pistilos, hojas y tallos, siguiendo las indicaciones brindadas por la profe Carmen. Esta actividad fortaleció la motricidad fina, la coordinación, la creatividad y la concentración, favoreciendo además la participación y el disfrute de las personas mayores.	Actividad Física Cardio medio intenso Profesor César Higuera	Se cumplió con el objetivo de promover el movimiento seguro y funcional. Se inició con calentamiento con música el cual permitió preparar el cuerpo, mejorar la movilidad articular y generar un ambiente motivador. Posteriormente, la actividad de cardio medio intenso favoreció la resistencia cardiovascular y dio la oportunidad de demostrar las habilidades adquiridas en coordinación, ritmo y control. En general, la clase evidenció que es posible combinar disfrute, música y ejercicio para fortalecer la autonomía y la calidad de vida de las personas mayores.			
	RECESO	RECESO	RECESO	RECESO			
9:45 A 10:45	Actividad Física Profesor César Higuera	Se realizó un circuito de resistencia física donde habían cuatro estaciones con aros, conos y palos, cada persona mayor recorrió de manera activa reconociendo sus habilidades y capacidades	Recreación- Danza Ejercicios de coordinación y ritmo Profesional José Fonseca	Se dictó una clase de actividad rítmica y coordinación. Las personas mayores estuvieron sentados durante toda la sesión y trabajaron siguiendo el ritmo marcado. Aplaudieron con las manos, marcaron tiempos con los pies y produjeron diferentes			



459

		para coordinar y tener buena motricidad, sumándole a esto un paisaje espectacular y un sol brillante.		sonidos corporales. Se practicaron ejercicios de coordinación donde tuvieron que combinar palmas, golpes suaves en las piernas y movimientos de pies al compás de la música. La actividad mantuvo la atención, favoreció la memoria rítmica y generó un ambiente animado y participativo.
10:45 A 11:45	Construcción de hábitos de vida en la vejez Auxiliar de Enfermería Aura Pita	Se desarrolló una actividad mediante una exposición participativa sobre la construcción de hábitos de vida en la vejez, se abordaron los principales hábitos que favorecen un envejecimiento saludable, como la alimentación balanceada, la actividad física, el descanso adecuado, el autocuidado, la salud emocional y la participación social.	Construcción de hábitos de vida en la vejez Auxiliar de Enfermería Aura Pita	Se desarrolló una jornada de exposición interactiva para fomentar estilos de vida saludables en personas mayores. El espacio permitió profundizar en prácticas fundamentales para el bienestar físico y mental, abordando la alimentación adecuada, la rutina de ejercicios, el descanso, el autocuidado, la salud emocional y las redes de apoyo social.
11:45 A 12:45	Sesión de Apoyo Psicosocial Acróstico Abandono Profesional Graciela Bello	Se explicó qué es el abandono, que no es solo dejar a una persona sola, también es olvidarnos de escuchar, acompañar y de valorar. Cada persona mayor tiene historias, sabiduría y cariño para compartir, merecen sentirse importantes y queridos por su familia y comunidad. Finalmente se realizó un acróstico grupal sobre el abandono. Donde reflexionaron sobre este tema poniendo frases.	Sesión de Apoyo Psicosocial Abandono Profesional Graciela Bello	Se realizó una actividad denominada 'Mapa del Cuerpo, Afectación del Abandono' que consistió en que una persona mayor se acostó sobre un pliego de cartulina mientras que otra persona mayor le realizó la silueta con un marcador de un color visible para empezar a escribir por partes en el diseño todo lo que incluye el abandono: abandono emocional (tristeza, soledad, llanto, ansiedad); abandono económico (desespero, angustia, preocupación, estrés) y abandono social (soledad, enfermedad, dolor, destrucción).
12:45 A 1:45	ALMUERZO:	Menú 6: Crema de tomate Albondigas Espagueti Papa a la francesa Ensalada de pepino y tomate Jugo de fruta	ALMUERZO	Menú 9: Crema de espinacas Carne en cuadros Arroz blanco Criolla frita Coliflor sudado/verdura caliente Jugo de fruta

Logros alcanzados en la jornada: Las personas mayores identificaron estrategias sencillas para la construcción de hábitos de vida en la vejez como: cuidar su salud física, mental, emocional, y social, expresar lo que sienten, buscar espacios de tranquilidad y tener un mayor bienestar. Se reforzó la idea de que la participación social es clave para sentirse acompañados y activos. Al finalizar, se evidenció que las personas mayores comprendieron que adoptar estos hábitos no solo alarga la vida, sino que también la hace más autónoma y sana.

Logros alcanzados en la jornada: Durante el proceso, los participantes identificaron estrategias clave para envejecer con calidad de vida: el autocuidado (físico y emocional), la gestión de los sentimientos y la búsqueda de paz mental. También se destacó el valor de la vida social para evitar el aislamiento. Como resultado, concluyeron que adoptar estos hábitos permite vivir más años, pero, sobre todo, vivirlos de forma saludable e independiente.

Criterios de mejora de la jornada:

Criterios de mejora de la jornada:

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA DE LA ATENCIÓN INTEGRAL OFRECIDA

Fecha: 06 de julio
de 2026

Sede: San Antonio
Norte

Descripción: Inicio de la jornada, Realización de Actividades, Alimentación.





Duitama
Capital Cívica de Boyacá



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

461



Fecha: 08 de julio
de 2026

Sede: San Antonio
Norte

Descripción: Inicio de la jornada, Realización de Actividades, Alimentación.



CENTRO VIDA DUITAMA BOYACÁ	
SEDE	TRINIDAD
MES	DOS: DE JUNIO 15 A JULIO 14 DE 2026
REGISTRO DE ATENCIÓN PRIMARIA Y SESIONES DIARIAS EJECUTADAS POR JORNADA.	



Duitama
Capital Ciudad de Bogotá



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

14/6/23

BITACORA DE ENFERMERÍA CENTRO VIDA DUITAMA BOYACÁ 2026

DATOS DE REGISTRO DE LA ATENCIÓN	Semana: SEIS	Del 16 de junio al 19 de junio de 2026	Sede: Trinidad y San Antonio Norte
----------------------------------	--------------	--	------------------------------------

Auxiliar responsable del diligenciamiento de la bitácora	Nombre y firma Aura Vanessa Pita Ruiz
--	--

REGISTRO DE ACTIVIDADES DE ATENCIÓN INTEGRAL PRESTADAS DURANTE LA JORNADA

FECHA:	D:16 /	M: 06	2026
--------	--------	-------	------

HORA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
------	-----------	-------------

9:00 a.m. 9:20 a.m.	Oración y Acción de Gracias	Se realizó un espacio de reflexión y espiritualidad orientado a agradecer por la vida, la salud, la familia y la oportunidad de compartir en comunidad.
------------------------	-----------------------------	---

9:30 am 10:00a.m.	Acto Protocolario	Intervención de representantes de la Administración Municipal y la Oficina de Programas Sociales, destacando el compromiso institucional con el bienestar y la protección de las personas mayores del municipio. Participación de: Alcaldía Municipal de Duitama. Oficina de Programas Sociales. Dr Elkin Referente Programa Adulto Mayor. Dra. Olga Lucía Cahueño Invitados especiales.
----------------------	-------------------	---

	RECESO	RECESO	RECESO	RECESO
--	--------	--------	--------	--------

10:00a.m.	Espacio de Sensibilización: No Violencia hacia las Personas Mayores	Actividad pedagógica orientada a fortalecer el reconocimiento de los derechos de las personas mayores y la prevención de las diferentes formas de maltrato, abandono, discriminación y violencia. Marcha interna de cada sede por el coliseo y ubicación en la parte baja, donde cada sede realizó un desfile con su respectiva arenga.
-----------	---	---

10:30 a.m.	Aero rumba entre Pares	Se desarrolló una sesión dirigida de actividad física musicalizada adaptada para personas mayores, con el fin de promover el movimiento corporal, la recreación y la integración grupal. Esta actividad cumplió con los objetivos de favorecer la movilidad y la coordinación, estimular la participación entre pares y el sano esparcimiento, promover hábitos saludables, y generar espacios de alegría y bienestar emocional
------------	------------------------	---

11:00 am 12:30 am	Integración entre Pares y Muestra de Talentos. Presentación musical (grupo nueva frontera)	Se llevó a cabo un espacio recreativo y cultural en el que las diferentes sedes del Centro Vida disfrutaron de un espacio musical de recreación libre, donde además presentaron coplas y canciones propias de su sabiduría ancestral con el acompañamiento de un grupo de música carranguera.
----------------------	--	---

12:45 A 1:45	ALMUERZO: Especial	Menú Carne de Cerdo asada Carne de Res asada Chicarrón Morcilla Guacamole Arepa Boyacense Papa Salada Jugo
-----------------	--------------------	--



Duitama
Capital Cultural de Boyacá



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

464

Logros alcanzados en la jornada: Se logró consolidar un espacio de impacto integral para el bienestar de las personas mayores de las diferentes sedes del Centro Vida, promoviendo una alta participación y cohesión social a través de actividades que armonizaron el cuidado físico, el fortalecimiento emocional y la revitalización cultural. La jornada no solo favoreció la movilidad y la salud de los asistentes mediante la sesión musicalizada, sino que también reafirmó su identidad y autoestima al dignificar su sabiduría ancestral a través de las coplas, canciones y el encuentro comunitario, dejando como resultado un evidente fortalecimiento de sus lazos afectivos, alegría y sentido de pertenencia.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA DE LA ATENCIÓN INTEGRAL OFRECIDA

Fecha: 16 de junio
de 2026

Sede: Trinidad y
San Antonio Norte

Descripción: Inicio de la jornada, realización de actividades y almuerzo



465



466

BITACORA DE ENFERMERÍA CENTRO VIDA DUITAMA BOYACÁ 2026

DATOS DE REGISTRO DE LA ATENCIÓN	Semana: Siete	De junio 22 a junio 26 del 2026	Sede: Trinidad
Auxiliar responsable del diligenciamiento de la bitácora	Nombre y firma Aura Vanessa Pita Ruiz 		

REGISTRO DE ACTIVIDADES DE ATENCIÓN INTEGRAL PRESTADAS DURANTE LA JORNADA

FECHA:	D:23	M:06	2026	FECHA	D:25	M:06	2026
HORA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN			
8:15 am	Inducción	Se dio la bienvenida a los pertenecientes al programa y se realizó oración, se socializó el cronograma de actividades y minuta del día. Finalmente se inició con el registro de asistencia.	Inducción	Se dio la bienvenida a los pertenecientes al programa y se realizó oración, se socializó el cronograma de actividades y minuta del día. Finalmente se inició con el registro de asistencia.			
8:30 A 9:30	Sesión de Apoyo Psicosocial Dramatización 'Cambio de Lugar' Prevención de la violencia intrafamiliar en la persona mayor Psicóloga Graciela Bello	Se llevó a cabo una dinámica lúdica basada en el juego llamado 'Twister', adaptada para la participación activa de las personas mayores. Durante la actividad, las personas mayores respondieron preguntas orientadoras sobre autoestima y prevención de la violencia. Esta intervención permitió afianzar de forma recreativa los conceptos abordados en sesiones previas, fomentando la reflexión grupal en torno al autocuidado, el respeto mutuo, la identificación de situaciones de riesgo y las estrategias para una convivencia segura.	Actividad Física con pesas Profesor César Higuera	Se realizó un ejercicio inicial de calentamiento donde se preparó al cuerpo para ejercicios de pesas. Se inició con los ejercicios de pesas más coordinación en el cual cada persona mayor desarrolló con éxito y demostró gran habilidad. Finalmente se hizo una serie de estiramientos para evitar algún tipo de lesión y que el cuerpo continúe con energía que se requiere.			
	RECESO	RECESO	RECESO	RECESO			
9:45 A 10:45	Actividad física con palos Profesor César Higuera	Se realizó un ejercicio inicial de calentamiento donde se preparó al cuerpo para ejercicios con palo. Se inició con los ejercicios acompañados de un palo, para tener más	Sesión de Apoyo Psicosocial 'Cantando y Construyendo Bienestar' Comité de convivencia Psicóloga Graciela Bello	Se realizó la dinámica Cantando y Construyendo Bienestar. Las personas mayores se ubicaron en mesa redonda y, al ritmo de una canción carranguera, pasaban un			



462

		coordinación en el cual cada persona mayor desarrolló con éxito y demostró gran habilidad. Finalmente se hizo una serie de estiramientos para evitar algún tipo de lesión y que el cuerpo continúe con energía que se requiere. Esta sesión permitió reforzar la fuerza muscular, la coordinación y la resistencia física.		objeto mientras bailaban. Al detenerse la música, se formulaban preguntas relacionadas con los temas trabajados anteriormente, fortaleciendo la participación, la memoria y el aprendizaje. Finalmente se llevó a cabo la elección del Comité de convivencia, quedando definidas las personas que harán parte de este, con el fin de promover el respeto y la sana convivencia dentro del programa.
10:45 11:45	A Entornos seguros y reducción indicadores de violencia Auxiliar de Enfermería Aura Pita	Se reconocieron los indicadores de violencia. Se realizó una actividad de integración donde las personas mayores analizaron ejemplos de riesgo y protección en su entorno, enriqueciendo la jornada con sus experiencias. Posteriormente, la sesión se enfocó en educar y promover las rutas de atención y las medidas preventivas diseñadas específicamente para el cuidado de las personas mayores.	Recreación- Danza Elección del reinado Profesional José Fonseca	Se realizó la elección de la reina (Gilma Camargo) y el edecán (Don Luis) que representarán a la sede en el Reinado del Adulto Mayor. Luego se conformaron las comitivas de apoyo, se seleccionó la región andina, específicamente el departamento de Boyacá, el color distintivo de la sede y la porra que acompañará al grupo durante el evento.
11:45 12:45	A Artes y Manualidades Elaboración de bufandas Profesional Carmen Rivera	Se desarrolló un taller de manualidades en el que las mayores iniciaron con la elaboración de bufandas. Durante la actividad realizaron el bordado de la bufanda, con hilo de un color distinto. Esta actividad fortaleció la motricidad fina, la coordinación, la creatividad y la concentración,	Entornos seguros y reducción indicadores de violencia Auxiliar de Enfermería Aura Pita	Se llevó a cabo una sesión sobre entornos seguros e indicadores de violencia, donde se consolidaron los conceptos clave abordados previamente. Como dinámica de integración, las personas mayores compartieron situaciones cotidianas de riesgo y protección, lo que fomentó la participación activa. Para



Quintana Roo
Capital Caribeña de Negocios



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

468

		favoreciendo además la participación y el disfrute de las personas mayores.		finalizar, se reforzó el reconocimiento de las rutas de apoyo y las estrategias preventivas enfocadas en las personas mayores.
12:45 A 1:45	ALMUERZO:	Menú 23: Sopa de arroz Garbanzo con callo Huevo Frito Arroz blanco Plátano al horno Ensalada de repollo y zanahoria Sorbete de fruta	ALMUERZO:	Menú 24: Sopa de avena Pescado a la plancha Arroz con ajonjolí Yuca dorada Ensalada de apio, manzana, lechuga y uvas pasas Sorbete de fruta
Logros alcanzados en la jornada: Las personas mayores disfrutaron de un encuentro excepcional, lleno de vitalidad y entusiasmo. Su activa participación en cada actividad fortaleció los lazos del grupo y creó un espacio ideal para compartir, aprender y fomentar el bienestar integral.		Logros alcanzados en la jornada: Las personas mayores vivieron un día extraordinario, marcado por la alegría y la motivación. La excelente disposición demostrada en las dinámicas fomentó la unión del equipo, consolidando un entorno perfecto para el aprendizaje y el sano esparcimiento.		
Criterios de mejora de la jornada: - No criticar las situaciones personales de los demás. - Reconocer las redes de apoyo y agentes reductores		Criterios de mejora de la jornada: - Fortalecer las redes de apoyo. - Reconocer el verdadero valor de cada persona mayor para generar mayor confianza.		

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA DE LA ATENCIÓN INTEGRAL OFRECIDA

Fecha: 23 de junio de 2026	Sede: Trinidad	Descripción: Inicio de la jornada, Realización de Actividades, Alimentación
----------------------------	----------------	---





Duitama
Capital Cívica de Boyacá



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

469



23/06/2026 12:03



23/06/2026 12:36



23/06/2026 12:36



23/06/2026 12:56



Duitama
Capital del Valle de la Pasión



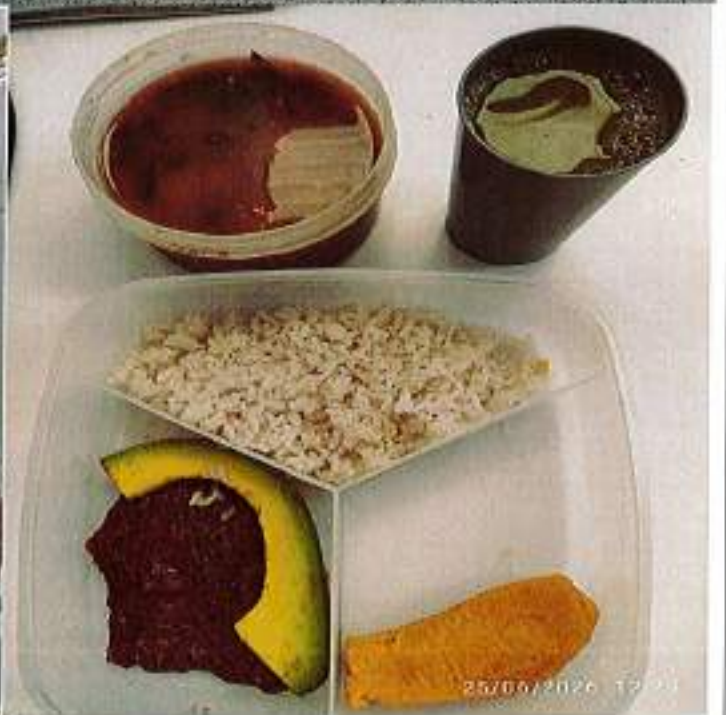
Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

420

Fecha: 25 de junio
de 2026

Sede: Trinidad

Descripción: Inicio de la jornada, Realización de Actividades, Alimentación



421

BITACORA DE ENFERMERÍA CENTRO VIDA DUITAMA BOYACÁ 2026

DATOS DE REGISTRO DE LA ATENCIÓN	Semana: OCHO	De junio 30 al Julio 3 de 2026	Sede: Trinidad
Auxiliar responsable del diligenciamiento de la bitácora		Nombre y firma Aura Vanessa Pita Ruiz 	

REGISTRO DE ACTIVIDADES DE ATENCIÓN INTEGRAL PRESTADAS DURANTE LA JORNADA

FECHA:	D:30 /	M:06	2026	FECHA	D:02	M:7	2026
HORA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN			
8:15 am	Inducción	Se dio la bienvenida a los pertenecientes al programa y se realizó oración, se socializó el cronograma de actividades y minuta del día. Finalmente se inició con el registro de asistencia.	Inducción	Se dio la bienvenida a los pertenecientes al programa y se realizó oración, se socializó el cronograma de actividades y minuta del día. Finalmente se inició con el registro de asistencia.			
8:30 A 9:30	Sesión de Apoyo psicosocial Psicólogas Patricia y Sara	Se les habló a las personas mayores sobre los trastornos psicológicos más comunes en esta etapa de la vida. Se explicó que la depresión, la ansiedad y el deterioro cognitivo leve se presenta con más frecuencia, pero no es consecuencia normal del envejecimiento. Se describieron los síntomas principales, se diferenciaron de la tristeza o el olvido ocasional, y se enfatizó en la importancia de pedir ayuda a tiempo. Adicional a esto estuvo la psicóloga Patricia con el centro de escucha individual, donde contribuye en la mejora de la salud mental de las personas mayores.	Actividad Física Coordinación oculo pédica, manejo de balón Profesor Esgar Cárdenas	Se inició la sesión con un calentamiento previo. Se organizaron las personas mayores en parejas para realizar pases continuos del balón, fortaleciendo la coordinación, el trabajo en equipo y la precisión en los movimientos. Finalmente, se llevó a cabo una vuelta a la calma mediante ejercicios de estiramiento y respiración.			
	RECESO	RECESO	RECESO	RECESO			
9:45 A 10:45	Actividad Física Coordinación oculo pédica, manejo de balón Profesor César Higuera	Se inició con una fase de calentamiento y movilidad articular para preparar el cuerpo para la actividad física. Posteriormente, se realizaron ejercicios con balón enfocados en el fortalecimiento del tren	Sesión de Apoyo psicosocial Psicólogas Patricia y Sara	Se promovió la reflexión sobre las conductas que favorecen o afectan el bienestar emocional y la salud mental. Posteriormente, se aplicó el Test de la Escala de Depresión Geriátrica de Yesavage, con el fin de identificar posibles indicadores			



472

		superior, trabajando principalmente brazos, hombros y espalda mediante diferentes movimientos y repeticiones adaptadas a las capacidades de las personas mayores. Ejercicios adaptados para el bienestar de nuestras personas mayores.		de sintomatología depresiva y orientar el acompañamiento psicosocial de las personas mayores. Adicional a esto estuvo la psicóloga Patricia con el centro de escucha individual, donde contribuye en la mejora de la salud mental de las personas mayores.
10:45 A 11:45	Taller hábitos en la vejez Dinámica Estaciones de la Vejez y Mito o Realidad Auxiliar de Enfermería Aura Pita	Las personas mayores realizaron la dinámica Estaciones de la Vejez, en la que compartieron experiencias y hábitos que favorecen su autonomía, bienestar emocional, relaciones sociales y participación activa. Finalmente, se desarrolló el juego ¿Mito o Realidad?, mediante el cual identificaron y aclararon creencias sobre el envejecimiento, fortaleciendo sus conocimientos de una manera didáctica.	Recreación- Danza Ejercicios de coordinación y ritmo Profesional José Fonseca	Las personas mayores realizaron un ejercicio de percusión corporal siguiendo el compás de la canción en inglés llamada 'We Will Rock You' de Queen. La práctica comenzó sentada para sincronizar el grupo con aplausos simultáneos. Una vez dominada la secuencia de tres aplausos y tres zapateos, el grupo se levantó para replicarla, consolidando así la coordinación, la concentración y el ritmo colectivo.
11:45 A 12:45	Artes y Manualidades Flores con limpiapipas Profesional Carmen Rivera	Continuaron con la elaboración de bufandas. Durante la actividad realizaron el bordado de la bufanda, con hilo de un color distinto. Esta actividad fortaleció la motricidad fina, la coordinación, la creatividad y la concentración, favoreciendo además la participación y el disfrute de las personas mayores.	Taller hábitos en la vejez Dinámica Estaciones de la Vejez y Mito o Realidad Auxiliar de Enfermería Aura Pita	Se inició dando una explicación sobre hábitos en la vejez. Se desarrolló un espacio de integración diseñado para nuestras personas mayores, fomentando un ambiente de diálogo, participación y unión grupal. El cierre de la jornada estuvo a cargo de la dinámica "¿Mito o Realidad?", donde las personas mayores pudieron debatir, aprender y aclarar conceptos erróneos sobre el envejecimiento de forma divertida.
12:45 A 1:45	ALMUERZO:	Menú 2: Sopa de fideos Carne sudada Arroz blanco Lenteja sudada Adicional papa Lechuga y tomate	ALMUERZO	Menú 4: Sopa de colicero Filete de merluza Arroz con arvejas Yuca frita Ahuyama dudada Sorbete de fruta



Durruma
Capital Cívica de Aragón



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

423

Sorbete de fruta

Logros alcanzados en la jornada: La jornada permitió a nuestras personas mayores adquirir nuevos conocimientos para disfrutar de una vejez plena y autónoma. Fue una oportunidad excelente para el intercambio de saberes, promoviendo el autocuidado y motivándolos a seguir construyendo una excelente calidad de vida.

Criterios de mejora de la jornada:

Logros alcanzados en la jornada: La jornada permitió potenciar las capacidades físicas, cognitivas y emocionales de las personas mayores. Mediante actividades de coordinación, estimulación mental y educación emocional se fomentó el trabajo en equipo y el bienestar integral de todas las personas mayores.

Criterios de mejora de la jornada:

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA DE LA ATENCIÓN INTEGRAL OFRECIDA

Fecha: 30 de junio
del 2026

Sede: Trinidad

Descripción: Inicio de la jornada, Realización de Actividades, Alimentación.





30/06/2026 12:50

Fecha: 2 de Julio
2026

Sede: Trinidad

Descripción: Inicio de la jornada, Realización de Actividades, Alimentación.



02/07/2026 08:53



02/07/2026 12:54



02/07/2026 12:55



Duitama
Capital Cultural de Boyacá



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

479

BITACORA DE ENFERMERIA CENTRO VIDA DUITAMA BOYACÁ 2026

DATOS DE REGISTRO DE LA ATENCIÓN	Semana: DIEZ	14 de julio de 2026	Sede: Trinidad
Auxiliar responsable del diligenciamiento de la bitácora	Nombre y firma Aura Vanessa Pita Ruiz 		

REGISTRO DE ACTIVIDADES DE ATENCIÓN INTEGRAL PRESTADAS DURANTE LA JORNADA

FECHA:	D:14	M: 07	2026
HORA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	
8:00 am	Introducción	Se dio la bienvenida a los pertenecientes al programa y se realizó oración, se socializó el cronograma de actividades y minuta del día. Finalmente se inició con el registro de asistencia.	
8:15 am A 9:15 am	Sesión de Apoyo Psicosocial Dramatización 'Nadie se queda atrás' Psicólogas Patricia Morales y Sara	Se realizó una actividad de dramatización llamada "Nadie se queda atrás", se logró promover el bienestar emocional de las personas mayores. Se trabajaron dinámicas grupales que fortalecieron la autoestima, se compartieron experiencias de vida. Las personas mayores expresaron sus emociones, escucharon activamente a sus compañeros y practicaron estrategias de afrontamiento frente a la soledad. Se evidenció mayor motivación, participación y conexión entre todos, lo que demostró que el apoyo mutuo y el reconocimiento fueron clave para que nadie se sintiera excluido.	
	RECESO	RECESO	RECESO
9:15 am A 10:15 am	Actividad Física con aros Profesor Esgar Cárdenas	Las personas mayores participaron activamente en el calentamiento, la movilización articular y los ejercicios de estiramiento. Utilizaron los aros para trabajar coordinación, motricidad fina y ritmo. Respetaron las indicaciones, cuidaron su postura y se apoyaron entre ellos durante los ejercicios. Terminaron la actividad con más energía, mejor disposición y comentaron que se sintieron más ágiles y relajados.	
10:15 am A 11:15 am	Protocolo de piscina Auxiliar de Enfermería Aura Pita	Se socializó con las personas mayores el protocolo de piscina, se explicaron las normas de seguridad, los horarios, el uso adecuado de implementos y las recomendaciones de autocuidado para evitar riesgos. Los asistentes participaron, resolvieron dudas y demostraron interés en cumplir con las indicaciones dadas. Al finalizar, firmaron los consentimientos informados y quedaron autorizados para hacer uso de la piscina, garantizando así un acceso responsable y seguro a la actividad. La piscina escogida es la playita, de Paipa - Boyacá.	
11:15 am A 12:15 pm	Proyectos Productivos Profesional Carmen Rivera	Se trabajó con las personas mayores en el desarrollo de proyectos productivos enfocados en la preparación del sabajón de café. Las personas mayores compartieron sus conocimientos, pusieron en práctica recetas tradicionales y fortalecieron habilidades para la elaboración del producto. Ese día también se diseñó y se realizó el logo de la marca, lo que les permitió apropiarse del emprendimiento y proyectar una imagen propia. Se evidenció que a través del trabajo colectivo pudieron rescatar saberes, generar una idea de negocio y avanzar en la construcción de una marca con identidad.	
12:30 pm A 1:30 pm	ALMUERZO:	Menú 12: Crema de cebolla Carne de res a la plancha Arroz blanco Papa dorada Ensalada de apio, manzana y uvas	

Jugo de fruta

Logros alcanzados en la jornada: La jornada permitió trabajar la movilidad y coordinación de las personas mayores de forma dinámica y segura. Se fortaleció la inclusión, la expresión emocional y el sentido de pertenencia del grupo. Se evidenció su interés por generar alternativas de emprendimiento. Finalmente, se socializó el protocolo de piscina, logrando que los asistentes comprendieran las normas de autocuidado y seguridad. En general, se logró una participación activa, se abordó el bienestar físico, emocional y productivo, y se garantizó que todas las personas se sintieran incluidas en las actividades.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA DE LA ATENCIÓN INTEGRAL OFRECIDA

Fecha: 14 de julio de 2026

Sede: Trinidad

Descripción: Inicio de la jornada, realización de actividades y almuerzo



CENTRO VIDA DUITAMA BOYACÁ	
SEDE	VATICANO
MES	DOS: DE JUNIO 15 A JULIO 14 DE 2026
REGISTRO DE ATENCIÓN PRIMARIA Y SESIONES DIARIAS EJECUTADAS POR JORNADA.	



