



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MÁS QUE UNA PALABRA, UN VALOR



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MÁS QUE UNA PALABRA, UN VALOR

	4. Estrategias para fortalecer las redes de apoyo El fortalecimiento de redes requiere una participación activa tanto de la persona mayor como de su entorno. Algunas estrategias son: - Mantener la comunicación con personas significativas - Realizar llamadas o encuentros periódicos. - Expresar necesidades emocionales. - Compartir experiencias y sentimientos. - Participar en espacios grupales - Integrarse a actividades comunitarias. - Vincularse a actividades recreativas o educativas. - Reconocer las propias capacidades y aportes	
Estrategias de autocuidado emocional y participación social como factores protectores	El autocuidado emocional hace referencia al conjunto de acciones, pensamientos y hábitos que una persona desarrolla para reconocer, expresar y gestionar sus emociones, promoviendo su bienestar psicológico y su calidad de vida. Durante la etapa de la vejez, el autocuidado emocional adquiere especial importancia debido a que pueden presentarse cambios significativos relacionados con pérdidas, transformaciones familiares, modificaciones en los roles sociales, cambios en la salud física y nuevos procesos de adaptación. Estas experiencias no deben entenderse únicamente como dificultades, sino como oportunidades para fortalecer recursos personales, desarrollar nuevas formas de afrontamiento y mantener una relación positiva consigo mismo y con el entorno. 1. Importancia del autocuidado emocional en la persona mayor El autocuidado emocional implica reconocer que las emociones hacen parte de la experiencia humana y que todas tienen una función. No existen emociones "buenas" o "malas"; existen emociones que comunican necesidades, experiencias y formas de responder ante las situaciones de la vida. En la persona mayor, cuidar la salud emocional permite: - Reconocer y expresar sentimientos de manera saludable. - Fortalecer la autoestima y la valoración personal. - Adaptarse a los cambios propios del envejecimiento. - Desarrollar mayor capacidad para afrontar dificultades. - Mantener una percepción positiva de sí mismo. - Favorecer la autonomía emocional. El bienestar emocional no significa estar siempre feliz, sino contar con herramientas para comprender lo que se siente, buscar apoyo cuando sea necesario y encontrar estrategias que permitan afrontar los desafíos cotidianos. 2. Estrategias de autocuidado emocional 2.1 Reconocimiento y expresión emocional Una estrategia fundamental de autocuidado consiste en identificar lo que se siente y permitirse expresarlo.	-El autocuidado emocional permite que la persona mayor reconozca sus necesidades, valide sus emociones y adopte acciones orientadas a conservar su bienestar integral. -Por otra parte, la participación social representa un factor protector fundamental, ya que permite mantener vínculos, desarrollar actividades significativas y continuar ejerciendo roles dentro de la familia y la comunidad. -Participar activamente favorece el sentido de pertenencia, fortalece la identidad personal y disminuye el riesgo de aislamiento emocional y social. -El fortalecimiento del autocuidado emocional y la participación social permite que las personas mayores desarrollen recursos internos y externos para afrontar los cambios propios. Estas estrategias funcionan como factores





- La expresión emocional saludable puede realizarse mediante:
- Conversaciones con personas de confianza.
- Escritura de pensamientos y sentimientos.
- Actividades artísticas o creativas.
- Espacios de reflexión personal.

Guardar emociones constantemente puede aumentar la sensación de carga emocional y favorecer sentimientos de soledad. Expresar lo que se vive permite recibir comprensión, apoyo y acompañamiento.

2.2 Fortalecimiento de pensamientos positivos y autoestima

Durante la vejez pueden aparecer pensamientos relacionados con pérdidas, limitaciones o cambios personales. Por ello, es importante fortalecer una mirada basada en capacidades y logros.

Algunas acciones que favorecen la autoestima son:

- Reconocer los aprendizajes obtenidos a lo largo de la vida.
- Valorar las capacidades actuales.
- Recordar experiencias significativas.
- Reconocer los aportes realizados a la familia y comunidad.
- Evitar definirse únicamente desde las dificultades.

La experiencia acumulada representa un recurso valioso que permite a la persona mayor continuar aportando y participando.

2.3 Desarrollo de hábitos saludables

El bienestar emocional se relaciona con los hábitos cotidianos de cuidado personal.

- Algunas prácticas protectoras incluyen:
- Mantener rutinas organizadas.
- Favorecer un descanso adecuado.
- Realizar actividad física según las capacidades individuales.
- Mantener una alimentación saludable.
- Participar en actividades agradables.
- Dedicar tiempo a intereses personales.

Estas acciones fortalecen la sensación de control, autonomía y bienestar.

3. Factores protectores frente a la soledad y el aislamiento

Los factores protectores son aquellos recursos personales y sociales que disminuyen la probabilidad de experimentar afectaciones emocionales y favorecen la adaptación positiva durante la vejez.

Entre ellos se encuentran:

- Factores personales
- Autoestima fortalecida.
- Capacidad de adaptación.
- Reconocimiento de emociones.
- Intereses personales.
- Actitud positiva frente a los cambios.
- Factores familiares y sociales
- Relaciones afectivas significativas.
- Comunicación constante.
- Participación comunitaria.
- Sentirse valorado y escuchado.
- Tener espacios donde aportar y compartir.

protectores frente a la soledad no deseada y el aislamiento social, favoreciendo la autonomía, el bienestar emocional, la construcción de vínculos significativos y una vejez activa con sentido de vida.



CONCLUSIONES

TRINIDAD	Durante el desarrollo de la guía, las personas mayores lograron reconocer que la soledad impuesta y el aislamiento no solo afectan su bienestar emocional, sino que también pueden afrontarse mediante el fortalecimiento de las relaciones familiares, sociales y comunitarias. Las actividades realizadas favorecieron la expresión de experiencias, la identificación de redes de apoyo y la importancia de mantener una participación activa en su entorno.
MARIA AUXILIADORA	Los espacios de aprendizaje desarrollados durante la sesión fortalecieron la conciencia sobre la importancia de expresar las emociones, buscar apoyo cuando sea necesario y cultivar relaciones significativas. Estos aprendizajes contribuyen a prevenir el aislamiento, favorecen el sentido de pertenencia y promueven un envejecimiento con mayor bienestar emocional y social.

EVIDENCIAS DE EJECUCIÓN

Nombre de la sede: TRINIDAD	Se promovió un espacio de diálogo y reflexión grupal orientado a fortalecer la cooperación, la empatía y la construcción conjunta de estrategias de acompañamiento, resaltando la importancia del apoyo mutuo como factor protector del bienestar emocional.
-----------------------------	--

Registro fotográfico:



Nombre de la sede: MARIA AUXILIADORA	Se promovió un espacio de diálogo y reflexión grupal orientado a fortalecer la cooperación, la empatía y la construcción conjunta de estrategias de acompañamiento, resaltando la importancia del apoyo mutuo como factor protector del bienestar emocional. Seguimiento al proceso psicosocial, promoviendo la expresión emocional y el fortalecimiento del bienestar integral.
--------------------------------------	--

Registro fotográfico:



Proyecto de desarrollo humano



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
PROYECTO DE DESARROLLO HUMANO



Profesional responsable:
Nombres y apellidos

Cargo:
Psicóloga Graciela Bello Sua

Firma

Revisó: Coordinación del programa

Yasmin Plazas González

Firma

FUNDACIÓN SOMOS MANOS UNIDAS



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
PROYECTO DE DESARROLLO HUMANO

BITACORA PEDAGÓGICA MENSUAL CENTRO VIDA DUITAMA BOYACÁ VIGENCIA 2026
PROYECCIÓN TEMÁTICA MENSUAL

En concordancia con el Plan de Atención Integral del Centro Vida, y en cumplimiento de los lineamientos orientados a la garantía, promoción y restablecimiento de los derechos de las personas mayores, se estructuran y proyectan los ejes temáticos de intervención para el periodo mensual, atendiendo a los servicios ofertados, los objetivos institucionales, los logros esperados y las necesidades biopsicosociales de la población beneficiaria, con el propósito de fortalecer los procesos de atención integral, participación activa, envejecimiento digno y mejoramiento de la calidad de vida.

Servicio De Atención Integral	Atención Psicosocial	
Profesional Responsable	Graciela Bello Sua	
Periodo De Ejecución	Mes (02) de junio 16 a Julio 15 del 2026	
Eje De Aprendizaje "Vida libre de violencias para las personas mayores."	Semana uno	Tema: Prevención de la violencia intrafamiliar en la persona mayor y reconocimiento de factores de riesgo
	Semana dos	Tema: Trastornos en la vejez (distimia ansiedad y depresión)
	Semana tres	Tema: Abandono
	Semana cuatro	Tema: Soledad impuesta y aislamiento

OBJETIVOS	Objetivo General Fortalecer el bienestar emocional y psicosocial de las personas mayores mediante procesos de prevención, sensibilización y acompañamiento, que permitan la identificación temprana de factores de riesgo, el reconocimiento y manejo de afectaciones emocionales, y la promoción de redes de apoyo y factores protectores que contribuyan a una vida digna, segura y con mayor calidad de vida.	
	Objetivos específicos ○ Identificar factores de riesgo asociados a la violencia intrafamiliar en la persona mayor, promoviendo el reconocimiento oportuno de situaciones que puedan afectar su bienestar y sus derechos. ○ Desarrollar procesos de orientación psicoeducativa sobre los principales trastornos emocionales en la vejez, favoreciendo la identificación de síntomas relacionados con la distimia, la ansiedad y la depresión. ○ Sensibilizar a las personas mayores frente a las consecuencias del abandono, fortaleciendo la identificación de recursos de apoyo y protección disponibles en su entorno. ○ Promover la reflexión sobre los efectos de la soledad impuesta y el aislamiento social en la salud emocional, fortaleciendo estrategias de afrontamiento y vinculación social.	

LOGROS

Identifica factores de riesgo asociados a la violencia intrafamiliar en la persona mayor, reconociendo situaciones que pueden vulnerar su integridad y bienestar.	Reconoce manifestaciones emocionales relacionadas con la ansiedad, la distimia y la depresión, comprendiendo la importancia de su identificación oportuna para el cuidado de la salud mental.
Expresa de manera reflexiva experiencias, emociones y percepciones asociadas a situaciones de soledad, abandono e impotencia, favoreciendo procesos de afrontamiento emocional	Fortalece el reconocimiento y la utilización de redes de apoyo familiares, sociales e institucionales como factores protectores para la promoción del bienestar psicosocial y la prevención de situaciones de vulnerabilidad.



COMPETENCIAS A DESARROLLAR

ACTITUDINALES (SABER SER)

Participación e integración social: Fortalece la disposición para interactuar y participar activamente en espacios grupales, favoreciendo relaciones basadas en el respeto, la empatía y el buen trato.

Reconocimiento emocional: Promueve la expresión adecuada de emociones y sentimientos, fortaleciendo el bienestar psicológico y la comunicación asertiva.

Autocuidado y protección personal: Fortalece actitudes de autocuidado, respeto y valoración personal, promoviendo la protección de su bienestar físico, emocional y social

Empatía y convivencia
Favorece actitudes de solidaridad, escucha activa y respeto hacia las experiencias y opiniones de los demás participantes.

PROCEDIMENTALES

Identificación de emociones y necesidades:

Identifica señales de alerta relacionadas con situaciones de violencia, abandono y afectación emocional, favoreciendo la búsqueda oportuna de apoyo y orientación.

Reconocimiento de situaciones de violencia:

Aplica estrategias básicas de afrontamiento emocional y fortalecimiento personal para el manejo de situaciones que generan malestar psicológico.

Uso de rutas de atención y redes de apoyo:

Utiliza las redes de apoyo familiares, sociales e institucionales como recursos de protección y acompañamiento frente a situaciones de vulnerabilidad.

Participación en actividades lúdicas y psicoeducativas

Favorece la participación activa en dinámicas grupales orientadas al fortalecimiento emocional, social y cognitivo.

CONCEPTUALES (SABER)

Conocimiento sobre salud mental y bienestar emocional:

Comprende los factores de riesgo asociados a la violencia intrafamiliar en la persona mayor, reconociendo sus principales manifestaciones y consecuencias en el bienestar integral.

Comprensión de los tipos de violencia:

Reconoce las características, síntomas y efectos de los trastornos emocionales más frecuentes en la vejez, como la distimia, la ansiedad y la depresión.