Duitama
Capital Cívica de Boyacá



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

478

BITACORA DE ENFERMERÍA CENTRO VIDA DUITAMA BOYACÁ 2026

DATOS DE REGISTRO DE LA ATENCIÓN	Semana: SEIS	Del 16 de junio al 19 de junio de 2026	Sede: Once de Mayo y Vaticano
Auxiliar responsable del diligenciamiento de la bitácora		Nombre y firma Dina Paola Vanegas Caldas 	

REGISTRO DE ACTIVIDADES DE ATENCIÓN INTEGRAL PRESTADAS DURANTE LA JORNADA

FECHA:	D:16	M: 06	2026
HORA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	
9:00 a.m. 9:20 a.m.	Oración y Acción de Gracias	Se realizó un espacio de reflexión y espiritualidad orientado a agradecer por la vida, la salud, la familia y la oportunidad de compartir en comunidad.	
9:30 am 10:00a.m.	Acto Protocolario	Intervención de representantes de la Administración Municipal y la Oficina de Programas Sociales, destacando el compromiso institucional con el bienestar y la protección de las personas mayores del municipio. Participación de: Alcaldía Municipal de Duitama. Oficina de Programas Sociales. Dr Elkin Referente Programa Adulto Mayor. Dra. Olga Lucía Cahueño Invitados especiales.	
	RECESO	RECESO	RECESO
10:00a.m.	Espacio de Sensibilización: No Violencia hacia las Personas Mayores	Actividad pedagógica orientada a fortalecer el reconocimiento de los derechos de las personas mayores y la prevención de las diferentes formas de maltrato, abandono, discriminación y violencia. Marcha interna de cada sede por el coliseo y ubicación en la parte baja, donde cada sede realizó un desfile con su respectiva arenga.	
10:30 a.m.	Aero rumba entre Pares	Se desarrolló una sesión dirigida de actividad física musicalizada adaptada para personas mayores, con el fin de promover el movimiento corporal, la recreación y la integración grupal. Esta actividad cumplió con los objetivos de favorecer la movilidad y la coordinación, estimular la participación entre pares y el sano esparcimiento, promover hábitos saludables, y generar espacios de alegría y bienestar emocional	
11:00 am 12:30 am	Integración entre Pares y Muestra de Talentos. Presentación musical (grupo nueva frontera)	Se llevó a cabo un espacio recreativo y cultural en el que las diferentes sedes del Centro Vida disfrutaron de un espacio musical de recreación libre, donde además presentaron coplas y canciones propias de su sabiduría ancestral con el acompañamiento de un grupo de música carranguera.	
12:45 A 1:45	ALMUERZO: Especial	Menú Carne de Cerdo asada Carne de Res asada Chicarrón Morcilla Guacamole Arepa Boyacense Papa Salada Jugo	



Quintana Roo
Capital Ciudad de la Seguridad



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

479

Logros alcanzados en la jornada: Se logró consolidar un espacio de impacto integral para el bienestar de las personas mayores de las diferentes sedes del Centro Vida, promoviendo una alta participación y cohesión social a través de actividades que armonizaron el cuidado físico, el fortalecimiento emocional y la revitalización cultural. La jornada no solo favoreció la movilidad y la salud de los asistentes mediante la sesión musicalizada, sino que también reafirmó su identidad y autoestima al dignificar su sabiduría ancestral a través de las coplas, canciones y el encuentro comunitario, dejando como resultado un evidente fortalecimiento de sus lazos afectivos, alegría y sentido de pertenencia.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA DE LA ATENCIÓN INTEGRAL OFRECIDA

Fecha: 16 de
junio de 2026

Sede: Vaticano

Descripción: Inicio de la jornada, realización de actividades y almuerzo





Durrutia
Capital Cultural de Aragón



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

480



Fecha: 16 de
junio de 2026

Sede: Once de
mayo

Descripción: Inicio de la jornada, realización de actividades y almuerzo



Duitama
Capital del Valle de la Guadalupe



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

491

BITACORA DE ENFERMERIA CENTRO VIDA DUITAMA BOYACA 2026

DATOS DE REGISTRO DE LA ATENCIÓN	Semana: SIETE	De junio 22 a junio 26 del 2026	Sede: Once de Mayo
----------------------------------	---------------	---------------------------------	--------------------

Auxiliar responsable del diligenciamiento de la bitácora	Nombre y firma Dina Paola Vanegas Caldas <i>Dina Caldas</i>
--	---

REGISTRO DE ACTIVIDADES DE ATENCIÓN INTEGRAL PRESTADAS DURANTE LA JORNADA

FECHA:	D:22	M:06	2026	FECHA:	D:24	M:06	2026
--------	------	------	------	--------	------	------	------

HORA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
------	-----------	-------------	-----------	-------------

8:15 am	Inducción	Se dio la bienvenida a los participantes del programa, se realizó una oración y se socializó el cronograma de actividades y la minuta correspondiente al día. Posteriormente, se brindaron orientaciones generales sobre el desarrollo de la jornada, fomentando la participación de los asistentes y generando un ambiente de respeto, integración y convivencia entre todos los participantes	Inducción	Se dio la bienvenida a los participantes del programa, se realizó una oración y se socializó el cronograma de actividades y la minuta correspondiente al día. Posteriormente, se brindaron orientaciones generales sobre el desarrollo de la jornada, fomentando la participación de los asistentes y generando un ambiente de respeto, integración y convivencia entre todos los participantes
---------	-----------	---	-----------	---

8:30 A 9:30	Sesión de Apoyo psicosocial Dramatización cambio de lugar Prevención de la violencia intrafamiliar en la persona mayor Psicóloga Graciela Bello	Se realizó una dinámica de dramatización titulada <i>Cambio de Lugar</i> , en la cual los adultos mayores participantes representaron situaciones cotidianas de violencia. A través de este ejercicio, plasmaron la problemática y, bajo la orientación de la psicóloga, identificaron las rutas de apoyo institucionales y las formas más efectivas para solucionar el conflicto de manera pacífica. Esta actividad permitió fortalecer la empatía, la reflexión y el reconocimiento de los derechos de las personas mayores, promoviendo además estrategias de comunicación asertiva, respeto mutuo y resolución pacífica de conflictos en los diferentes entornos de convivencia	Actividad Física Ejercicios con banda elástica tren superior Profesional Edgar Cardenas	La jornada inició con una fase de calentamiento y movilidad articular para preparar el cuerpo para la actividad física. Posteriormente, se realizaron ejercicios con banda elástica enfocados en el fortalecimiento del tren superior, trabajando principalmente brazos, hombros y espalda mediante diferentes movimientos y repeticiones adaptadas a las capacidades de los adultos mayores. Estas actividades estuvieron orientadas a estimular y conservar la masa muscular, mejorar la fuerza funcional, la coordinación y la movilidad de las extremidades superiores, favoreciendo así la autonomía en las actividades de la vida diaria. Finalmente, se llevó a cabo una sesión de estiramiento y relajación muscular que permitió retornar a la calma, promoviendo una adecuada
----------------	--	---	--	---



482

				recuperación física y una sensación de bienestar general en los participantes
	RECESO	RECESO	RECESO	RECESO
9:45 A 10:45	Actividad Física Ejercicios con banda elástica tren superior Profesional Edgar Cardenas	Se realizaron diferentes movimientos dirigidos a brazos, hombros, pecho y espalda, aumentando progresivamente el nivel de esfuerzo de acuerdo con las capacidades de los participantes. Esta sesión permitió reforzar la fuerza muscular, la coordinación y la resistencia física, contribuyendo al mantenimiento de la funcionalidad y la independencia en los adultos mayores. Durante la actividad se promovió la correcta ejecución de los ejercicios y la participación de todos los asistentes. Finalmente, se efectuaron ejercicios de estiramiento y relajación muscular con el fin de favorecer la recuperación, disminuir la tensión corporal y generar una sensación de bienestar al cierre de la jornada	Sesión de Apoyo psicosocial Cantando y construyendo bienestar Psicóloga Graciela bello	Se realizó la dinámica Cantando y Construyendo Bienestar, dirigida por la profesional de Psicología. Los participantes se ubicaron en mesa redonda y, al ritmo de una canción carranguera, pasaban un objeto mientras bailaban. Al detenerse la música, se formulaban preguntas relacionadas con los temas trabajados anteriormente, fortaleciendo la participación, la memoria y el aprendizaje. Asimismo, se llevó a cabo la elección del Comité de Convivencia, quedando definidas las personas que harán parte de este, con el fin de promover el respeto y la sana convivencia dentro del programa.
10:45 A 11:45	Entornos seguros y reducción indicadores de violencia Auxiliar de Enfermería Dina Vanegas	Se realizó una charla en la que se explicó el concepto de entornos seguros y se socializaron los principales indicadores de violencia, con el fin de fortalecer el reconocimiento de situaciones que puedan afectar el bienestar de los adultos mayores. Posteriormente, se desarrolló una dinámica participativa en la que los asistentes identificaron y compartieron los entornos que consideran seguros y aquellos que perciben como inseguros en su vida cotidiana. Además, reflexionaron sobre indicadores de violencia	Recreación- Danza Refuerzo Coreografías y Elección del reinado Profesional José Fonseca	Se realizó el refuerzo de las coreografías previamente ensayadas y la elección de la reina y el edecán que representarán a la sede en el Reinado del Adulto Mayor. Asimismo, se conformaron las comitivas de apoyo, se seleccionó la región representativa, el color distintivo de la sede y la porra que acompañará al grupo durante el evento. Estas actividades promovieron la integración, el trabajo en equipo y el sentido de pertenencia entre los participantes.



		presentes en experiencias propias o cercanas, promoviendo la sensibilización, el diálogo y la identificación de rutas de apoyo ante posibles situaciones de riesgo.		
11:45 A 12:45	Artes y Manualidades Virgencitas en MDF Profesional Carmen Rivera	Se realizó un taller de pintura de vírgenes en MDF utilizando la técnica de pintura base o imprimación acrílica , en la cual se enseñó a los adultos mayores la primera fase de la manualidad. Esta consistió en aplicar una capa de pintura blanca sobre la superficie de MDF para preparar adecuadamente el material y facilitar las siguientes etapas del trabajo. Una vez finalizado el proceso de secado, se indicó cómo realizar el calcado de la imagen de la Virgen para continuar posteriormente con el proceso de pintura y decoración. La actividad promovió la creatividad, la motricidad fina, la concentración y la participación de los asistentes.	Entornos seguros y reducción indicadores de violencia Auxiliar de Enfermería Dina Vanegas	Se realizó una sesión sobre entornos seguros e indicadores de violencia, reforzando los conceptos abordados previamente. Como actividad de integración, los participantes compartieron ejemplos de situaciones de protección y riesgo presentes en su entorno cotidiano, promoviendo el diálogo y la participación grupal. Posteriormente, se fortaleció el reconocimiento de las rutas de apoyo y las estrategias para la prevención de la violencia en los adultos mayores.
12:45 A 1:45	ALMUERZO:	Menú 23 Sopa de Arroz Garbanzo con callo Huevo Frito Arroz Blanco Plátano al horno Ensalada de repollo y Zanahoria Sorbete de fruta	ALMUERZO	Menú 24 Sopa de avena Pescado a la plancha Arroz con ajonjolí Yuca dorada Ensalada de apio, manzana, lechuga y uvas pasas Sorbete de frutas
Logros alcanzados en la jornada: Durante el desarrollo de la jornada, los adultos mayores se sintieron contentos, motivados y participativos frente a las actividades realizadas, demostrando interés, entusiasmo y disposición para integrarse en cada una de ellas. Se evidenció una actitud positiva que favoreció la interacción entre los participantes, fortaleciendo los lazos de compañerismo, la convivencia y el sentido de pertenencia al grupo, al tiempo que se promovieron espacios de bienestar, recreación y aprendizaje significativo.		Logros alcanzados en la jornada: Se evidenció una participación y comprometida por parte de los adultos mayores en cada una de las actividades desarrolladas. Asimismo, se fortalecieron los espacios de integración, comunicación y trabajo en equipo, favoreciendo el intercambio de experiencias, el aprendizaje colectivo y el fortalecimiento de la convivencia, contribuyendo de manera positiva a su bienestar físico, emocional y social.		
Criterios de mejora de la jornada:		Criterios de mejora de la jornada:		

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA DE LA ATENCIÓN INTEGRAL OFRECIDA

Fecha: 22 junio de 2026

Sede: Once de Mayo

Descripción: Inicio de la jornada, Realización de Actividades, Alimentación.





Duitama
Capital Centro de Boyacá



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

489





Duitama
Capital Caribea de Boyacá



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

486



482



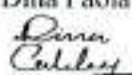
Fecha: 24 junio
de 2026

Sede: Once de
Mayo

Descripción: Inicio de la jornada, Realización de Actividades, Alimentación.

BITACORA DE ENFERMERIA CENTRO VIDA DUITAMA BOYACA 2026

DATOS DE REGISTRO DE LA ATENCIÓN	Semana: OCHO	De junio 30 a Julio 3 de 2026	Sede: Once de mayo
---	--------------	-------------------------------	--------------------

Auxiliar responsable del diligenciamiento de la bitácora	Nombre y firma Dina Paola Vanegas Caldas 
--	--

REGISTRO DE ACTIVIDADES DE ATENCIÓN INTEGRAL PRESTADAS DURANTE LA JORNADA

FECHA:	D:01 / M:07	2026
HORA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
8:15 am	Inducción	Se dio la bienvenida a los participantes del programa, se realizó una oración y se socializó el cronograma de actividades y la minuta correspondiente al día. Posteriormente, se brindaron orientaciones generales sobre el desarrollo de la jornada, fomentando la participación de los asistentes y generando un ambiente de respeto, integración y convivencia entre todos los participantes
8:30 A 9:30	Sesión de Apoyo psicosocial Rally de las Emociones Test, escala de la depresión geriátrica de yesvage Psicóloga Graciela Bello	Al iniciar la sesión se realizaron algunos ejercicios de coordinación como actividad de activación. Posteriormente, se dio inicio al Rally de las emociones, en el que, por medio de tarjetas con diferentes descripciones, los adultos mayores debían identificar si cada situación correspondía a distimia, tristeza pasajera, depresión o ansiedad, se realizó el test escala de la depresión geriátrica de yesvage. Al finalizar la actividad, la psicóloga explicó de forma detallada las principales diferencias entre cada una de estas condiciones, resolviendo las dudas de los participantes y fortaleciendo sus conocimientos para favorecer el reconocimiento y cuidado de la salud mental.
RECESO		RECESO
9:45 A 10:45	Ejercicios de Coordinación visopédica y manual Profesional Cesar Higuera	Se realizaron ejercicios de coordinación visopédica mediante actividades de repetición con un balón, orientadas a fortalecer la coordinación entre la visión y los movimientos del cuerpo. Los adultos mayores realizaron ejercicios como lanzar y recibir el balón con ambas manos, pasarlo de una mano a la otra, hacerlo rebotar y atraparlo, lanzarlo al compañero siguiendo una secuencia determinada y recibirlo mientras realizaban desplazamientos cortos. Estas actividades favorecieron la coordinación, la atención, los reflejos, el equilibrio, la concentración y la movilidad de los participantes.
10:45 A 11:45	Taller hábitos en la vejez Dinámica Estaciones de la Vejez y Mito o Realidad Auxiliar de Enfermería Dina Vanegas	Se dio inicio al taller con unos ejercicios de entrenamiento y una breve introducción sobre la importancia de los hábitos de vida en la vejez. Posteriormente, los participantes realizaron la dinámica Estaciones de la Vejez, en la que compartieron experiencias y hábitos que favorecen su autonomía, bienestar emocional, relaciones sociales y participación. Finalmente, se desarrolló el juego ¿Mito o Realidad?, mediante el cual identificaron y aclararon creencias sobre el envejecimiento, fortaleciendo sus conocimientos de una manera lúdica y participativa.
11:45 A 12:45	Recreación- Danza Ejercicios de coordinación y ritmo Profesional José Fonseca	Se realizaron ejercicios de coordinación y ritmo, iniciando con el grupo sentado. El profesor indicó que todos debían aplaudir de forma simultánea para coordinar los movimientos y, posteriormente, explicó la dinámica del ejercicio: realizar tres aplausos seguidos y luego tres zapateos con los pies, siguiendo las indicaciones y el ritmo de la canción: We Will Rock You de Queen. Inicialmente, la actividad se desarrolló en posición sentada y, una vez lograron coordinar los movimientos, se repitió de pie, fortaleciendo la coordinación, el ritmo, la atención y la sincronización grupal.



Durruma
Capital Cultural de la Región



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

489

12:45 A 1:45	ALMUERZO:	Menú 3 Ajiaco Pollo sudado Arroz Blanco Arepa de Maiz Espinaca y Tomate Sorbete de Fruta
-----------------	-----------	--

Logros alcanzados en la jornada:

Durante la jornada se fortalecieron las habilidades físicas, cognitivas y emocionales de los adultos mayores mediante actividades de coordinación, ritmo, estimulación de la atención y educación en salud mental, promoviendo la participación, el trabajo en equipo, la integración y el bienestar integral de los participantes.

Criterios de mejora de la jornada:

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA DE LA ATENCIÓN INTEGRAL OFRECIDA

Fecha: 01 de Julio del 2026	Sede: Once de Mayo	Descripción: Inicio de la jornada, Realización de Actividades, Alimentación.
--------------------------------	-----------------------	--





Quito
Capital del Ecuador



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

490





Duitama
Capital Corazón de Boyacá



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

491

BITACORA DE ENFERMERIA CENTRO VIDA DUITAMA BOYACA 2026

DATOS DE REGISTRO DE LA ATENCIÓN	Semana: NUEVE	De Julio 06 a Julio 10 del 2026	Sede: Once de mayo
----------------------------------	---------------	---------------------------------	--------------------

Auxiliar responsable del diligenciamiento de la bitácora	Nombre y firma Dina Paola Vanegas Caldas <i>Dina Vanegas</i>
--	--

REGISTRO DE ACTIVIDADES DE ATENCIÓN INTEGRAL PRESTADAS DURANTE LA JORNADA

FECHA:	D: 06	M: 07	2026	FECHA:	D: 08	M: 07	2026
HORA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN			
8:15 am	Inducción	Se dio la bienvenida a los participantes del programa, se realizó una oración y se socializó el cronograma de actividades y la minuta correspondiente al día. Posteriormente, se brindaron orientaciones generales sobre el desarrollo de la jornada, fomentando la participación de los asistentes y generando un ambiente de respeto, integración y convivencia entre todos los participantes	Inducción	Se realizó una oración y se socializó el cronograma de actividades y la minuta correspondiente al día. Posteriormente, se brindaron orientaciones generales sobre el desarrollo de la jornada, fomentando la participación de los asistentes y generando un ambiente de respeto, integración y convivencia entre todos los participantes			
8:30 A 9:30	Actividad Física Circuitos de Resistencia física Profesional Cesar Higuera	Se realizó un ejercicio de calentamiento previo a la prueba del circuito de obstáculos. En esta actividad, los participantes debieron superar los diferentes elementos (conos, aros, lazos y bastones) dispuestos en el suelo en forma de zigzag, buscando registrar el menor tiempo posible.	Sesión de Apoyo psicosocial Mapa de cuerpo y afrontación del abandono y conformación de grupo de apoyo Psicóloga Graciela bello	Se realizó un ejercicio rompehielos de concentración para dar inicio al taller. La dinámica consistió en que uno de los adultos mayores se acostó sobre un pliego de cartulina para dibujar su silueta; posteriormente, de manera colectiva, los participantes identificaron y señalaron físicamente en qué partes del cuerpo afectan el abandono social, económico y familiar y al finalizar la actividad se conformo el grupo de apoyo enfocado en la recreación.			
	RECESO	RECESO	RECESO	RECESO			
9:45 A 10:45	Sesión de Apoyo psicosocial Acróstico abandono tercera edad Psicóloga Graciela bello	Se realizó un ejercicio rompehielos de estiramiento y concentración para iniciar la actividad del acróstico sobre el abandono en la tercera edad. En la primera etapa, los participantes trabajaron en equipo para construir la palabra ABANDONO, asignando a	Actividad Física Cardio medio intenso Profesional Cesar Higuera	Se realizó una sesión de ejercicios cardiovasculares de intensidad moderada-alta, adaptada especialmente a las capacidades de los adultos mayores. Durante la actividad, se ejecutaron movimientos rítmicos y dinámicos enfocados en mejorar la resistencia			



Dulcinea
Capital Cívica de Bogotá



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

492

		cada letra aspectos positivos de los adultos mayores. Posteriormente, se repitió la dinámica en grupos de cinco integrantes, donde todos socializaron y debatieron los resultados obtenidos.		aeróbica, la circulación y la capacidad pulmonar de los participantes, quienes mantuvieron un excelente nivel de energía y disposición.
10:45 A 11:45	Juegos criollos- Danza- Karaoke- Club de Lectura Auxiliar de Enfermería Dina Vanegas	Se llevó a cabo el club de lectura, un espacio donde los participantes compartieron textos reflexivos. Durante la actividad, cada uno de los adultos mayores leyó una reflexión en voz alta, lo que dio pie a que el grupo socializara y debatiera sobre las enseñanzas o las experiencias narradas en los textos. Esta dinámica fomentó la escucha activa, la libre expresión y el intercambio de vivencias entre los asistentes.	Recreación- Danza Refuerzo Coreografías y Elección del reinado Profesional José Fonseca	Se realizaron dinámicas de recreación e integración con el fin de romper el hielo y fortalecer la confianza en el grupo. Posteriormente, se dio paso al ensayo de la danza tradicional carranguera "Eche una pata pa' allá", en el cual los adultos mayores practicaron los pasos básicos, las vueltas y la coordinación al ritmo de la música. La actividad combinó el movimiento físico con la diversión, logrando un ambiente lleno de risas, entusiasmo y participación de todos los asistentes.
11:45 A 12:45	Artes y Manualidades Virgencitas en MDF proceso pintura Profesional Carmen Rivera	Se realizó un taller de pintura en MDF donde los adultos mayores aprendieron la técnica de imprimación, aplicando una base blanca para preparar el material. Una vez seca la superficie, realizaron el calcado de la Virgen y comenzaron la fase de color, pintando el fondo de azul y el velo de color fucsia. Esta actividad promovió con éxito la creatividad, la motricidad fina, la concentración y la integración de los asistentes.	Construcción de hábitos en la vejez Ejercicio meditación Auxiliar de Enfermería Dina Vanegas	Se realizó una charla educativa enfocada en la construcción de hábitos saludables durante la vejez. En este espacio, cada uno de los participantes expuso el hábito que deseaba adoptar, tras lo cual se les brindaron pautas claras y personalizadas para iniciarlo en el ámbito físico, social o económico. Para cerrar la jornada, se llevó a cabo una dinámica basada en un audio guiado de ejercicios de relajación y respiración profunda, diseñada con el fin de disminuir los niveles de ansiedad y promover un estado de tranquilidad integral en los adultos mayores.
12:45 A 1:45	ALMUERZO:	Menú 6 Crema de Tomate Albóndigas Espagueti Papa Francesa Ensalada de Pepino y tomate	ALMUERZO	Menú 9 Crema de espinacas Carne en cuadros Arroz Blanco Criolla Frita Verdura caliente



Duitama
Capital Ciudad de Bogotà



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

493

Logros alcanzados en la jornada: Durante la jornada, los adultos mayores se mostraron motivados, entusiastas y participativos en cada actividad. Su actitud positiva fortaleció la convivencia, el compañerismo y el sentido de pertenencia, consolidando un espacio de bienestar, recreación y aprendizaje significativo.

Logros alcanzados en la jornada: La jornada demostró el alto compromiso y la participación dinámica de los adultos mayores en todas las dinámicas. El desarrollo de las actividades fortaleció los canales de comunicación, el trabajo en equipo y la integración grupal. Esto propició un valioso intercambio de experiencias y un aprendizaje colectivo que impactó positivamente en su bienestar integral y en la convivencia diaria.

Criterios de mejora de la jornada:

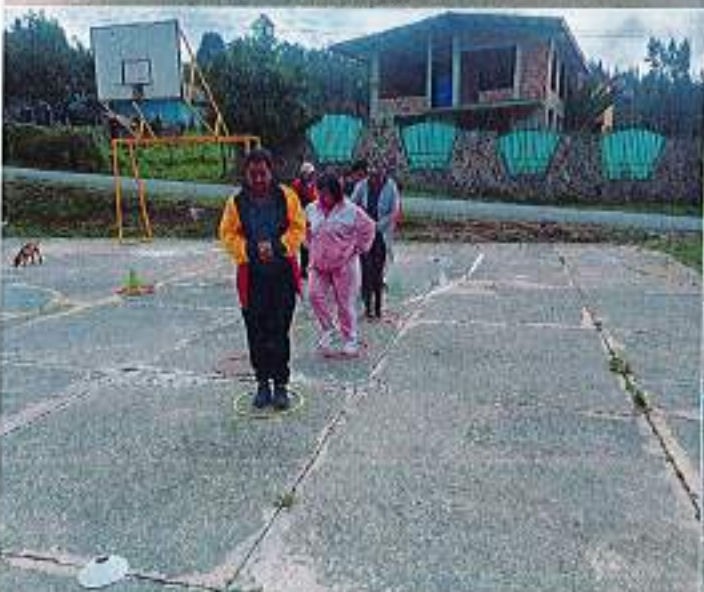
Criterios de mejora de la jornada:

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA DE LA ATENCIÓN INTEGRAL OFRECIDA

Fecha: 06 julio
de 2026

Sede: Once de
Mayo

Descripción: Inicio de la jornada, Realización de Actividades, Alimentación.





Durruma
Capital Cívica de Aragón



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

494





Duitama
Capital Cívica de Boyacá



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

495





Duitama
Capital Cultura de la Región



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

496



Fecha: 08 julio
de 2026

Sede: Once de
mayo

Descripción: Inicio de la jornada, Realización de Actividades, Alimentación.



Duitama
Capital Cultural de Boyacá



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AGR Y ALIMENTO

497

BITACORA DE ENFERMERIA CENTRO VIDA DUITAMA BOYACA 2026

DATOS DE REGISTRO DE LA ATENCIÓN	Semana: DIEZ	14 Julio al 17 Julio del 2026	Sede: Vaticano
----------------------------------	--------------	-------------------------------	----------------

Auxiliar responsable del diligenciamiento de la bitácora	Nombre y firma Dina Paola Vanegas Caldas <i>Dina Caldas</i>
--	---

REGISTRO DE ACTIVIDADES DE ATENCIÓN INTEGRAL PRESTADAS DURANTE LA JORNADA

FECHA:	D:14	M:07	2026
--------	------	------	------

HORA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
------	-----------	-------------

8:15 am	Inducción	Se inició la jornada con un espacio de oración, seguido de la socialización del cronograma de actividades y de la minuta correspondiente al día. Posteriormente, se brindaron las orientaciones generales sobre el desarrollo de la jornada, promoviendo la participación de los asistentes y fortaleciendo un ambiente de respeto, integración, convivencia y colaboración entre todos los participantes.
---------	-----------	--

8:30 A 9:30	Actividad Física Cardio medio intenso Profesional Jonny Chimbi	Se inició la jornada con un calentamiento mediante ejercicios de movilidad articular y activación muscular. Posteriormente, en la sesión central, se realizaron ejercicios de elasticidad y motricidad gruesa del tren superior e inferior, ejecutando 4 series de 15 repeticiones, adaptadas a las capacidades de los participantes. Finalmente, se llevó a cabo una vuelta a la calma con estiramientos y ejercicios de respiración, favoreciendo la recuperación muscular y el bienestar físico.
----------------	--	---

	RECESO	RECESO	RECESO
--	--------	--------	--------

9:45 A 10:45	Sesión de Apoyo psicosocial Soledad impuesta y aislamiento Tren Psicóloga Graciela bello	Se inició la actividad con un ejercicio rompehielos orientado a fortalecer la concentración, la memoria y la participación de los adultos mayores. Como introducción al tema, se realizó un recordatorio de los contenidos abordados en sesiones anteriores, brindando a los participantes la oportunidad de socializar sus conocimientos, experiencias y reflexiones, lo que facilitó la transición hacia el tema central de la jornada: la soledad impuesta y el aislamiento en las personas mayores. Posteriormente, se desarrolló la actividad lúdica "Cruzando el puente y descubriendo lo que nos une", basada en la dinámica del juego "El puente está quebrado, ¿a quién le corresponderá?", en la cual cada participante respondía preguntas relacionadas tanto con el tema actual como con los vistos anteriormente. Esta estrategia promovió la participación, el intercambio de experiencias, el fortalecimiento de la memoria y la comprensión de los contenidos, generando un espacio de integración, aprendizaje y reflexión sobre la importancia de prevenir el aislamiento y fortalecer los vínculos sociales.
-----------------	---	---

10:45 A 11:45	Danzas y recreación Actividad recreación dinámica el indio higuare y el fantasma gasparin Aero rumba Profesional José Fonseca	Se desarrolló una jornada de recreación en la que los adultos mayores participaron activamente en las dinámicas "El Indio Higuare" y "El Fantasma Gasparin", actividades que promovieron la integración grupal, la atención, la coordinación y el trabajo en equipo, generando un ambiente de alegría y sana convivencia. Posteriormente, se realizó una sesión de aerorumba adaptada a las capacidades de los participantes, favoreciendo la movilidad, la coordinación y la resistencia física. Finalmente, la jornada concluyó con una vuelta a la calma mediante ejercicios de respiración y estiramientos suaves, permitiendo la recuperación muscular y promoviendo una sensación de bienestar y relajación.
------------------	--	--

11:45 A 12:45	Protocolo de piscinas Auxiliar de Enfermería Dina Vanegas	Se desarrolló una jornada de socialización del protocolo de seguridad para la actividad de piscina, en la cual se brindaron orientaciones sobre las medidas de prevención y autocuidado que debían seguir los adultos mayores antes, durante y después de la jornada. Se explicaron aspectos fundamentales como el uso adecuado de la indumentaria, la importancia de informar oportunamente cualquier condición de salud, el ingreso y desplazamiento seguro dentro de las instalaciones, el respeto por las indicaciones del
------------------	---	--

		personal responsable, la hidratación, el uso de protector solar y la necesidad de evitar conductas que pudieran representar riesgos de caídas o accidentes. Asimismo, se resolvieron inquietudes de los participantes, garantizando la comprensión de las recomendaciones y promoviendo una participación segura, responsable y organizada durante la actividad recreativa.
12:45 A 1:45	ALMUERZO:	Menú 12 Crema de cebolla Carne de res a la plancha Arroz blanco Papa dorada Ensalada de apio, manzana y uvas Jugo de Fruta

Logros alcanzados en la jornada: Durante la jornada se fortalecieron la participación, la integración y el trabajo en equipo de los adultos mayores mediante actividades recreativas, educativas y físicas, promoviendo además el autocuidado, la prevención de riesgos y el fortalecimiento de los vínculos sociales

Criterios de mejora de la jornada:

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA DE LA ATENCIÓN INTEGRAL OFRECIDA

Fecha: 14 de julio de 2026	Sede: Vaticano	Descripción: Inicio de la jornada, Realización de Actividades, Alimentación.
----------------------------	----------------	--





Durruti
Capital Centro de Durruti



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

499



CENTRO VIDA DUITAMA BOYACÁ	
ÁREA	AUXILIARES DE ENFERMERÍA
MES	DOS: DE JUNIO 15 A JULIO 14 DE 2026
DIECINUEVE (19) DÍAS DE ATENCIÓN Y TREINTA SESIONES DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE	

**REGISTRO TEMÁTICO TALLERES Y ACTIVIDADES
PLAN DE ATENCIÓN INTEGRAL A LA PERSONA MAYOR DUITAMA BOYACÁ VIGENCIA 2026**

LÍNEA DE FORMACIÓN INTEGRAL: SESIÓN DE ATENCIÓN INTEGRAL EN SALUD

PROFESIONAL RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

Alcira *Elvira* *Diana*
Catalay *Alfaro* *Andrés Borys*
Glennys

EJE DE PLAN DE ATENCIÓN INTEGRAL

Atención Integral en Salud física y mental. Atención a la dependencia servicio de cuidado.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

ENTORNOS SEGUROS Y REDUCCION DE INDICADORES DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR.

ALCANCE: Incluye prevención, atención temprana y fortalecimiento de habilidades familiares, impactando directamente la convivencia y bienestar.

- Familias en contextos urbanos y rurales
- Instituciones educativas
- Programas comunitarios
- Entornos de intervención social y psicológica.

NOMBRE DE LA SEDE	FECHA DE EJECUCIÓN			HORA INICIO	HORA FINAL	No SESIÓN
Principal	22	06	2026	9.15.am	10.15am	31 ✓
San Antonio	22	06	2026	10:30am	11:30am	32 ✓
Once de Mayo	24	06	2026	10:15am	11:15am	33 ✓
Juan Grande	24	06	2026	10:15am	11:15am	34 ✓
Laureles	24	06	2026	11:30am	12:30pm	35 ✓
Alcázares	23	06	2026	11:30am	12:30pm	36 ✓
Trinidad	23	06	2026	10:30am	11:30am	37 ✓
Vaticano	23	06	2026	11:30am	12:30am	38 ✓
María Auxiliadora	25	06	2026	10.15am	11:15am	39 ✓
La Parroquia	24	06	2026	11:30.am	12:30pm	40 ✓

Objetivo general: Promover la construcción de entornos seguros, respetuosos y protectores dentro del núcleo familiar, mediante estrategias de prevención, sensibilización e intervención que reduzcan los indicadores de violencia intrafamiliar.

Objetivos específicos:

1-Fortalecer la comunicación asertiva entre los miembros.
-Se identificaron los factores de riesgo y las situaciones que generaban violencia intrafamiliar dentro del entorno familiar, reconociendo señales de alerta temprana.

2-Se reconocieron las dinámicas familiares que favorecían o prevenían la violencia promoviendo La reflexión sobre el respeto, la comunicación y la convivencia pacífica.

3-Se fortalecieron las habilidades socioemocionales en los miembros de la familia tales como la empatía, la comunicación asertiva y la resolución pacífica de conflictos para la construcción de entornos seguros.

4-Se desarrollaron estrategias y herramientas prácticas orientadas a la prevención de la violencia intrafamiliar, fomentando relaciones basadas en el respeto y el buen trato.

5-Se promovieron prácticas de convivencia saludable y entornos protectores dentro del hogar, incentivando el cuidado mutuo, el dialogo y la corresponsabilidad familiar.

Logros esperados:

-Se identificaron de manera oportuna los factores de riesgo y las señales de violencia intrafamiliar, permitiendo una intervención preventiva dentro del entorno familiar. -Se fortalecieron las capacidades familiares para la comunicación asertiva, la gestión emocional y la resolución pacífica de conflictos.	promoviendo el buen trato y la protección entre los miembros de la familia. -Se promovieron ambientes familiares basados en el respeto, la confianza, el apoyo mutuo y la responsabilidad reduciendo los indicadores de violencia intrafamiliar.
---	--

Tema: ENTORNOS SEGUROS Y REDUCCION DE INDICADORES DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR	Subtemas. -Comunicación asertiva. -Educación emocional. -Identificación de la violencia intrafamiliar. -Resolución pacífica de conflictos. -Construcción de entornos protectores. -Redes de apoyo y rutas de atención. -Derechos y deberes en la familia. -Prevención y promoción del buen trato.
---	--

METODOLOGÍA DE DESARROLLO

Se basa en un enfoque participativo, vivencial y reflexivo donde las personas mayores aprenden haciendo, comparten experiencias, reflexionan su realidad y construyen soluciones prácticas.

Actividades que se pueden realizar.

- Encuestas o entrevistas.
- Lluvia de ideas.
- Identificación de problemáticas.



Desarrollo de las Actividades

Actividad 1. Dinámica "HABLAMOS SIN HERIR"

-Duración 15 a 20 minutos.

Grupo de personas mayores, se forma un círculo, se establecen las reglas básicas:

1-No interrumpir. -

2-No juzgar.

3-Escuchar con respeto.

Desarrollo de la dinámica.

Cada participante completa la frase.

-“Me siento-----cuando-----porque-----

Ejemplo. Me siento triste cuando me gritan porque siento que no me escuchan.

La otra persona responde:

Entiendo que te sientes----- ejemplo Entiendo que te sientes triste porque nadie te escucha.

Se les entregan a las personas mayores varias frases incompletas para que ellos encuentren la palabra faltante.

Resultados esperados.

Mayor empatía.

Reducción de reacciones impulsivas.

DESARROLLO DE LOS SUB TEMAS.

1-Comunicación asertiva.

Se abordó el concepto de comunicación asertiva como una herramienta clave para la convivencia familiar, se trabajaron técnicas como escucha activa el uso de mensajes en la primera persona (yo siento, yo pienso) y el respeto por la opinión del otro, se realizaron ejercicios prácticos que permitieron mejorar la expresión emocional sin generar conflictos.

2-Educación emocional.

Se desarrollaron actividades orientadas al reconocimiento y manejo de emociones básicas como alegría, tristeza, enojo, miedo se promovió la autorregulación emocional mediante estrategias como la respiración consciente, la pausa y la reflexión antes de actuar, fortaleciendo el control de impulsos.

3-Identificación de la violencia intrafamiliar.

Se explicaron los diferentes tipos de violencia intrafamiliar (física, psicológica, económica y sexual) así como sus manifestaciones y consecuencias, se trabajó la identificación de señales de alerta y factores de riesgo presentes en el entorno familiar.

4-Resolución pacífica de conflictos.

Se brindaron herramientas para la resolución pacífica de conflictos, incluyendo el diálogo, la negociación, la empatía y la búsqueda de acuerdos. Se realizaron dinámicas de análisis de casos que permitieron identificar soluciones no violentas a situaciones cotidianas.

5-Construcción de entornos protectores.

Se promovieron prácticas orientadas a generar ambientes seguros en el hogar, basados en el respeto, la confianza

Y el cuidado mutuo se fortalecieron factores protectores como el apoyo familiar, la comunicación abierta y la corresponsabilidad.

6-Redes de apoyo y rutas de atención.

Se socializaron las redes de apoyo disponibles, se explicó el acceso de rutas de atención frente a situaciones de violencia intrafamiliar, promoviendo el uso oportuno de estos servicios para la protección de las víctimas,

7-Derechos y deberes en la familia.

Se trabajó el reconocimiento de los derechos y deberes de cada persona mayor en el núcleo familiar promoviendo el respeto y la equidad en los roles familiares fortaleciéndola convivencia armónica.

8-Prevención y promoción del buen trato.

Se desarrollaron acciones enfocadas en el buen trato como base en la convivencia fomentando valores como el respeto, la empatía, la tolerancia, la solidaridad, se incentivó la construcción de relaciones sanas que previenen la violencia.

9-Redes de apoyo y rutas de atención.

Se identificaron las redes de apoyo que brindan acompañamiento orientación y protección antes situaciones de riesgo o violencia intrafamiliar, se reconoció la importancia de no enfrentar estas situaciones en soledad. Se socializaron las rutas de atención explicando los pasos a seguir en caso de presentarse una situación de violencia intrafamiliar.

Aspectos claves trabajados:

- Se identificaron las redes de apoyo disponibles en el entorno cercano.
- Se desarrolló la capacidad de tomar decisiones oportunas para buscar ayuda.
- Se promovió el uso adecuado de las rutas de atención.

RUTAS BASICAS DE ATENCION.

- 1-Reconocer la situación de violencia.
- 2-Buscar apoyo inmediato en una persona de confianza o red cercana.
- 3-Acudir a una institución competente como:
 - Comisaría de familia.
 - Policía.
 - Centro de salud u hospital.
- 4-Realizar la denuncia o solicitud de ayuda.
- 5-Recibir orientación, protección y seguimiento al caso.

Estrategias para Resolver Conflictos Familiares



Comunicación Abierta: Esencial para entender perspectivas diversas y encontrar soluciones mutuas.

Terapia Familiar: Un especialista puede mediar y proporcionar herramientas de manejo de conflictos.



Establecimiento de Límites: Clave para una convivencia respetuosa, protegiendo el bienestar de todos.

Habilidades de Comunicación: Mejorar cómo se habla y se escucha dentro de la familia previene malentendidos.



 **R&A PSICÓLOGOS**

REFLEXION:

Reducir los indicadores de violencia intrafamiliar implica un compromiso continuo con la educación, la prevención y la corresponsabilidad social, entendiendo que la construcción de una cultura de paz comienza en el hogar y se refleja en una sociedad más justa y segura.

CIERRE: Se agradece la participación activa de las personas mayores.

CONCLUSIONES.

Sede	Conclusión
Sede Principal	Se desarrollaron acciones orientadas a la construcción de entornos seguros para los adultos mayores, promoviendo relaciones familiares basadas en el respeto, el diálogo y el buen trato. Se fortaleció la comunicación asertiva y el manejo emocional en los adultos mayores, favoreciendo la expresión adecuada de sentimientos y la resolución pacífica de conflictos dentro del entorno familiar. Se identificaron factores de riesgo y señales de violencia intrafamiliar, permitiendo la prevención oportuna y la disminución de situaciones de maltrato hacia los adultos mayores. Se socializaron las redes de apoyo y las rutas de atención, orientando a los adultos mayores sobre los mecanismos de protección y la búsqueda de ayuda ante situaciones de violencia. Finalmente, se promovió la convivencia saludable y la corresponsabilidad familiar, reafirmando el compromiso con la prevención de la violencia intrafamiliar y la protección integral de los adultos mayores.
San Antonio	Se explicó a las personas mayores qué es la violencia intrafamiliar y se identificó qué ocurre cuando un miembro de la familia ejerce daño físico, verbal o psicológico contra otro. Se reconocieron los factores que la generan, como: el estrés, el aislamiento y la falta de comunicación. También se mencionaron los agentes que ayudan a reducirla: la Comisaría de Familia, la Policía, las líneas de atención, y los grupos de apoyo comunitario. Finalmente, se aprendieron estrategias para prevenirla, se fomentó el diálogo respetuoso y se establecieron límites claros.
Once de Mayo	Durante el encuentro los adultos mayores de la sede Once de mayo pudieron identificar los espacios seguros y entender mediante sus vivencias el reconocimiento de su autonomía el respeto y la dignidad e identificando situaciones en las cuales ellos pudieron o pueden vivir situaciones de violencia, los adultos mayores lograron identificar situaciones de vivencia diaria que les brindan tranquilidad y seguridad en sus hogares y detectar alertas tempranas sobre situaciones de irrespeto y violencia que pudieran presentar

Juan Grande	La disminución de los casos de violencia intrafamiliar refleja la importancia de trabajar continuamente en la prevención, la educación y la sensibilización de las familias. Estos avances demuestran que, cuando existen espacios de apoyo y orientación, las personas pueden reconocer conductas de riesgo, buscar ayuda oportunamente y contribuir a la construcción de hogares más seguros, respetuosos y libres de violencia.
Laureles	Laureles. Se organizaron las personas mayores en un espacio seguro de escucha donde compartieron sus experiencias y aprendieron a identificarlas diferentes tipos de violencia intrafamiliar. A través de charlas informativas se fortalecieron sus habilidades emocionales la comunicación asertiva y la solución pacífica de conflictos. El objetivo principal fue prevenir el maltrato y promover entornos seguros en el hogar basados en el respeto el diálogo el cuidado mutuo de la responsabilidad compartida en la familia, reconociendo los derechos y deberes en la familia y así prevenir el maltrato intrafamiliar, buscando apoyo con las diferentes redes de apoyo y rutas de atención.
Alcázares	Contar con entornos seguros dentro de la familia y la comunidad es clave para prevenir situaciones de violencia. Cuando se promueven el respeto, el diálogo y la comprensión entre las personas, es más fácil construir relaciones sanas y fortalecer los lazos familiares. Esto no solo mejora la convivencia, sino que también brinda mayor bienestar y tranquilidad a todos los integrantes del hogar.
Trinidad	Se generaron cambios importantes. Las personas mayores comprendieron mejor cuáles agentes reducen la violencia intrafamiliar en el hogar, como: el respeto, la comunicación asertiva y el manejo de emociones. Reconocieron señales de alerta que antes pasaban desapercibidas y conocieron estrategias que previniendo todo tipo de conflictos. Al final, varios se comprometieron a aplicar lo aprendido y a compartirlo con sus familias para mantener ambientes más seguros y tranquilos.
Vaticano	Garantizar dinámicas de diálogo y valoración real en el adulto mayor dentro del hogar demostró la base fundamental para reducir la violencia, permitiendo conocer conductas silenciosas como La indiferencia en los entornos de convivencia de los adultos mayores, al poder reflexionar cada uno sobre sus

	experiencias de vida pues se permite hacer redes de apoyo dentro del mismo grupo para que cada uno de los adultos mayores se encuentre un entorno seguro en el programa del centro vida.
María Auxiliadora	Se invito a las personas mayores a disponerse para la actividad en mesa redonda, se socializó el tema: Entornos seguros y reducción de indicadores de violencia intrafamiliar. Por medio de dinámica de escucha, las personas mayores compartieron varias de sus experiencias vividas reconociendo las distintas formas de maltrato y violencia intrafamiliar y cómo de alguna manera, buscaban algún medio o ruta de apoyo. Para finalizar la sesión, se orientó sobre los entornos seguros, herramientas para mejorar su comunicación y así resolver conflictos de manera pacífica, buscando motivar a construir relaciones más sanas, guiadas por el respeto y el dialogo, si es necesario buscar rutas de apoyo.
Parroquia	La sensibilización de las familias, la detención temprana de situaciones de riesgo y el acceso oportuno a servicios de atención contribuyen significativamente a disminuir los casos de maltrato y abandono y vulneración de derechos, en consecuencia, la construcción de entornos seguros fortalece la calidad de vida de las personas mayores y promueven una convivencia familiar más saludable e inclusiva.

Descripción fotográfica: ENTORNOS SEGUROS Y REDUCCION DE INDICADORES DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

SEDE PRINCIPAL.



SEDE SAN ANTONIO NORTE.



SEDE ONCE DE MAYO.



SEDE JUAN GRANDE.



SEDE LAURELES.



SEDE ALCAZARES.



SEDE TRINIDAD.



SEDE VATICANO.

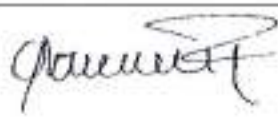


SEDE MARIA AUXILIADORA.



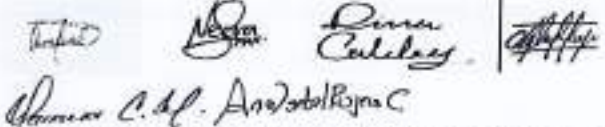
SEDE LA PARROQUIA 24-06-2026



Nombre de los profesionales responsables: Jhoana Rincon Aura Pita Dina Paola Vanegas Caldas Olga Manrique Ana Isabel Rojas Mariela Caro	Cargo: Aux: Enfermería. <i>Pina</i>	Firmas: <i>Temple</i>  <i>Aura Pita</i> <i>Dina Caldas</i> <i>Ana Isabel Rojas</i> 
Revisó: Coordinación del programa	COORDINADORA: YAZMIN PLAZAS.	Firma 

REGISTRO TEMÁTICO TALLERES Y ACTIVIDADES
PLAN DE ATENCIÓN INTEGRAL A LA PERSONA MAYOR DUITAMA BOYACÁ VIGENCIA 2026

LÍNEA DE FORMACIÓN INTEGRAL: SESIÓN DE ATENCIÓN INTEGRAL EN SALUD

PROFESIONAL RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD	 <i>Ana María C. de Arzobal Rojas</i>
---	--

EJE DE PLAN DE ATENCIÓN INTEGRAL	Atención Integral en Salud física y mental. Atención a la dependencia servicio de cuidado.
----------------------------------	--

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	HABITOS DE VIDA EN LA VEJEZ.
-------------------------	------------------------------

ALCANCE: Promover en las personas adultas mayores la adopción de hábitos de vida saludables que favorezcan su bienestar físico, mental y social, contribuyendo a un envejecimiento activo, autónomo y con mejor calidad de vida.

NOMBRE DE LA SEDE	FECHA DE EJECUCIÓN			HORA INICIO	HORA FINAL	No SESIÓN
Principal	30	07	2026	11:15	12:15am	41 ✓
San Antonio	01	07	2026	10:15am	11:15 am	42 ✓
Once de Mayo	01	07	2026	10:15am	11:15am	43 ✓
Juan Grande	01	07	2026	8:00am	9:00am	44 ✓
Laureles	01	07	2026	11:30am	12:30pm	45 ✓
Alcázares	30	06	2026	11:30am	12:30pm	46 ✓
Trinidad	30	06	2026	10:15am	11:15pm	47 ✓
Vaticano	30	06	2026	11:30am	12:30am	48 ✓
María Auxiliadora	30	06	2026	10:15am	11:15am	49 ✓
La Parroquia	01	07	2026	11:30	12:30pm	50 ✓

Objetivo general: Promover los hábitos de vida saludables en los adultos mayores, fortaleciendo prácticas de autocuidado que contribuyan al bienestar físico, mental, emocional y social, con el fin de favorecer un envejecimiento activo, una mejor calidad de vida y una mayor autonomía en sus actividades cotidianas.

Objetivos específicos:

Sensibilizar a los adultos mayores sobre la importancia de mantener hábitos de vida saludables para prevenir enfermedades y mejorar su bienestar integral.	Fortalecer la participación y las relaciones sociales de los adultos mayores como factores fundamentales para una mejor calidad de vida y bienestar emocional.	Fomentar prácticas de autocuidado relacionadas con la alimentación saludable, la actividad física y el descanso adecuado.
--	--	---

Logros esperados:

Se destacó la importancia de conservar relaciones familiares, sociales y comunitarias como fuente de apoyo y bienestar. Se promovió una actitud positiva frente al envejecimiento, reconociéndolo como una etapa de oportunidades, aprendizaje y crecimiento personal. Se fortaleció la participación activa de los adultos mayores en actividades que favorecen su integración y sentido de pertenencia. Se generó conciencia sobre la importancia de mantener hábitos que contribuyan a la independencia y funcionalidad en la vida diaria. Se motivó a los participantes a asumir un rol activo en el cuidado de su salud y en la construcción de un proyecto de vida saludable durante la vejez.	Se fortaleció la comprensión sobre la importancia de mantener hábitos saludables para disfrutar de una vejez activa y satisfactoria. Se promovió la reflexión sobre las decisiones cotidianas que influyen en la salud y el bienestar integral. Se reconoció la importancia de la alimentación balanceada y la actividad física como pilares para una mejor calidad de vida. Se fortalecieron conocimientos orientados a la prevención de enfermedades y al mantenimiento de la autonomía personal. Se incentivó el cuidado de la salud emocional mediante estrategias que favorecen el manejo del estrés y las emociones.
---	---

Tema: ENTORNOS SEGUROS Y REDUCCION DE INDICADORES DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR	Subtemas. Autonomía e independencia en la vejez Bienestar emocional y actitud positiva ante el envejecimiento Relaciones sociales y redes de apoyo Vida activa con propósito
METODOLOGÍA DE DESARROLLO Metodología de Desarrollo Actividad 1: Estaciones de la Vejez Se dará la bienvenida a los participantes y se realizará una breve explicación sobre la importancia de mantener hábitos que favorezcan la autonomía, el bienestar y la felicidad durante la vejez y se conformarán 4 grupos para el desarrollo de la actividad y se explicará la dinámica de las estaciones Desarrollo de las estaciones Cada grupo rotará por las cuatro estaciones cada 5 minutos: Estación 1: Autonomía e independencia: resolver situaciones cotidianas relacionadas con la toma de decisiones y el mantenimiento de la independencia, por medio de tarjetas que mostraran situaciones en donde se refleje actos de dependencia e independencia. Estación 2: Bienestar emocional: identificar emociones y mencionar actividades que generan alegría y tranquilidad Estación 3: Relaciones sociales: completar retos relacionados con el apoyo familiar, amistades y participación comunitaria, cada uno de los participantes del grupo debe escribir el nombre de una persona o institución que sea su red de apoyo Estación 4: Vida activa con propósito: mencionar actividades, pasatiempos o metas que les permitan mantenerse activos. Socialización y cierre Cada grupo compartirá el aprendizaje más importante obtenido durante el recorrido y se realizará una reflexión final resaltando la importancia de fortalecer hábitos que permitan disfrutar una vejez activa, autónoma y feliz. Actividad 2: ¿Mito o Realidad? La Vejez en Juego Se ubicará a los participantes en mesa redonda para facilitar la interacción y la participación de todos. En el centro se colocarán dos carteles visibles: uno con la palabra mito (falso) y otro con realidad (verdadero) se explicará la dinámica en la cual se leerán diferentes afirmaciones relacionadas con la vejez y que los participantes deberán decidir si consideran que cada una corresponde a un mito o una realidad, mientras se va jugando tingo-tango y la persona que le quede el balón debe responder alguna de estas preguntas. Desarrollo del juego Se leerá una afirmación en voz alta: Las personas mayores ya no pueden aprender cosas nuevas. (Mito) Mantener amistades ayuda a sentirse más feliz y acompañado. (Realidad) Tener hobbies o pasatiempos mejora el bienestar emocional. (Realidad)	

La edad impide participar en actividades comunitarias o recreativas. **(Mito)**
Sentirse útil contribuye a una mejor calidad de vida. **(Realidad)**
Después de los 60 años ya no es necesario proponerse metas. **(Mito)**
Compartir tiempo con otras personas ayuda a prevenir el aislamiento social. **(Realidad)**
La vejez es una etapa en la que aún se pueden desarrollar nuevas habilidades. **(Realidad)**
Todas las personas mayores son dependientes de sus familiares. **(Mito)**
Participar en actividades físicas acordes a la edad favorece la autonomía. **(Realidad)**
La soledad puede afectar el bienestar emocional. **(Realidad)**
En la vejez ya no se puede disfrutar ni divertirse como antes. **(Mito)**
Mantener una actitud positiva ayuda a afrontar mejor los cambios de la vida. **(Realidad)**
Las relaciones familiares y de amistad son importantes en cualquier etapa de la vida. **(Realidad)**
La edad determina completamente lo que una persona puede o no puede hacer. **(Mito)**
Aprender algo nuevo ayuda a mantener activa la mente. **(Realidad)**
Participar en grupos, talleres o encuentros favorece el bienestar social. **(Realidad)**
Las personas mayores no pueden aportar ideas o conocimientos a la comunidad. **(Mito)**
Tener una rutina diaria puede ayudar a mantener la independencia. **(Realidad)**
La felicidad en la vejez depende únicamente de la salud física. **(Mito)**

Retroalimentación grupal y Cierre

Se preguntará a los participantes cuál fue el mito que más les sorprendió y qué aprendizaje consideran más importante para su vida diaria y Se realizará una conclusión general destacando que la vejez es una etapa en la que es posible continuar aprendiendo, participando, estableciendo metas y fortaleciendo hábitos que contribuyan al bienestar y la felicidad.

Ruta de Atención: Hábitos de Vida en la Vejez

1. Reconocer y fortalecer capacidades personales

Identificar los hábitos, habilidades, intereses y fortalezas que les permiten mantenerse autónomos, activos y satisfechos con su vida, promoviendo la confianza en sus capacidades y la toma de decisiones en su cotidianidad.

2. Promover el bienestar integral y las relaciones significativas

Fomentar hábitos que favorezcan el bienestar emocional, la participación social, el fortalecimiento de vínculos familiares y comunitarios, así como la realización de actividades recreativas, culturales y de aprendizaje que aporten felicidad y sentido de pertenencia.

3. Mantener una vida activa con propósito

Motivar la construcción de rutinas saludables, el establecimiento de metas personales y la participación en actividades que les permitan conservar su independencia, sentirse útiles, disfrutar de nuevas experiencias y mantener una buena calidad de vida.

RUTA DE ATENCIÓN

HÁBITOS DE VIDA EN LA VEJEZ

Pequeñas acciones diarias para una vejez activa, autónoma y feliz.

1

RECONOCER

los hábitos y actividades que actualmente realizan para mantenerse activos, independientes y satisfechos con su vida.



2

IDENTIFICAR

oportunidades de mejora relacionadas con el bienestar emocional, las relaciones sociales, la autonomía y la participación en actividades significativas.



Bienestar emocional



Relaciones sociales



Autonomía



Participación significativa

3

MOTIVAR

la adopción de hábitos que favorezcan una vejez activa, tales como participar en grupos comunitarios, mantener pasatiempos, fortalecer vínculos familiares y establecer metas personales.



Participar



Pasatiempos



Vínculos familiares



Metas personales

4

PROMOVER

la participación en espacios recreativos, culturales, educativos y deportivos que contribuyan al bienestar y la integración social.



Deportivos



Culturales



Educativos



Recreativos

5

FORTALECER

las redes de apoyo familiares, comunitarias e institucionales que favorezcan el acompañamiento y la calidad de vida.



Familia



Comunidad



Instituciones

6

IMPLEMENTAR

acciones concretas en la vida cotidiana que permitan conservar la autonomía, el sentido de propósito y el bienestar integral.



Planificar



Crear rutinas



Mantenerse activo



Cuidar cuerpo y mente



Cada pequeño hábito es un paso hacia una vejez plena y feliz.



REFLEXION: Reconocer los hábitos en la vejez es fundamental, ya que estos contribuyen al bienestar, la autonomía y la calidad de vida de los adultos mayores. Mantener hábitos positivos permite disfrutar esta etapa de manera más activa, saludable y satisfactoria, fortaleciendo tanto el bienestar personal como las relaciones con los demás.

CIERRE: Se agradeció a los adultos mayores por la participación activa durante el desarrollo de las actividades, recordándoles la importancia de empezar a crear estos hábitos de vida para tener una vejez feliz.

CONCLUSIONES.

Sede	Conclusión
Sede Principal	Actividad desarrollada permitió que los adultos mayores reflexionaran sobre la importancia de mantener hábitos de vida saludables como base para un envejecimiento activo y con mejor calidad de vida. A lo largo del encuentro, se fortaleció la conciencia sobre el autocuidado, destacando prácticas como la alimentación balanceada, la actividad física acorde a sus capacidades y el descanso adecuado como elementos fundamentales para el bienestar integral. Asimismo, se promovió una actitud positiva frente a la vejez, reconociéndola como una etapa en la que es posible seguir aprendiendo, participando y planteándose metas personales. Los adultos mayores comprendieron el valor de las relaciones sociales, familiares y comunitarias como fuentes de apoyo emocional y prevención del aislamiento, favoreciendo así su bienestar emocional. En general, la jornada contribuyó a reforzar la autonomía, la participación y el compromiso de los adultos mayores con el cuidado de su salud física, mental y social.
San Antonio	Las personas mayores comprendieron la importancia de mantener rutinas diarias activas, cuidando su higiene como un acto de respeto hacia sí mismos. Además, prometieron mejorar los hábitos de vida saludables como: alimentarse de forma balanceada, hidratarse bien, caminar, dormir las horas necesarias y reservar momentos para el bienestar y el autocuidado a través de la lectura, la oración o actividades que les generan paz y tranquilidad.
Once de Mayo	Durante el desarrollo del taller los adultos mayores participaron de manera activa, dinámica y comprometida en cada una de las actividades propuestas, demostrando gran interés por fortalecer los hábitos que contribuyen a una vejez activa y con bienestar. A través de las Estaciones de la Vejez, compartieron sus experiencias, costumbres y hábitos cotidianos, evidenciando las acciones que ya implementan para conservar su autonomía, mantenerse activos y disfrutar de una mejor calidad de vida. De igual manera, mediante la actividad ¿Mito o Realidad?, identificaron y aclararon diversas creencias sobre el envejecimiento, fortaleciendo su autopercepción y reconociendo que la vejez es una etapa en la que aún pueden aprender, participar, establecer metas, fortalecer sus relaciones sociales dejando en los participantes un mensaje positivo sobre el valor de vivir esta etapa con entusiasmo, autonomía y confianza en sus capacidades.
Juan Grande	La actividad permitió fortalecer los conocimientos de las personas mayores sobre la importancia de mantener una atención integral que contemple el cuidado de la salud física y mental como elementos indispensables para un envejecimiento saludable. Se resaltó la necesidad de realizar controles periódicos de salud, mantener estilos de vida saludables, fomentar la actividad física según las capacidades individuales, fortalecer las relaciones sociales y reconocer la importancia del bienestar emocional como factor protector frente al deterioro.

	funcional. Se evidenció una participación y una actitud receptiva por parte de los asistentes, favoreciendo el compromiso con el autocuidado y la promoción de una mejor calidad de vida.
Laureles	El taller demostró que nunca es tarde para adoptar un estilo de vida activo y saludable. A través de pequeños cambios cotidianos en la alimentación, el ejercicio y el cuidado mental, los participantes reafirmaron que la vejez puede ser una etapa de autonomía, bienestar y plenitud. Asimismo, el espacio evidenció que el aprendizaje en grupo y el apoyo mutuo son herramientas clave para combatir el aislamiento, transformando el autocuidado en un motor de motivación y alegría para su día a día.
Aleizares	Durante la actividad se reforzó la importancia de la atención integral como un enfoque fundamental para el cuidado de la persona mayor, promoviendo el equilibrio entre la salud física y la salud mental. Se brindó orientación sobre la adopción de hábitos de autocuidado, la prevención de enfermedades, la importancia de la actividad física acorde a las capacidades individuales, la adecuada alimentación, el descanso y el fortalecimiento del bienestar emocional. Los participantes demostraron interés y participación, favoreciendo la adquisición de conocimientos que contribuyen a mantener su funcionalidad, autonomía y una mejor calidad de vida.
Trinidad	Las personas mayores reflexionaron sobre la importancia de mantener rutinas diarias activas, cuidando su higiene como un acto de respeto hacia sí mismos y reconocieron que valorarse fortalece su seguridad. Al finalizar, concluyeron que envejecer con dignidad depende de las pequeñas decisiones diarias, y se fueron con el compromiso de aplicar lo aprendido para mejorar su calidad de vida.
Vaticano	Durante el desarrollo del taller en la sede Vaticano, los adultos mayores participaron de manera activa y entusiasta en las actividades propuestas, compartiendo experiencias y hábitos que han fortalecido su bienestar a lo largo de los años. A través de la dinámica realizada en la sesión, reforzaron sus conocimientos sobre la importancia de mantener una vida activa, el generar nuevos hábitos, fortalecer sus relaciones sociales y conservar su autonomía. Asimismo, la actividad permitió aclarar creencias erróneas sobre el envejecimiento, promoviendo una visión más positiva de esta etapa y motivándolos a continuar adoptando hábitos que favorezcan su calidad de vida y bienestar integral.
María Auxiliadora	El taller de hábitos saludables en la vejez ha demostrado ser un espacio fundamental no solo para la transmisión de conocimientos, sino para el empoderamiento y la transformación de la vida diaria de los adultos mayores participantes, se hizo evidente que envejecer de forma activa y saludable no depende de factores inmutables, sino de las decisiones conscientes que se toman cada día. Los participantes lograron comprender que la adopción de nuevas rutinas.
Parroquia	Los hábitos de vida saludable en la vejez son fundamentales para garantizar una mejor calidad de vida, promoviendo no solo el bienestar físico, sino también el equilibrio emocional y social, la práctica regular de actividad física, una alimentación balanceada, el adecuado descanso y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales contribuyen a una autonomía y un envejecimiento activo. Así mismo la promoción y prevención de las enfermedades y su cuidado integral permiten a las personas mayores mantenerse funcionales, participando con una actitud positiva de su vida, es importante reforzar los hábitos de vida saludable en la vejez para que ellos vivan esta etapa con dignidad, salud.