Derechos de las personas mayores:

Identifica las implicaciones psicosociales del abandono, la soledad impuesta y el aislamiento social, comprendiendo su impacto en la calidad de vida y la salud mental de la persona mayor.

METODOLOGÍA DE TRABAJO: Estrategias, actividades y ejercicios didácticos



NOMBRE DE LA SESIÓN	LUGAR DE EJCUCIÓN	RECURSOS	FECHA DE EJECCIÓN	HORA INICIAL	HORA FINAL	NUMERO DE SESIÓN
-Prevención de la violencia intrafamiliar en la persona mayor y fortalecimiento de entornos protectores. -Conformación de comites de sana convivencia.	- Principal	-Espacio físico adecuado para la actividad grupal.	18/06/2026	8:00am	9:00am	36
	-Trinidad		18/06/2026	9:15am	10:15am	37
	-Maria Auxiliadora		18/06/2026	11:30am	12:30am	38
	-Principal		19/06/2026	9:15am	10:15am	39
	-Parroquia	-Parlante o equipo de sonido	22/06/2026	9:15am	10:15am	40
	-Once de mayo		22/06/2026	10:15am	11:15am	41
	-San Antonio Norte		22/06/2026	11:30am	12:30am	42
	-Principal		23/06/2026	8:00am	9:00am	43
	-Vaticano	-Sillas organizadas en círculo	23/06/2026	9:15am	10:15am	44
	-Alcázares		23/06/2026	10:15am	11:15am	45
	-Once de mayo		24/06/2026	8:00am	9:00am	46
	-La Parroquia		24/06/2026	9:15am	10:15am	47
	-San Antonio Norte		24/06/2026	11:30am	12:30am	48
	-Vaticano		25/06/2026	8:00am	9:00am	49
	-alcázares		25/06/2026	10:15am	11:15am	50
-Salud mental en la vejez: reconocimiento y manejo de síntomas asociados a la distimia, ansiedad y depresión.	-Principal	-Espacio físico adecuado para la actividad grupal.	30/06/2026	8:00am	9:00am	51
	-Vaticano		30/06/2026	9:15am	10:15am	52
	-Alcázares		30/06/2026	10:15am	11:15am	53
	-Once de mayo	-Parlante o equipo de sonido	01/07/2026	8:00am	9:00am	54
	-La Parroquia		01/07/2026	9:15am	10:15am	55
	-San Antonio Norte		01/07/2026	11:30am	12:30am	56
	-Vaticano	-Sillas organizadas en círculo	02/07/2026	8:00am	9:00am	57
	-alcázares		02/07/2026	10:15am	11:15am	58
	-Principal		03/07/2026	9:15am	10:15am	59



-Prevención del abandono en la persona mayor y fortalecimiento de las redes de apoyo. -Conformación de grupos de apoyo por sedes.	-La Parroquia	-Espacio físico	06/07/2026	9:15am	10:15am	60
	-Once de Mayo	adecuado para	06/07/2026	10:15am	11:15am	61
	-San Antonio Norte	la actividad grupal.	06/07/2026	11:30am	12:30am	62
	-Principal	-Parlante o	07/07/2026	8:00am	9:00am	63
	-Vaticano	equipo de	07/07/2026	9:15am	10:15am	64
	-Alcazares	sonido	07/07/2026	10:15am	11:15am	65
	-Once de Mayo	-Sillas	08/07/2026	8:00am	9:00am	66
	-La Parroquia	organizadas en	08/07/2026	9:15am	10:15am	67
	-San Antonio Norte	círculo		11:30am	12:30am	68
	-Vaticano		09/07/2026	8:00am	9:00am	69
	-Alcazares		09/07/2026	10:15am	11:15am	70
Abordaje de la soledad no deseada y el aislamiento social para la promoción del bienestar psicosocial.	-La Parroquia	-Espacio físico	12/07/2026	9:15am	10:15am	71
	-Once de Mayo	adecuado para	12/07/2026	10:15am	11:15am	72
	-San Antonio Norte	la actividad grupal.	12/07/2026	11:30am	12:30am	73
	-Principal	-Parlante o	13/07/2026	8:00am	9:00am	74
	-Vaticano	equipo de	13/07/2026	9:15am	10:15am	75
	-Alcazares	sonido	13/07/2026	10:15am	11:15am	76
	-Once de Mayo	-Sillas	14/07/2026	8:00am	9:00am	77
	-La Parroquia	organizadas en	14/07/2026	9:15am	10:15am	78
	-San Antonio Norte	círculo	14/07/2026	11:30am	12:30am	79
	-Vaticano		15/07/2026	8:00am	9:00am	80
	-Alcazares		15/07/2026	10:15am	11:15am	81
	-Principal		16/07/2026	9:15am	10:15am	82

PLANES Y ACTIVIDADES ESPECIALES DE APOYO A LAS PERSONAS MAYORES.

Implementación de acciones psicosociales para la promoción del bienestar emocional, la prevención de violencias y el fortalecimiento de mecanismos de protección y apoyo en las personas mayores.

Nombre del profesional responsable: Graciela Bello Sua	Cargo: Profesional Psicóloga	Firma 
Revisó: Coordinación del programa	Yasmín Plazas González	Firma 

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 Cahueño
- ✓ 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.

CAMPAÑA "UNA VIDA SIN VIOLENCIA HACIA LA PERSONA MAYOR"

La campaña "**Una Vida sin Violencia hacia la Persona Mayor**" tiene como propósito sensibilizar a la comunidad y a las personas mayores sobre la prevención de las diferentes formas de violencia que pueden presentarse en la vejez, promoviendo el reconocimiento de factores de riesgo, señales de alerta y rutas de protección. Desde un enfoque psicosocial, la campaña busca fortalecer la cultura del buen trato, la garantía de derechos y la participación activa de las personas mayores, fomentando entornos familiares y comunitarios protectores que contribuyan a su bienestar integral, dignidad y calidad de vida.

"Cada 15 de junio reafirmamos nuestro compromiso con la construcción de entornos seguros, dignos y respetuosos para las personas mayores, reconociéndolas como sujetos de derechos y actores fundamentales en nuestras familias y comunidades."

ARENGAS POR SEDES

Todas las arengas estaban acompañadas con la frase **PRINCIPAL NO A LA VIOLENCIA EN LA PERSONA MAYOR.**

Laureles- La mejor Forma de tratar a quien te enseñó a vivir es con respeto.

Principal-Trátame con respeto escúchame, valórame no me hagas daño.

Trinidad- Respeto Dignidad y amor en cada etapa de la vida.

María Auxiliadora-Envejecer con Dignidad es un Derecho no un Privilegio.

Juan Grande-Trátame con respeto escúchame, valórame no me hagas daño.

Once de mayo- ¿Quiénes somos? Adultos mayores con Valor

Vaticano- Somos adultos amados y no maltratados

Alcázares- ¡No a la violencia, sí al amor y la protección!

San Antonio- ¡Con cariño y dignidad, construimos una mejor comunidad!

Parroquia-Las personas mayores no deben ser vistas como una carga si no como una bendición

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.

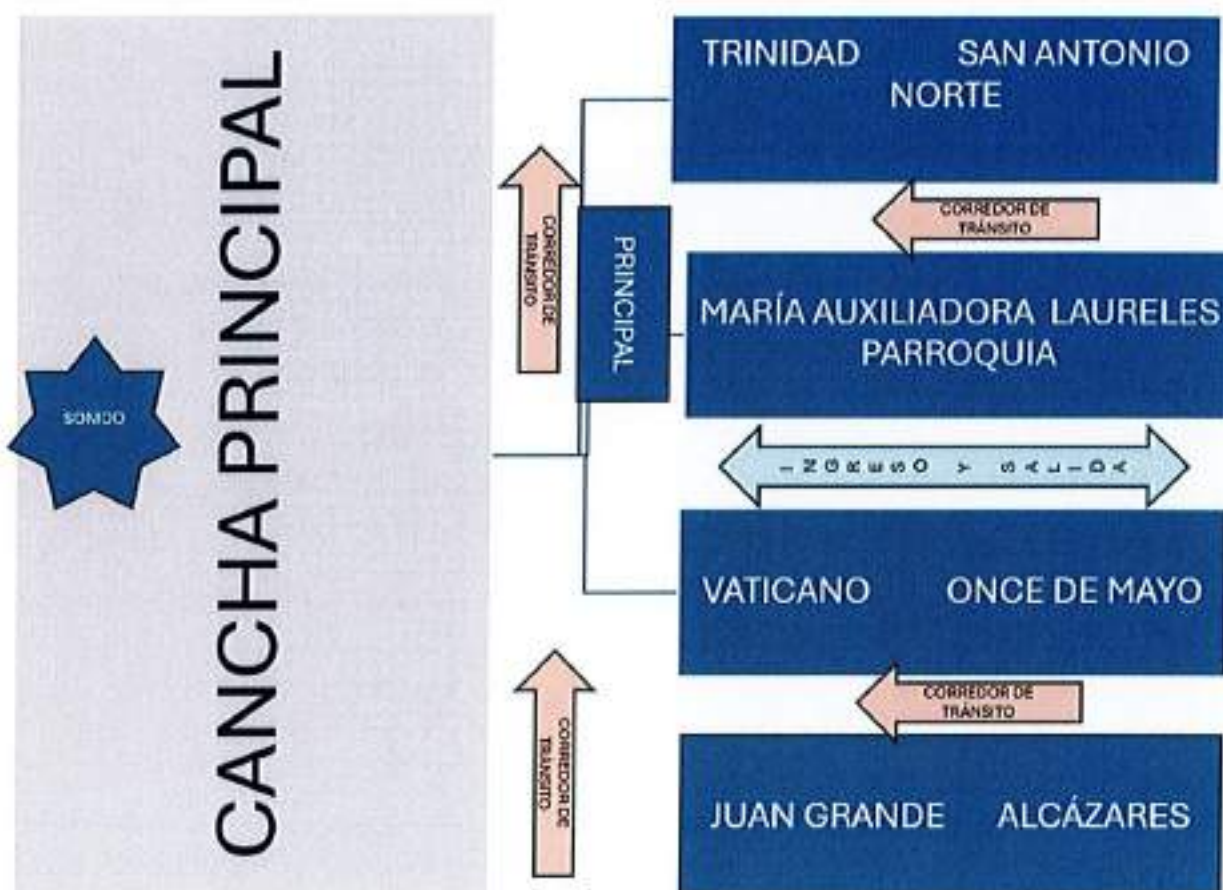
5. RESULTADOS ESPERADOS

- 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 1. Distribución de sedes y profesionales de asistencia, cuidado y atención.

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



Conclusiones

SEDES	Conclusiones
JUAN GRANDE	- Las personas mayores de la sede Juan Grande participaron activamente y con gran disposición en las actividades propuestas durante el encuentro entre pares. La realización de la arenga de la campaña "Una vida sin violencia hacia la persona mayor: Trátame con respeto, escúchame, valórame, no me hagas daño" fortaleció la sensibilización frente a la prevención del maltrato, promoviendo el respeto, la dignidad y la protección de los derechos de las personas mayores.
MARIA AUXILIADORA	- Las personas mayores de la sede María Auxiliadora participaron activamente en la campaña "Una vida sin violencia hacia la persona mayor", mediante la arenga "Envejecer con dignidad es un derecho, no un privilegio", fortaleciendo la sensibilización sobre el respeto, la dignidad y la promoción de los derechos de las personas mayores.
LAURELES	- Las personas mayores de la sede Laureles participaron activamente en la campaña "Una vida sin violencia hacia la persona mayor", mediante la arenga "La mejor forma de tratar a quien te enseñó a vivir es con respeto", promoviendo la sensibilización sobre el buen trato, el respeto y la valoración de las personas mayores.
TRINIDAD	- Las personas mayores de la sede Trinidad participaron activamente en la campaña "Una vida sin violencia hacia la persona mayor", mediante la arenga "Respeto, dignidad y amor en cada etapa de la vida", promoviendo la reflexión sobre el buen trato y el reconocimiento de los derechos de las personas mayores.
PRINCIPAL	- Las personas mayores de la sede La Principal fortalecieron su autoconcepto y participación social mediante la campaña "Una vida sin violencia hacia la persona mayor", expresando a través de la arenga "Trátame con respeto, escúchame, valórame, no me hagas daño" la importancia del buen trato y la defensa de sus derechos.