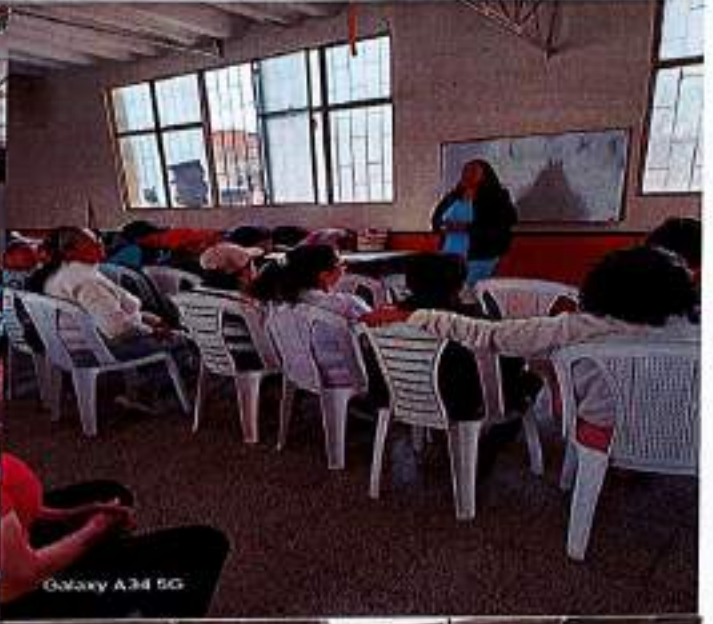
EVIDENCIAS DE EJECUCIÓN

Nombre de la sede:
 Sede Principal
 San Antonio
 Once de mayo
 Juan Grande
 Laureles
 Alcázares
 Trinidad
 Vaticano
 María Auxiliadora
 Parroquia

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS TALLER HABITOS DE VIDA EN LA VEJEZ.









Descripción:

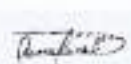
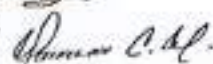
ENTORNOS SEGUROS Y REDUCCION DE INDICADORES DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

Nombre de los profesionales responsables:

Jhoana Rincon
Aura Pita
Dina Paola Vanegas Caldas
Olga Manrique
Ana Isabel Rojas
Mariela Caro

Cargo: Aux: Enfermería.

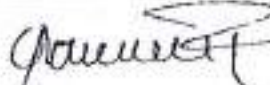
Firmas:

 
 
Ana Isabel Rojas C.  C. de.

Revisó: Coordinación del programa

COORDINADORA:
YAZMIN PLAZAS.

Firma



REGISTRO TEMÁTICO TALLERES Y ACTIVIDADES
PLAN DE ATENCIÓN INTEGRAL A LA PERSONA MAYOR DUITAMA BOYACÁ VIGENCIA 2026

LÍNEA DE FORMACIÓN INTEGRAL: SESIÓN DE ATENCIÓN INTEGRAL EN SALUD

PROFESIONAL RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

Psicóloga Deyanira *Nancy* *Trinidad* *Diana*
Cardenas
Yolanda R. *Alfonso*

EJE DE PLAN DE ATENCIÓN INTEGRAL

Atención Integral en Salud física y mental. Atención a la dependencia servicio de cuidado.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Construcción de Hábitos de Vida en la Vejez

ALCANCE: La sesión de atención integral en salud, El derecho al buen trato y a una vida libre de violencia en las personas mayores, sembradoras de vidas, saberes y generaciones, es dirigida a los beneficiarios del centro vida de Duitama, en desarrollo de ejercicios de vida que promuevan los derechos de los mismos y el reconocimiento de la vida personal como seres humanos dignos de buen trato, vida sin violencia en todos los entornos de los que hace parte activa

NOMBRE DE LA SEDE	FECHA DE EJECUCIÓN			HORA INICIO	HORA FINAL	No SESIÓN
Principal	06	07	2026	10:15am	11:15am	51
Once de Mayo	09	07	2026	10:15am	11:15am	52
Juan Grande	06	07	2026	10:15am	11:15am	53
Alcázares	07	07	2026	11:30am	12:30pm	54
Trinidad	09	07	2026	11:30am	12:30pm	55
Parroquia	08	07	2026	11:30am	12:30am	56
Vaticano	06	07	2026	11:30am	12:30am	57
San Antonio Norte	06	07	2026	10:30am	11:30am	58
María Auxiliadora	07	07	2026	10:15am	11:15am	59
Laureles	06	07	2026	11:30am	12:30am	60

Objetivo general: Promover la comprensión de la importancia de construir y mantener hábitos de vida saludables durante la vejez, fortaleciendo el bienestar físico, mental, emocional y social de las personas mayores, con el fin de favorecer un envejecimiento activo, saludable y con una mejor calidad de vida

Objetivos específicos:

- | | | |
|--|---|--|
| 1. Identificar los hábitos de vida saludables que contribuyen al bienestar y la calidad de vida de las personas mayores, como la alimentación equilibrada, la actividad física, el descanso, la higiene y la participación social. | 2. Analizar cómo la adopción de hábitos saludables influye en la prevención de enfermedades, la autonomía y el mantenimiento de las capacidades físicas, cognitivas y emocionales durante la vejez. | 3. Reflexionar sobre la importancia de incorporar y fortalecer hábitos de vida saludables como una estrategia para promover un envejecimiento activo, independiente y con mayor bienestar. |
|--|---|--|

Logros esperados:

- | | |
|---|--|
| Se identificaron los principales hábitos de vida saludables que favorecen el bienestar físico, mental, emocional y social de las personas mayores | Se reconoció la importancia de fortalecer e incorporar hábitos saludables que promuevan la autonomía, el envejecimiento activo y una mejor calidad de vida durante la vejez. |
|---|--|

Tema: Construcción de Hábitos de Vida en la Vejez

Subtemas.

- ¿Qué son los hábitos de vida saludables y por qué son importantes en la vejez?
- Alimentación saludable y adecuada para las personas mayores.
 - Actividad física y ejercicio según las capacidades de cada persona.
 - Salud mental y emocional: manejo del estrés, autoestima y bienestar.

enfermedades. Se promovió la participación de los asistentes mediante preguntas, intercambio de experiencias y reflexiones, fortaleciendo el compromiso con la adopción de estilos de vida saludables que contribuyan a una mejor calidad de vida y mayor autonomía en la vejez.

¿QUÉ ES LA CONSTRUCCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA EN LA VEJEZ?

La Construcción de Hábitos de Vida en la Vejez consiste en adoptar y mantener conductas saludables que favorezcan el bienestar físico, mental, emocional y social de las personas mayores. Estos hábitos incluyen una alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física acorde con las capacidades de cada persona, un adecuado descanso, el autocuidado, la higiene, el fortalecimiento de las relaciones familiares y sociales, y la participación en actividades recreativas y comunitarias.

Mantener hábitos de vida saludables durante la vejez contribuye a prevenir enfermedades, conservar la autonomía e independencia, mejorar el estado de ánimo y fortalecer la calidad de vida. Además, promueve un envejecimiento activo y saludable, permitiendo que las personas mayores continúen participando de manera significativa en su familia y comunidad, disfrutando de una vida más plena y satisfactoria.



PRIMER MOMENTO: EXPLORACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN

Tema: Construcción de Hábitos de Vida en la Vejez

Dinámica: "La Canasta de los Buenos Hábitos"

Propósito

- Reconocer, de manera participativa y dinámica, los hábitos de vida que favorecen un envejecimiento activo.
- Motivar a las personas mayores a compartir sus experiencias y a reflexionar sobre las prácticas que fortalecen su bienestar y calidad de vida.

Desarrollo paso a paso

1. **Presentación de la actividad:** Se ubicó una canasta o caja decorada en el centro del salón con tarjetas que contenían imágenes o palabras relacionadas con hábitos de vida, por ejemplo: alimentación saludable, caminar, tomar agua, dormir bien, compartir con la familia, leer, bailar, asistir a controles médicos, realizar ejercicios, participar en grupos comunitarios y mantener una actitud positiva.
2. **Eligiendo un hábito:** Cada participante tomó una tarjeta al azar de la canasta y la mostró al grupo. Compartiendo experiencias: Uno a uno, los participantes respondieron preguntas como:
¿Este hábito hace parte de mi vida?
¿Cómo me ayuda a sentirme mejor?
¿Qué consejo le daría a otra persona para practicar este hábito?
3. **Construcción colectiva:** A medida que los participantes compartían sus respuestas, el facilitador fue pegando las tarjetas en un cartel titulado "Hábitos para una vejez saludable", formando un mural con todos los aportes del grupo.
4. **Reflexión grupal:** Se dialogó sobre cómo la suma de pequeños hábitos diarios puede mejorar la salud, conservar la independencia y aumentar la calidad de vida.

Preguntas orientadoras

- ¿Cuál de estos hábitos practico con mayor frecuencia?
- ¿Qué hábito me gustaría fortalecer?
- ¿Qué beneficios he notado cuando cuido mi salud?
- ¿Qué hábito puedo comenzar desde hoy para sentirme mejor?

Cierre de la actividad

Para finalizar, todos los participantes realizaron un compromiso simbólico: eligieron un hábito que desean fortalecer durante la semana y lo mencionaron en voz alta al grupo.

"Cada pequeño hábito que practicamos hoy es una inversión en nuestro bienestar, nuestra autonomía y una mejor calidad de vida en la vejez."

EXPLICACIÓN BREVE DEL TEMA

¿Qué son los hábitos de vida en la vejez?

Los hábitos de vida en la vejez son las acciones, rutinas y costumbres que las personas mayores realizan de manera cotidiana para cuidar su salud, mantener su bienestar y favorecer un envejecimiento activo. Se trata de prácticas que impactan directamente en la calidad de vida, la autonomía y la integración social.

¿Por qué es importante construir hábitos de vida en la vejez?

Construir hábitos de vida en la vejez es fundamental porque permite mantener la autonomía, prevenir enfermedades y reducir riesgos de soledad y depresión, asegurando una mejor calidad de vida. La Organización Mundial de la Salud lo considera clave para un envejecimiento activo y saludable.

1. Bienestar físico

1. **Actividad física regular:** Ayuda a conservar la masa muscular, prevenir la fragilidad y mantener movilidad e independencia.
2. **Alimentación equilibrada:** Una dieta rica en frutas, verduras y fibra reduce el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes o hipertensión.
3. **Chequeos médicos periódicos:** Permiten detectar problemas de salud a tiempo y mantener control sobre tratamientos.

2. Bienestar mental y emocional

1. **Entrenar la mente:** Ejercicios de memoria y aprendizaje continuo ayudan a mantener la agilidad cognitiva.
2. **Prevención de depresión:** Hábitos como la socialización, la lectura y la participación en actividades recreativas reducen el riesgo de aislamiento y tristeza.
3. **Actitud positiva:** Ver la vejez como una etapa activa y significativa fortalece la autoestima y la motivación diaria.

3. Integración social y comunitaria

1. **Vínculos sociales:** Mantener contacto con familia, amigos y comunidad combate la soledad y el abandono.
2. **Participación comunitaria:** Involucrarse en actividades culturales, recreativas o voluntariado refuerza el sentido de pertenencia y propósito.

4. Prevención de enfermedades

1. **Hábitos saludables:** Dormir bien, hidratarse, evitar el tabaco y el alcohol son prácticas que reducen riesgos de enfermedades cardiovasculares, respiratorias y mentales.
2. **Resiliencia frente a la adversidad:** Los hábitos fortalecen la capacidad de adaptación y recuperación ante problemas de salud o situaciones difíciles.



HÁBITOS SALUDABLES PARA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA (para socializar)

- Mantener una alimentación balanceada.
- Realizar actividad física de acuerdo con las capacidades de cada persona.
- Dormir y descansar adecuadamente.
- Mantener una buena hidratación.
- Asistir a los controles médicos y seguir los tratamientos indicados.

- Compartir con la familia, amigos y comunidad.
- Participar en actividades recreativas, culturales o de aprendizaje.
- Mantener una actitud positiva y cuidar la salud emocional.

ACTIVIDAD CENTRAL: La Maleta de los Buenos Hábitos

• **Propósito:** Reflexionar sobre los hábitos que contribuyen a una vejez activa autónoma y significativa, fortaleciendo el bienestar físico, emocional y social, y reduciendo la soledad y la depresión.

Desarrollo: Se lleva una maleta o caja decorada que simboliza el viaje de la vida activa.

Dentro se colocan objetos relacionados con hábitos protectores:

- Una botella de agua (hidratación).
- Una fruta (alimentación saludable).
- Una pelota pequeña (actividad física).
- Un cepillo de dientes (higiene y autocuidado).
- Un reloj (organización del tiempo y descanso).
- Un libro (estimulación cognitiva).
- Una gorra (protección y autocuidado).
- Una foto familiar (vínculos sociales).

Cada participante saca un objeto y responde:

- ¿Qué representa este objeto?
- ¿Cómo ayuda a cuidar mi salud y bienestar?
- ¿Lo practico en mi vida diaria?

Reflexión grupal

Se conversa con el grupo a partir de preguntas orientadoras:

- **Hábitos frecuentes:** ¿Cuál de estos hábitos practico con mayor frecuencia?
- **Fortalecimiento personal:** ¿Qué hábito me gustaría fortalecer?
- **Autonomía y salud:** ¿Cuál considero más importante para mantener mi salud y autonomía?
- **Consejo a otros:** ¿Qué consejo le daría a otro adulto mayor para cuidar su bienestar?

Cierre de la actividad

Cada participante expresó un hábito saludable que se comprometía a fortalecer durante la semana.

Para concluir, todos repitieron el siguiente mensaje:

"Cada hábito que practicamos hoy fortalece nuestra salud, nuestra autonomía y nuestra calidad de vida en la vejez."

CONCLUSIONES.

- Construir hábitos de vida en la vejez es esencial porque optimiza el bienestar físico, mental y social, prolonga la independencia y asegura una vida más plena. Además, es una estrategia poderosa para mitigar la soledad, el abandono y la depresión, permitiendo que las personas mayores disfruten de una etapa activa y significativa.
- La participación activa de los adultos mayores en espacios de reflexión e intercambio de experiencias favorece el fortalecimiento de estilos de vida saludables, promoviendo el compromiso personal con el cuidado de su salud y una mayor integración familiar y comunitaria.

Sede	Conclusión
Sede Principal	Durante el desarrollo del taller se evidenció una participación activa y un gran interés por parte de los adultos mayores en cada una de las actividades propuestas. A través del diálogo, la reflexión y el intercambio de experiencias, se fortaleció la comprensión sobre la importancia de mantener hábitos de vida saludables para conservar la autonomía, prevenir enfermedades y favorecer el bienestar físico, emocional y social. Los adultos mayores reconocieron que acciones cotidianas como una alimentación balanceada, la actividad física, el autocuidado, el descanso adecuado y el fortalecimiento de los vínculos familiares y comunitarios contribuyen significativamente a una mejor calidad de vida. Al finalizar la jornada, expresaron su compromiso de continuar practicando hábitos saludables que les permitan disfrutar de un envejecimiento activo, digno y con mayor bienestar.
Once de Mayo	La jornada permitió concluir que los adultos mayores poseen una alta disposición para transformar sus rutinas y adoptar nuevos estilos de vida. El intercambio de metas personales reforzó la empatía y el apoyo mutuo dentro del grupo, mientras que la sesión de relajación guiada demostró la importancia de brindarles herramientas accesibles para la gestión emocional, logrando que el colectivo finalizara la actividad en un estado de notable calma, cohesión y motivación mutua.
Juan Grande	Tras la explicación sobre la construcción de hábitos de vida en la vejez, los adultos mayores concluyeron que establecer rutinas claras y significativas les ayuda a organizar mejor su tiempo y a mantener un sentido de propósito. Reconocieron que estos hábitos no solo les brindan seguridad y estabilidad, sino que también les permiten enfrentar los cambios propios de la edad con mayor confianza y tranquilidad.
Alcázares	Luego de analizar el tema, los adultos mayores coincidieron en que la implementación de hábitos de vida favorece la integración social y el fortalecimiento de los vínculos afectivos. Concluyeron que participar en actividades

	comunitarias, mantener espacios de recreación y dar continuidad a prácticas cotidianas les permite vivir esta etapa con mayor plenitud, convirtiendo la construcción de hábitos en una herramienta clave para un envejecimiento activo y con sentido.
Trinidad	Comprendieron la importancia de la construcción de hábitos de vida en la vejez, que depende tanto de cuidar el cuerpo como de cuidar la mente y los vínculos. Cuando se integran hábitos de vida saludables como: alimentación equilibrada, actividad física moderada, descanso y chequeos diarios se fortalece físicamente. Pero esto sólo funciona si va acompañado de bienestar emocional y social: expresar lo que se siente, mantener buen autoestima, participar en comunidad y sentirse útiles.
Vaticano	El grupo respondió con gran madurez y entusiasmo a la propuesta de construir hábitos saludables, mostrando un fuerte compromiso con su bienestar integral. La actividad comunitaria no solo sembró motivaciones individuales en las áreas física, social y económica, sino que también unificó al grupo en un ambiente seguro de relajación colectiva, compañerismo y reducción del estrés.
Parroquia	La construcción de hábitos en la vejez es fundamental para mantener una buena calidad de vida, la salud física y el bienestar emocional. Adoptar hábitos saludables, como una alimentación equilibrada, la actividad física, el descanso adecuado y la participación en actividades sociales, favorece la autonomía y contribuye a un envejecimiento activo. Además, nunca es tarde para desarrollar nuevas rutinas positivas que permitan disfrutar esta etapa con mayor satisfacción, independencia y una mejor salud integral.
San Antonio Norte	Las personas mayores identificaron estrategias sencillas para la construcción de hábitos de vida en la vejez como: cuidar su salud física, mental, emocional, y social, expresar lo que sienten, buscar espacios de tranquilidad y tener un mayor bienestar. Se reforzó la idea de que la participación social es clave para sentirse acompañados y activos. Al finalizar, se evidenció que las personas adultos mayores comprendieron que adoptar estos hábitos no solo alarga la vida, sino que también la hace más autónoma y sana.
María Auxiliadora	Se invitó a las personas mayores a disponerse para socializar acerca de sus hábitos, rutinas y costumbres que realizan de manera cotidiana. Por medio de escucha grupal se logró identificar sus diferencias en su rutina diaria. Se dio información, orientación acerca de los hábitos de vida saludables para la vejez. Se trata de prácticas que impactan directamente en la

		calidad de vida, la autonomía y la integración social, que incluyen alimentación equilibrada, práctica regular de actividad física, acorde a sus capacidades, descanso adecuado, controles médicos y forma eficaz de toma de medicamentos, autocuidado e higiene personal, fortalecimiento de las relaciones familiares, participación en actividades recreativas y comunitarias. Así contribuyen a prevenir enfermedades, conservar su independencia.
	Laureles	Por medio de información, dinámica, se logró socializar y concienciar a las personas mayores de la importancia de construir y adaptarse a los buenos hábitos saludables, que favorezcan el bienestar físico, mental, emocional y social, que incluyen alimentación equilibrada, práctica regular de actividad física, acorde a sus capacidades, descanso adecuado, controles médicos y forma eficaz de toma de medicamentos, autocuidado e higiene personal, fortalecimiento de las relaciones familiares y sociales, participación en actividades recreativas y comunitarias. Así contribuyen a prevenir enfermedades, conservar la autonomía e independencia, mejorar su estado de ánimo, fortaleciendo la calidad de vida y promoviendo a un envejecimiento activo y saludable.

EVIDENCIAS DE EJECUCIÓN

Nombre de la sede: Principal Once de mayo Juan Grande Alcázares Trinidad Vaticano Parroquia San Antonio Norte Maria Auxiliadora Laureles	Descripción fotográfica: Construcción de Hábitos de Vida en la Vejez
--	---

531

PRINCIPAL



ONCE DE MAYO



JUAN GRANDE



ALCAZARES



PARROQUIA



LAURELES



TRINIDAD



SAN ANTONIO NORTE



VATICANO



MARIA AUXILIADORA



Nombre del profesional responsable: Olga Lucia Manrique Perez

Descripción: Construcción de Hábitos de Vida en la Vejez

Revisó: Coordinación del programa
 OLGA LUCIA MANRIQUE PEREZ

Cargo:

Aux: Enfermería.

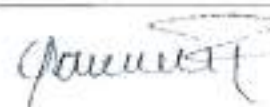
Firma

YAZMIN PLAZAS

COORDINADORA

Firma





CENTRO VIDA DUITAMA BOYACÁ	
ÁREA	APOYO PSICOSOCIAL
MES	DOS: DE JUNIO 15 A JULIO 14 DE 2026
SESENTA (60) SESIONES DE APOYO GRUPAL	
PROFESIONALES: Patricia Morales Graciela Bello y	



REGISTRO DIARIO DE SESIONES DE ATENCIÓN INTEGRAL

Componente De Atención:	APOYO PSICOSOCIAL
Profesional Responsable	Elena Patricia Morales Estepa
EJE DE PLAN DE ATENCIÓN INTEGRAL	Vida Libre de Violencias para las personas mayores
Tema	Prevención de la violencia intrafamiliar en la persona mayor y reconocimiento de factores de riesgo e identificación de indicadores de afectación emocional y fortalecimiento de factores protectores para la promoción del bienestar psicosocial.
Subtemas	• Conceptualización de la violencia intrafamiliar en la persona mayor • Factores de riesgo y vulnerabilidad en la vejez • Dinámicas familiares disfuncionales y sobrecarga del cuidador. • Dependencia funcional y económica. • Signos de deterioro del bienestar psicosocial. • Fortalecimiento de la autoestima y autonomía como factores protectores • Estrategias para el fortalecimiento de vínculos familiares saludables • Desarrollo de habilidades socioemocionales.
Objetivo General	-Promover en las personas mayores el reconocimiento y la prevención de la violencia intrafamiliar mediante procesos psicoeducativos orientados a la identificación de factores de riesgo, indicadores de afectación emocional y factores protectores, favoreciendo el bienestar psicosocial, la protección de derechos y el fortalecimiento de redes de apoyo para un envejecimiento digno y saludable.
Objetivos Específicos	- Sensibilizar a las personas mayores frente a las diferentes manifestaciones de la violencia intrafamiliar y los factores de riesgo y vulnerabilidad asociados al proceso de envejecimiento, favoreciendo la identificación temprana de situaciones que puedan afectar su bienestar y el ejercicio de sus derechos. - Favorecer en las personas mayores el reconocimiento de las dinámicas familiares disfuncionales, la dependencia funcional y económica, así como de los signos de deterioro del bienestar psicosocial, promoviendo la identificación temprana de factores que puedan incrementar su vulnerabilidad y afectar su salud mental y calidad de vida. - Potenciar factores protectores asociados al bienestar psicosocial de las personas mayores mediante el fortalecimiento de la autoestima, la autonomía personal y las competencias socioemocionales, favoreciendo la construcción de relaciones familiares funcionales y redes de apoyo que contribuyan a un envejecimiento saludable.
Logros Esperados En Las Personas Mayores	- Reconozco la conceptualización de la violencia intrafamiliar en la persona mayor y comprendo los principales factores de riesgo y vulnerabilidad asociados a la vejez, identificando situaciones que pueden afectar el bienestar y la integridad en esta etapa del ciclo vital. - Identifico las dinámicas familiares disfuncionales, la sobrecarga del cuidador y la dependencia funcional y económica en la persona mayor, comprendiendo su relación con la vulnerabilidad y el impacto en el bienestar integral.





Fundación Somos Manos Unidas



FUNDACIÓN SOMOS MANOS UNIDAS
MARCO SUR ORIENTAL Y ALTIPLANO

542

- Comprendo los signos de deterioro del bienestar psicosocial en la persona mayor, identificando manifestaciones emocionales, conductuales y sociales que pueden afectar su calidad de vida y bienestar integral.
- Fortalezco mi autoestima y autonomía como factores protectores, reconociendo la importancia de las estrategias para el fortalecimiento de vínculos familiares saludables y el desarrollo de habilidades socioemocionales que contribuyen a mi bienestar integral.

Cronograma de la actividad

NOMBRE DE LA SEDE	FECHA DE EJECUCIÓN			HORA INICIO	HORA FINAL	No SESIÓN
VATICANO	18	06	2026	8:00am	9:00am	43
ALCAZARES	18	06	2026	9:15am	10:15am	44

ESQUEMA METODOLÓGICO DE LA SESIÓN

Momentos

Momento uno Dramatización cambiando de lugar	Tiempo: Veinte (20) minutos	Descripción: El profesional en salud mental brinda un saludo afectuoso a las personas mayores presentes y da a conocer los objetivos y temática a trabajar en la guía semanal realizando una retroalimentación sobre los temas vistos y la importancia de su aplicación en la vida cotidiana como factor protector frente a la violencia. A continuación, se pidió a las personas mayores que conformarán grupos de 4 a 5 participantes. Se explico que cada grupo recibirá una situación para dramatizar en la que intervengan los siguientes personajes: • Persona mayor. • Cuidador principal. • Hijo(a) o familiar. • Vecino(a) o amigo(a). • Profesional o integrante de una red de apoyo. El profesional hizo lectura a la situación a representar a continuación mencionada, "Una persona mayor depende parcialmente de su familia para algunas actividades cotidianas. El cuidador principal manifiesta agotamiento físico y emocional debido a las múltiples responsabilidades que asume. Como consecuencia, comienzan a presentarse actitudes de indiferencia, gritos, descalificaciones y aislamiento hacia la persona mayor, generando afectación emocional y deterioro de la convivencia familiar". Al finalizar la primera representación, las personas mayores intercambiaron personajes. Quien representó a la persona mayor asumió el papel del cuidador, y viceversa, permitiendo comprender las emociones, necesidades y dificultades de cada integrante de la dinámica familiar. Al final se realizó un círculo de acción con las siguientes preguntas de reflexión. • ¿Qué sentimientos experimentó la persona mayor? • ¿Qué factores de riesgo estuvieron presentes en la situación? • ¿Cómo influyó la sobrecarga del cuidador en la dinámica familiar? • ¿Qué señales de afectación emocional se identificaron? • ¿Qué alternativas de solución y redes de apoyo podrían activarse?
---	--------------------------------	--





- ¿Cómo promover relaciones familiares basadas en el respeto y el buen trato?

Alcance: La actividad permitió a las personas mayores reconocer factores de riesgo y situaciones de vulnerabilidad asociadas a la violencia intrafamiliar, comprendiendo el impacto que las dinámicas familiares disfuncionales y la sobrecarga del cuidador pueden tener sobre su bienestar emocional y calidad de vida.

Momento dos
Twister del
Buen Trato.

Tiempo: Veinte
(20) minutos

Descripción: Se socializaron con las personas mayores los principales signos de alarma asociados a la violencia intrafamiliar mediante la dinámica lúdica denominada "Twister de colores", en la que cada color representó una categoría temática y una pregunta orientadora. A través de esta actividad participativa, los asistentes identificaron situaciones relacionadas con la dependencia funcional y económica, así como indicadores de deterioro del bienestar psicosocial en la persona mayor, favoreciendo la reflexión, el reconocimiento de factores de riesgo y la prevención de situaciones de vulneración de derechos. A continuación de forma voluntaria fueron pasando las personas mayores para desarrollar la actividad.

● Dependencia funcional

- ¿En qué actividades necesito ayuda?
- ¿Cómo afecta mi autonomía depender de otras personas?

● Dependencia económica

- Situación: "Una persona mayor debe entregar todo su dinero a un familiar y no puede decidir sobre sus gastos". ¿Es una señal de riesgo? ¿Por qué?

● Bienestar psicosocial

- Mencione una señal que indique tristeza, aislamiento o afectación emocional en una persona mayor.
- ¿Cómo pueden la familia y los amigos contribuir al bienestar emocional?

● Buen trato y protección

- ¿Qué acción favorece el respeto hacia la persona mayor?
- ¿A qué institución puede acudir una persona mayor si sus derechos son vulnerados?

La persona mayor giro la ruleta y colocó la mano o el pie en el color indicado. Luego respondió a la pregunta correspondiente para continuar en el juego. Si respondía adecuadamente, pudo permanecer en el tablero; si la persona mayor requirió apoyo, el grupo le ayudó a construir la respuesta.

Alcance: A través de la dinámica lúdica "Twister del Buen Trato", las personas mayores lograron identificar señales de alerta asociadas a la violencia intrafamiliar, reflexionando sobre situaciones de dependencia funcional y económica, así como sobre indicadores de deterioro del bienestar psicosocial. La actividad favoreció el reconocimiento de factores de riesgo y factores





protectores, fortaleciendo conocimientos orientados a la promoción del buen trato, la protección de sus derechos y el bienestar emocional.

Momento tres:
Cantando y
Construyendo
Bienestar

Tiempo: Veinte
(20) minutos

Descripción: Las personas mayores se ubicaron en un círculo mientras sonaba la música alegre y significativa para el grupo. Mientras la música estaba sonando, se pasó una pelota, pañuelo o micrófono simbólico entre los asistentes.

Cuando la música se detuvo, la persona mayor que tuviera el objeto tomó una tarjeta y respondió una pregunta o completó una frase relacionada con la temática:

<https://youtu.be/OiEVjpnEXsw?si=K3gOogKI8SxFuM9b>

Autoestima y autonomía

- Mencione una cualidad que le haga sentir orgulloso(a).
- Complete la frase: "Yo soy capaz de..."
- ¿Qué decisión importante puedo tomar por mí mismo(a)?

Vínculos familiares saludables

- ¿Qué acción fortalece la convivencia en mi familia?
- ¿Cómo me gusta que mi familia me demuestre afecto y respeto?
- Mencione una forma de resolver un conflicto sin agresiones.

Habilidades socioemocionales

- ¿Qué hago cuando me siento triste o preocupado(a)?
- ¿Cómo expreso mis sentimientos de manera respetuosa?
- ¿A quién puedo acudir cuando necesito apoyo emocional?

Después de cada respuesta, el grupo realizó un aplauso o una expresión positiva de reconocimiento.

En la reflexión final el profesional destacó que la autoestima, la autonomía, la comunicación asertiva, la expresión adecuada de emociones y las relaciones familiares basadas en el respeto constituyen factores protectores que contribuyen a prevenir la violencia intrafamiliar y a fortalecer el bienestar psicosocial de las personas mayores.

Alcance: La actividad lúdico-musical permitió en las personas mayores el reconocimiento y fortalecimiento de factores protectores frente a la violencia intrafamiliar, favoreciendo el desarrollo de la autoestima, la autonomía y las habilidades socioemocionales, promovió la reflexión sobre la importancia de establecer vínculos familiares saludables, mejorar la expresión emocional y fortalecer redes de apoyo, contribuyendo al bienestar psicosocial, la convivencia respetuosa y la prevención de situaciones de vulneración de derechos.

Conclusiones de relevancia



La actividad permitió evidenciar la importancia del fortalecimiento de la autoestima, la autonomía y las habilidades socioemocionales como factores protectores clave frente a la violencia intrafamiliar en la persona mayor. Se destacó el valor de promover vínculos familiares saludables basados en el respeto, la comunicación asertiva y el reconocimiento emocional.

De igual manera, se identificó que las dinámicas lúdico-musicales facilitan la participación activa de las personas mayores, favoreciendo la reflexión sobre sus experiencias de vida y el reconocimiento de redes de apoyo como elementos fundamentales para el bienestar psicosocial.

Finalmente, se concluye que la promoción del buen trato y la prevención de la violencia intrafamiliar requieren procesos continuos de psicoeducación que fortalezcan las capacidades emocionales, relacionales y de autocuidado en esta población.

SUBTEMAS		
-Conceptualización de la violencia intrafamiliar en la persona mayor.	Conceptualización de la violencia intrafamiliar en la persona mayor	
-Factores de riesgo y vulnerabilidad en la vejez	La violencia intrafamiliar en la persona mayor se refiere a cualquier acción u omisión dentro del entorno familiar que cause daño físico, psicológico, emocional, económico o social a una persona de edad avanzada.	
	Puede manifestarse a través de:	
	• Maltrato físico (golpes, empujones, negligencia). • Maltrato psicológico o emocional (insultos, humillaciones, indiferencia). • Abuso económico (control o uso indebido de sus recursos). • Abandono o negligencia (no brindar cuidados básicos). • Restricción de derechos o aislamiento social.	
	Este tipo de violencia afecta directamente la dignidad, autonomía, salud mental y calidad de vida de la persona mayor.	
	Factores de riesgo y vulnerabilidad en la vejez	
	Los factores de riesgo y vulnerabilidad en la vejez son condiciones personales, familiares, sociales o económicas que aumentan la probabilidad de que una persona mayor sufra situaciones de maltrato o afectación de su bienestar.	
	Entre los principales se encuentran:	





	• Dependencia funcional (necesidad de ayuda para actividades diarias). • Dependencia económica. • Aislamiento social o escasa red de apoyo. • Enfermedades crónicas o deterioro cognitivo. • Dinámicas familiares conflictivas o disfuncionales. • Sobrecarga del cuidador. • Baja escolaridad o desconocimiento de sus derechos. Estos factores pueden incrementar la exposición a situaciones de violencia y disminuir la capacidad de la persona mayor para protegerse o pedir ayuda.	
Dinámicas familiares disfuncionales y sobrecarga del cuidador. Dependencia funcional y económica. Signos de deterioro del bienestar psicosocial.	Dinámicas familiares disfuncionales y sobrecarga del cuidador Las dinámicas familiares disfuncionales son patrones de interacción dentro de la familia que resultan inadecuados o negativos, caracterizados por conflictos frecuentes, falta de comunicación, ausencia de apoyo emocional o relaciones basadas en el control, la negligencia o el maltrato. La sobrecarga del cuidador se refiere al agotamiento físico, emocional y psicológico que experimenta la persona encargada del cuidado de la persona mayor, debido a demandas constantes, falta de apoyo y estrés prolongado. Esta situación puede aumentar el riesgo de trato inadecuado o negligente. Dependencia funcional y económica La dependencia funcional ocurre cuando la persona mayor necesita apoyo para realizar actividades básicas de la vida diaria como bañarse, alimentarse, moverse o vestirse, debido a limitaciones físicas o cognitivas. La dependencia económica se presenta cuando la persona mayor no cuenta con ingresos propios suficientes o pierde el control sobre sus recursos económicos, lo que puede generar vulnerabilidad frente al abuso o control por parte de terceros. Signos de deterioro del bienestar psicosocial Son indicadores que reflejan afectaciones en el estado emocional, mental y social de la persona mayor. Pueden incluir:	- El reconocimiento de las dinámicas familiares disfuncionales, la sobrecarga del cuidador, la dependencia funcional y económica, así como los signos de deterioro del bienestar psicosocial en la persona mayor, es fundamental para la comprensión integral de las situaciones de vulnerabilidad en esta etapa del ciclo vital. -Estos elementos permiten identificar oportunamente factores de riesgo asociados a la violencia intrafamiliar, facilitando la detección temprana de posibles situaciones de maltrato, negligencia o afectación emocional. Contribuyen al diseño de estrategias de intervención psicosocial orientadas a la protección de derechos, el fortalecimiento de redes de apoyo y la promoción del bienestar integral de las personas mayores. -En este sentido, su abordaje desde la psicología favorece la prevención, la sensibilización familiar y comunitaria, y la construcción de entornos protectores que garanticen un envejecimiento digno y saludable.





Fundación Somos
MANOS UNIDAS



Fundación Somos
MANOS UNIDAS

547

	• Tristeza persistente o depresión. • Aislamiento social. • Ansiedad o irritabilidad. • Pérdida de interés en actividades cotidianas. • Baja autoestima. • Alteraciones en el sueño o apetito. Estos signos pueden ser consecuencia de situaciones de violencia, abandono o falta de apoyo social, afectando directamente la calidad de vida.	
Fortalecimiento de la autoestima y autonomía como factores protectores. Estrategias para el fortalecimiento de vínculos familiares saludables. Desarrollo de habilidades socioemocionales.	Fortalecimiento de la autoestima y autonomía como factores protectores Es el proceso mediante el cual la persona mayor reconoce su valor personal, sus capacidades y su derecho a tomar decisiones sobre su vida, promoviendo la seguridad en sí misma y la independencia funcional y emocional. Se consideran factores protectores porque ayudan a disminuir el riesgo de violencia intrafamiliar y favorecen el bienestar psicosocial. Estrategias para el fortalecimiento de vínculos familiares saludables Son acciones y herramientas orientadas a mejorar la convivencia familiar, basadas en la comunicación asertiva, el respeto, la empatía y el buen trato. Su objetivo es fortalecer relaciones familiares positivas que brinden apoyo emocional, social y afectivo a la persona mayor. Desarrollo de habilidades socioemocionales Se refiere al fortalecimiento de capacidades personales para identificar, comprender y gestionar las emociones, así como para establecer relaciones interpersonales saludables. Incluye habilidades como la comunicación asertiva, la resolución de conflictos, la empatía y el autocontrol emocional, fundamentales para el bienestar psicológico y la convivencia.	- El fortalecimiento de la autoestima y la autonomía, el desarrollo de habilidades socioemocionales y la promoción de estrategias para vínculos familiares saludables son fundamentales en la persona mayor, ya que contribuyen directamente a su bienestar integral y a la prevención de situaciones de violencia intrafamiliar. -Estos procesos permiten que la persona mayor reconozca su valor, tome decisiones de manera más segura y fortalezca su capacidad de afrontar situaciones de vulnerabilidad, reduciendo la dependencia emocional y el riesgo de maltrato, favorecen la expresión adecuada de emociones, la comunicación asertiva y la resolución pacífica de conflictos en el entorno familiar. De igual manera, el fortalecimiento de las relaciones familiares basadas en el respeto y el buen trato contribuye a mejorar la calidad de vida, promover la inclusión social y consolidar redes de apoyo significativas, garantizando un envejecimiento más digno, activo y saludable.
- Evaluación y seguimiento	-Evaluación desde la comprensión de las temáticas en los talleres psicoeducativos. -Retroalimentación en cada una de las sesiones -Seguimiento al acompañamiento psicosocial individual.	- Este tipo de evaluación permite valorar el nivel de comprensión de las temáticas abordadas en los talleres psicoeducativos, facilitando la adaptación de las estrategias



		metodológicas a las necesidades cognitivas y emocionales de la persona mayor. -La retroalimentación continua en cada sesión favoreciendo el aprendizaje significativo, el fortalecimiento de habilidades y la adherencia al proceso psicosocial.
--	--	--

CONCLUSIONES

VATICANO	Se evidenció una mayor sensibilización frente a la prevención de la violencia intrafamiliar, fortaleciendo la capacidad de las personas mayores para reconocer factores de riesgo e identificar señales de afectación emocional.
ALCAZARES	Las actividades desarrolladas permitieron reforzar la importancia de promover factores protectores que favorezcan el bienestar psicosocial, el buen trato y la convivencia familiar, contribuyendo a la prevención de situaciones de vulneración de derechos.

EVIDENCIAS DE EJECUCIÓN

Nombre de la sede: EVENTO	Descripción: Participación en el Encuentro Entre Pares, un espacio de integración que reunió a las diferentes sedes para promover la prevención de la violencia hacia las personas mayores y fortalecer la cultura del buen trato.
---------------------------	--

Registro fotográfico:





Nombre de la sede: VATICANO

Descripción: Desarrollo de dramatizaciones con cambio de roles para el reconocimiento de los tipos de violencia y el fortalecimiento de factores protectores. Asimismo, se realizaron intervenciones individuales para la orientación y atención de las necesidades psicosociales de las personas mayores.

Registro fotográfico:



Nombre de la sede: ALCAZAREZ

Descripción: Desarrollo de dramatizaciones con cambio de roles para el reconocimiento de los tipos de violencia y el fortalecimiento de factores protectores. Asimismo, se realizaron intervenciones individuales para la orientación y atención de las necesidades psicosociales de las personas mayores.

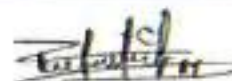
Registro fotográfico:



Profesional responsable:
Nombres y apellidos

Cargo:
Psicóloga Graciela Bello Sua

Firma



Revisó: Coordinación del programa

Yasmin Plazas González

Firma





Ministerio de Salud Pública



FUNDACIÓN SOMOS
MANOS UNIDAS
MANOS QUE CUIDAN, SANAN Y ALIVIAN

551

REGISTRO DIARIO DE SESIONES DE ATENCIÓN INTEGRAL

Componente De Atención:	SESION DE APOYO PSICOSOCIAL
Profesional Responsable	Elena Patricia Morales
EJE DE PLAN DE ATENCIÓN INTEGRAL	Vida Libre de Violencias para las personas mayores
Tema	Prevención de la violencia intrafamiliar en la persona mayor y reconocimiento de factores de riesgo e identificación de indicadores de afectación emocional y fortalecimiento de factores protectores para la promoción del bienestar psicosocial.
Subtemas	• Conceptualización de la violencia intrafamiliar en la persona mayor • Factores de riesgo y vulnerabilidad en la vejez • Dinámicas familiares disfuncionales y sobrecarga del cuidador. • Dependencia funcional y económica. • Signos de deterioro del bienestar psicosocial. • Fortalecimiento de la autoestima y autonomía como factores protectores • Estrategias para el fortalecimiento de vínculos familiares saludables • Desarrollo de habilidades socioemocionales. • Conformacion Comites de Sana Convivencia
Objetivo General	-Promover en las personas mayores el reconocimiento y la prevención de la violencia intrafamiliar mediante procesos psicoeducativos orientados a la identificación de factores de riesgo, indicadores de afectación emocional y factores protectores, favoreciendo el bienestar psicosocial, la protección de derechos y el fortalecimiento de redes de apoyo para un envejecimiento digno y saludable.
Objetivos Específicos	- Sensibilizar a las personas mayores frente a las diferentes manifestaciones de la violencia intrafamiliar y los factores de riesgo y vulnerabilidad asociados al proceso de envejecimiento, favoreciendo la identificación temprana de situaciones que puedan afectar su bienestar y el ejercicio de sus derechos. - Favorecer en las personas mayores el reconocimiento de las dinámicas familiares disfuncionales, la dependencia funcional y económica, así como de los signos de deterioro del bienestar psicosocial, promoviendo la identificación temprana de factores que puedan incrementar su vulnerabilidad y afectar su salud mental y calidad de vida. - Potenciar factores protectores asociados al bienestar psicosocial de las personas mayores mediante el fortalecimiento de la autoestima, la autonomía personal y las competencias socioemocionales, favoreciendo la construcción de relaciones familiares funcionales y redes de apoyo que contribuyan a un envejecimiento saludable. - Fortalecer la convivencia, la participación activa y la resolución pacífica de conflictos entre las personas mayores mediante la conformación de Comités de Convivencia en cada sede, promoviendo entornos de respeto, inclusión y bienestar psicosocial.
Logros	- Reconozco la conceptualización de la violencia intrafamiliar en la persona mayor y comprendo los principales factores de riesgo y vulnerabilidad asociados a la vejez, identificando situaciones que pueden afectar el bienestar y la integridad en esta etapa del ciclo vital.





- Identifico las dinámicas familiares disfuncionales, la sobrecarga del cuidador y la dependencia funcional y económica en la persona mayor, comprendiendo su relación con la vulnerabilidad y el impacto en el bienestar integral.
- Comprendo los signos de deterioro del bienestar psicosocial en la persona mayor, identificando manifestaciones emocionales, conductuales y sociales que pueden afectar su calidad de vida y bienestar integral.
- Fortalezco mi autoestima y autonomía como factores protectores, reconociendo la importancia de las estrategias para el fortalecimiento de vínculos familiares saludables y el desarrollo de habilidades socioemocionales que contribuyen a mi bienestar integral.
- Participa activamente en la conformación de los comités de sana convivencia por sedes, favoreciendo el liderazgo, la corresponsabilidad y la construcción de entornos de respeto, inclusión y bienestar psicosocial.

Cronograma de la actividad

NOMBRE DE LA SEDE	FECHA DE EJECUCIÓN			HORA INICIO	HORA FINAL	No SESIÓN
PRINCIPAL	22	06	2026	9:15am	10:15am	45
LAURELES	22	06	2026	10:15am	11:15am	46
JUAN GRANDE	22	06	2026	11:30am	12:30am	47
TRINIDAD	23	06	2026	8:00am	9:00am	48
MARIA AUXILIADORA	23	06	2026	9:15am	10:15am	49
LAURELES	24	06	2026	8:00am	9:00am	50
JUAN GRANDE	24	06	2026	9:15am	10:15am	51
PRINCIPAL	25	06	2026	8:00am	9:00am	52
TRINIDAD	25	06	2026	9:15am	10:15am	53
MARIA AUXILIADORA	25	06	2026	11:30am	12:30am	54
PRINCIPAL	26	06	2026	11:30am	12:30am	55

ESQUEMA METODOLÓGICO DE LA SESIÓN

Momentos

Momento uno Dramatización cambiando de lugar	Tiempo: Veinte (20) minutos	Descripción: El profesional en salud mental brinda un saludo afectuoso a las personas mayores presentes y da a conocer los objetivos y temática a trabajar en la guía semanal realizando una retroalimentación sobre los temas vistos y la importancia de su aplicación en la vida cotidiana como factor protector frente a la violencia. A continuación, se pidió a las personas mayores que conformarán grupos de 4 a 5 participantes. Se explico que cada grupo recibirá una situación para dramatizar en la que intervengan los siguientes personajes: • Persona mayor. • Cuidador principal.
---	-----------------------------------	---





- Hijo(a) o familiar.
- Vecino(a) o amigo(a).
- Profesional o integrante de una red de apoyo.

El profesional hizo lectura a la situación a representar a continuación mencionada, "Una persona mayor depende parcialmente de su familia para algunas actividades cotidianas. El cuidador principal manifiesta agotamiento físico y emocional debido a las múltiples responsabilidades que asume. Como consecuencia, comienzan a presentarse actitudes de indiferencia, gritos, descalificaciones y aislamiento hacia la persona mayor, generando afectación emocional y deterioro de la convivencia familiar".

Al finalizar la primera representación, las personas mayores intercambiaron personajes. Quien representó a la persona mayor asumió el papel del cuidador, y viceversa, permitiendo comprender las emociones, necesidades y dificultades de cada integrante de la dinámica familiar. Al final se realizó un círculo de acción con las siguientes preguntas de reflexión.

- ¿Qué sentimientos experimentó la persona mayor?
- ¿Qué factores de riesgo estuvieron presentes en la situación?
- ¿Cómo influyó la sobrecarga del cuidador en la dinámica familiar?
- ¿Qué señales de afectación emocional se identificaron?
- ¿Qué alternativas de solución y redes de apoyo podrían activarse?
- ¿Cómo promover relaciones familiares basadas en el respeto y el buen trato?

Alcance: La actividad permitió a las personas mayores reconocer factores de riesgo y situaciones de vulnerabilidad asociadas a la violencia intrafamiliar, comprendiendo el impacto que las dinámicas familiares disfuncionales y la sobrecarga del cuidador pueden tener sobre su bienestar emocional y calidad de vida.

Momento dos
Twister del Buen
Trato.

Tiempo:
Veinte (20)
minutos

Descripción: Se socializaron con las personas mayores los principales signos de alarma asociados a la violencia intrafamiliar mediante la dinámica lúdica denominada "Twister de colores", en la que cada color representó una categoría temática y una pregunta orientadora. A través de esta actividad participativa, los asistentes identificaron situaciones relacionadas con la dependencia funcional y económica, así como indicadores de deterioro del bienestar psicosocial en la persona mayor, favoreciendo la reflexión, el reconocimiento de factores de riesgo y la prevención de situaciones de vulneración de derechos. A continuación de forma voluntaria fueron pasando las personas mayores para desarrollar la actividad.

● **Dependencia funcional**

- ¿En qué actividades necesito ayuda?
- ¿Cómo afecta mi autonomía depender de otras personas?

● **Dependencia económica**





Protegiendo el bienestar de la persona mayor



FUNDACIÓN SOMOS MANOS UNIDAS
MANOS UNIDAS
MANOS UNIDAS

		- Situación: "Una persona mayor debe entregar todo su dinero a un familiar y no puede decidir sobre sus gastos". ¿Es una señal de riesgo? ¿Por qué? Bienestar psicosocial - Mencione una señal que indique tristeza, aislamiento o afectación emocional en una persona mayor. ¿Cómo pueden la familia y los amigos contribuir al bienestar emocional? Buen trato y protección ¿Qué acción favorece el respeto hacia la persona mayor? ¿A qué institución puede acudir una persona mayor si sus derechos son vulnerados?
		La persona mayor giro la ruleta y coloco la mano o el pie en el color indicado. Luego respondió a la pregunta correspondiente para continuar en el juego. Si respondía adecuadamente, pudo permanecer en el tablero; si la persona mayor requirió apoyo, el grupo le ayudo a construir la respuesta.

Alcance: A través de la dinámica lúdica "Twister del Buen Trato", las personas mayores lograron identificar señales de alerta asociadas a la violencia intrafamiliar, reflexionando sobre situaciones de dependencia funcional y económica, así como sobre indicadores de deterioro del bienestar psicosocial. La actividad favoreció el reconocimiento de factores de riesgo y factores protectores, fortaleciendo conocimientos orientados a la promoción del buen trato, la protección de sus derechos y el bienestar emocional.

Momento tres: Cantando y Construyendo Bienestar	Tiempo: Veinte (20) minutos	Descripción: Las personas mayores se ubicaron en un círculo mientras sonaba la música alegre y significativa para el grupo. Mientras la música estaba sonando, se pasó una pelota, pañuelo o micrófono simbólico entre los asistentes. Cuando la música se detuvo, la persona mayor que tuviera el objeto tomo una tarjeta y respondió una pregunta o completar una frase relacionada con la temática: https://youtu.be/OiEVjpnEXsw?si=K3gOogKI8SxFuM9b Autoestima y autonomía - Mencione una cualidad que le haga sentir orgulloso(a). - Complete la frase: "Yo soy capaz de..." ¿Qué decisión importante puedo tomar por mí mismo(a)? Vínculos familiares saludables ¿Qué acción fortalece la convivencia en mi familia? ¿Cómo me gusta que mi familia me demuestre afecto y respeto? - Mencione una forma de resolver un conflicto sin agresiones.
--	--	---



FUNDACIÓN SOMOS MANOS UNIDAS
MANOS UNIDAS
MANOS UNIDAS



		Habilidades socioemocionales • ¿Qué hago cuando me siento triste o preocupado(a)? • ¿Cómo expreso mis sentimientos de manera respetuosa? • ¿A quién puedo acudir cuando necesito apoyo emocional? Después de cada respuesta, el grupo realiza un aplauso o una expresión positiva de reconocimiento. En la reflexión final el profesional destaca que la autoestima, la autonomía, la comunicación asertiva, la expresión adecuada de emociones y las relaciones familiares basadas en el respeto constituyen factores protectores que contribuyen a prevenir la violencia intrafamiliar y a fortalecer el bienestar psicosocial de las personas mayores
Momento Cuatro " Conformación Comités de Sana Convivencia por Sedes"	Tiempo: (20) minutos	Descripción: Se desarrolló la conformación de los Comités de sana Convivencia en cada una de las sedes de atención a personas mayores, mediante un espacio participativo orientado a promover el liderazgo, la corresponsabilidad y la participación activa de los asistentes. Durante la actividad se socializó la importancia de la convivencia basada en el respeto, la inclusión y el buen trato, así como el papel de los comités en la prevención de conflictos y el fortalecimiento del bienestar psicosocial. Posteriormente, se realizó la elección de los integrantes de cada comité, definiendo funciones y compromisos encaminados a favorecer entornos de sana convivencia y apoyo mutuo. Alcance: La conformación de los Comités de Sana Convivencia favoreció el fortalecimiento de la participación comunitaria, el sentido de pertenencia y la corresponsabilidad de las personas mayores, contribuyendo a la promoción de una convivencia armónica y al bienestar psicosocial en cada sede.
Conclusiones de relevancia La actividad permitió evidenciar la importancia del fortalecimiento de la autoestima, la autonomía y las habilidades socioemocionales como factores protectores clave frente a la violencia intrafamiliar en la persona mayor. Se destacó el valor de promover vínculos familiares saludables basados en el respeto, la comunicación asertiva y el reconocimiento emocional. De igual manera, se identificó que las dinámicas lúdico-musicales facilitan la participación activa de las personas mayores, favoreciendo la reflexión sobre sus experiencias de vida y el reconocimiento de redes de apoyo como elementos fundamentales para el bienestar psicosocial. Finalmente, se concluye que la promoción del buen trato y la prevención de la violencia intrafamiliar requieren procesos continuos de psicoeducación que fortalezcan las capacidades emocionales, relacionales y de autocuidado en esta población.		
SUBTEMAS		





-Conceptualización de la violencia intrafamiliar en la persona mayor. -Factores de riesgo y vulnerabilidad en la vejez	Conceptualización de la violencia intrafamiliar en la persona mayor La violencia intrafamiliar en la persona mayor se refiere a cualquier acción u omisión dentro del entorno familiar que cause daño físico, psicológico, emocional, económico o social a una persona de edad avanzada. Puede manifestarse a través de: • Maltrato físico (golpes, empujones, negligencia). • Maltrato psicológico o emocional (insultos, humillaciones, indiferencia). • Abuso económico (control o uso indebido de sus recursos). • Abandono o negligencia (no brindar cuidados básicos). • Restricción de derechos o aislamiento social. Este tipo de violencia afecta directamente la dignidad, autonomía, salud mental y calidad de vida de la persona mayor. Factores de riesgo y vulnerabilidad en la vejez Los factores de riesgo y vulnerabilidad en la vejez son condiciones personales, familiares, sociales o económicas que aumentan la probabilidad de que una persona mayor sufra situaciones de maltrato o afectación de su bienestar. Entre los principales se encuentran: • Dependencia funcional (necesidad de ayuda para actividades diarias). • Dependencia económica. • Aislamiento social o escasa red de apoyo. • Enfermedades crónicas o deterioro cognitivo. • Dinámicas familiares conflictivas o disfuncionales. • Sobrecarga del cuidador. • Baja escolaridad o desconocimiento de sus derechos. Estos factores pueden incrementar la exposición a situaciones de violencia y disminuir la capacidad de la persona mayor para protegerse o pedir ayuda.	- La conceptualización de la violencia intrafamiliar en la persona mayor y la identificación de los factores de riesgo y vulnerabilidad en la vejez son fundamentales para la prevención, detección temprana e intervención oportuna de situaciones de maltrato. Estos conocimientos permiten comprender las diversas formas en que se manifiesta la violencia dentro del entorno familiar y reconocer las condiciones que incrementan la exposición de la persona mayor a situaciones de vulneración de derechos.
Dinámicas familiares disfuncionales y	Dinámicas familiares disfuncionales y sobrecarga del cuidador	- El reconocimiento de las dinámicas familiares disfuncionales, la sobrecarga del cuidador, la





sobrecarga del cuidador. Dependencia funcional y económica. Signos de deterioro del bienestar psicosocial.	Las dinámicas familiares disfuncionales son patrones de interacción dentro de la familia que resultan inadecuados o negativos, caracterizados por conflictos frecuentes, falta de comunicación, ausencia de apoyo emocional o relaciones basadas en el control, la negligencia o el maltrato. La sobrecarga del cuidador se refiere al agotamiento físico, emocional y psicológico que experimenta la persona encargada del cuidado de la persona mayor, debido a demandas constantes, falta de apoyo y estrés prolongado. Esta situación puede aumentar el riesgo de trato inadecuado o negligente. Dependencia funcional y económica	dependencia funcional y económica, así como los signos de deterioro del bienestar psicosocial en la persona mayor, es fundamental para la comprensión integral de las situaciones de vulnerabilidad en esta etapa del ciclo vital. -Estos elementos permiten identificar oportunamente factores de riesgo asociados a la violencia intrafamiliar, facilitando la detección temprana de posibles situaciones de maltrato, negligencia o afectación emocional.
	La dependencia funcional ocurre cuando la persona mayor necesita apoyo para realizar actividades básicas de la vida diaria como bañarse, alimentarse, movilizarse o vestirse, debido a limitaciones físicas o cognitivas.	Contribuyen al diseño de estrategias de intervención psicosocial orientadas a la protección de derechos, el fortalecimiento de redes de apoyo y la promoción del bienestar integral de las personas mayores.
	La dependencia económica se presenta cuando la persona mayor no cuenta con ingresos propios suficientes o pierde el control sobre sus recursos económicos, lo que puede generar vulnerabilidad frente al abuso o control por parte de terceros.	
	Signos de deterioro del bienestar psicosocial Son indicadores que reflejan afectaciones en el estado emocional, mental y social de la persona mayor. Pueden incluir: • Tristeza persistente o depresión. • Aislamiento social. • Ansiedad o irritabilidad. • Pérdida de interés en actividades cotidianas. • Baja autoestima. • Alteraciones en el sueño o apetito. Estos signos pueden ser consecuencia de situaciones de violencia, abandono o falta de apoyo social, afectando directamente la calidad de vida.	-En este sentido, su abordaje desde la psicología favorece la prevención, la sensibilización familiar y comunitaria, y la construcción de entornos protectores que garanticen un envejecimiento digno y saludable.
Fortalecimiento de la autoestima y autonomía como factores protectores.	Fortalecimiento de la autoestima y autonomía como factores protectores Es el proceso mediante el cual la persona mayor reconoce su valor personal, sus capacidades y su derecho a tomar decisiones sobre su vida, promoviendo la seguridad en sí	- El fortalecimiento de la autoestima y la autonomía, el desarrollo de habilidades socioemocionales y la promoción de estrategias para vínculos familiares saludables son fundamentales en la persona mayor,





Estrategias para el fortalecimiento de vínculos familiares saludables.	misma y la independencia funcional y emocional. Se consideran factores protectores porque ayudan a disminuir el riesgo de violencia intrafamiliar y favorecen el bienestar psicosocial.	ya que contribuyen directamente a su bienestar integral y a la prevención de situaciones de violencia intrafamiliar.
Desarrollo de habilidades socioemocionales.	Estrategias para el fortalecimiento de vínculos familiares saludables Son acciones y herramientas orientadas a mejorar la convivencia familiar, basadas en la comunicación asertiva, el respeto, la empatía y el buen trato. Su objetivo es fortalecer relaciones familiares positivas que brinden apoyo emocional, social y afectivo a la persona mayor. Desarrollo de habilidades socioemocionales Se refiere al fortalecimiento de capacidades personales para identificar, comprender y gestionar las emociones, así como para establecer relaciones interpersonales saludables. Incluye habilidades como la comunicación asertiva, la resolución de conflictos, la empatía y el autocontrol emocional, fundamentales para el bienestar psicológico y la convivencia.	-Estos procesos permiten que la persona mayor reconozca su valor, tome decisiones de manera más segura y fortalezca su capacidad de afrontar situaciones de vulnerabilidad, reduciendo la dependencia emocional y el riesgo de maltrato, favorecen la expresión adecuada de emociones, la comunicación asertiva y la resolución pacífica de conflictos en el entorno familiar. De igual manera, el fortalecimiento de las relaciones familiares basadas en el respeto y el buen trato contribuye a mejorar la calidad de vida, promover la inclusión social y consolidar redes de apoyo significativas, garantizando un envejecimiento más digno, activo y saludable.
- Evaluación y seguimiento	-Evaluación desde la comprensión de las temáticas en los talleres psicoeducativos. -Retroalimentación en cada una de las sesiones -Seguimiento al acompañamiento psicosocial individual.	- Este tipo de evaluación permite valorar el nivel de comprensión de las temáticas abordadas en los talleres psicoeducativos, facilitando la adaptación de las estrategias metodológicas a las necesidades cognitivas y emocionales de la persona mayor. -La retroalimentación continua en cada sesión favoreciendo el aprendizaje significativo, el fortalecimiento de habilidades y la adherencia al proceso psicosocial.