EVIDENCIAS DE EJECUCIÓN

Nombre de la sede: PRINCIPAL, JUANGRANDE, MARIA AUXILIADORA, LAURELES, TRINIDAD.	Descripción: Espacio de Sensibilización: No Violencia hacia las Personas Mayores, Campaña una Vida sin Violencia hacia la persona mayor, Marcha.
--	--

Registro fotográfico:



Registro fotográfico:





Profesional responsable: Nombres y apellidos	Cargo: Psicóloga Graciela Bello Sua	Firma 
Revisó: Coordinación del programa	Yasmin Plazas González	Firma 



REGISTRO DIARIO DE SESIONES DE ATENCIÓN INTEGRAL

Componente De Atención:	SESION DE APOYO PSICOSOCIAL
Profesional Responsable	Graciela Bello Sua
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. - 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
PRINCIPAL	18	06	2026	8:00am	9:00am	36
TRINIDAD	18	06	2026	9:15am	10:15am	37
MARIA AUXILIADORA	18	06	2026	11:30am	12:30am	38
PRINCIPAL	19	06	2026	9:15am	10:15am	39

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 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=K3gOogKl8SxFuM9b>

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. -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:	- 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.





	• 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.





	• 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

SEDE	CONCLUSIONES
PRINCIPAL	- La dramatización "Cambiando de Lugar" favoreció la comprensión de la violencia intrafamiliar en la persona mayor como una problemática que puede manifestarse de diversas formas dentro de las relaciones familiares, afectando el bienestar emocional, social y la calidad de vida de quienes la experimentan.
TRINIDAD	- A través del intercambio de roles, las personas mayores lograron identificar factores de riesgo y condiciones de vulnerabilidad asociados a la vejez, tales como la dependencia, el aislamiento social, la disminución de redes de apoyo y las dinámicas familiares conflictivas, fortaleciendo su capacidad para reconocer situaciones que pueden derivar en maltrato o vulneración de derechos.
MARIA AUXILIADORA	- La actividad promovió la empatía y la reflexión frente a las necesidades emocionales de la persona mayor, resaltando la importancia del buen trato, la comunicación asertiva y el fortalecimiento de entornos familiares protectores como elementos fundamentales para la prevención de la violencia intrafamiliar.

EVIDENCIAS DE EJECUCIÓN

Nombre de la sede: PRINCIPAL

Descripción: Dramatización cambiando de lugar, twister del Buen Trato, cantando y construyendo el buen trato.

Registro fotográfico:





Nombre de la sede: TRINIDAD



Descripción: Dramatización cambiando de lugar, twister del Buen Trato, cantando y construyendo el buen trato.



Nombre de la sede: MARIA AUXILIADORA



Descripción: Dramatización cambiando de lugar, twister del Buen Trato, cantando y construyendo el buen trato.



Profesional responsable: Nombres y apellidos	Cargo: Psicóloga Graciela Bello Sua	Firma 
Revisó: Coordinación del programa	Yasmin Plazas González	Firma 



REGISTRO DIARIO DE SESIONES DE ATENCIÓN INTEGRAL

Componente De Atención:	SESION DE APOYO PSICOSOCIAL
Profesional Responsable	Graciela Bello Sua
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 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.
- 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.
- Participo 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
LA PARROQUIA	22	06	2026	9:15am	10:15am	40 ✓
ONCE DE MAYO	22	06	2026	10:15am	11:15am	41 ✓
SAN ANTONIO	22	06	2026	11:30am	12:30am	42 ✓
PRINCIPAL	23	06	2026	8:00am	9:00am	43 ✓
VATICANO	23	06	2026	9:15am	10:15am	44 ✓
ALCAZARES	23	06	2026	10:15am	11:15am	45 ✓
ONCE DE MAYO	24	06	2026	8:00am	9:00am	46 ✓
LA PARROQUIA	24	06	2026	9:15am	10:15am	47 ✓
SAN ANTONIO	24	06	2026	11:30am	12:30am	48 ✓
VATICANO	25	06	2026	8:00am	9:00am	49 ✓
ALCAZARES	25	06	2026	10:15am	11:15am	50 ✓

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 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.





		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.
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 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.		





Ministerio de Salud
República Peruana



FUNDACIÓN SOMOS
MANOS UNIDAS
Juntos por una vida mejor

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.





Defensa
Fundación Somos Manos Unidas



FUNDACIÓN SOMOS
MANOS UNIDAS
Juntos por un mundo mejor

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:

- 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.

- 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.





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

SEDE	CONCLUSIONES
LA PARROQUIA	- A través de la metodología participativa de dramatización denominada “<i>Cambiando de Lugar</i>”, se logró profundizar con las personas mayores de la sede La Parroquia en el reconocimiento y análisis de diversos factores de riesgo en la violencia intrafamiliar presentes en su vida cotidiana y en el entorno familiar -La actividad facilitó la identificación de situaciones asociadas a la vulnerabilidad emocional y social en la vejez, permitiendo reflexionar sobre emociones como la tristeza, el rechazo y el aislamiento social, así como sobre las dificultades para expresar necesidades, sentimientos y preocupaciones por temor a generar incomodidad o sobrecarga en los cuidadores. -La conformación del Comité de Sana Convivencia permitió fortalecer la participación activa de las personas mayores en la promoción de entornos protectores, favoreciendo la corresponsabilidad en la construcción de relaciones interpersonales basadas en el respeto, la solidaridad y el buen trato.
ONCE DE MAYO	- Se promovió la comprensión en la sede once de mayo de las implicaciones que tienen condiciones como la demencia y la dependencia funcional sobre la autonomía de la persona mayor, especialmente en aspectos relacionados con la movilidad, la toma de decisiones y la realización de actividades básicas e instrumentales de la vida diaria como factor de riesgo en la violencia intrafamiliar. - Durante el proceso de conformación del comité de sana convivencia se evidenció el interés y compromiso de las personas mayores para asumir un rol participativo en la identificación, prevención y manejo de situaciones que puedan afectar la convivencia, promoviendo el diálogo, la resolución pacífica de conflictos y el fortalecimiento de los vínculos sociales en el centro vida.
SAN ANTONIO NORTE	- La estrategia dramatización cambiando de lugar favoreció procesos de empatía, sensibilización y reconocimiento de las necesidades emocionales de las personas mayores, de la sede San Antonio Norte fortaleciendo la conciencia sobre la importancia del buen trato, el apoyo familiar y la generación de entornos protectores que contribuyan al mantenimiento de su bienestar psicológico, autonomía y calidad de vida. - En la sede San Antonio Norte se evidenció resistencia inicial frente a la conformación del Comité de Sana Convivencia; sin embargo, mediante el proceso de sensibilización y orientación psicológica se favoreció la participación del grupo, logrando finalmente su conformación y el compromiso de sus integrantes con la promoción de una convivencia basada en el respeto y el buen trato.
VATICANO	- Mediante la actividad lúdico-pedagógica <i>Twister del Buen Trato</i>, las personas mayores del la sede vaticano lograron identificar y analizar las principales características asociadas a las familias disfuncionales, reconociendo cómo determinados patrones de interacción, comunicación inadecuada, conflictos recurrentes, negligencia afectiva y ausencia de redes de apoyo pueden afectar la dinámica familiar y el bienestar integral de sus integrantes. - La conformación del comité de sana convivencia fortaleció la capacidad organizativa de las sede, favoreciendo la implementación de acciones preventivas y de seguimiento que contribuyan al mantenimiento de una convivencia armónica y al mejoramiento de la calidad de vida de las personas mayores.
ALCAZARES	- La actividad favoreció la reflexión sobre el impacto que estas dinámicas tienen en el proceso de cuidado de la persona mayor, evidenciando factores que pueden incrementar



	su vulnerabilidad física, emocional y social, tales como la desatención de necesidades básicas, la sobrecarga del cuidador, la escasa comunicación asertiva y la limitada participación de la familia en las responsabilidades de cuidado. -Constituyéndose el Comité de Sana Convivencia como un mecanismo de promoción del bienestar psicosocial, la participación comunitaria en las personas mayores contribuyendo en la prevención de situaciones de maltrato, discriminación y violencia.
PRINCIPAL	- El ejercicio permitió fortalecer la conciencia frente a la importancia de promover relaciones familiares basadas en el respeto, la empatía, la corresponsabilidad y el buen trato, reconociendo estos elementos como factores protectores que contribuyen al fortalecimiento de los vínculos familiares, la calidad de vida y el envejecimiento digno de las personas mayores del centro vida la principal.

EVIDENCIAS DE EJECUCIÓN

Nombre de la sede: LA PARROQUIA

Descripción: Dramatización cambiando de lugar, Cantando y construyendo Bienestar, conformación comités de convivencia.

Registro fotográfico:



Nombre de la sede: ONCE DE MAYO

Descripción: Dramatización cambiando de lugar, Cantando y construyendo Bienestar, conformación comités de convivencia.



Nombre de la sede: SAN ANTONIO NORTE

Descripción: Dramatización cambiando de lugar, Cantando y construyendo Bienestar, conformación comités de convivencia.





Donde nace el amor



FUNDACIÓN SOMOS
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y BIENESTAR

107

Nombre de la sede: PRINCIPAL

Descripción: Dramatización cambiando de lugar, Cantando y construyendo Bienestar.

Registro fotográfico:



Nombre de la sede: VATICANO

Descripción: Twister del Buen Trato Cantando y construyendo Bienestar, conformación comités de convivencia.

Registro fotográfico:



FUNDACIÓN SOMOS MANOS UNIDAS



FUNDACIÓN SOMOS
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y BIENESTAR

Nombre de la sede: ALCAZARES

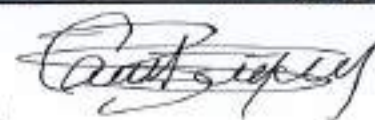
Descripción: Twister del Buen Trato Cantando y construyendo Bienestar, conformación de comités convivencia.

Registro fotográfico:



Profesional responsable:
Nombres y apellidos

Cargo:
Psicóloga Graciela Bello Sua

Firma 

Revisó: Coordinación del programa

Yasmin Plazas González

Firma 

ACTA DE CONFORMACION COMITE DE CONVIVENCIA CIUDADANA

SEDE ONCE DE MAYO

24 DE JUNIO DE 2026

PSICOLOGA GRACIELA BELLO SUA



CENTRO VIDA DUITAMA BOYACÁ 2026

ACTA COMITÉ DE CONVIVENCIA 2026

En cumplimiento de lo dispuesto en la Ley 1251 de 2008, por la cual se dictan normas tendientes a procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de las personas adultas mayores; la Ley 1276 de 2009, mediante la cual se establecen criterios de atención integral para las personas mayores a través de los Centros Vida; la Resolución 055 de 2018 del Ministerio de Salud y Protección Social, que establece los requisitos mínimos esenciales exigibles a los Centros Vida, particularmente en lo relacionado con la existencia de reglamentos internos, manuales de buen trato y mecanismos de participación; así como los lineamientos de la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2022-2031, orientados a promover la inclusión social, el envejecimiento activo, la participación ciudadana, la autonomía y la protección integral de los derechos de las personas mayores, se procede a la conformación del *Comité De Convivencia, Buen Trato Y Participación Social Del Centro Vida Duitama*.

Este comité constituye una instancia de participación, concertación y acompañamiento orientada a fortalecer la convivencia armónica, la resolución pacífica de conflictos, el respeto mutuo, la corresponsabilidad, la solidaridad intergeneracional y la promoción de ambientes protectores para las personas mayores beneficiarias del programa.

De igual manera, el comité se establece como mecanismo de apoyo para la prevención de situaciones de maltrato, discriminación, exclusión, vulneración de derechos o cualquier conducta que afecte la dignidad humana de las personas mayores, promoviendo el diálogo, la mediación y la construcción colectiva de acuerdos de convivencia.

El período de funcionamiento del Comité corresponderá a la vigencia del servicio durante el año 2026, sin exceder la duración contractual y administrativa del programa, pudiendo ser ratificado o renovado mediante nuevo proceso de elección y conformación para la siguiente vigencia.

En el municipio de Duitama, departamento de Boyacá, Centro Vida sede Once de Mayo, siendo las 8:42 horas del día 24 del mes de de junio de 2026, se reunieron las personas mayores beneficiarias, profesionales, facilitadores y representantes institucionales con el propósito de conformar formalmente *El Comité De Convivencia, Buen Trato Y Participación Social Del Centro Vida Duitama*, el cual sesionará de manera ordinaria cada mes (1) mes y extraordinariamente cuando las circunstancias así lo requieran.