CONCLUSIONES

PRINCIPAL	Se evidenció un avance significativo en la comprensión de las personas mayores frente a la identificación de situaciones de violencia intrafamiliar, permitiendo reconocer posibles factores de riesgo presentes en su entorno familiar y social.
LAURELES	Las actividades desarrolladas facilitaron la identificación de Indicadores de afectación emocional asociados a situaciones de vulneración, promoviendo la reflexión sobre la importancia de la detección oportuna y la búsqueda de apoyo.
JUAN GRANDE	Se fortaleció la conciencia sobre el buen trato como eje fundamental para la prevención de la violencia intrafamiliar, resaltando la importancia del respeto, la dignidad y la convivencia armónica en la persona mayor.





Fundación Somos Manos Unidas



FUNDACIÓN SOMOS
MANOS UNIDAS
ORGANIZACIÓN SIN FINES DE GANANCIA

559

TRINIDAD	Se promovió el reconocimiento y fortalecimiento de factores protectores como las redes de apoyo, la comunicación asertiva y la participación activa en espacios grupales, favoreciendo el bienestar integral.
MARIA AUXILIADORA	Las intervenciones realizadas contribuyeron a la promoción del bienestar psicosocial de las personas mayores, favoreciendo entornos más seguros, protectores y orientados a la prevención de situaciones de vulneración de derechos.

EVIDENCIAS DE EJECUCIÓN

Nombre de la sede: PRINCIPAL

Descripción: Conformación del Comité de Convivencia, promoviendo la participación activa de las personas mayores y la sana convivencia y la resolución pacífica de situaciones cotidianas. Asimismo, se atendiendo las necesidades psicosociales de las personas mayores y promoviendo su bienestar emocional.

Registro fotográfico:



Nombre de la sede: LAURELES

Descripción: Desarrollo de dramatizaciones con cambio de roles para el reconocimiento de los tipos de violencia y el fortalecimiento de factores protectores. Asimismo, se realizaron intervenciones individuales para la orientación y atención de las necesidades psicosociales de las personas mayores.

Registro fotográfico:





Fundación Somos Manos Unidas



FUNDACIÓN SOMOS
MANOS UNIDAS
MÁS QUE UNA MANO ES UN EQUIPO

560

Nombre de la sede: JUAN GRANDE

Descripción: Desarrollo de dramatizaciones con cambio de roles para el reconocimiento de los tipos de violencia y el fortalecimiento de factores protectores. Asimismo, se realizaron intervenciones individuales para la orientación y atención de las necesidades psicosociales de las personas mayores.

Registro fotográfico:



Nombre de la sede: TRINIDAD

Descripción: Se desarrollo la actividad lúdica "Twister", orientada a fortalecer la coordinación, la atención, el trabajo en equipo y la interacción social de las personas mayores. Asimismo, se realizaron intervenciones individuales para la orientación y atención de las necesidades psicosociales de las personas mayores.

Registro fotográfico:



Nombre de la sede: MARIA AUXILIADORA

Descripción: Se desarrollo la actividad lúdica "Twister", orientada a fortalecer la coordinación, la atención, el trabajo en equipo y la interacción social de las personas mayores. Asimismo, se realizaron intervenciones individuales para la orientación y atención de las necesidades psicosociales de las personas mayores.

Registro fotográfico:



Nombre de la sede: JUAN GRANDE

Descripción: Se desarrollo la actividad lúdica "Twister", orientada a fortalecer la coordinación, la atención, el trabajo en equipo y la interacción social de las personas mayores.

Registro fotográfico:



Nombre de la sede: LAURELES

Descripción: Se desarrollo la actividad lúdica "Twister", orientada a fortalecer la coordinación, la atención, el trabajo en equipo y la interacción social de las personas mayores.

Registro fotográfico:



Nombre de la sede: TRINIDAD

Descripción: Conformación del Comité de Convivencia, promoviendo la participación activa de las personas mayores y el fortalecimiento de espacios orientados al respeto, la sana convivencia y la resolución pacífica de situaciones cotidianas.

Registro fotográfico:





Fundación Somos
MANOS UNIDAS



Fundación Somos
MANOS UNIDAS

563

MARIA AUXILIADORA

Descripción: Conformación del Comité de Convivencia, promoviendo la participación activa de las personas mayores y el fortalecimiento de espacios orientados al respeto, la sana convivencia y la resolución pacífica de situaciones cotidianas.

Registro fotográfico:



Profesional responsable:
Nombres y apellidos

Cargo:
Psicóloga Graciela Bello Sua

Firma

Revisó: Coordinación del programa

Yasmin Plazas González

Firma





República Argentina



FUNDACIÓN SOMOS
MANOS UNIDAS
MAÑOS QUE DAN ALMA Y ALIENTO

REGISTRO DIARIO DE SESIONES DE ATENCIÓN INTEGRAL	
Componente De Atención:	SESION DE APOYO PSICOSOCIAL
Profesional Responsable	Elena Patricia Morales
EJE DE PLAN DE ATENCIÓN INTEGRAL	Vida Libre de Violencias para las personas mayores
Tema	Trastornos en la vejez (distimia ansiedad y depresión)
Subtemas	Cambios emocionales propios del proceso de envejecimiento. - ¿Qué son la distimia, la ansiedad y la depresión? - Diferencias y características. - Factores de riesgo y factores protectores en la salud mental de las personas mayores. - Factores de riesgo y factores protectores para la salud mental. - Estrategias de afrontamiento y promoción del bienestar emocional. - Importancia de las redes de apoyo y la búsqueda oportuna de ayuda profesional.
Objetivo General	-Fortalecer el conocimiento de las personas mayores sobre los principales trastornos emocionales en la vejez, promoviendo el reconocimiento de sus manifestaciones y el desarrollo de estrategias de autocuidado que favorezcan el bienestar psicosocial.
Objetivos Específicos	-Brindar información clara y comprensible sobre las características, manifestaciones y diferencias entre la distimia, la ansiedad y la depresión en la persona mayor, favoreciendo la comprensión de estos trastornos emocionales. - Promover el reconocimiento de los principales signos, síntomas y factores de riesgo asociados a los trastornos emocionales en la vejez, facilitando la identificación temprana de posibles afectaciones en la salud mental. - Fortalecer el desarrollo de estrategias de autocuidado y afrontamiento, orientadas a la regulación emocional y al mantenimiento del bienestar psicológico en las personas mayores.
	- Sensibilizar a las personas mayores sobre la importancia de solicitar apoyo oportuno y fortalecer las redes de apoyo familiar, social e institucional como factores protectores para la prevención y el manejo de los trastornos emocionales.
Logros	- Reconoce las principales características, diferencias y manifestaciones de la distimia, la ansiedad y la depresión, comprendiendo su impacto en la salud mental y el bienestar durante la vejez. - Identifica los signos de alerta, factores de riesgo y factores protectores asociados a los trastornos emocionales, fortaleciendo la capacidad para detectar oportunamente posibles afectaciones en sí mismo o en otras personas mayores. - Aplica estrategias básicas de autocuidado, regulación emocional y afrontamiento positivo, orientadas a la promoción del bienestar psicológico y al fortalecimiento de la salud mental. - Valora la importancia de las redes de apoyo familiar, social e institucional y reconoce la necesidad de buscar orientación o atención profesional de manera oportuna ante la presencia de síntomas que afecten su bienestar emocional. - Fortalece la conciencia sobre la importancia del cuidado de la salud mental en la vejez, adoptando una actitud de autocuidado, expresión emocional y participación activa en acciones que favorecen su bienestar integral y calidad de vida.





Bogotá
Capital de Colombia



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y TIEMPO

Cronograma de la actividad

NOMBRE DE LA SEDE	FECHA DE EJECUCIÓN			HORA INICIO	HORA FINAL	No SESIÓN
TRINIDAD	30	06	2026	8:00am	9:00am	56
MARIA AUXILIADORA	30	06	2026	9:15am	10:15am	57
LAURELES	01	06	2026	8:00am	9:00am	58
JUAN GRANDE	01	06	2026	9:15am	10:15am	59
PRINCIPAL	02	06	2026	8:00am	9:00am	60
TRINIDAD	02	06	2026	9:15am	10:15am	61
MARIA AUXILIADORA	02	06	2026	11:30am	12:30am	62

ESQUEMA METODOLÓGICO DE LA SESIÓN

Momentos

Momento uno Rally Descifrando las emociones	Tiempo: Cuarenta (40) minutos	Descripción: la profesional en salud mental, organizará el salón en cuatro estaciones, cada una identificada con una de las siguientes categorías: Tristeza pasajera, Ansiedad, Distimia y Depresión. Los participantes se dividirán en equipos procurando que todos tengan la oportunidad de participar activamente. Cada estación contará con varias tarjetas que describen situaciones frecuentes en la vida de las personas mayores. Algunos ejemplos son: "Desde hace varios meses ha perdido el interés por las actividades que antes disfrutaba." "Se preocupa constantemente por situaciones cotidianas y siente que algo malo puede suceder." "Después del fallecimiento de un familiar ha estado triste durante algunos días, pero poco a poco ha retomado sus actividades." "Refiere sentirse desanimado la mayor parte del tiempo desde hace más de dos años." Cada equipo recorrerá las estaciones analizando cuidadosamente cada situación y deberá ubicarla en la categoría que considere correcta, justificando su decisión. La actividad no solo evaluará la respuesta, sino también la argumentación construida por el grupo. Al finalizar el recorrido, la psicóloga realizará una retroalimentación participativa, explicando las diferencias entre una reacción emocional esperada y un trastorno emocional, aclarando conceptos erróneos y promoviendo la comprensión de que estos trastornos pueden identificarse y tratarse oportunamente. La actividad concluirá con una reflexión grupal acerca de la importancia de reconocer las emociones, expresar lo que se siente y buscar apoyo cuando las manifestaciones emocionales afectan el bienestar y la calidad de vida.
---	----------------------------------	---

Alcance: Favorecer la comprensión de los cambios emocionales propios del proceso de envejecimiento y fortalecer la capacidad de diferenciar las principales características de la distimia, la ansiedad y la depresión mediante una actividad vivencial que estimule el análisis, el razonamiento, el trabajo colaborativo y la toma de decisiones.

Momento dos Escape Room En busca del bienestar emocional	Tiempo: Cuarenta (40) minutos	Descripción: La actividad iniciará con la conformación de equipos de trabajo, a quienes se les explicará que deberán superar un Escape Room Psicológico denominado "<i>La Llave del Bienestar Emocional</i>". La misión consistirá en resolver cuatro desafíos relacionados con la salud mental en la vejez, los cuales les permitirán obtener una letra al finalizar cada
--	----------------------------------	--





Chiquitos
Provincia de Chiquitos



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE SANAN Y ACTIVAN

estación. Una vez completados todos los retos, los equipos deberán organizar las letras obtenidas para descubrir la palabra BIENESTAR, la cual simboliza el objetivo principal de la intervención.

En la primera estación, denominada "Ordena las emociones", cada equipo recibirá un conjunto de tarjetas que incluyen emociones, síntomas y manifestaciones emocionales. Los participantes deberán clasificarlas entre emociones propias de la vida cotidiana y posibles señales de alerta relacionadas con la ansiedad, la distimia o la depresión, argumentando las razones de su elección.

Posteriormente, en la segunda estación, "Encuentra al intruso", los participantes analizarán diferentes grupos de palabras, identificando cuál de ellas no guarda relación con los signos o síntomas característicos del trastorno representado. Esta actividad favorecerá la observación, la discriminación de conceptos y el razonamiento grupal.

En la tercera estación, denominada "Semáforo del bienestar", los equipos clasificarán diferentes hábitos y conductas de acuerdo con su influencia en la salud mental, ubicándolos como factores protectores, factores de riesgo moderado o factores de alto riesgo. Cada decisión será sustentada por los participantes, promoviendo la reflexión sobre aquellas acciones que fortalecen o afectan el bienestar emocional.

Finalmente, en la cuarta estación, "Armá el mensaje", cada equipo organizará palabras desordenadas hasta construir una frase relacionada con el cuidado de la salud mental, reforzando la importancia del autocuidado, la expresión emocional y la búsqueda oportuna de apoyo cuando sea necesario.

Al concluir el recorrido, cada equipo reunirá las letras obtenidas durante las estaciones para formar la palabra BIENESTAR. Como cierre, la psicóloga dirigirá un espacio de retroalimentación y reflexión grupal, resaltando que reconocer oportunamente los cambios emocionales, fortalecer los factores protectores y solicitar apoyo cuando se requiera constituyen acciones fundamentales para promover una vejez activa, saludable y con una adecuada calidad de vida.

Alcance: Fortalecer la capacidad de las personas mayores para reconocer los principales signos, síntomas y factores de riesgo asociados a la ansiedad, la distimia y la depresión, promoviendo el análisis, la toma de decisiones, el trabajo colaborativo y la adquisición de herramientas que favorezcan el cuidado de la salud mental.

Momento tres:
Aplicación de
escala

Tiempo:
Veinte (20)
minutos

Descripción:
La aplicación de la Escala de Depresión Geriátrica de Yesavage (GDS-15) se realizará de manera individual, con el propósito de favorecer un ambiente de confianza, privacidad y escucha activa que permita obtener respuestas espontáneas y confiables.

Antes de iniciar, la psicóloga explicará de forma clara el objetivo de la actividad, indicando que no se trata de un examen ni de una evaluación con respuestas correctas o incorrectas, sino de un instrumento que permite conocer cómo se ha sentido la persona durante las últimas semanas y fortalecer las acciones de promoción y cuidado de la salud mental.

Posteriormente, la profesional leerá cada uno de los quince ítems en voz alta, utilizando un lenguaje claro y respetando el ritmo de comprensión de la persona mayor. Las respuestas serán registradas en formato Sí o No, procurando mantener una actitud empática, neutral y libre de juicios que favorezca la expresión sincera de las experiencias y emociones del participante.

Al finalizar la aplicación, la psicóloga agradecerá la participación de la persona mayor y realizará una retroalimentación general sobre la importancia del cuidado de la salud mental, aclarando que el instrumento constituye una herramienta de tamizaje y que sus resultados no establecen un diagnóstico clínico. En aquellos casos en los que se identifiquen puntajes compatibles con riesgo de sintomatología depresiva, se realizará el respectivo análisis profesional para definir las acciones de seguimiento,





Ministerio de Salud
 "Capacidad, Cuidados y Compromiso"



FUNDACIÓN SOMOS
MANOS UNIDAS
 MANOS QUE SANAN Y ALIVIAN

acompañamiento psicosocial o remisión a los servicios de salud, de acuerdo con las rutas de atención institucionales.

Momento Cuatro
 El Mercado del
 Bienestar:
 Comprando
 herramientas
 para cuidar mi
 salud mental

Tiempo: (30)
 Treinta
 minutos

Descripción:

La psicóloga adecuará un espacio del salón simulando un "Mercado del Bienestar", en el cual se exhibirán diferentes tarjetas que representarán hábitos, conductas y estrategias relacionadas con el cuidado de la salud mental. Cada participante recibirá cinco billetes didácticos o fichas simbólicas que representarán su presupuesto para realizar las compras.

Antes de iniciar el recorrido, la profesional explicará que, así como en un mercado elegimos los alimentos que benefician nuestro cuerpo, en esta ocasión deberán elegir únicamente aquellas herramientas que fortalezcan su bienestar emocional y les ayuden a afrontar de manera saludable las dificultades de la vida cotidiana. Cada estrategia tendrá un costo simbólico de una ficha, por lo que los participantes deberán reflexionar cuidadosamente antes de realizar sus elecciones. Entre las opciones encontrarán estrategias protectoras, como: expresar las emociones, realizar actividad física, participar en actividades recreativas, mantener contacto con familiares y amigos, practicar ejercicios de respiración, mantener rutinas saludables, buscar apoyo profesional cuando sea necesario, fortalecer la espiritualidad o dedicar tiempo a actividades que generen satisfacción personal. De igual manera, se incluirán tarjetas con conductas poco saludables, como aislarse, reprimir las emociones, abandonar las actividades cotidianas, permanecer sedentario, descuidar el descanso o evitar solicitar ayuda, las cuales no deberán ser seleccionadas.

Una vez finalizadas las compras, los participantes regresarán a sus lugares y, de manera voluntaria, compartirán con el grupo algunas de las estrategias que eligieron y explicarán por qué consideran que estas contribuyen al cuidado de la salud mental.

☐ ¿Qué los motivó a elegir esas estrategias y no otras?

☐ ¿Cuál de las herramientas que adquirieron consideran que ya practican en su vida diaria?

☐ ¿Qué estrategia les gustaría comenzar a incorporar para fortalecer su bienestar emocional?

☐ ¿Qué beneficios creen que puede aportar esa estrategia a su calidad de vida?

☐ ¿Qué hábitos consideran importante disminuir o evitar para proteger su salud mental?

A partir de las respuestas, la profesional realizará una retroalimentación, reforzando la importancia de adoptar estrategias de afrontamiento saludables como recursos que permiten afrontar el estrés, las pérdidas, las preocupaciones y los cambios propios del envejecimiento de una manera adaptativa.

Como cierre, cada participante seleccionará la estrategia que considera más significativa para su bienestar y asumirá el compromiso de ponerla en práctica durante la semana siguiente. La psicóloga concluirá destacando que el cuidado de la salud mental es un proceso continuo que se fortalece mediante pequeñas acciones cotidianas, el apoyo de las redes sociales y familiares, y la búsqueda oportuna de ayuda cuando las circunstancias lo requieran.

Alcance: Favorecer la detección temprana de posibles indicadores de sintomatología depresiva en las personas mayores mediante la aplicación de la Escala de Depresión Geriátrica de Yesavage (GDS-15), permitiendo orientar el acompañamiento psicosocial, fortalecer las acciones de promoción y prevención en salud mental, e identificar oportunamente los casos que requieran valoración, seguimiento o remisión a los servicios correspondientes.





Ministerio de Salud
Argentina



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE SANAN Y ACTÚAN

Conclusiones de relevancia

- Comprender los principales trastornos emocionales en la vejez favorece el reconocimiento de cambios en el estado de ánimo y promueve una mayor conciencia sobre la importancia de cuidar la salud mental.
- El desarrollo de estrategias de afrontamiento y el fortalecimiento de hábitos saludables permiten a las personas mayores afrontar de manera más adaptativa las situaciones de estrés, pérdida o preocupación, contribuyendo a su bienestar emocional y calidad de vida.
- La detección temprana de posibles alteraciones emocionales, acompañada de un seguimiento oportuno y del fortalecimiento de las redes de apoyo, constituye un elemento fundamental para la promoción de un envejecimiento activo y saludable.

SUBTEMAS		
- Cambios emocionales propios del envejecimiento	El envejecimiento es una etapa natural del ciclo vital que implica cambios físicos, cognitivos, sociales y emocionales. Durante esta etapa es común que las personas mayores experimenten diferentes emociones como tristeza, preocupación, miedo, incertidumbre o nostalgia frente a situaciones como la jubilación, la pérdida de seres queridos, la disminución de la capacidad física o los cambios en la dinámica familiar. Es importante comprender que experimentar estas emociones de manera ocasional hace parte de la adaptación a los cambios propios de la vida y no significa necesariamente la presencia de un trastorno de salud mental. Sin embargo, cuando estas emociones son intensas, persistentes o afectan significativamente la vida cotidiana, es fundamental prestar atención y buscar orientación profesional. Mantener una adecuada salud mental durante la vejez favorece la autonomía, fortalece las relaciones interpersonales y contribuye a una mejor calidad de vida.	-Comprender los cambios emocionales propios del envejecimiento permite diferenciar las reacciones emocionales normales de aquellas que pueden indicar la presencia de un trastorno de salud mental. Este conocimiento favorece el reconocimiento temprano de señales de alerta, promueve el autocuidado y fortalece la búsqueda oportuna de apoyo, contribuyendo al mantenimiento del bienestar psicológico y a una mejor calidad de vida durante la vejez.
Distimia, ansiedad y depresión: conceptos y principales manifestaciones	Los trastornos emocionales en la vejez son alteraciones de la salud mental que afectan el estado de ánimo, los pensamientos, las emociones y el comportamiento de la persona mayor, interfiriendo en su bienestar y en el desarrollo de sus actividades cotidianas. Aunque durante el envejecimiento pueden presentarse cambios emocionales asociados a diferentes situaciones de vida, como la jubilación, las pérdidas familiares o las enfermedades, estos cambios no deben confundirse con trastornos psicológicos. Es importante reconocer que la distimia, la ansiedad y la depresión no forman parte normal del envejecimiento. Estas condiciones pueden presentarse en cualquier etapa de la vida y, cuando son identificadas de manera oportuna, es posible brindar un tratamiento adecuado y un acompañamiento que favorezca la recuperación y el bienestar emocional de la persona mayor. A continuación, se describen las principales características de estos trastornos, con el propósito de facilitar su reconocimiento y promover la búsqueda de ayuda profesional cuando sea necesario. Distimia	-Conocer las características, diferencias y principales manifestaciones de la distimia, la ansiedad y la depresión permite identificar oportunamente posibles alteraciones en la salud mental, evitando que estos trastornos sean considerados como una consecuencia normal del envejecimiento. Asimismo, favorece la detección temprana, el acceso a la atención profesional y el fortalecimiento de acciones orientadas a la promoción del bienestar emocional de las personas mayores. -Cada uno de estos trastornos presenta características particulares que permiten diferenciarlos, aunque en algunas ocasiones pueden compartir manifestaciones similares. Conocer sus principales signos y síntomas





Distimia
Trastorno del Estado de Ánimo



FUNDACIÓN SOMOS
MANOS UNIDAS
MÁS QUE UNA MANO AL MUNDO

	La distimia es un trastorno del estado de ánimo caracterizado por sentimientos persistentes de tristeza, desánimo o falta de motivación durante un periodo prolongado, generalmente superior a dos años. Aunque los síntomas suelen ser menos intensos que en la depresión, permanecen por largo tiempo y pueden afectar el bienestar y las actividades diarias. Principales manifestaciones: - Desánimo constante. - Baja autoestima. - Cansancio frecuente. - Pesimismo. - Pérdida de interés por algunas actividades. - Dificultad para disfrutar situaciones agradables. Ansiedad La ansiedad es una respuesta natural del organismo frente a situaciones de amenaza o incertidumbre. No obstante, cuando la preocupación es excesiva, constante y afecta el funcionamiento cotidiano, puede convertirse en un trastorno de ansiedad. Principales manifestaciones: - Preocupación constante. - Nerviosismo. - Sensación de miedo sin una causa evidente. - Dificultad para dormir. - Tensión muscular. - Palpitaciones o sensación de falta de aire. Depresión La depresión es un trastorno del estado de ánimo que provoca tristeza profunda y persistente, pérdida del interés por las actividades habituales y disminución del deseo de participar en la vida cotidiana. No hace parte normal del envejecimiento y requiere valoración profesional. Principales manifestaciones: - Tristeza permanente. - Pérdida del interés por actividades habituales. - Alteraciones del sueño. - Disminución del apetito. - Aislamiento social. - Sensación de inutilidad o desesperanza. - Fatiga constant.	facilita el reconocimiento oportuno de alteraciones emocionales y favorece la búsqueda de atención profesional.
--	---	--





República Paraguaya



Fundación Somos MANOS UNIDAS
MANOS UNIDAS MANOS UNIDAS

Factores de riesgo y factores protectores para la salud mental	Existen diferentes situaciones que pueden aumentar o disminuir la probabilidad de presentar alteraciones emocionales durante la vejez.	-Reconocer los factores de riesgo y fortalecer los factores protectores constituye una estrategia fundamental para la prevención de los trastornos emocionales en la vejez. Identificar aquellas condiciones que incrementan la vulnerabilidad y potenciar los recursos personales, familiares y sociales permite promover un envejecimiento activo, fortalecer la resiliencia y favorecer una mejor adaptación a los cambios propios de esta etapa de la vida.
	Factores de riesgo Son aquellas condiciones que incrementan la vulnerabilidad de la persona mayor frente a problemas de salud mental. Entre los principales se encuentran: - Aislamiento social. - Duelo por pérdida de familiares o amigos. - Enfermedades crónicas. - Dolor persistente. - Sedentarismo. - Dificultades económicas. - Conflictos familiares. - Dependencia funcional. - Escasas redes de apoyo. Factores protectores Son recursos personales, familiares y sociales que fortalecen el bienestar emocional y favorecen una mejor adaptación a las dificultades. Entre ellos se destacan: - Participar en actividades recreativas. - Mantener relaciones familiares y sociales positivas. - Practicar actividad física. - Expresar las emociones. - Mantener hábitos saludables. - Participar en espacios comunitarios. - Buscar ayuda cuando sea necesario. - Mantener proyectos e intereses personales.	
- Estrategias de afrontamiento y promoción del bienestar emocional	Las estrategias de afrontamiento son acciones, pensamientos y comportamientos que ayudan a enfrentar de manera saludable las situaciones difíciles que se presentan a lo largo de la vida. Implementar estrategias adecuadas permite reducir el impacto emocional de los problemas y fortalece la capacidad para adaptarse a los cambios propios del envejecimiento. Algunas estrategias recomendadas son: ☐ Expresar las emociones de manera adecuada. ☐ Practicar técnicas de respiración y relajación. ☐ Mantener una rutina diaria. ☐ Participar en actividades físicas y recreativas. ☐ Fortalecer la autoestima. ☐ Compartir tiempo con familiares y amigos. ☐ Mantener una alimentación y descanso adecuados.	-El desarrollo de estrategias de afrontamiento saludables fortalece la capacidad de las personas mayores para enfrentar de manera adaptativa las situaciones de estrés, pérdida, enfermedad o preocupación. La práctica de hábitos de autocuidado, la regulación emocional y la búsqueda de apoyo contribuyen significativamente a preservar la salud mental, mejorar la calidad de vida y favorecer el bienestar integral durante el proceso de envejecimiento.





República Argentina



FUNDACIÓN SOMOS
MANOS UNIDAS
MANOS QUE SANAN Y ALTERNAN

521

	☐ Buscar apoyo psicológico cuando sea necesario.	
Redes de apoyo y búsqueda oportuna de ayuda	Las redes de apoyo están conformadas por las personas, instituciones y servicios que brindan acompañamiento emocional, social o profesional cuando la persona mayor enfrenta situaciones difíciles. Solicitar ayuda no representa una señal de debilidad; por el contrario, constituye una estrategia de autocuidado que permite recibir orientación, apoyo y atención oportuna. Las redes de apoyo pueden estar conformadas por: - Familia. - Amigos. - Vecinos. - Grupos de personas mayores. - Profesionales de la salud. - Instituciones comunitarias. - Servicios de salud. Es importante acudir a estas redes cuando las emociones afectan el bienestar, las relaciones familiares o el desarrollo de las actividades cotidianas.	-Contar con redes de apoyo sólidas y reconocer la importancia de solicitar ayuda cuando sea necesario favorece la prevención de complicaciones emocionales y fortalece el acompañamiento integral de la persona mayor. La familia, la comunidad y los servicios de salud desempeñan un papel fundamental en la promoción de la salud mental, el fortalecimiento de la autonomía y la construcción de una vejez más activa, participativa y emocionalmente saludable.

CONCLUSIONES

PRINCIPAL	Reconocer que la tristeza, la preocupación constante o la falta de ánimo pueden ser señales de que algo no está bien es el primer paso para buscar apoyo. Hablar de lo que sentimos también hace parte del cuidado de nuestra salud.
LAURELES	En esta jornada comprendimos que, aunque con los años pueden presentarse cambios y dificultades, ninguna persona mayor debe enfrentar sola sus emociones. Siempre existen alternativas para recibir acompañamiento y sentirse escuchada.
JUAN GRANDE	Cuidar la salud emocional es tan importante como cuidar la salud física. Mantener vínculos con otras personas, participar en actividades y expresar los sentimientos fortalece el bienestar y mejora la calidad de vida.
TRINIDAD	Cada historia de vida es valiosa y merece ser vivida con esperanza. Identificar las emociones, pedir ayuda cuando sea necesario y apoyarnos mutuamente nos permite afrontar los momentos difíciles con mayor fortaleza.
MARIA AUXILIADORA	Finalizamos este encuentro reafirmando la importancia de tratarnos con paciencia, respeto y comprensión. Pequeñas acciones como escuchar, compartir y brindar apoyo pueden marcar una gran diferencia en la vida de una persona mayor.

EVIDENCIAS DE EJECUCIÓN

Nombre de la sede: TRINIDAD	Descripción: Se promovió el reconocimiento y la diferenciación de las principales alteraciones emocionales que pueden presentarse en la vejez, favoreciendo la identificación de sus características y la comprensión de la importancia de cuidar la salud mental. Asimismo, se siguió el proceso psicosocial de las personas mayores y promoviendo su bienestar emocional.
Registro fotográfico:	





Dulce ma
Español - Español de la Argentina



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE CUIDAN Y SE CUIDAN



Nombre de la sede: MARIA AUXILIADORA

Descripción: Se promovió el reconocimiento y la diferenciación de las principales alteraciones emocionales que pueden presentarse en la vejez, favoreciendo la identificación de sus características y la comprensión de la importancia de cuidar la salud mental. Asimismo, se siguió el proceso psicosocial de las personas mayores y promoviendo su bienestar emocional.

Registro fotográfico:



Nombre de la sede: LAURELES

Descripción: Se realizó la valoración del estado de ánimo de las personas mayores mediante la aplicación de la Escala de Depresión Geriátrica de Yesavage (GDS-15) y se promovió la conformación del Comité de Convivencia, fortaleciendo la participación, el respeto y la sana convivencia dentro del grupo.

Registro fotográfico:



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE CUIDAN Y SE CUIDAN



Municipalidad de Juan Grande



FUNDACIÓN SOMOS
MANOS UNIDAS
MENOS QUE SAN AUCH Y ALMUETO



Nombre de la sede: JUAN GRANDE

Descripción: Se promovió la conformación del Comité de Convivencia, fortaleciendo la participación, el respeto y la sana convivencia dentro del grupo.

Registro fotográfico:



Nombre de la sede: PRICIPAL

Descripción: Se promovió el reconocimiento y la diferenciación de las principales alteraciones emocionales que pueden presentarse en la vejez, favoreciendo la identificación de sus características y la comprensión de la importancia de cuidar la salud mental.

Registro fotográfico:





Del Valle
"El gran Poder de la Argentina"



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE SANAN Y ALIMENTAN



Nombre de la sede: JUAN GRANDE

Descripción: Se realizó la valoración del estado de ánimo de las personas mayores mediante la aplicación de la Escala de Depresión Geriátrica de Yesavage (GDS-15). Asimismo, se realizaron intervenciones individuales para la orientación y atención de las necesidades psicosociales de las personas mayores.

Registro fotográfico:



Nombre de la sede: TRINIDAD

Descripción: Se realizó la valoración del estado de ánimo de las personas mayores mediante la aplicación de la Escala de Depresión Geriátrica de Yesavage (GDS-15).