Funciones Del Comité De Convivencia, Buen Trato Y Participación Social

1. Promover el respeto, la solidaridad, la tolerancia y la sana convivencia entre las personas mayores beneficiarias del Centro Vida.
2. Fomentar la cultura del buen trato y la protección integral de los derechos humanos de las personas mayores.
3. Servir como instancia de mediación y diálogo para la resolución pacífica de conflictos que puedan surgir entre los participantes del programa.
4. Identificar situaciones de riesgo relacionadas con maltrato, discriminación, abandono, violencia, exclusión social o vulneración de derechos y ponerlas en conocimiento de las autoridades competentes cuando corresponda.
5. Apoyar la implementación y seguimiento del Reglamento Interno, Manual de Convivencia y Manual de Buen Trato del Centro Vida.



CENTRO VIDA DUITAMA BOYACÁ 2026

6. Promover la participación activa de las personas mayores en la toma de decisiones relacionadas con el funcionamiento de las actividades del programa.
7. Formular recomendaciones para fortalecer el bienestar, la inclusión y la participación social de las personas mayores.
8. Promover acciones de sensibilización orientadas a fortalecer la convivencia, la corresponsabilidad y el respeto por la diversidad.
9. Realizar seguimiento a los acuerdos establecidos dentro del comité y presentar recomendaciones de mejoramiento a la coordinación del programa.
10. Apoyar la implementación de las acciones contempladas en la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2022-2031 relacionadas con participación, protección, inclusión social y envejecimiento activo.

INTEGRACIÓN DEL COMITÉ

El Comité de Convivencia, Buen Trato y Participación Social estará integrado por:

- El referente municipal del Programa Adulto Mayor o su delegado.
- El coordinador del Centro Vida o su delegado.
- El profesional de Psicología del programa.
- Un facilitador, docente o instructor designado por el operador
- Diez representantes de cada sede del Centro Vida elegido por las personas mayores.
- Los veedores o representantes elegidos democráticamente.
- Un presidente (Diferente a los veedores) elegido por votación de los integrantes del comité.
- Un secretario elegido por votación de los integrantes del comité.

Todos los representantes de las personas mayores contarán con voz y voto dentro de las sesiones del comité, garantizando los principios de participación, autonomía y corresponsabilidad establecidos en la normatividad vigente.

POR PARTE DE LA EMPRESA FUNDACIÓN SOMOS MANOS UNIDAS OPERADOR DEL CONVENIO

NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD Y TIPO	CARGO EN LA EMPRESA	CARGO EN EL COMITÉ
Graciela Bello Sosa	46.484.652	Psicóloga	Principal
FIRMA			
			Principal
FIRMA	35522168	Veedora	Orce de Mayo

POR PARTE DE LAS PERSONAS MAYORES

NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD Y TIPO	CARGO EN EL COMITÉ	FIRMA DE ACEPTACIÓN DEL CARGO
---------------------	-------------------------------	--------------------	-------------------------------

CENTRO VIDA DUITAMA BOYACÁ 2026

		Principal suplente	o
Gloria Alcira Rodriguez	23544502	suplente	Gloria Alcira Rodriguez
Isabel Martinez	20737741	suplente	Isabel Martinez
Maria Luisa Rodriguez	23549212	suplente	Maria Luisa Rodriguez
Maria Lilia Sosa	23555183	suplente	Maria Lilia Sosa
Maria Custodia Nino	23552451	suplente	Maria Custodia Nino
Maria Magdalena	23552732	suplente	Maria Magdalena
Etelvina Gomez	23556442	suplente	Etelvina Gomez
Nelly Flores	24241995	suplente	Nelly Flores
Ana Becerra	23554172	suplente	Ana Becerra
Aura Marina Castro	40008044	suplente	Aura Marina Castro

Estos últimos nombrados por votación en asamblea general de las personas mayores beneficiarias del centro vida sede: Once de mayo

Integrado el comité, se procedió a nombrar el presidente y secretario del mismo, con el fin de asegurar el adecuado funcionamiento, garantía de participación en la sana convivencia, buen trato y autonomía en el centro vida de las personas mayores en ejercicio de sus derechos.

PRESIDENTE		
NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	FIRMA DE ACEPTACIÓN
Olga Marina Choca		Olga Marina Choca
CC-41691113	SECRETARI@	
NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	FIRMA DE ACEPTACIÓN
Susana Lucia Choca		Susana Lucia Choca
	CC-23554110	

Siendo las: 8:50 am del día 24 de junio se da por cerrada la sesión y queda formalmente constituido el Comité De Sana y Sabia Convivencia Centro Vida Duitama, sede Once de mayo 2026

ACTA DE CONFORMACION COMITE DE CONVIVENCIA CIUDADANA

SEDE ALCAZARES

25 DE JUNIO DE 2026

PSICOLOGA GRACIELA BELLO SUA

CENTRO VIDA DUITAMA BOYACÁ 2026

ACTA COMITÉ DE CONVIVENCIA 2026

En cumplimiento de lo dispuesto en la Ley 1251 de 2008, por la cual se dictan normas tendientes a procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de las personas adultas mayores; la Ley 1276 de 2009, mediante la cual se establecen criterios de atención integral para las personas mayores a través de los Centros Vida; la Resolución 055 de 2018 del Ministerio de Salud y Protección Social, que establece los requisitos mínimos esenciales exigibles a los Centros Vida, particularmente en lo relacionado con la existencia de reglamentos internos, manuales de buen trato y mecanismos de participación; así como los lineamientos de la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2022-2031, orientados a promover la inclusión social, el envejecimiento activo, la participación ciudadana, la autonomía y la protección integral de los derechos de las personas mayores, se procede a la conformación del *Comité De Convivencia, Buen Trato Y Participación Social Del Centro Vida Duitama*.

Este comité constituye una instancia de participación, concertación y acompañamiento orientada a fortalecer la convivencia armónica, la resolución pacífica de conflictos, el respeto mutuo, la corresponsabilidad, la solidaridad intergeneracional y la promoción de ambientes protectores para las personas mayores beneficiarias del programa.

De igual manera, el comité se establece como mecanismo de apoyo para la prevención de situaciones de maltrato, discriminación, exclusión, vulneración de derechos o cualquier conducta que afecte la dignidad humana de las personas mayores, promoviendo el diálogo, la mediación y la construcción colectiva de acuerdos de convivencia.

El período de funcionamiento del Comité corresponderá a la vigencia del servicio durante el año 2026, sin exceder la duración contractual y administrativa del programa, pudiendo ser ratificado o renovado mediante nuevo proceso de elección y conformación para la siguiente vigencia.

En el municipio de Duitama, departamento de Boyacá, Centro Vida sede Alcazares, siendo las 12:00 horas del día 25 del mes de Junio de 2026, se reunieron las personas mayores beneficiarias, profesionales, facilitadores y representantes institucionales con el propósito de conformar formalmente *El Comité De Convivencia, Buen Trato Y Participación Social Del Centro Vida Duitama*, el cual sesionará de manera ordinaria cada mes (1) mes y extraordinariamente cuando las circunstancias así lo requieran.

Funciones Del Comité De Convivencia, Buen Trato Y Participación Social

1. Promover el respeto, la solidaridad, la tolerancia y la sana convivencia entre las personas mayores beneficiarias del Centro Vida.
2. Fomentar la cultura del buen trato y la protección integral de los derechos humanos de las personas mayores.
3. Servir como instancia de mediación y diálogo para la resolución pacífica de conflictos que puedan surgir entre los participantes del programa.
4. Identificar situaciones de riesgo relacionadas con maltrato, discriminación, abandono, violencia, exclusión social o vulneración de derechos y ponerlas en conocimiento de las autoridades competentes cuando corresponda.
5. Apoyar la implementación y seguimiento del Reglamento Interno, Manual de Convivencia y Manual de Buen Trato del Centro Vida.

CENTRO VIDA DUITAMA BOYACÁ 2026

6. Promover la participación activa de las personas mayores en la toma de decisiones relacionadas con el funcionamiento de las actividades del programa.
7. Formular recomendaciones para fortalecer el bienestar, la inclusión y la participación social de las personas mayores.
8. Promover acciones de sensibilización orientadas a fortalecer la convivencia, la corresponsabilidad y el respeto por la diversidad.
9. Realizar seguimiento a los acuerdos establecidos dentro del comité y presentar recomendaciones de mejoramiento a la coordinación del programa.
10. Apoyar la implementación de las acciones contempladas en la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2022-2031 relacionadas con participación, protección, inclusión social y envejecimiento activo.

INTEGRACIÓN DEL COMITÉ

El Comité de Convivencia, Buen Trato y Participación Social estará integrado por:

- El referente municipal del Programa Adulto Mayor o su delegado.
- El coordinador del Centro Vida o su delegado.
- El profesional de Psicología del programa.
- Un facilitador, docente o instructor designado por el operador
- Diez representantes de cada sede del Centro Vida elegido por las personas mayores.
- Los veedores o representantes elegidos democráticamente.
- Un presidente (Diferente a los veedores) elegido por votación de los integrantes del comité.
- Un secretario elegido por votación de los integrantes del comité.

Todos los representantes de las personas mayores contarán con voz y voto dentro de las sesiones del comité, garantizando los principios de participación, autonomía y corresponsabilidad establecidos en la normatividad vigente.

POR PARTE DE LA EMPRESA FUNDACIÓN SOMOS MANOS UNIDAS OPERADOR DEL CONVENIO

NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD Y TIPO	CARGO EN LA EMPRESA	CARGO EN EL COMITÉ
Graciela Bello Sosa	46.454.652	Psicología	Principal
FIRMA			
			Principal
FIRMA			

POR PARTE DE LAS PERSONAS MAYORES

NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD Y TIPO	CARGO EN EL COMITÉ	FIRMA DE ACEPTACIÓN DEL CARGO
---------------------	-------------------------------	--------------------	-------------------------------

CENTRO VIDA DUITAMA BOYACÁ 2026

		Principal suplente	
Rosalba Silva de Cuenca	41528984	Suplente	Rosalba Prado Cuervo
Maria Belen Corredor	51652606	Suplente	Maria Belen Corredor
Sol Angie Ochoa	35207446	Suplente	Solange Ochoa
Rosa Emilia Lombana	41554236	Suplente	Rosa Lombana
Lilia Suarez	41725207	Suplente	Lilia Suarez
Marina Paratta	46662331	Suplente	ppp.
Teresa Cuapaca	23549628	Suplente	Teresa Cuapaca
Emilia Orozco	23554938	Suplente	Emilia Orozco
Maria Oliva Puerto	23553071	Suplente	Maria Oliva Puerto
Nelly Martinez	23551316	Suplente	Nelly Martinez

Estos últimos nombrados por votación en asamblea general de las personas mayores beneficiarias del centro vida sede: Alcazarés

Integrado el comité, se procedió a nombrar el presidente y secretario del mismo, con el fin de asegurar el adecuado funcionamiento, garantía de participación en la sana convivencia, buen trato y autonomía en el centro vida de las personas mayores en ejercicio de sus derechos.

PRESIDENTE		
NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	FIRMA DE ACEPTACIÓN
A. Lucia Durán		A. Lucia Durán
CC-23551179		
SECRETARI@		
NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	FIRMA DE ACEPTACIÓN
Luz Marina Rodriguez		Luz Marina R.
	CC-46-365-801	

Siendo las: 5:18:25 am del día 25 de junio se da por cerrada la sesión y queda formalmente constituido el Comité De Sana y Sabia Convivencia Centro Vida Duitama, sede Alcazarés. 2026

ACTA DE CONFORMACION COMITE DE CONVIVENCIA CIUDADANA

SEDE LA PARROQUIA

24 DE JUNIO DE 2026

PSICOLOGA GRACIELA BELLO SUA

CENTRO VIDA DUITAMA BOYACÁ 2026

6. Promover la participación activa de las personas mayores en la toma de decisiones relacionadas con el funcionamiento de las actividades del programa.
7. Formular recomendaciones para fortalecer el bienestar, la inclusión y la participación social de las personas mayores.
8. Promover acciones de sensibilización orientadas a fortalecer la convivencia, la corresponsabilidad y el respeto por la diversidad.
9. Realizar seguimiento a los acuerdos establecidos dentro del comité y presentar recomendaciones de mejoramiento a la coordinación del programa.
10. Apoyar la implementación de las acciones contempladas en la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2022-2031 relacionadas con participación, protección, inclusión social y envejecimiento activo.

INTEGRACIÓN DEL COMITÉ

El Comité de Convivencia, Buen Trato y Participación Social estará integrado por:

- El referente municipal del Programa Adulto Mayor o su delegado.
- El coordinador del Centro Vida o su delegado.
- El profesional de Psicología del programa.
- Un facilitador, docente o instructor designado por el operador
- Diez representantes de cada sede del Centro Vida elegido por las personas mayores.
- Los veedores o representantes elegidos democráticamente.
- Un presidente (Diferente a los veedores) elegido por votación de los integrantes del comité.
- Un secretario elegido por votación de los integrantes del comité.

Todos los representantes de las personas mayores contarán con voz y voto dentro de las sesiones del comité, garantizando los principios de participación, autonomía y corresponsabilidad establecidos en la normatividad vigente.

POR PARTE DE LA EMPRESA FUNDACIÓN SOMOS MANOS UNIDAS OPERADOR DEL CONVENIO

NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD Y TIPO	CARGO EN LA EMPRESA	CARGO EN EL COMITÉ
Graciela Bello Sosa	46-454-652	Psicóloga	Principal
FIRMA			
			Principal
FIRMA			

POR PARTE DE LAS PERSONAS MAYORES

NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD Y TIPO	CARGO EN EL COMITÉ	FIRMA DE ACEPTACIÓN DEL CARGO
---------------------	-------------------------------	--------------------	-------------------------------

CENTRO VIDA DUITAMA BOYACÁ 2026

		Principal suplente	o
Barbara Salcedo	23'552 498	suplente	Barbara Salcedo
Luisa Ibáñez Martínez	41550 426	suplente	Luisa Ibáñez
Maria Araceliación Abián	23'812 232	suplente	Maria Araceliación
Mariela Fincón	41624 814	suplente	Mariela Fincón
Maria Ana del Carmen	23596 499	suplente	Maria Ana del Carmen
Maria Natividad	235 21 105	suplente	Maria Natividad
Gladiis Pérez	23551 174	suplente	Gladiis Pérez
Edviges Parra	23596 428	suplente	Edviges Parra
Sixto Valderama	41090 25	suplente	Sixto Valderama
Epifanio Soriano S.	42794 96	suplente	Epifanio Soriano S.

Estos últimos nombrados por votación en asamblea general de las personas mayores beneficiarias del centro vida sede: La Parroquia

Integrado el comité, se procedió a nombrar el presidente y secretario del mismo, con el fin de asegurar el adecuado funcionamiento, garantía de participación en la sana convivencia, buen trato y autonomía en el centro vida de las personas mayores en ejercicio de sus derechos.

PRESIDENTE		
NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	FIRMA DE ACEPTACIÓN
Rosalba Guevara T.		Rosalba Guevara
cc. 23. 547. 952	SECRETARI@	
NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	FIRMA DE ACEPTACIÓN
Maria Rosalba Valderrama		Maria Rosalba Valderrama
cc. 46. 660. 686		

Siendo las: 10:15 am am del día 24 de junio se da por cerrada la sesión y queda formalmente constituido el Comité De Sana y Sabia Convivencia Centro Vida Duitama, sede La Parroquia. 2026

ACTA DE CONFORMACION COMITE DE CONVIVENCIA CIUDADANA

SAN ANTONIO NORTE

24 DE JUNIO DE 2026

PSICOLOGA GRACIELA BELLO SUA

CENTRO VIDA DUITAMA BOYACÁ 2026

ACTA COMITÉ DE CONVIVENCIA 2026

En cumplimiento de lo dispuesto en la Ley 1251 de 2008, por la cual se dictan normas tendientes a procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de las personas adultas mayores; la Ley 1276 de 2009, mediante la cual se establecen criterios de atención integral para las personas mayores a través de los Centros Vida; la Resolución 055 de 2018 del Ministerio de Salud y Protección Social, que establece los requisitos mínimos esenciales exigibles a los Centros Vida, particularmente en lo relacionado con la existencia de reglamentos internos, manuales de buen trato y mecanismos de participación; así como los lineamientos de la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2022-2031, orientados a promover la inclusión social, el envejecimiento activo, la participación ciudadana, la autonomía y la protección integral de los derechos de las personas mayores, se procede a la conformación del *Comité De Convivencia, Buen Trato Y Participación Social Del Centro Vida Duitama*.

Este comité constituye una instancia de participación, concertación y acompañamiento orientada a fortalecer la convivencia armónica, la resolución pacífica de conflictos, el respeto mutuo, la corresponsabilidad, la solidaridad intergeneracional y la promoción de ambientes protectores para las personas mayores beneficiarias del programa.

De igual manera, el comité se establece como mecanismo de apoyo para la prevención de situaciones de maltrato, discriminación, exclusión, vulneración de derechos o cualquier conducta que afecte la dignidad humana de las personas mayores, promoviendo el diálogo, la mediación y la construcción colectiva de acuerdos de convivencia.

El periodo de funcionamiento del Comité corresponderá a la vigencia del servicio durante el año 2026, sin exceder la duración contractual y administrativa del programa, pudiendo ser ratificado o renovado mediante nuevo proceso de elección y conformación para la siguiente vigencia.

En el municipio de Duitama, departamento de Boyacá, Centro Vida sede San Antonio Norte, siendo las 12:00pm horas del día 24 del mes de Junio de 2026, se reunieron las personas mayores beneficiarias, profesionales, facilitadores y representantes institucionales con el propósito de conformar formalmente *El Comité De Convivencia, Buen Trato Y Participación Social Del Centro Vida Duitama*, el cual sesionará de manera ordinaria cada mes (1) mese y extraordinariamente cuando las circunstancias así lo requieran.

Funciones Del Comité De Convivencia, Buen Trato Y Participación Social

1. Promover el respeto, la solidaridad, la tolerancia y la sana convivencia entre las personas mayores beneficiarias del Centro Vida.
2. Fomentar la cultura del buen trato y la protección integral de los derechos humanos de las personas mayores.
3. Servir como instancia de mediación y diálogo para la resolución pacífica de conflictos que puedan surgir entre los participantes del programa.
4. Identificar situaciones de riesgo relacionadas con maltrato, discriminación, abandono, violencia, exclusión social o vulneración de derechos y ponerlas en conocimiento de las autoridades competentes cuando corresponda.
5. Apoyar la implementación y seguimiento del Reglamento Interno, Manual de Convivencia y Manual de Buen Trato del Centro Vida.



CENTRO VIDA DUITAMA BOYACÁ 2026

6. Promover la participación activa de las personas mayores en la toma de decisiones relacionadas con el funcionamiento de las actividades del programa.
7. Formular recomendaciones para fortalecer el bienestar, la inclusión y la participación social de las personas mayores.
8. Promover acciones de sensibilización orientadas a fortalecer la convivencia, la corresponsabilidad y el respeto por la diversidad.
9. Realizar seguimiento a los acuerdos establecidos dentro del comité y presentar recomendaciones de mejoramiento a la coordinación del programa.
10. Apoyar la implementación de las acciones contempladas en la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2022-2031 relacionadas con participación, protección, inclusión social y envejecimiento activo.

INTEGRACIÓN DEL COMITÉ

El Comité de Convivencia, Buen Trato y Participación Social estará integrado por:

- El referente municipal del Programa Adulto Mayor o su delegado.
- El coordinador del Centro Vida o su delegado.
- El profesional de Psicología del programa.
- Un facilitador, docente o instructor designado por el operador
- Diez representantes de cada sede del Centro Vida elegido por las personas mayores.
- Los veedores o representantes elegidos democráticamente.
- Un presidente (Diferente a los veedores) elegido por votación de los integrantes del comité.
- Un secretario elegido por votación de los integrantes del comité.

Todos los representantes de las personas mayores contarán con voz y voto dentro de las sesiones del comité, garantizando los principios de participación, autonomía y corresponsabilidad establecidos en la normatividad vigente.

POR PARTE DE LA EMPRESA FUNDACIÓN SOMOS MANOS UNIDAS OPERADOR DEL CONVENIO

NOMBRES Y APELLIDOS	Y	DOCUMENTO DE IDENTIDAD Y TIPO	CARGO EN LA EMPRESA	CARGO EN EL COMITÉ
Graciela Bello Sosa		CC. 46.454.662	Psicóloga.	Principal
FIRMA				
				Principal
FIRMA				

POR PARTE DE LAS PERSONAS MAYORES

NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD Y TIPO	CARGO EN EL COMITÉ	FIRMA DE ACEPTACIÓN DEL CARGO

CENTRO VIDA DUITAMA BOYACÁ 2026

		Principal suplente	o
Jose Mandivelo	49.132.143	suplente	Jose Mandivelo
Isvelia Istepa	23555269	suplente	Isvelia Istepa
Ima Correa	23322610	suplente	Ima Correa
Ara Luz Sandoval	46663747	suplente	Ara Luz Sandoval
Clara Tobos	23552003	suplente	Clara Tobos
Alirio Valderama	7219549	suplente	Alirio Valderama
Maria Helena Mengu	23911206	suplente	Maria Helena Mengu
Roque Julio Leon	91203450	suplente	Roque Julio Leon
Maria Elena Alarcón	23521013	suplente	Maria Elena Alarcón
Clara Ofelia Costarines	46.664.513	suplente	Clara Ofelia Costarines

Estos últimos nombrados por votación en asamblea general de las personas mayores beneficiarias del centro vida sede: San Antonio Norte.

Integrado el comité, se procedió a nombrar el presidente y secretario del mismo, con el fin de asegurar el adecuado funcionamiento, garantía de participación en la sana convivencia, buen trato y autonomía en el centro vida de las personas mayores en ejercicio de sus derechos.

PRESIDENTE		
NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	FIRMA DE ACEPTACIÓN
Concepción Villanizar Leon		
CC. 37.819.741	SECRETARI@	
NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	FIRMA DE ACEPTACIÓN
Maria Lourdes Torres R.		
	51745.523	Maria Lourdes Torres R.

Siendo las: 12:25 pm am del día 24 de junio se da por cerrada la sesión y queda formalmente constituido el Comité De Sana y Sabia Convivencia Centro Vida Duitama, sede San Antonio Norte 2026

ACTA DE CONFORMACION COMITE DE CONVIVENCIA CIUDADANA

SEDE VATICANO

25 DE JUNIO DE 2026

PSICOLOGA GRACIELA BELLO SUA

CENTRO VIDA DUITAMA BOYACÁ 2026

ACTA COMITÉ DE CONVIVENCIA 2026

En cumplimiento de lo dispuesto en la Ley 1251 de 2008, por la cual se dictan normas tendientes a procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de las personas adultas mayores; la Ley 1276 de 2009, mediante la cual se establecen criterios de atención integral para las personas mayores a través de los Centros Vida; la Resolución 055 de 2018 del Ministerio de Salud y Protección Social, que establece los requisitos mínimos esenciales exigibles a los Centros Vida, particularmente en lo relacionado con la existencia de reglamentos internos, manuales de buen trato y mecanismos de participación; así como los lineamientos de la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2022-2031, orientados a promover la inclusión social, el envejecimiento activo, la participación ciudadana, la autonomía y la protección integral de los derechos de las personas mayores, se procede a la conformación del *Comité De Convivencia, Buen Trato Y Participación Social Del Centro Vida Duitama*.

Este comité constituye una instancia de participación, concertación y acompañamiento orientada a fortalecer la convivencia armónica, la resolución pacífica de conflictos, el respeto mutuo, la corresponsabilidad, la solidaridad intergeneracional y la promoción de ambientes protectores para las personas mayores beneficiarias del programa.

De igual manera, el comité se establece como mecanismo de apoyo para la prevención de situaciones de maltrato, discriminación, exclusión, vulneración de derechos o cualquier conducta que afecte la dignidad humana de las personas mayores, promoviendo el diálogo, la mediación y la construcción colectiva de acuerdos de convivencia.

El período de funcionamiento del Comité corresponderá a la vigencia del servicio durante el año 2026, sin exceder la duración contractual y administrativa del programa, pudiendo ser ratificado o renovado mediante nuevo proceso de elección y conformación para la siguiente vigencia.