Registro fotográfico:



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE SANAN Y ALIMENTAN



Psiquiátrico de Argentina



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS POR LA SALUD Y EL BIENESTAR



MARIA AUXILIADORA

Descripción: Se realizó la valoración del estado de ánimo de las personas mayores mediante la aplicación de la Escala de Depresión Geriátrica de Yesavage (GDS-15). Asimismo, se realizaron intervenciones individuales para la orientación y atención de las necesidades psicosociales de las personas mayores

Registro fotográfico:



Profesional responsable:
Nombres y apellidos

Cargo:
Psicóloga Graciela Bello Sua

Firma

Revisó: Coordinación del programa

Yasmin Plazas González

Firma



576



REGISTRO DIARIO DE SESIONES DE ATENCIÓN INTEGRAL

Componente De Atención:	SESION DE APOYO PSICOSOCIAL
Profesional Responsable	Elena Patricia Morales Estepa
EJE DE PLAN DE ATENCIÓN INTEGRAL	Vida Libre de Violencias para las personas mayores
Tema	Prevención del abandono en la persona mayor y fortalecimiento de las redes de apoyo.
Subtemas	• Concepto de Abandono en la persona mayor • Tipos de Abandono(Físico,emocional,económico e institucional) • Factores de riesgo asociados al abandono. • Consecuencias psicológicas y sociales del abandono en la persona mayor. • Factores protectores frente al abandono. • Importancia de las redes de apoyo familiares, comunitarias e institucionales. • Conformación de los grupos de apoyo
Objetivo General	Sensibilizar a las personas mayores sobre el abandono, sus diferentes manifestaciones, factores de riesgo y consecuencias psicológicas y sociales, promoviendo el fortalecimiento de las redes de apoyo como estrategia para la prevención de esta problemática.
Objetivos Específicos	Comprender el concepto de abandono en la persona mayor mediante la construcción de un acróstico como herramienta pedagógica, favoreciendo la reflexión, la expresión de ideas y el reconocimiento de la importancia del cuidado, el respeto y la protección de sus derechos. Identificar las consecuencias físicas, emocionales, cognitivas y sociales asociadas al abandono en la persona mayor mediante la elaboración del "Mapa del cuerpo y la afectación del abandono", favoreciendo el reconocimiento del impacto de esta problemática en el bienestar integral y promoviendo la reflexión sobre la importancia de las redes de apoyo y el cuidado. Reconocer las emociones y sentimientos asociados a las experiencias de abandono mediante la aplicación del Test del espejo emocional, favoreciendo la identificación de recursos personales, la expresión emocional y el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento orientadas al bienestar psicológico de la persona mayor. Conformar grupos de apoyo en los Centros Vida que fortalezcan las redes de apoyo familiares, sociales y comunitarias de las personas mayores, promoviendo espacios de participación, escucha activa, acompañamiento mutuo y solidaridad como estrategias para la prevención del abandono y el fortalecimiento de su bienestar integral.
Logros	-Comprende el concepto de abandono mediante la elaboración de un acróstico, fortaleciendo sus conocimientos sobre esta problemática y favoreciendo la reflexión acerca de su impacto en el bienestar físico, emocional y social.

577

- Reconoce las manifestaciones físicas, emocionales, cognitivas y sociales asociadas al abandono mediante la elaboración del "Mapa del cuerpo y la afectación del abandono", fortaleciendo la comprensión del impacto de esta problemática en su bienestar integral.
- Reconoce la expresión de sus emociones a través del Test del Espejo Emocional, favoreciendo la identificación de sentimientos asociados a experiencias de abandono, soledad, tristeza y resiliencia, como procesos de introspección, autoconocimiento y comunicación emocional en su entorno Seguro.
- Promovió la conformación de grupos de apoyo, según los intereses de las personas mayores, incluyendo el Club de Reminiscencias y los grupos de recreación, apoyo espiritual, voluntariado y narrativo, desde la participación activa y el sentido de pertenencia entre las personas mayores.

Cronograma de la actividad

NOMBRE DE LA SEDE	FECHA DE EJECUCIÓN			HORA INICIO	HORA FINAL	No SESIÓN
TRINIDAD	07	07	2026	8:00am	9:00am	63
MARIA AUXILIADORA	07	07	2026	11:30am	12:30am	64
LAURELES	08	07	2026	8:00am	9:00am	65
JUAN GRANDE	08	07	2026	9:15am	10:15am	66
TRINIDAD	09	07	2026	9:15am	10:15am	67
MARIA AUXILIADORA	09	07	2026	11:30am	12:30am	68
PRINCIPAL	10	07	2026	9:00am	10:00am	69

ESQUEMA METODOLÓGICO DE LA SESIÓN

Momentos

Momento Uno Acróstico del Abandono	Tiempo: Quince (15) minutos	Descripción: Se dio inicio de la sesión de apoyo psicosocial brindando un caluroso mensaje de bienvenida a las personas mayores presentes y recordando la importancia de poner en práctica en la vida diaria cada una de las herramientas dadas en los talleres psicoeducativos para fortalecer la salud mental de las personas mayores. A continuación, el psicólogo dio una breve explicación sobre cómo construir en grupo un acróstico herramienta utilizada para facilitar en la comprensión del concepto de ABANDONO en la tercera edad. Se sugirió a las personas mayores realizar grupos de 6 a 8 personas para la elaboración del acróstico de forma vertical en medio pliego de papel craft utilizando marcadores y la imaginación teniendo en cuenta que de cada letra se desprende una acción o hábito de cuidado emociones o factores que contribuyan a prevenir el abandono y promover el buen trato por parte de familiares y cuidadores. Después de realizado el acróstico cada grupo eligió un líder que socializo a sus compañeros su producción.
--	--------------------------------	---

		Al finalizar las socializaciones por grupo se realizó un círculo de acción con preguntas de reflexión donde el profesional en salud mental orientó con la explicación de que es abandono en la tercera edad y como identificarlo: • ¿Qué significa para usted el abandono? • ¿Cómo podemos prevenir el abandono de las personas mayores? • ¿Quiénes hacen parte de nuestra red de apoyo? • ¿Qué acciones fortalecen el buen trato en la familia?
Alcance: La actividad pedagógica Acróstico El Abandono favoreció la comprensión del concepto de abandono en la persona mayor, promoviendo la identificación de acciones y factores protectores orientados al fortalecimiento del buen trato, las redes de apoyo y la corresponsabilidad familiar.		
Momento dos "Mapa del cuerpo y la afectación del abandono"	Tiempo: Veinte (20) minutos	Descripción: Se dio inicio a la sesión con una breve sensibilización sobre el abandono en la persona mayor, explicando que este puede manifestarse de diferentes formas y generar consecuencias en la salud física y mental. Posteriormente, el profesional en psicología conformó grupos de seis a ocho participantes y entregó a cada uno un pliego de papel kraft. Un integrante del grupo se acostó sobre el papel mientras sus compañeros delineaban la silueta de su cuerpo, construyendo el Mapa del Cuerpo. Una vez elaborada la silueta, el profesional asignó a cada grupo uno de los tipos de abandono (físico, emocional, social, económico o institucional). Los participantes identificaron y escribieron dentro o alrededor de la silueta las principales afectaciones que este tipo de abandono puede generar en la persona mayor, tales como tristeza, ansiedad, miedo, dolor, aislamiento, pérdida de autonomía, desnutrición, deterioro de la salud, baja autoestima y sentimientos de soledad. Finalizada la actividad, cada grupo socializó su trabajo, explicando el tipo de abandono asignado, sus características, factores de riesgo y las consecuencias identificadas en el bienestar integral de la persona mayor. Como cierre, se desarrolló un círculo de reflexión orientado por el profesional en salud mental mediante las siguientes preguntas: • ¿Cómo afecta el abandono la salud física y emocional de la persona mayor? • ¿Qué tipo de abandono considera más frecuente en nuestra comunidad? • ¿Qué acciones pueden prevenir estas formas de abandono? • ¿Cómo podemos fortalecer las redes de apoyo y el buen trato hacia las personas mayores?
Alcance: La actividad permitió fortalecer en las personas mayores el reconocimiento de los diferentes tipos de abandono (físico, emocional, social, económico e institucional) y sus efectos sobre la salud física, emocional y social. Favoreciendo la identificación de factores de riesgo y factores protectores, promoviendo la reflexión sobre la importancia del buen trato, el fortalecimiento de las redes de apoyo y la corresponsabilidad familiar e institucional en la prevención del abandono y la protección de los derechos de la persona mayor.		

Momento tres
Test del espejo emocional.

Tiempo: Veinte
(20) minutos



Descripción: El profesional en psicología explicó que las emociones hacen parte de la experiencia humana y que reconocerlas permite fortalecer el bienestar emocional y solicitar apoyo cuando sea necesario.

Posteriormente, se presentó la imagen del Test del Espejo Emocional, conformada por seis espejos con características diferentes. Se invitó a cada persona mayor a observarlos detenidamente y seleccionar el espejo con el que más se identificara de acuerdo con su estado emocional actual. Se enfatizó que no existen respuestas correctas o incorrectas, ya que cada elección representa una percepción personal de cómo se siente la persona en ese momento.

Interpretación psicológica del Test del Espejo Emocional

Espejo 1 – Espejo roto

Representa la presencia de malestar emocional asociado a experiencias de pérdida, abandono, rechazo o eventos vitales estresantes. Puede reflejar sentimientos de tristeza, vulnerabilidad, desesperanza y afectación de la autoestima, requiriendo el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento y apoyo emocional.

Espejo 2 – Espejo borroso

Simboliza confusión emocional, incertidumbre o dificultad para identificar y expresar los propios sentimientos. Puede estar relacionado con ansiedad, preocupación persistente o situaciones de estrés que interfieren en la claridad emocional y la toma de decisiones.

Espejo 3 – Espejo claro

Representa un adecuado equilibrio emocional, autoconocimiento y percepción



Quilama
Capital Cívica de Quito



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

positiva de sí mismo. Sugiere la presencia de recursos de afrontamiento, resiliencia y una red de apoyo que favorece el bienestar psicológico y la adaptación a las situaciones de la vida.

Espejo 4 – Espejo distorsionado

Refleja una percepción alterada de sí mismo, caracterizada por baja autoestima, inseguridad, sentimientos de inutilidad o desvalorización personal. Puede asociarse a experiencias de maltrato, abandono, aislamiento o escaso reconocimiento por parte del entorno.

Espejo 5 – Espejo de mano

Representa la capacidad de introspección y autorreflexión. Indica disposición para reconocer las propias emociones, identificar necesidades personales y desarrollar conductas de autocuidado, favoreciendo la búsqueda de apoyo cuando las circunstancias lo requieren.

Espejo 6 – Espejo cubierto

Simboliza la evitación o represión emocional. Puede reflejar dificultades para expresar sentimientos, miedo a ser juzgado, aislamiento emocional o resistencia para solicitar ayuda, constituyéndose en un factor de riesgo para el deterioro de la salud mental si estas emociones permanecen sin ser abordadas.

Una vez realizada la elección, cada participante socializó las razones de su respuesta, permitiendo expresar emociones, experiencias y situaciones relacionadas con su bienestar emocional. El profesional orientó la actividad realizando la interpretación simbólica de cada espejo y relacionándola con las posibles consecuencias psicológicas y sociales del abandono en la persona mayor, tales como tristeza, aislamiento, ansiedad, baja autoestima, desesperanza, dificultades para expresar emociones y fortalecimiento de la resiliencia.

Como cierre, se desarrolló un círculo de reflexión mediante las siguientes preguntas orientadoras:

- ¿Qué emoción representa el espejo que eligió?
- ¿Por qué se identifica con ese espejo?
- ¿Qué situaciones favorecen o afectan su bienestar emocional?
- ¿Qué personas hacen parte de su red de apoyo?
- ¿Qué acciones pueden fortalecer el buen trato y prevenir el abandono?

Finalmente, el profesional concluyó que reconocer y expresar las emociones constituye un factor protector para la salud mental, favoreciendo la búsqueda de apoyo oportuno, el fortalecimiento de las redes familiares y comunitarias y la



		prevención de las consecuencias psicológicas y sociales derivadas del abandono en la persona mayor.
Alcance: "Test del Espejo Emocional" favoreció el reconocimiento y la expresión de las emociones en las personas mayores, promoviendo la identificación de sentimientos asociados a experiencias de abandono, aislamiento y vulnerabilidad. Fortaleció la introspección, la reflexión sobre las consecuencias psicológicas y sociales del abandono, y la importancia de las redes de apoyo, el buen trato y la búsqueda oportuna de ayuda como factores protectores para la salud mental y el bienestar integral.		
Momento cuatro: Conformación de grupos de apoyo	Tiempo: Veinte (20) minutos	Descripción: Como estrategia de promoción de la salud mental, el profesional en psicología orientó la conformación de grupos de apoyo, explicando que estos constituyen espacios de acompañamiento, escucha activa, interacción social y fortalecimiento de factores protectores frente al aislamiento, la soledad y el abandono. Posteriormente, las personas mayores eligieron voluntariamente el grupo de apoyo con el que se identificaban de acuerdo con sus intereses, necesidades y habilidades, conformándose los siguientes grupos: • Club de las Reminiscencias: Espacio orientado a compartir recuerdos y experiencias significativas de vida, fortaleciendo la identidad, la memoria autobiográfica, la autoestima y el sentido de pertenencia. • Grupo de Apoyo en Recreación: Destinado a promover actividades lúdicas, recreativas y de integración social que favorezcan el bienestar emocional, la interacción grupal y la disminución del aislamiento. • Grupo de Apoyo Espiritual: Espacio de acompañamiento basado en las creencias, la espiritualidad y el fortalecimiento de recursos personales para afrontar situaciones de pérdida, enfermedad y cambios propios del envejecimiento. • Grupo de Apoyo al Voluntariado: Orientado a fomentar la participación comunitaria, el apoyo mutuo y el desarrollo de acciones solidarias, fortaleciendo el propósito de vida, la autonomía y el sentido de utilidad social. • Grupo de Apoyo Narrativo: Espacio terapéutico para la expresión de vivencias, emociones y experiencias personales mediante la narrativa, favoreciendo la resignificación de la historia de vida, la regulación emocional y el fortalecimiento de la resiliencia. Al finalizar, cada grupo definió un líder y estableció compromisos para su funcionamiento, promoviendo la corresponsabilidad, la participación activa y el fortalecimiento de las redes de apoyo como factores protectores para la salud mental y la calidad de vida de las personas mayores.
Alcance: La actividad permitió identificar los intereses de las personas mayores y conformar grupos de apoyo orientados al fortalecimiento de las redes de apoyo social, la participación activa y el sentido de pertenencia. Estos espacios favorecen el acompañamiento mutuo, la integración y la continuidad de procesos de apoyo emocional, recreativo, espiritual, narrativo y de voluntariado, contribuyendo a la prevención del aislamiento y al fortalecimiento del bienestar psicosocial.		
Conclusiones de relevancia: Las actividades desarrolladas permitieron abordar el fenómeno del abandono desde una perspectiva psicoeducativa y preventiva, favoreciendo procesos de reconocimiento, comprensión y elaboración emocional en las personas mayores.		



-El Acróstico del Abandono facilitó la exploración de las representaciones cognitivas y emocionales asociadas al abandono, promoviendo la reflexión y la resignificación de esta experiencia desde los recursos personales y sociales de cada participante.

-El Mapa del Cuerpo y la Afectación del Abandono evidenció la relación entre las experiencias emocionales y sus manifestaciones físicas, fortaleciendo la conciencia corporal y el reconocimiento de las respuestas biopsicosociales derivadas del abandono y la soledad.

-El Test del Espejo Emocional favoreció la identificación, validación y expresión de emociones, fortaleciendo el autoconocimiento, la regulación emocional y el reconocimiento de factores protectores frente al malestar psicológico.

-La Conformación de Grupos de Apoyo consolidó espacios de interacción y acompañamiento entre pares, fortaleciendo las redes de apoyo social, el sentido de pertenencia y la participación comunitaria, reconocidos como factores protectores frente al aislamiento, la soledad y el riesgo de abandono.

En conjunto, las estrategias implementadas contribuyeron al fortalecimiento del bienestar psicológico, la resiliencia y el afrontamiento adaptativo, promoviendo la participación activa y el mantenimiento de vínculos sociales significativos como elementos fundamentales para un envejecimiento activo, saludable y con mayor calidad de vida.

SUBTEMAS		
- Concepto de abandono en la persona mayor	-El abandono en la persona mayor es una forma de vulneración de derechos caracterizada por la ausencia o insuficiencia de cuidado, protección, acompañamiento y respuesta a sus necesidades físicas, emocionales, sociales o económicas por parte de la familia, cuidadores o instituciones responsables. Desde la psicología, el abandono constituye un factor de riesgo psicosocial que puede afectar el bienestar emocional, la autoestima, el sentido de pertenencia, la funcionalidad y la calidad de vida, incrementando la probabilidad de aislamiento social, ansiedad, depresión y deterioro de la salud integral.	- Desde la psicología, el abandono en la persona mayor es un factor de riesgo psicosocial que compromete el bienestar emocional, cognitivo y conductual. La ausencia de apoyo afectivo, familiar, social o institucional genera una percepción de desprotección y pérdida de vínculos significativos, afectando el sentido de pertenencia, la autoestima y la percepción de utilidad personal.
-Tipos de abandono en la persona mayor	• Abandono físico: Se presenta cuando no se garantizan las necesidades básicas de alimentación, higiene, vivienda, vestido, atención en salud o cuidados personales, poniendo en riesgo la integridad y el bienestar de la persona mayor. • Abandono emocional: Corresponde a la falta de afecto, apoyo, comunicación y acompañamiento, generando sentimientos de soledad, rechazo, desvalorización y afectación del bienestar psicológico. • Abandono económico: Ocurre cuando la persona mayor es privada de los recursos necesarios para satisfacer sus necesidades	-La exposición prolongada a situaciones de abandono incrementa la vulnerabilidad al desarrollo de síntomas de ansiedad, depresión, desesperanza, estrés crónico, aislamiento social y duelo no resuelto. Asimismo, puede favorecer el deterioro de las funciones cognitivas, la disminución de la motivación para participar en actividades cotidianas y el abandono del autocuidado, repercutiendo negativamente en la calidad de vida y en la funcionalidad de la persona mayor.

	ingresos, afectando su autonomía y calidad de vida. Abandono institucional: Se refiere a la omisión o deficiencia en la atención, protección o prestación de servicios por parte de instituciones responsables, limitando el acceso oportuno a programas, cuidados y recursos necesarios para garantizar sus derechos y una atención integral.	
-Factores de riesgo asociados al abandono	-Desde la psicología, los factores de riesgo asociados al abandono en la persona mayor comprenden condiciones individuales, familiares y sociales que incrementan su vulnerabilidad. Entre ellos se encuentran el aislamiento social, la escasa red de apoyo, los conflictos familiares, la dependencia funcional, el deterioro cognitivo, las enfermedades crónicas, la sobrecarga del cuidador, la violencia intrafamiliar, la pobreza, la exclusión social y el desconocimiento de los derechos de las personas mayores. La interacción de estos factores puede favorecer situaciones de negligencia y desprotección.	- Desde un enfoque biopsicosocial, las consecuencias del abandono no solo impactan la salud mental, sino también la salud física, al aumentar el riesgo de trastornos del sueño, enfermedades relacionadas con el estrés, deterioro funcional y mayor dependencia. Por ello, la identificación temprana de factores de riesgo y el fortalecimiento de factores protectores, como las redes de apoyo, la participación comunitaria, el acompañamiento familiar y la intervención psicosocial, constituyen estrategias fundamentales para promover el bienestar psicológico, la resiliencia y un envejecimiento activo y saludable.
-Consecuencias psicológicas y sociales del abandono en la persona mayor	-El abandono genera un impacto significativo en la salud mental y el funcionamiento psicosocial. Entre las principales consecuencias psicológicas se encuentran la baja autoestima, sentimientos de soledad, tristeza, desesperanza, ansiedad, depresión, estrés, pérdida del sentido de vida y disminución de la motivación para el autocuidado. En el ámbito social, puede ocasionar aislamiento, debilitamiento de los vínculos familiares y comunitarios, reducción de la participación social, pérdida de la autonomía y deterioro de la calidad de vida.	- Desde el enfoque psicológico, la intervención debe orientarse al fortalecimiento de los recursos personales, familiares y comunitarios que favorecen el bienestar emocional y la recuperación de vínculos significativos.
-Factores protectores frente al abandono	-Los factores protectores son condiciones que fortalecen la capacidad de afrontamiento y reducen el riesgo de abandono. Entre ellos destacan el fortalecimiento de las redes de apoyo familiar y comunitario, la participación en grupos de apoyo y actividades comunitarias, la comunicación familiar efectiva, el acceso a servicios de salud y atención psicosocial, la promoción de los derechos de las personas mayores, el desarrollo de habilidades de afrontamiento, el apoyo institucional y el fomento del envejecimiento activo, favoreciendo el bienestar emocional, la autonomía y la integración social.	- Los factores protectores son condiciones personales, familiares, comunitarias e institucionales que disminuyen el riesgo de abandono y favorecen el bienestar integral de la persona mayor.

-Importancia de las redes de apoyo familiares, comunitarias e institucionales	-Las redes de apoyo constituyen un factor protector fundamental para la salud mental y el bienestar de la persona mayor. Desde la psicología, proporcionan acompañamiento emocional, apoyo instrumental, orientación y oportunidades de interacción social, fortaleciendo el sentido de pertenencia y disminuyendo el riesgo de abandono, aislamiento, ansiedad y depresión. La articulación entre la familia, la comunidad y las instituciones favorece la protección integral de los derechos de la persona mayor, promueve la participación activa y fortalece su capacidad de afrontamiento frente a situaciones de vulnerabilidad.	- Desde la psicología, la familia constituye la principal red de apoyo y un factor protector esencial frente al abandono en la persona mayor. Su papel es fundamental para garantizar el bienestar emocional, la seguridad, el cuidado y el mantenimiento de vínculos afectivos significativos que favorecen un envejecimiento saludable.
- Conformación de los grupos de apoyo	-La conformación de grupos de apoyo es una estrategia de intervención psicosocial orientada a fortalecer las redes de apoyo y el bienestar emocional de las personas mayores. Estos grupos se organizan de acuerdo con intereses comunes, promoviendo espacios de acompañamiento, escucha, participación y ayuda mutua. Entre ellos se encuentran el Club de Reminiscencias, el Grupo de Recreación, el Grupo de Apoyo Espiritual, el Grupo de Voluntariado y el Grupo Narrativo, los cuales favorecen la integración social, el intercambio de experiencias, el fortalecimiento de la identidad, la resiliencia y la prevención del abandono y el aislamiento social.	- Desde la psicología, los grupos de apoyo constituyen una estrategia de intervención psicosocial que fortalece el bienestar emocional, la integración social y la calidad de vida de las personas mayores. Estos espacios promueven el acompañamiento entre pares, la expresión de emociones, el intercambio de experiencias y el desarrollo de relaciones significativas, favoreciendo el sentido de pertenencia y la percepción de apoyo social.

CONCLUSIONES

PRINCIPAL	La intervención permitió fortalecer la comprensión de las personas mayores frente al abandono como una forma de vulneración de sus derechos, favoreciendo el reconocimiento de factores protectores que contribuyen a su bienestar integral y permanencia en entornos de cuidado.
LAURELES	Se evidenció una participación activa durante el desarrollo de la actividad, facilitando espacios de reflexión sobre la importancia de mantener y fortalecer las redes de apoyo familiares, comunitarias e institucionales como recurso fundamental para la prevención del aislamiento y el abandono.
JUAN GRANDE	La actividad promovió el reconocimiento de la corresponsabilidad entre la persona mayor, la familia y la comunidad en la construcción de vínculos de apoyo, resaltando la comunicación, el respeto y la solidaridad como elementos esenciales para una vejez digna.
TRINIDAD	A través del intercambio de experiencias se identificó la importancia de fortalecer factores personales como la autoestima, la participación social y la búsqueda oportuna de apoyo, contribuyendo al desarrollo de estrategias de afrontamiento frente a situaciones de vulnerabilidad.
MARIA AUXILIADORA	Como resultado de la intervención, se favoreció la sensibilización de los participantes sobre la importancia de reconocer oportunamente señales de riesgo asociadas al abandono y de hacer uso de las redes de apoyo disponibles, fortaleciendo así la protección de sus derechos y la promoción de su bienestar psicosocial.

EVIDENCIAS DE EJECUCIÓN

Nombre de la sede: LAURELES

Descripción: Actividad orientada a la reflexión sobre la prevención del abandono y la importancia de las redes de apoyo en la vejez; Seguimiento al proceso psicosocial, promoviendo la expresión emocional y el fortalecimiento del bienestar integral.

Registro fotográfico:



Nombre de la sede: JUAN GRANDE

Descripción: Actividad orientada a la reflexión sobre la prevención del abandono y la importancia de las redes de apoyo en la vejez; Seguimiento al proceso psicosocial, promoviendo la expresión emocional y el fortalecimiento del bienestar integral.

Registro fotográfico:



Nombre de la sede: TRINIDAD

Descripción: Actividad orientada a la reflexión sobre la prevención del abandono y la importancia de las redes de apoyo en la vejez; Seguimiento al proceso psicosocial, promoviendo la expresión emocional y el fortalecimiento del bienestar integral.

Registro fotográfico:



Nombre de la sede: MARIA AUXILIADORA

Descripción: Actividad orientada a la reflexión sobre la prevención del abandono y la importancia de las redes de apoyo en la vejez; Seguimiento al proceso psicosocial, promoviendo la expresión emocional y el fortalecimiento del bienestar integral.

Registro fotográfico:



Nombre de la sede: LAURELES

Descripción: Actividad de reconocimiento de las afectaciones físicas y emocionales relacionadas con situaciones de abandono. Espacio de integración para fortalecer las redes de apoyo y el acompañamiento.

Registro fotográfico:



Nombre de la sede: TRINIDAD

Descripción: Actividad de reconocimiento de las afectaciones físicas y emocionales relacionadas con situaciones de abandono. Espacio de integración para fortalecer las redes de apoyo y el acompañamiento entre las personas mayores.

Registro fotográfico:



Nombre de la sede: MARIA
AUXILIADORA

Descripción: Actividad de reconocimiento de las afectaciones físicas y emocionales relacionadas con situaciones de abandono. Espacio de integración para fortalecer las redes de apoyo y el acompañamiento entre las personas mayores.

Registro fotográfico:



Nombre de la sede: PRINCIPAL

Descripción: Actividad de reconocimiento de las afectaciones físicas y emocionales relacionadas con situaciones de abandono. Espacio de integración para fortalecer las redes de apoyo y el acompañamiento entre las personas



mayores; Seguimiento al proceso psicosocial, promoviendo la expresión emocional y el fortalecimiento del bienestar integral.



Profesional responsable: Nombres y Apellido	Cargo: Psicóloga Elena Patricia Morales	Firma 
Revisó: Coordinación del programa	Yasmin Plazas González	Firma 



Ministerio de Salud Pública
República de Cuba



FUNDACIÓN SOMOS MANOS UNIDAS
ORGANIZACIÓN NO GUBERNAMENTAL

REGISTRO DIARIO DE SESIONES DE ATENCIÓN INTEGRAL

Componente De Atención:	SESION DE APOYO PSICOSOCIAL
Profesional Responsable	Elena Patricia Morales
EJE DE PLAN DE ATENCIÓN INTEGRAL	Vida Libre de Violencias para las personas mayores
Tema	Soledad Impuesta y Aislamiento
Subtemas	- Diferencias entre la soledad elegida, la soledad impuesta y el aislamiento social. - Identificación de factores de riesgo y señales de aislamiento emocional. - Fortalecimiento de las redes de apoyo y del sentido de pertenencia. - Estrategias de autocuidado emocional y participación social como factores protectores.
Objetivo General	Fortalecer el bienestar emocional y psicosocial de las personas mayores mediante procesos de sensibilización, reflexión y participación activa, favoreciendo el reconocimiento de la soledad impuesta y el aislamiento como factores de riesgo, así como la promoción de redes de apoyo, vínculos significativos y estrategias de autocuidado que contribuyan a una mejor calidad de vida.
Objetivos Específicos	- Identificar las diferencias entre la soledad elegida, la soledad impuesta y el aislamiento, promoviendo una comprensión adecuada de sus implicaciones en el bienestar emocional. - Reconocer factores de riesgo, señales de alerta y recursos personales que permitan prevenir el aislamiento social y fortalecer la salud mental. - Fortalecer las habilidades para establecer, mantener y ampliar redes de apoyo, favoreciendo la participación activa y el sentido de pertenencia
Logros	- Promover estrategias de autocuidado emocional, comunicación y participación comunitaria como factores protectores frente a la soledad y el aislamiento. - Reconocen la importancia de los vínculos afectivos y las redes de apoyo como factores protectores para el bienestar emocional y psicosocial. - Identifican estrategias personales y comunitarias que favorecen la participación social y contribuyen a prevenir el aislamiento. - Fortalecen habilidades de comunicación, integración y apoyo mutuo para consolidar relaciones interpersonales saludables. - Promueven prácticas de autocuidado emocional, participación activa e inclusión social como elementos que favorecen el bienestar y la calidad de vida. - Aplican acciones orientadas al fortalecimiento de los vínculos familiares, sociales y comunitarios, contribuyendo a la prevención de la soledad impuesta y el aislamiento.