En el municipio de Duitama, departamento de Boyacá, Centro Vida sede Vaticano, siendo las 06:30pm horas del día 25 del mes de Junio de 2026, se reunieron las personas mayores beneficiarias, profesionales, facilitadores y representantes institucionales con el propósito de conformar formalmente *El Comité De Convivencia, Buen Trato Y Participación Social Del Centro Vida Duitama*, el cual sesionará de manera ordinaria cada mes (1) mese y extraordinariamente cuando las circunstancias así lo requieran.

Funciones Del Comité De Convivencia, Buen Trato Y Participación Social

1. Promover el respeto, la solidaridad, la tolerancia y la sana convivencia entre las personas mayores beneficiarias del Centro Vida.
2. Fomentar la cultura del buen trato y la protección integral de los derechos humanos de las personas mayores.
3. Servir como instancia de mediación y diálogo para la resolución pacífica de conflictos que puedan surgir entre los participantes del programa.
4. Identificar situaciones de riesgo relacionadas con maltrato, discriminación, abandono, violencia, exclusión social o vulneración de derechos y ponerlas en conocimiento de las autoridades competentes cuando corresponda.
5. Apoyar la implementación y seguimiento del Reglamento Interno, Manual de Convivencia y Manual de Buen Trato del Centro Vida.

CENTRO VIDA DUITAMA BOYACÁ 2026

6. Promover la participación activa de las personas mayores en la toma de decisiones relacionadas con el funcionamiento de las actividades del programa.
7. Formular recomendaciones para fortalecer el bienestar, la inclusión y la participación social de las personas mayores.
8. Promover acciones de sensibilización orientadas a fortalecer la convivencia, la corresponsabilidad y el respeto por la diversidad.
9. Realizar seguimiento a los acuerdos establecidos dentro del comité y presentar recomendaciones de mejoramiento a la coordinación del programa.
10. Apoyar la implementación de las acciones contempladas en la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2022-2031 relacionadas con participación, protección, inclusión social y envejecimiento activo.

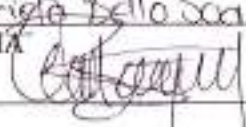
INTEGRACIÓN DEL COMITÉ

El Comité de Convivencia, Buen Trato y Participación Social estará integrado por:

- El referente municipal del Programa Adulto Mayor o su delegado.
- El coordinador del Centro Vida o su delegado.
- El profesional de Psicología del programa.
- Un facilitador, docente o instructor designado por el operador
- Diez representantes de cada sede del Centro Vida elegido por las personas mayores.
- Los veedores o representantes elegidos democráticamente.
- Un presidente (Diferente a los veedores) elegido por votación de los integrantes del comité.
- Un secretario elegido por votación de los integrantes del comité.

Todos los representantes de las personas mayores contarán con voz y voto dentro de las sesiones del comité, garantizando los principios de participación, autonomía y corresponsabilidad establecidos en la normatividad vigente.

POR PARTE DE LA EMPRESA FUNDACIÓN SOMOS MANOS UNIDAS OPERADOR DEL CONVENIO

NOMBRES Y APELLIDOS	Y	DOCUMENTO DE IDENTIDAD Y TIPO	CARGO EN LA EMPRESA	CARGO EN EL COMITÉ
Graciela Bello San		CC. 46.484.652	Psicóloga	Principal
FIRMA				
				Principal
FIRMA				

POR PARTE DE LAS PERSONAS MAYORES

NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD Y TIPO	CARGO EN EL COMITÉ	FIRMA DE ACEPTACIÓN DEL CARGO



CENTRO VIDA DUITAMA BOYACÁ 2026

		Principal suplente	o
Martha Cecilia Deván	46.662.369	suplente	Martha Cecilia Deván
Ludovina Pérez	23.769.520	suplente	Ludovina Pérez
Maria Cecilia Moreno	40.018.901	suplente	Maria Cecilia Moreno
Alcira Castiblanco	46.662.120	suplente	Alcira Castiblanco
Ana Tulia Pérez	23.551.932	suplente	Ana Tulia Pérez
Ines Sosa Lara	24.113.919	suplente	Ines Sosa Lara
Maria Antonia Salazar	23.520.336	suplente	Maria Antonia Salazar
Mariela Pinto	41.742.881	suplente	Mariela Pinto
Maria Isabel Salcedo	23.534.712	suplente	Maria Isabel Salcedo
Melba Moreno	23556384	suplente	Melba Moreno

Estos últimos nombrados por votación en asamblea general de las personas mayores beneficiarias del centro vida sede: Vaticano

Integrado el comité, se procedió a nombrar el presidente y secretario del mismo, con el fin de asegurar el adecuado funcionamiento, garantía de participación en la sana convivencia, buen trato y autonomía en el centro vida de las personas mayores en ejercicio de sus derechos.

PRESIDENTE		
NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	FIRMA DE ACEPTACIÓN
Maria Julia Vargas		Maria Julia Vargas
cc40008295	SECRETARI@	
NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	FIRMA DE ACEPTACIÓN
Betulia Rojas Alvarez		Betulia Rojas Alvarez
	cc.2354804.	

Siendo las: 8:50 am del día 25 de junio se da por cerrada la sesión y queda formalmente constituido el Comité De Sana y Sabia Convivencia Centro Vida Duitama, sede Vaticano. 2026



REGISTRO DIARIO DE SESIONES DE ATENCIÓN INTEGRAL	
Componente De Atención:	SESION DE APOYO PSICOSOCIAL
Profesional Responsable	Graciela Bello Sua
EJE DEL 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.





Cronograma de la actividad

NOMBRE DE LA SEDE	FECHA DE EJECUCIÓN			HORA INICIO	HORA FINAL	No SESIÓN
PRINCIPAL	30	06	2026	8:00am	9:00am	51
VATICANO	30	06	2026	9:15am	10:15am	52
ALCAZARES	30	06	2026	10:15am	11:15am	53
ONCE DE MAYO	01	07	2026	8:00am	9:00am	54
PARROQUIA	01	07	2026	9:15am	10:15am	55
SAN ANTONIO NORTE	01	07	2026	11:30am	12:30am	56
VATICANO	02	07	2026	8:00am	9:00am	57
ALCAZARES	02	07	2026	10:15am	11:15am	58
PRINCIPAL	03	07	2026	9:15am	10:15am	59

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 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, "Arma 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



República Peruana de la Salud



FUNDACIÓN SOMOS MANOS UNIDAS
MANOS QUE SANAN Y ALIMENTAN

		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, 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

FUNDACIÓN SOMOS MANOS UNIDAS



FUNDACIÓN SOMOS MANOS UNIDAS
MANOS QUE SANAN Y ALIMENTAN



Ministerio de Salud de Argentina



FUNDACIÓN SOMOS MANOS UNIDAS
MANOS QUE SANAN Y VALORIZAN

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.

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.	-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





Fundación Somos Manos Unidas



FUNDACIÓN SOMOS
MANOS UNIDAS
SOMOS QUE SANAMOS Y ALIVIAMOS

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

La distimia es un trastorno del estado de ánimo caracterizado por sentimientos persistentes de tristeza, desánimo o falta de motivación durante un período 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.

permiten diferenciarlos, aunque en algunas ocasiones pueden compartir manifestaciones similares. Conocer sus principales signos y síntomas facilita el reconocimiento oportuno de alteraciones emocionales y favorece la búsqueda de atención profesional.





	- Disminución del apetito. - Aislamiento social. - Sensación de inutilidad o desesperanza. - Fatiga constant.	
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. 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.	-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.
- 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.	-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.



	• Participar en actividades físicas y recreativas. • Fortalecer la autoestima. • Compartir tiempo con familiares y amigos. • Mantener una alimentación y descanso adecuados. • 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

SEDE	CONCLUSIONES
PRINCIPAL	- Mediante la actividad Rally Descifrando las Emociones, las personas mayores de la sede la principal identificó los principales signos, síntomas y factores de riesgo de la ansiedad, la depresión y la distimia en la vejez, reconociendo que estas manifestaciones suelen normalizarse y permanecer sin un diagnóstico oportuno, lo que resalta la importancia de su detección temprana y atención en salud mental.
VATICANO	- Durante la actividad, las personas mayores de la sede vaticano identificaron los principales signos, síntomas y factores de riesgo asociados a la distimia, la depresión y la ansiedad, manifestaron interés en comprender las diferencias entre estos trastornos, sus opciones de tratamiento y las razones por las cuales comparten manifestaciones clínicas similares, fortaleciendo su conocimiento sobre la importancia de una evaluación profesional para un diagnóstico e intervención oportunos.
ALCAZARES	- Las personas mayores de la sede alcazares fortalecieron sus conocimientos sobre la distimia, la depresión y la ansiedad, identificando sus principales diferencias, signos, síntomas y factores de riesgo, reconocieron la importancia de la detección e intervención tempranas para prevenir recaídas y complicaciones asociadas a la ausencia o interrupción del tratamiento, destacando la necesidad de una valoración oportuna por profesionales de salud mental.

ONCE DE MAYO	- Las personas mayores de la sede Once de Mayo lograron identificar y diferenciar los trastornos emocionales más frecuentes en la vejez, como la distimia, la depresión y la ansiedad. Fortalecieron la comprensión sobre estas condiciones, aclarando conceptos erróneos y reconociéndolas como problemas de salud mental que requieren atención y acompañamiento oportuno.
LA PARROQUIA	- Las personas mayores comprendieron que los trastornos mentales en la vejez requieren un diagnóstico clínico oportuno y un abordaje terapéutico integral. Reconocieron que el tratamiento y la gestión adecuada de los síntomas favorecen una convivencia saludable con la enfermedad y una mejor calidad de vida.
SAN ANTONIO NORTE	- El reconocimiento de los factores de riesgo, signos y síntomas de los trastornos mentales en la vejez fortalece la detección temprana y facilita la valoración e intervención desde el área psicosocial, favoreciendo un diagnóstico oportuno como estrategia preventiva.

EVIDENCIAS DE EJECUCIÓN

Nombre de la sede: PRINCIPAL	Descripción: Rally Desifrando las Emociones, Aplicación de escala de depresión geriátrica de yesavage.
------------------------------	--

Registro fotográfico:



Nombre de la sede: VATICANO

Descripción: Rally Desifrando las Emociones, El mercado del Bienestar Aplicación de escala de depresión geriátrica de yesavage.

Registro fotográfico:



Nombre de la sede: ALCAZARES

Descripción: Rally Desifrando las Emociones, El mercado del Bienestar, Aplicación de escala de depresión geriátrica de yesavage.

Registro fotográfico:





Nombre de la sede: ONCE DE MAYO

Descripción: Rally Desifrando las Emociones, Aplicación de escala de depresión geriátrica de yesavage.

Registro fotográfico:



Nombre de la sede: LA PARROQUIA

Descripción: Rally Desifrando las Emociones, Aplicación de escala de depresión geriátrica de yesavage.

Registro fotográfico:





Fundación Somos Manos Unidas
"Cuidados, Fortalecimiento y Apoyo"



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
CUIDADOS QUE DAN AMOR Y ACTIVIDAD

Nombre de la sede: SAN ANTONIO NORTE

Descripción: Rally Desifrando las Emociones, Aplicación de escala de depresión geriátrica de yesavage.

Registro fotográfico:



Profesional responsable:
Nombres y apellidos

Cargo:
Psicóloga Graciela Bello Sua

Firma

Revisó: Coordinación del programa

Yasmin Plazas González

Firma

ANÁLISIS Y EVALUACIÓN DE CRITERIOS ESCALA DE DEPRESIÓN GERIÁTRICA DE YESAVEGE (GDS-15)

Resultados aproximados por ítem

Ítem	Si	No
1. Está básicamente satisfecho con su vida	110	22
2. Ha abandonado muchas de sus actividades e intereses	33	99
3. Siente que su vida está vacía	15	117
4. Se aburre con frecuencia	18	114
5. Está de buen ánimo la mayor parte del tiempo	110	22
6. Teme que le vaya a ocurrir algo malo	4	128
7. Se siente feliz la mayor parte del tiempo	132	0
8. Se ha sentido desamparado o abandonado frecuentemente	70	62
9. Prefiere quedarse en casa antes que salir a compartir con otros	73	59
10. Cree que tiene problemas de memoria más que otras personas de su edad	51	81
11. Se siente inútil con frecuencia	15	117
12. Se siente cargado de energía	33	99
13. Piensa que es maravilloso estar vivo	59	73
14. Siente que su situación de vida es difícil y que no tiene esperanza	15	117

FUNDACIÓN SOMOS MANOS UNIDAS



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
CUIDADOS QUE DAN AMOR Y ACTIVIDAD



Análisis psicológico

El análisis grupal de la Escala de Depresión Geriátrica de Yesavage en 132 de 5 sedes de personas mayores evidencia un perfil emocional caracterizado por la presencia de factores protectores y algunos indicadores de vulnerabilidad psicosocial. La mayoría de los participantes manifiestan satisfacción con su vida, buen estado de ánimo, ausencia de sentimientos de inutilidad, desesperanza y temor excesivo frente al futuro, lo que sugiere un adecuado nivel de bienestar psicológico y capacidad de afrontamiento.