Monograma de la actividad

NOMBRE DE LA SEDE	FECHA DE EJECUCIÓN			HORA INICIO	HORA FINAL	No SESIÓN
TRINIDAD	14	07	2026	8:00am	9:00am	70 ✓
MARIA AUXILIADORA	14	07	2026	9:15am	10:15am	71 ✓





Fundación Somos Manos Unidas
Programa de apoyo psicosocial a la población



Fundación Somos Manos Unidas
Programa de apoyo psicosocial a la población

ESQUEMA METODOLÓGICO DE LA SESIÓN

Momentos

Momento uno Cruzando Puente: descubriendo lo que nos une	Tiempo: (35) Treinta y cinco minutos	Descripción: Como actividad de apertura, se desarrollará una estrategia de integración y reconocimiento grupal orientada a fortalecer el sentido de pertenencia, favorecer la interacción entre los participantes y promover el reconocimiento de los vínculos sociales como un factor protector frente a la soledad impuesta y el aislamiento. Previamente, la profesional organizará el espacio de manera que permita el desplazamiento seguro y libre de las personas mayores, explicando que el salón representará un "puente" simbólico que podrán cruzar cada vez que se identifiquen con diferentes afirmaciones relacionadas con sus experiencias de vida, intereses, fortalezas personales y relaciones sociales. La actividad iniciará con afirmaciones sencillas que generen confianza y disposición para participar, tales como: <i>"Cruza el puente si disfrutas conversar con otras personas"</i>, <i>"Cruza el puente si alguna vez ayudaste a un vecino o amigo"</i>, <i>"Cruza el puente si te gusta participar en actividades grupales"</i> o <i>"Cruza el puente si alguna persona te ha brindado apoyo cuando más lo necesitabas"</i>. Posteriormente, las afirmaciones estarán orientadas a favorecer la reflexión sobre la importancia de los vínculos afectivos, por ejemplo: <i>"Cruza el puente si alguna conversación cambió tu estado de ánimo"</i>, <i>"Cruza el puente si este grupo te ha permitido conocer nuevas amistades"</i> o <i>"Cruza el puente si alguna vez te has sentido acompañado gracias a otra persona"</i>. Después de cada afirmación, la profesional invitará a los participantes que hayan cruzado el puente a dialogar durante uno o dos minutos con quienes compartieron la misma experiencia, motivándolos a intercambiar recuerdos, aprendizajes o situaciones significativas. Durante estos espacios realizará preguntas abiertas que favorezcan la escucha activa, la empatía y la participación equitativa, validando las intervenciones y propiciando un ambiente de confianza, respeto e inclusión. Asimismo, observará de manera permanente la interacción grupal, identificando fortalezas en las relaciones interpersonales y posibles indicadores de aislamiento, baja participación o escasas redes de apoyo que puedan orientar futuros procesos de acompañamiento psicosocial. ☐ ¿Qué sintieron al descubrir que otras personas han vivido experiencias similares a las suyas? ☐ ¿Hubo alguna respuesta que les sorprendiera o con la que se sintieran especialmente identificados? ☐ ¿Por qué creen que compartir nuestras experiencias fortalece las relaciones con los demás? ☐ ¿De qué manera las actividades grupales ayudan a prevenir la soledad y el aislamiento? ☐ ¿Qué podemos hacer para que ninguna persona de nuestro entorno se sienta excluida o sola? Al finalizar la dinámica, el grupo se reunirá en círculo para compartir los aspectos que más llamaron su atención durante la experiencia. La profesional orientará una reflexión sobre cómo, a pesar de que cada persona posee una historia de vida diferente, existen experiencias, emociones y necesidades que son compartidas por muchos, favoreciendo el reconocimiento de intereses comunes y fortaleciendo el sentido de pertenencia al grupo. Como cierre terapéutico, se resaltará que construir y mantener vínculos significativos constituye un factor protector para la salud mental, ya que la participación activa, la solidaridad y la disposición para acercarse a los demás fortalecen el bienestar emocional, disminuyen el riesgo de aislamiento y contribuyen a un envejecimiento más activo, participativo y con mayor calidad de vida.
Alcance: Esta actividad favorece la integración grupal mediante el reconocimiento de experiencias compartidas, fortaleciendo el sentido de pertenencia y la confianza entre los participantes. Asimismo, promueve habilidades de comunicación, escucha		





Fundación Somos Manos Unidas



Fundación Somos Manos Unidas

activa y apoyo mutuo, sensibilizando sobre la importancia de construir y mantener redes de apoyo como un factor protector frente a la soledad impuesta y el aislamiento, contribuyendo al bienestar emocional y a la participación social de las personas mayores.		
Momento dos Conversaciones que fortalecen	Tiempo: (35) Treinta y cinco minutos	Descripción: Como segunda estrategia de intervención, se desarrollará una actividad orientada a fortalecer la comunicación asertiva, la escucha activa y el reconocimiento de las experiencias de vida como elementos fundamentales para la construcción de vínculos significativos y la prevención del aislamiento social. Para ello, la profesional organizará a los participantes en parejas, procurando que estas se conformen con personas con quienes habitualmente interactúan poco o que aún no conozcan en profundidad, favoreciendo así nuevas oportunidades de encuentro e integración. Una vez conformadas las parejas, la profesional explicará que uno de los participantes asumirá inicialmente el rol de entrevistador y el otro el de entrevistado, aclarando que el propósito no será evaluar o juzgar las respuestas, sino generar un espacio de conversación basado en el respeto, el interés genuino y la escucha atenta. Posteriormente, los roles serán intercambiados para garantizar la participación equitativa de todos los asistentes. La profesional orientará el desarrollo de la actividad formulando una pregunta a la vez para que todas las parejas respondan simultáneamente, permitiendo que cada participante disponga del tiempo suficiente para expresarse y compartir aspectos significativos de su historia de vida. Las preguntas estarán enfocadas en reconocer fortalezas personales, experiencias positivas y recursos de apoyo, por ejemplo: - ¿Quién ha sido una persona importante en su vida y qué aprendió de ella? - ¿Qué actividad le hace sentir feliz o útil actualmente? - ¿Qué consejo daría para conservar buenas amistades o relaciones familiares? - ¿Qué experiencia le ha demostrado el valor de sentirse acompañado? - ¿Qué cualidad considera que aporta a las personas que hacen parte de su vida? Durante el desarrollo de la actividad, la profesional recorrerá constantemente el espacio observando la interacción entre las parejas, promoviendo una comunicación respetuosa, motivando la participación de quienes presenten mayor reserva y reforzando la importancia de escuchar sin interrumpir, mantener contacto visual, validar las emociones y demostrar interés por las experiencias del compañero. Asimismo, favorecerá un ambiente de confianza donde cada participante se sienta valorado, reconocido y libre de expresar sus vivencias. Finalizada la ronda de preguntas, se reunirá nuevamente al grupo y cada participante presentará a su compañero ante los demás, compartiendo las cualidades, aprendizajes o aspectos que más llamaron su atención durante la conversación. La profesional orientará este momento para que las intervenciones destaquen las fortalezas, capacidades y recursos personales descubiertos en el otro, promoviendo el reconocimiento mutuo y el fortalecimiento de la autoestima. Como cierre de la actividad, la profesional invitará al grupo a reflexionar sobre cómo una conversación auténtica puede convertirse en una valiosa oportunidad para construir confianza, fortalecer relaciones y generar bienestar emocional. Se enfatizará que escuchar con atención, interesarse por la historia de otra persona y dedicar tiempo para compartir experiencias son acciones sencillas que favorecen la creación de vínculos significativos, fortalecen las redes de apoyo y contribuyen a prevenir la soledad impuesta y el aislamiento. Finalmente, se resaltará que cada encuentro representa una oportunidad para que alguien se sienta visto, escuchado y valorado.
Alcance: Esta actividad fortalece las habilidades de comunicación, escucha activa y empatía, promoviendo el reconocimiento de las experiencias, fortalezas y recursos personales presentes en cada participante. Asimismo, favorece la construcción de relaciones interpersonales basadas en el respeto, la confianza y el interés genuino por el otro, consolidando vínculos protectores		





Ministerio de Salud
República Peruana



FUNDACIÓN SOMOS
MANOS UNIDAS
ASOCIACIÓN VOLUNTARIOS

que fortalecen el sentido de pertenencia, el bienestar emocional y la participación social como factores preventivos frente a la soledad impuesta y el aislamiento.		
Momento tres: Misión: Nadie se queda atrás	Tiempo: (35) Treinta y cinco minutos	Descripción: Como tercera estrategia de intervención, se desarrollará una actividad de aprendizaje colaborativo orientada a fortalecer la empatía, la resolución de problemas y el reconocimiento de las redes de apoyo como un recurso fundamental para prevenir la soledad impuesta y el aislamiento social. Para ello, la profesional organizará a los participantes en pequeños equipos, procurando que estos sean diversos y favorezcan la interacción entre personas que habitualmente no trabajan juntas. Una vez conformados los equipos, la profesional explicará que cada grupo recibirá una misión relacionada con situaciones que pueden presentarse en la vida cotidiana de las personas mayores. El objetivo será que, mediante el diálogo, la cooperación y el análisis conjunto, construyan estrategias de acompañamiento y apoyo que contribuyan al bienestar emocional de la persona involucrada. Se enfatizará que no existen respuestas correctas o incorrectas; lo importante será reflexionar sobre las diferentes formas en que cada persona puede convertirse en un apoyo para los demás. A cada equipo se le presentará una situación diferente. Algunos ejemplos podrán ser: <i>"Una persona nueva llega al grupo y comenta que hace mucho tiempo no participa en actividades porque siente que está sola"; "Un compañero dejó de asistir a los encuentros desde hace varias semanas y nadie sabe cómo se encuentra"; "Una adulta mayor manifiesta que siente que nadie la extraña cuando falta a las actividades" o "Un vecino permanece la mayor parte del tiempo en casa y rara vez conversa con otras personas".</i> Cada grupo dispondrá de varios minutos para dialogar, analizar la situación y construir una propuesta de apoyo que incluya acciones concretas, mensajes de acompañamiento o estrategias que favorezcan la inclusión y el fortalecimiento de los vínculos. Posteriormente, cada equipo socializará su misión mediante una breve dramatización o representación de la situación y de las acciones que propusieron para resolverla. La profesional facilitará el diálogo entre los participantes, promoviendo el intercambio de ideas, resaltando las fortalezas de cada propuesta e invitando al grupo a complementar las estrategias planteadas desde el respeto, la solidaridad y el trabajo colaborativo. Durante toda la actividad, la profesional actuará como facilitadora del proceso, estimulando la participación de todos los integrantes, formulando preguntas que amplíen la reflexión y orientando las intervenciones hacia la identificación de factores protectores, la importancia de las redes de apoyo y el compromiso comunitario frente al bienestar de las personas mayores. Asimismo, reforzará la idea de que pequeños gestos como saludar, llamar, visitar, escuchar o invitar a participar pueden generar un impacto positivo en la vida de otra persona. Como cierre de la actividad, la profesional invitará a los participantes a reconocer que cada uno puede desempeñar un papel importante en la prevención de la soledad y el aislamiento dentro de su familia, comunidad o grupo de adultos mayores. Se enfatizará que las redes de apoyo se fortalecen mediante acciones cotidianas de solidaridad, empatía y participación, recordando que construir una comunidad donde las personas se sientan acompañadas y valoradas contribuye significativamente al bienestar emocional y a una mejor calidad de vida.
Alcance: Esta actividad fortalece las habilidades de trabajo colaborativo, empatía y resolución de problemas, promoviendo el análisis de situaciones relacionadas con la soledad impuesta y el aislamiento desde un enfoque preventivo y de corresponsabilidad social. Asimismo, favorece el reconocimiento de las redes de apoyo como un factor protector, incentivando la participación activa, la solidaridad y el compromiso de las personas mayores en la construcción de entornos más inclusivos, participativos y emocionalmente saludables.		





Ministerio de Salud
República del Perú



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MÁS QUE UNA MANO ES UNO

Momento Cuatro Pequeñas acciones, grandes conexiones	Tiempo: (25) Veinticinco minutos	Descripción: Como actividad de cierre, se desarrollará una estrategia vivencial orientada a promover el compromiso personal con el fortalecimiento de los vínculos sociales y la participación activa como factores protectores frente a la soledad impuesta y el aislamiento. La profesional dispondrá previamente una serie de tarjetas, cada una con una acción sencilla y significativa que favorezca la construcción o el fortalecimiento de las relaciones interpersonales en la vida cotidiana. Las tarjetas serán ubicadas en una mesa o recipiente y, de manera voluntaria, cada participante elegirá una al azar. En ellas se encontrarán retos como: - Saludar a un vecino con quien hace tiempo no conversa - Llamar a un familiar o amigo para saber cómo se encuentra - Visitar a una persona que viva sola, invitar a alguien a participar en una actividad comunitaria - Compartir una conversación con una persona diferente durante la semana agradecer a alguien que haya brindado apoyo en un momento importante Después de leer el reto, cada participante compartirá con el grupo la acción que le correspondió y expresará de qué manera considera que podría llevarla a cabo durante la semana, promoviendo un espacio de intercambio donde los demás puedan aportar ideas, motivar y reforzar positivamente los compromisos asumidos. La profesional facilitará el diálogo, incentivando la participación de todos los asistentes y resaltando que las acciones de apoyo no requieren grandes esfuerzos, sino disposición, cercanía e interés genuino por los demás. Durante el desarrollo de la actividad, la profesional reforzará la importancia de reconocer que cada persona tiene la capacidad de generar cambios positivos en su entorno mediante pequeños gestos de solidaridad, compañía y comunicación. Asimismo, promoverá la reflexión sobre cómo estas acciones fortalecen las redes de apoyo, favorecen el sentido de pertenencia y contribuyen a crear comunidades más empáticas e inclusivas. Como cierre de la sesión, la profesional invitará a los participantes a asumir el reto elegido como un compromiso personal con su bienestar y el de quienes los rodean, destacando que fortalecer los vínculos sociales también constituye una forma de autocuidado y de promoción de la salud mental. Finalmente, agradecerá la participación del grupo y resaltará que cada conversación, cada encuentro y cada acto de apoyo representan una oportunidad para que otra persona se sienta acompañada, valorada y parte importante de su comunidad, contribuyendo así a prevenir la soledad impuesta y el aislamiento desde acciones cotidianas y significativas.
Alcance: Esta actividad favorece la apropiación del aprendizaje mediante la formulación de compromisos personales orientados al fortalecimiento de los vínculos familiares, sociales y comunitarios. Asimismo, promueve la participación activa, la corresponsabilidad y el desarrollo de acciones concretas de apoyo mutuo, consolidando las redes sociales como un factor protector que contribuye al bienestar emocional, la inclusión y la prevención de la soledad impuesta y el aislamiento en las personas mayores.		
Conclusiones de relevancia:		





Fundación Somos Manos Unidas



FUNDACIÓN SOMOS MANOS UNIDAS
MANOS UNIDAS

- La ejecución de la guía contribuyó al fortalecimiento de habilidades socioemocionales, promoviendo la empatía, la comunicación asertiva y el sentido de pertenencia dentro del grupo, aspectos esenciales para un envejecimiento activo y saludable.
- Se evidenció una participación activa y un mayor interés por fortalecer los vínculos interpersonales, favoreciendo espacios de confianza, escucha y acompañamiento entre los participantes.
- Las estrategias implementadas permitieron sensibilizar a las personas mayores sobre la importancia de mantener relaciones significativas y participar en redes de apoyo para prevenir la soledad y el aislamiento social.
- Las actividades desarrolladas fortalecieron la interacción social y promovieron el reconocimiento del apoyo mutuo como un elemento fundamental para el bienestar emocional de las personas mayores.

SUBTEMAS

- Diferencias entre la soledad elegida, la soledad impuesta y el aislamiento social.	La soledad es una experiencia emocional y social que puede presentarse en cualquier etapa de la vida, incluyendo la vejez. Sin embargo, es importante comprender que la soledad no siempre representa una situación negativa, ya que depende de las circunstancias en las que aparece, la percepción de la persona y la disponibilidad de vínculos significativos. En las personas mayores, diferenciar entre la soledad elegida, la soledad impuesta y el aislamiento social permite reconocer cuándo un espacio de tranquilidad y autonomía hace parte de un envejecimiento saludable y cuándo la ausencia de contacto social puede convertirse en un factor de riesgo para el bienestar emocional. La comprensión de estos conceptos favorece la identificación temprana de necesidades psicosociales y permite promover estrategias orientadas a fortalecer la autonomía, la conexión emocional y la participación social. 1. Soledad elegida La soledad elegida hace referencia a aquellos momentos en los que la persona decide voluntariamente permanecer sola para realizar actividades personales, descansar, reflexionar o disfrutar de sus propios intereses. Esta experiencia no está relacionada con sentimientos de abandono o tristeza, debido a que la persona mantiene vínculos afectivos, cuenta con redes de apoyo y conserva la posibilidad de relacionarse con otros cuando lo desea. En la persona mayor, la capacidad de disfrutar espacios individuales puede representar un indicador positivo de autonomía emocional, ya que permite: - Fortalecer el conocimiento personal y la reflexión sobre la propia vida. - Desarrollar actividades significativas de acuerdo con sus intereses. - Favorecer la independencia y la toma de decisiones. - Disfrutar momentos de tranquilidad sin experimentar malestar emocional. Ejemplos de soledad elegida pueden ser leer, escuchar música, realizar actividades manuales, cuidar plantas, descansar o dedicar tiempo a pasatiempos personales. Soledad impuesta	Este tema permite resignificar la experiencia de la soledad en la persona mayor, evitando asociarla únicamente con abandono o tristeza. Además, favorece la detección temprana de situaciones que pueden afectar la salud emocional y promueve una mirada preventiva basada en la autonomía, la conexión social y la calidad de vida durante el envejecimiento.
---	--	--



FUNDACIÓN SOMOS MANOS UNIDAS
MANOS UNIDAS



El cuidado y la atención de la vejez



Fundación Somos MANOS UNIDAS
MÁS QUE CUIDAR A LA VEJEZ

2. La soledad impuesta

Esta ocurre cuando la persona experimenta la falta de compañía o disminución de sus relaciones significativas sin que esta sea una decisión propia.

En este caso, la persona desea mantener mayor contacto social, familiar o afectivo, pero existen circunstancias externas que dificultan la interacción con otros.

Durante la vejez, esta situación puede aparecer debido a diferentes cambios asociados al ciclo vital, como:

- Pérdida de la pareja o personas significativas.
- Distanciamiento familiar.
- Cambios en las dinámicas familiares.
- Jubilación y pérdida de roles sociales.
- Limitaciones físicas o de movilidad.
- Cambios de residencia
- Disminución de oportunidades de participación social.

La soledad impuesta puede generar afectaciones emocionales debido a que la persona puede interpretar la ausencia de vínculos como falta de apoyo, reconocimiento o importancia dentro de su entorno.

Algunas manifestaciones emocionales asociadas pueden incluir:

- Sentimientos de tristeza o vacío.
- Sensación de abandono.
- Disminución de la motivación.
- Necesidad constante de compañía.
- Percepción de pérdida de sentido o propósito.

Por esta razón, resulta fundamental diferenciar una elección personal de estar solo frente a una situación donde la persona no cuenta con los recursos sociales o afectivos que necesita.

3. Aislamiento social

El aislamiento social hace referencia a la disminución significativa de la interacción con otras personas y a la reducción de la participación en espacios familiares, comunitarios o sociales.

A diferencia de la soledad, que corresponde principalmente a una experiencia subjetiva relacionada con cómo se siente una persona, el aislamiento social implica una reducción observable de los contactos y actividades sociales.

Una persona puede estar aislada socialmente incluso si no expresa sentirse sola, ya que puede haber una disminución progresiva de sus relaciones y espacios de participación.

Algunos ejemplos de aislamiento social pueden ser:

- Permanecer largos periodos sin contacto con familiares o amigos.
- Abandonar actividades que anteriormente disfrutaba.
- Dejar de participar en espacios comunitarios.





Fundación Somos Manos Unidas
Calle 100 No. 100-100, Bogotá, Colombia



Fundación Somos Manos Unidas
Calle 100 No. 100-100, Bogotá, Colombia

	- Reducir la comunicación con otras personas. - Tener pocas oportunidades de interacción significativa El aislamiento social prolongado puede afectar diferentes áreas del bienestar de la persona mayor, debido a que los vínculos sociales cumplen funciones importantes como brindar apoyo emocional, fortalecer la identidad personal y favorecer el sentido de pertenencia.	
Identificación de factores de riesgo y señales de aislamiento emocional	El aislamiento emocional hace referencia a una situación en la que una persona puede experimentar una disminución de la conexión afectiva con los demás, sintiendo que no cuenta con espacios suficientes para expresar sus emociones, recibir apoyo o sentirse comprendida y valorada. En las personas mayores, el aislamiento emocional no siempre está relacionado únicamente con la ausencia física de otras personas. Una persona puede convivir con familiares, asistir a espacios sociales o estar rodeada de personas y, aun así, experimentar sentimientos de desconexión, falta de comprensión o ausencia de vínculos emocionalmente significativos. La identificación temprana de factores de riesgo y señales de aislamiento emocional permite realizar acciones preventivas orientadas a proteger la salud mental, fortalecer la autonomía y favorecer un envejecimiento con mayor bienestar psicológico y social. 1. Factores de riesgo asociados al aislamiento emocional en la persona mayor Los factores de riesgo son aquellas condiciones personales, familiares, sociales o contextuales que pueden aumentar la probabilidad de que una persona mayor experimente soledad no deseada, desconexión emocional o disminución de su participación social. Estos factores no determinan necesariamente que una persona desarrollará aislamiento emocional, pero indican la necesidad de prestar atención y promover acciones de acompañamiento. 1.1 Factores personales Son aquellos relacionados con las características individuales, experiencias de vida y condiciones emocionales de la persona mayor. Algunos factores pueden ser: - Pérdidas significativas: Durante la vejez pueden presentarse pérdidas importantes Como: el fallecimiento de la pareja, familiares, amigos o personas cercanas. Estas experiencias pueden generar procesos de duelo donde la persona puede sentir: - Vacío emocional. - Falta de motivación. - Sensación de pérdida de propósito. - Dificultad para adaptarse a nuevos cambios. Aunque el duelo es una respuesta natural ante una pérdida, requiere acompañamiento cuando afecta de manera prolongada la participación, el bienestar emocional o la capacidad de disfrutar actividades cotidianas. 1.2 Cambios en la salud física	-La identificación de factores de riesgo y señales de aislamiento emocional constituye una herramienta preventiva fundamental, ya que permite reconocer oportunamente situaciones que pueden afectar la salud mental de la persona mayor. -Favorece una intervención temprana, promueve la búsqueda de apoyo y contribuye a fortalecer un envejecimiento activo, acompañado y emocionalmente saludable. -Importancia de la detección temprana reconocer los factores de riesgo y señales de aislamiento emocional permite comprender que las dificultades emocionales en la vejez no deben normalizarse como parte inevitable del envejecimiento. -La detección temprana favorece: -La identificación de necesidades emocionales. -La prevención del deterioro del bienestar psicológico.





República Argentina



FUNDACIÓN SOMOS MANOS UNIDAS
UNIDOS POR UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA

Las enfermedades crónicas, el dolor persistente o las limitaciones funcionales pueden dificultar la participación en actividades sociales y familiares.

Algunas personas mayores pueden reducir sus interacciones debido a:

- Dificultades para moverse.
- Temor a depender de otros.
- Cansancio frecuente.
- Limitaciones para salir del hogar.

Estas situaciones pueden favorecer una reducción progresiva de los espacios de encuentro y aumentar la sensación de desconexión.

13 Cambios emocionales

Algunas dificultades emocionales pueden influir en la forma en que la persona se relaciona con su entorno, como:

- Baja autoestima.
- Sentimientos de inutilidad.
- Tristeza persistente.
- Preocupación excesiva.
- Pérdida de interés por actividades significativas.
- Cuando una persona comienza a sentirse poco valiosa o piensa que representa una carga para los demás, puede disminuir su iniciativa para buscar contacto social.

1.4 Factores familiares y sociales

El entorno cercano cumple un papel fundamental en el bienestar emocional de la persona mayor. La ausencia o debilitamiento de vínculos significativos puede aumentar la vulnerabilidad frente al aislamiento emocional.

Algunos factores asociados son:

- Distanciamiento familiar
- Puede presentarse cuando existen:
- Poca comunicación con familiares.
- Cambios en las dinámicas familiares.
- Falta de acompañamiento emocional.

Exclusión de decisiones familiares importantes.

La persona mayor puede experimentar sentimientos de invisibilidad, abandono o pérdida de importancia dentro del núcleo familiar.

1.5 Señales de aislamiento emocional

Las señales de aislamiento emocional son manifestaciones que pueden indicar que una persona mayor está experimentando dificultades para mantener conexiones afectivas significativas.

Su identificación permite brindar atención oportuna y evitar que estas situaciones se prolonguen.

1.6 Señales emocionales

- Expresiones frecuentes de tristeza o vacío.
- Sentimientos de abandono o falta de importancia.

-La búsqueda de apoyo oportuno.

-La promoción de relaciones significativas. El fortalecimiento de la calidad de vida de la persona mayor.





Fundación Somos
MANOS UNIDAS



Fundación Somos
MANOS UNIDAS

	- Sensación de no tener a quién acudir cuando necesita apoyo. - Baja motivación para realizar actividades. - Preocupación constante por estar sola. - Expresiones como: "a nadie le importa", "estoy solo/a", "ya no soy necesario/a". 1.7 Señales conductuales - Dejar de participar en actividades que anteriormente disfrutaba. - Evitar encuentros con familiares o grupos sociales. - Permanecer largos periodos sin realizar actividades significativas. - Disminución de la comunicación con otras personas. - Falta de iniciativa para establecer nuevos vínculos. 1.8 Señales físicas relacionadas Aunque no siempre son consecuencia directa del aislamiento emocional, pueden aparecer cambios asociados como: - Alteraciones del sueño. - Cambios en el apetito. - Mayor cansancio. - Descuido progresivo de actividades personales. - Aumento de molestias físicas asociadas al malestar emocional.	
Fortalecimiento de las redes de apoyo y del sentido de pertenencia	Las redes de apoyo constituyen un elemento fundamental para el bienestar integral de las personas mayores, debido a que proporcionan espacios de acompañamiento, interacción social, seguridad emocional y participación. Estas redes están conformadas por personas, grupos, instituciones y espacios comunitarios que brindan diferentes formas de apoyo y contribuyen a que la persona se sienta valorada, escuchada y reconocida dentro de su entorno. Durante el proceso de envejecimiento pueden presentarse cambios importantes en las relaciones sociales, como la jubilación, la pérdida de personas significativas, modificaciones en la dinámica familiar o disminución de la participación comunitaria. Estos cambios pueden afectar la percepción de conexión con los demás y aumentar el riesgo de experimentar soledad no deseada o aislamiento emocional. Por esta razón, fortalecer las redes de apoyo permite que la persona mayor conserve vínculos significativos, encuentre espacios de participación y mantenga un sentido de identidad y pertenencia dentro de su familia, comunidad y sociedad. 1. Concepto e importancia de las redes de apoyo Las redes de apoyo son el conjunto de relaciones sociales y recursos disponibles que brindan acompañamiento emocional, ayuda práctica, orientación y participación en diferentes momentos de la vida. Estas redes cumplen funciones importantes como: - Proporcionar compañía y comunicación. - Favorecer la expresión de emociones y necesidades. - Brindar apoyo ante situaciones difíciles. - Fortalecer la autoestima y la confianza personal. - Promover la participación en actividades significativas. - Reducir el riesgo de aislamiento social y emocional.	- El fortalecimiento de las redes de apoyo y del sentido de pertenencia permite promover un envejecimiento más saludable, donde la persona mayor conserve vínculos significativos, participación activa y reconocimiento social. - Las relaciones de apoyo funcionan como factores protectores frente a la soledad no deseada, favoreciendo la autoestima, la autonomía emocional y la calidad de vida.





Ministerio de Salud
República Peruana de la Salud



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
SOMOS QUE CONSTRUIMOS EL FUTURO

En la persona mayor, contar con redes de apoyo sólidas se relaciona con una mejor adaptación a los cambios propios del envejecimiento, mayor percepción de bienestar y fortalecimiento del sentido de vida.
Es importante comprender que las redes de apoyo NO dependen únicamente de la cantidad de personas alrededor, sino de la **calidad de los vínculos**, es decir, relaciones donde exista respeto, confianza, escucha y reciprocidad.

2. Tipos de redes de apoyo en la persona mayor

Las redes de apoyo pueden clasificarse en diferentes niveles, dependiendo del tipo de vínculo y función que cumplen.

2.1 Red de apoyo familiar

La familia representa uno de los principales espacios de soporte emocional y afectivo para muchas personas mayores.

Incluye:

- Hijos e hijas.
- Nietos.
- Hermanos.
- Pareja.

Una red familiar fortalecida favorece:

- Sentirse amado y reconocido.
- Mantener vínculos afectivos.
- Participar en decisiones familiares.
- Recibir acompañamiento en momentos de dificultad.
- Conservar un rol activo dentro del grupo familiar.

Sin embargo, es importante resaltar que la familia no debe ser vista como la única fuente de apoyo. Algunas personas mayores cuentan con familias pequeñas, distantes o con dificultades relacionales, por lo que resulta necesario ampliar otros espacios de conexión social.

2.2 Red de apoyo social y afectiva

Está conformada por personas con quienes se construyen relaciones de confianza y acompañamiento, aunque no exista un vínculo familiar directo.

Incluye:

- Amigos.
- Vecinos.
- Compañeros de actividades.
- Personas cercanas de la comunidad.

Estas relaciones favorecen:

- La compañía cotidiana.
- El intercambio de experiencias.
- La expresión emocional.
- La sensación de ser escuchado y valorado.
- La construcción de nuevos vínculos.





Ministerio de Salud y Servicios Sociales
Gobierno de la República de Cuba



FUNDACIÓN SOMOS
MANOS UNIDAS
FUNDACIÓN DE MANOS UNIDAS Y ATENCIÓN

En la edad dorada, conservar amistades y crear nuevas relaciones representa una oportunidad para mantener la participación social y fortalecer la identidad personal.

2.3 Red comunitaria

La comunidad representa un espacio fundamental para promover la integración y participación de las personas mayores.

Puede incluir:

- Grupos de personas mayores.
- Actividades culturales y recreativas.
- Espacios educativos.
- Organizaciones comunitarias.
- Actividades deportivas adaptadas.
- Espacios de participación ciudadana.

La participación comunitaria permite:

- Crear nuevos vínculos.
- Compartir conocimientos y experiencias.
- Desarrollar habilidades.
- Sentirse parte de un grupo.
- Mantener roles sociales significativos.

Los espacios comunitarios ayudan a transformar la percepción de la vejez, promoviendo una mirada basada en capacidades, participación y aporte social.

2.4 Red institucional y servicios de apoyo

Las instituciones cumplen un papel importante en la protección y promoción del bienestar de las personas mayores.

Estas pueden incluir:

- Centros de atención a personas mayores.
- Fundaciones.
- Programas sociales.
- Servicios de salud.
- Instituciones educativas o culturales.
- Entidades encargadas de garantizar derechos.

3. Sentido de pertenencia en la persona mayor

El sentido de pertenencia hace referencia a la percepción de sentirse parte importante de un grupo, espacio o comunidad, reconociendo que se tiene un lugar, un valor y una participación significativa dentro del entorno.

Para las personas mayores, sentirse parte de algo favorece:

- Mayor autoestima.
- Seguridad emocional.
- Motivación para participar.
- Reconocimiento de sus capacidades.
- Construcción de identidad.

Cuando una persona mayor siente que es escuchada, tomada en cuenta y valorada, aumenta su percepción de bienestar y disminuyen sentimientos asociados a inutilidad, abandono o desconexión.