No obstante, se identifican manifestaciones que requieren seguimiento desde el área psicosocial. Destacan los sentimientos de desamparo o abandono, reportados por aproximadamente la mitad del grupo, así como la preferencia por permanecer en casa antes que participar en actividades sociales y la disminución de la percepción de energía, condiciones que pueden favorecer el aislamiento social, la reducción de la participación ocupacional y el deterioro del bienestar emocional.

Aunque una proporción de participantes refiere dificultades subjetivas de memoria, estos resultados deben interpretarse mediante una valoración clínica integral, considerando que dichas quejas pueden estar relacionadas tanto con el envejecimiento normal como con síntomas afectivos.

Desde una perspectiva de psicología gerontológica, los hallazgos no evidencian un patrón grupal compatible con depresión mayor; sin embargo, sí reflejan la presencia de factores de riesgo psicosocial que justifican la implementación de estrategias de promoción de la salud mental, fortalecimiento de las redes de apoyo, activación conductual, participación comunitaria y seguimiento psicológico oportuno para prevenir la aparición o cronificación de trastornos del estado de ánimo.

ESCALA DE DEPRESIÓN GERIÁTRICA DE YESAVAGE

Resultados por ítem - 132 personas mayores

Ítem	Si	No
1. Siento desánimo acerca de mi vida	116 88.6%	16 11.4%
2. Me siento desanimado acerca de mi futuro	81 61.4%	51 38.6%
3. Siento que mi vida está vacía	11 8.3%	121 91.7%
4. Me siento con frecuencia	18 13.6%	114 86.4%
5. Siento que mi vida es una pérdida de tiempo	119 90.1%	13 9.9%
6. Siento que soy una carga para los demás	4 3.0%	128 97.0%
7. Me siento triste frecuentemente	100 75.8%	32 24.2%
8. Me siento desanimado o deprimido frecuentemente	78 59.1%	54 40.9%
9. Prefiero quedarme en casa antes que salir a participar con otros	73 55.3%	59 44.7%
10. Creo que soy demasiado viejo para hacer cosas nuevas	10 7.6%	122 92.4%
11. Me siento muy cansado o agotado	15 11.4%	117 88.6%
12. Me siento cansado o agotado	10 7.6%	122 92.4%
13. Siento que mi vida es una carga para los demás	18 13.6%	114 86.4%
14. Siento que soy una carga para los demás	18 13.6%	114 86.4%
15. Creo que mi vida es una pérdida de tiempo	11 8.3%	121 91.7%

Si = Sí; No = No

Resultados por ítem (n = 132)



ANÁLISIS PSICOLÓGICO

El análisis grupal de la Escala de Depresión Geriátrica de Yesavage en 132 personas mayores evidencia un perfil emocional caracterizado por la presencia de factores protectores y algunos indicadores de vulnerabilidad psicosocial.

La mayoría de los participantes manifiestan satisfacción con su vida, buen estado de ánimo, ausencia de sentimientos de inutilidad, desesperanza y temor excesivo frente al futuro, lo que sugiere un adecuado nivel de bienestar psicológico y capacidad de afrontamiento.

No obstante, se identifican manifestaciones que requieren seguimiento desde el área psicosocial. Destacan los sentimientos de desamparo o abandono reportados por aproximadamente la mitad del grupo, así como la preferencia por permanecer en casa antes que participar en actividades sociales y la disminución de la percepción de energía, condiciones que pueden favorecer el aislamiento social, la reducción de la participación ocupacional y el deterioro del bienestar emocional.

Aunque una proporción de participantes refiere dificultades subjetivas de memoria, estos resultados deben interpretarse mediante una valoración clínica integral, considerando que dichas quejas pueden estar relacionadas tanto con el envejecimiento normal como con síntomas afectivos.

Desde una perspectiva de psicología gerontológica, los hallazgos no evidencian un patrón grupal compatible con depresión mayor; sin embargo, sí reflejan la presencia de factores de riesgo psicosocial que justifican la implementación de estrategias de promoción de la salud mental, fortalecimiento de las redes de apoyo, activación conductual, participación comunitaria y seguimiento psicológico oportuno para prevenir la aparición o cronificación de trastornos del estado de ánimo.





REGISTRO DIARIO DE SESIONES DE ATENCIÓN INTEGRAL

Componente De Atención:	SESION DE APOYO PSICOSOCIAL
Profesional Responsable	Graciela Bello Sua
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 Esperados En Las Personas Mayores	-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.



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
LA PARROQUIA	06	07	2026	9:15am	10:15am	60
ONCE DE MAYO	06	07	2026	10:15am	11:15am	61
SAN ANTONIO NORTE	06	07	2026	11:30am	12:30am	62
PRINCIPAL	07	07	2026	8:00am	9:00am	63
VATICANO	07	07	2026	9:15am	10:15am	64
ALCAZARES	07	07	2026	10:15am	11:15am	65
ONCE DE MAYO	08	07	2026	8:00am	9:00am	66
LA PARROQUIA	08	07	2026	9:15am	10:15am	67
SAN ANTONIO NORTE	08	07	2026	11:30am	12:30am	68
VATICANO	09	07	2026	8:00am	9:00am	69
ALCAZARES	09	07	2026	10:15am	11:15am	70

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.
--	--------------------------------	--

		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 oriento 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 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 básicas o cuando existe negligencia,	-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. 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

	explotación o uso inadecuado de sus bienes o 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.	en la funcionalidad de la persona mayor.
-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	- 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.

	fomento del envejecimiento activo, favoreciendo el bienestar emocional, la autonomía y la integración social.	
-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

SEDE	CONCLUSIONES
LA PARROQUIA	- A través del Acróstico del Abandono, las personas mayores identificaron y resignificaron conceptos asociados al abandono, reconociendo sus manifestaciones, factores de riesgo y la importancia del buen trato, el respeto y la corresponsabilidad familiar y social en la garantía de sus derechos.
ONCE DE MAYO	- Con la actividad Mapa del Cuerpo y la Afectación del Abandono, las personas mayores lograron reconocer la relación existente entre las experiencias de abandono y su impacto en la salud física y emocional, identificando manifestaciones como tristeza, ansiedad, sentimientos de soledad, alteraciones del sueño, disminución de la autoestima, dolores corporales y otras respuestas asociadas al estrés psicosocial. Esta actividad favoreció la expresión emocional y la toma de conciencia sobre la importancia del autocuidado y de la búsqueda oportuna de apoyo.
SAN ANTONIO NORTE	- El Test del Espejo Emocional facilitó el reconocimiento, la expresión y la validación de las emociones experimentadas frente a situaciones de abandono o vulnerabilidad, promoviendo procesos de autoconocimiento, regulación emocional y fortalecimiento de la autoestima. Permitió identificar recursos personales y necesidades de acompañamiento psicológico en algunos participantes.
PRINCIPAL	El taller permitió fortalecer factores protectores individuales, familiares y comunitarios, sensibilizando a las personas mayores sobre la importancia de reconocer oportunamente las

	señales de abandono, fortalecer sus redes de apoyo y ejercer un rol activo en la defensa de sus derechos. Se recomienda dar continuidad a este tipo de intervenciones psicoeducativas y grupales, orientadas al fortalecimiento de la salud mental, la prevención de la violencia y la promoción de entornos familiares y comunitarios protectores para las personas mayores.
VATICANO	- La conformación de grupos de apoyo permitió fortalecer las redes de apoyo social de las personas mayores, favoreciendo la construcción de vínculos significativos basados en la confianza, la solidaridad, la cooperación y el sentido de pertenencia. Desde el enfoque psicosocial, este proceso constituye un importante factor protector frente al aislamiento social, la soledad y el deterioro del bienestar emocional.
ALCAZARES	- La aplicación del Mapa del Cuerpo y la Afectación del Abandono y del Test del Espejo Emocional permitió identificar la estrecha relación entre el bienestar emocional y la salud física, evidenciando que las experiencias de abandono pueden generar manifestaciones compatibles con estrés psicosocial, tales como sentimientos de tristeza, ansiedad, soledad, preocupación, alteraciones del sueño y disminución de la percepción de autoeficacia. Estos hallazgos resaltan la importancia de implementar acciones preventivas orientadas al cuidado integral de la salud mental de las personas mayores.

EVIDENCIAS DE EJECUCIÓN

Nombre de la sede: LA PARROQUIA

Descripción: Acróstico del Abandono, Mapa del cuerpo y afectación del Abandono, Test el espejo Emocional, Conformación de grupos de Apoyo.

Registro fotográfico:



Nombre de la sede: ONCE DE MAYO

Descripción: Acróstico del Abandono, Mapa del cuerpo y afectación del Abandono, Test el espejo Emocional, Conformación de grupos de Apoyo.



Nombre de la sede: SAN ANTONIO NORTE

Descripción: Acróstico del Abandono, Mapa del cuerpo y afectación del Abandono, Test el espejo Emocional, Conformación de grupos de Apoyo.



Nombre de la sede: PRINCIPAL

Descripción: Acróstico del Abandono, Mapa del cuerpo y afectación del Abandono, Test el espejo Emocional, Conformación de grupos de Apoyo.



Nombre de la sede: VATICANO

Descripción: Acróstico del Abandono, Mapa del cuerpo y afectación del Abandono, Test el espejo Emocional, Conformación de grupos de Apoyo.



Nombre de la sede: ALCAZARES	Descripción: Acróstico del Abandono, Mapa del cuerpo y afectación del Abandono, Test el espejo Emocional, Conformación de grupos de Apoyo.	
		
Profesional responsable: Nombres y apellidos	Cargo: Psicóloga Graciela Bello Sua	Firma 
Revisó: Coordinación del programa	Yasmin Plazas González	Firma 

ACTA DE SEGUIMIENTO Y ACOMPAÑAMIENTO A GRUPOS DE APOYO CENTRO VIDA DUITAMA BOYACÁ

OBJETIVO: Valorar las acciones ejecutadas por los grupos de apoyo en cada una de los Diez sedes del centro vida Duitama Boyacá, con el fin de promover y planear nuevos ejercicios que cualifiquen las redes de apoyo psicosocial constituidas desde y para las personas mayores, especialmente en torno a la autonomía y promoción de la inclusión social.

CENTRO VIDA DUITAMA SEDE: <u>San Antonio Norte</u>		
FECHA DE ACOMPAÑAMIENTO Y VALORACIÓN:		Día: <u>08</u> Mes: <u>07</u> Año: <u>2026</u>
HORA: <u>12:17 am</u>		
TIPO DE GRUPO DE APOYO CONSTITUIDO: <u>Recreación</u>		
ACCIONES PROGRAMADAS	ACCIONES REALIZADAS	OBSERVACIONES
Torneo de Torques-	El miércoles 22 de Julio se realizara el Torneo de Torques	Preparar la actividades y llevar los recursos requeridos para la ejecución Como fichas y material didactico que se necesite.

¿El grupo de apoyo constituido ha contado con el apoyo profesional de la Psicóloga?

SI y NO

Especifique las acciones de apoyo recibidas para la realización de acciones.

- Conformación del grupo de Apoyo
- Programación de actividades Cada quince días.
- Explicación del objetivo de los grupos de apoyo Como red de Apoyo entre pares.
- Firmas del Compromiso y acta de los integrantes del grupo de recreación frente a las actividades propuestas.

¿El grupo de apoyo constituido ha contado con el apoyo profesional Auxiliar en enfermería?

SI ☒ NO ☐

Especifique las acciones de apoyo recibidas para la realización de acciones

CRITERIOS DE MEJORA DEL GRUPO DE APOYO PARA LA CONSECUCCIÓN DE LOS OBJETIVOS PROPUESTOS

Planificación de actividades recreativas a ejecutar con el grupo completo según gustos y aficiones de sus socios.

NUEVAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS

ACTIVIDAD	OBJETIVO	FECHA DE REALIZACIÓN
Torneo de Parques	Fortalecer la estimulación cognitiva, la interacción social y la participación activa de la personas mayores.	22 de Julio del 2026.

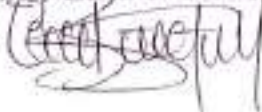
EN CONSTANCIA FIRMAN LOS PARTICIPANTES LÍDERES

No	NOMBRES Y APELLIDOS	CONTACTO MÓVIL	FIRMA
1o	Amparo Moreno	3123678296	Amparo Moreno
2o	Rosalba Valderrama	3214243104	Mario Rosalba V.
3o	Lucila Ibañez	3107971281	Lucila Ibañez
4o	Maria Ana del Carmen Torero	3046761675	Maria Ana Torero
5o	Diomedez Galván	N/A	Diomedez Galván
6o	Ana Francisco Vargas	3168819266	Ana Francisco Vargas
7o	Martha Gonzales	3142712255	Martha Gonzales P.

Proyectó y elaboró el profesional en salud del centro vida

Doctora: Graciela Betty Sosa

FIRMA



ACTA DE SEGUIMIENTO Y ACOMPAÑAMIENTO A GRUPOS DE APOYO CENTRO VIDA DUITAMA BOYACÁ

OBJETIVO: Valorar las acciones ejecutadas por los grupos de apoyo en cada una de los Diez sedes del centro vida Duitama Boyacá, con el fin de promover y planear nuevos ejercicios que cualifiquen las redes de apoyo psicosocial constituidas desde y para las personas mayores, especialmente en torno a la autonomía y promoción de la inclusión social.

CENTRO VIDA DUITAMA SEDE: <u>Once de mayo</u>	
FECHA DE ACOMPAÑAMIENTO Y VALORACIÓN:	Día: <u>08</u> Mes: <u>07</u> Año: <u>2026</u>
HORA: <u>8:50 am</u>	
TIPO DE GRUPO DE APOYO CONSTITUIDO:	<u>Recreación</u>

ACCIONES PROGRAMADAS	ACCIONES REALIZADAS	OBSERVACIONES
- Bingo - Bailable - Tejo - Golosa - Cucunabo	• El miércoles 22 de Julio se realizó el bingo bailable.	• Traer los materiales y Recursos Necesarios para la ejecución del Bingo.

¿El grupo de apoyo constituido ha contado con el apoyo profesional de la Psicóloga?
SI ☒ NO ☐

Especifique las acciones de apoyo recibidas para la realización de acciones.

- Conformación del grupo de Apoyo
- Programación de actividades cada quince días
- Explicación del objetivo de los grupos de apoyo como red de apoyo entre pares.
- Firmas del Compromiso y acta de los integrantes del grupo de Recreación frente a las actividades propuestas.

¿El grupo de apoyo constituido ha contado con el apoyo profesional Auxiliar en enfermería?

SI ☒ NO ☐

Especifique las acciones de apoyo recibidas para la realización de acciones

CRITERIOS DE MEJORA DEL GRUPO DE APOYO PARA LA CONSECUCCIÓN DE LOS OBJETIVOS PROPUESTOS

Planear actividades recreativas a ejecutar con el grupo completo según gustos y aficiones de sus pares.

NUEVAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS

ACTIVIDAD	OBJETIVO	FECHA DE REALIZACIÓN
Bingo tailable	Promover la integración social, la recreación y el bienestar emocional de las personas mayores.	22 de Julio del 2026.

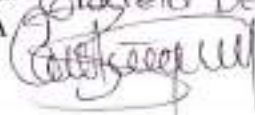
EN CONSTANCIA FIRMAN LOS PARTICIPANTES LÍDERES

No	NOMBRES Y APELLIDOS	CONTACTO MÓVIL	FIRMA
1.	Isabel Martinez	3103558428	Isabel Martinez
2.	Rocio Rodriguez	3123206114	Rocio R.
3.	Jose Ordoz	3114355113	Jose Ordoz
4.	Maria Lilia Sosa	3142162898	Maria Lilia Sosa
5.	Pedro Pablo Becerra B.	3125051653	Pedro Pablo Becerra B.
6.	Etelvina Gomez	3214272807	Etelvina G.
7.	Maria Luisa Rodriguez	3123942119	Maria Luisa R.

Proyectó y elaboró el profesional en salud del centro vida

Doctora: Graciela Bello Sosa.

FIRMA



ACTA DE SEGUIMIENTO Y ACOMPAÑAMIENTO A GRUPOS DE APOYO CENTRO VIDA DUITAMA BOYACÁ

OBJETIVO: Valorar las acciones ejecutadas por los grupos de apoyo en cada una de los Diez sedes del centro vida Duitama Boyacá, con el fin de promover y planear nuevos ejercicios que cualifiquen las redes de apoyo psicosocial constituidas desde y para las personas mayores, especialmente en torno a la autonomía y promoción de la inclusión social.

CENTRO VIDA DUITAMA SEDE: <u>La Parroquia</u>		
FECHA DE ACOMPAÑAMIENTO Y VALORACIÓN:		Día: <u>08</u> Mes: <u>07</u> Año: <u>2026</u>
HORA: <u>10:11 am.</u>		
TIPO DE GRUPO DE APOYO CONSTITUIDO:		<u>Voluntariado</u>
ACCIONES PROGRAMADAS	ACCIONES REALIZADAS	OBSERVACIONES
Taller "Primeros Auxilios."	El miércoles 22 de julio se realizó el taller de Primeros Auxilios.	Tracer listo y preparado el taller a ejecutar sobre primeros auxilios para el grupo completo.

¿El grupo de apoyo constituido ha contado con el apoyo profesional de la Psicóloga?

SI ☒ NO ☐

Especifique las acciones de apoyo recibidas para la realización de acciones.

- Conformación del grupo de apoyo
- ✓ Programación de actividades cada quince días
- ✓ Explicación del objetivo de los grupos de apoyo como red de apoyo entre pares.
- ✓ Firmas del Compromiso de los integrantes del grupo de Voluntariado frente a las actividades propuestas.

¿El grupo de apoyo constituido ha contado con el apoyo profesional Auxiliar en enfermería?



Chile



TALCA

SI ☒ NO ☐

Especifique las acciones de apoyo recibidas para la realización de acciones

CRITERIOS DE MEJORA DEL GRUPO DE APOYO PARA LA CONSECUCIÓN DE LOS OBJETIVOS PROPUESTOS

Recibir la planeación de actividades de Voluntariado a ejecutar desde los gustos y necesidades explícitas del grupo.

NUEVAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS

ACTIVIDAD

OBJETIVO

FECHA DE REALIZACIÓN

Taller Primeros Auxilios

Fortalecer los conocimientos y habilidades básicas de las personas mayores en primeros auxilios y emergencias.

22 de Julio del 2026.

EN CONSTANCIA FIRMAN LOS PARTICIPANTES LÍDERES

No	NOMBRES Y APELLIDOS	CONTACTO MÓVIL	FIRMA
1o	Luz Marina García	3132356837	Luz Marina García
2o	Benilda Gómez	3107932177	Benilda Gómez
3o	Irene Becerra	3112112461	Irene Becerra
4o	Leonora Doraci	3147292846	Leonora Doraci
5o	Olga Cota	3124588221	Olga Cota
6o	Martha Tiria	3125271999	Martha Tiria
7o	Doris Tabos	3133405826	Doris Tabos

Proyectó y elaboró el profesional en salud del centro vida

Doctora: Graciela Bello Soa.

FIRMA

Graciela Bello Soa.

ACTA DE SEGUIMIENTO Y ACOMPAÑAMIENTO A GRUPOS DE APOYO CENTRO VIDA DUITAMA BOYACÁ

OBJETIVO: Valorar las acciones ejecutadas por los grupos de apoyo en cada una de los Diez sedes del centro vida Duitama Boyacá, con el fin de promover y planear nuevos ejercicios que cualifiquen las redes de apoyo psicosocial constituidas desde y para las personas mayores, especialmente en torno a la autonomía y promoción de la inclusión social.

CENTRO VIDA DUITAMA SEDE: <u>Naticano</u>		
FECHA DE ACOMPAÑAMIENTO Y VALORACIÓN:		Día: <u>09</u> Mes: <u>07</u> Año: <u>2026</u>
HORA: <u>9:00 am</u>		
TIPO DE GRUPO DE APOYO CONSTITUIDO:		<u>Recreación</u>
ACCIONES PROGRAMADAS	ACCIONES REALIZADAS	OBSERVACIONES
<u>Torneo de Parques</u> <u>- yoyo y trompo.</u> <u>- Caminata.</u>	<u>Para el jueves 23 de julio se tiene programada el torneo de parques entre pares.</u>	<u>Llevar preparada la actividad para aplicarla al grupo completo.</u>

¿El grupo de apoyo constituido ha contado con el apoyo profesional de la Psicóloga?

SI ☒ NO ☐

Especifique las acciones de apoyo recibidas para la realización de acciones.

✓ Conformación del Grupo de Apoyo

✓ Programación de actividades cada quince días.

✓ Firmas y Concertación de actividades propuestas a ejecutar cada quince días desde el eje recreativo.

¿El grupo de apoyo constituido ha contado con el apoyo profesional Auxiliar en enfermería?



Chile
El poder a favor de todos



Fundación Chile
Tercer Sector
Iniciativa Social

697

SI ☒ NO ☐

Especifique las acciones de apoyo recibidas para la realización de acciones:

CRITERIOS DE MEJORA DEL GRUPO DE APOYO PARA LA CONSECUCIÓN DE LOS OBJETIVOS PROPUESTOS

✓ Realizar planeación de actividades recreativas a ejecutar desde los gustos y aficiones de sus pares.

NUEVAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS

ACTIVIDAD	OBJETIVO	FECHA DE REALIZACIÓN
✓ Taller de torques	✓ Promover la participación activa, la interacción social y la estimulación de las funciones cognitivas.	23 de Julio del 2026.

EN CONSTANCIA FIRMAN LOS PARTICIPANTES LÍDERES

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	CONTACTO MÓVIL	FIRMA
1º	Maria Alicia Mateus	3122723412	Maria Alicia
2º	Clara Ines Bailesteros	3209608187	Clara Ines Bailesteros
3º	Melba Moreno	3208049111	Melba Moreno
4º	Isabel Huertas	3124375561	Isabel Huertas
5º	Elvira Martinez	3228753767	Elvira Martinez
6º	Teresa Baez	3125304076	Teresa Baez
7º	Maria Arala Barrera	3144607453	Maria Arala Barrera

Proyectó y elaboró el profesional en salud del centro vida

Doctora: Graciela Belle Socá

FIRMA

Graciela Belle Socá

ACTA DE SEGUIMIENTO Y ACOMPAÑAMIENTO A GRUPOS DE APOYO CENTRO VIDA DUITAMA BOYACÁ

OBJETIVO: Valorar las acciones ejecutadas por los grupos de apoyo en cada una de los Diez sedes del centro vida Duitama Boyacá, con el fin de promover y planear nuevos ejercicios que cualifiquen las redes de apoyo psicosocial constituidas desde y para las personas mayores, especialmente en torno a la autonomía y promoción de la inclusión social.

CENTRO VIDA DUITAMA SEDE: <u>Alcázar</u>		Día: <u>09</u> Mes: <u>07</u> Año: <u>2026</u>	
FECHA DE ACOMPAÑAMIENTO Y VALORACIÓN:			
HORA: <u>11:15am</u>			
TIPO DE GRUPO DE APOYO CONSTITUIDO:		<u>Voluntariado</u>	
ACCIONES PROGRAMADAS	ACCIONES REALIZADAS	OBSERVACIONES	
✓ Visita al enfermo ✓ Taller en Salud.	✓ Para el 23 de julio se tiene programada la visita al enfermo.	✓ Tomar foto de evidencia a la visita al enfermo.	

¿El grupo de apoyo constituido ha contado con el apoyo profesional de la Psicóloga?

SI ☒ NO ☐

Especifique las acciones de apoyo recibidas para la realización de acciones.

- ✓ Conformación del grupo de Apoyo
- ✓ Programación de actividades cada quince días
- ✓ Firmas del Compromiso de los integrantes del grupo de Apoyo
- ✓ Apoyo de Voluntariado frente a las actividades propuestas.

¿El grupo de apoyo constituido ha contado con el apoyo profesional Auxiliar en enfermería?

SI ☒ NO ☐

Especifique las acciones de apoyo recibidas para la realización de acciones

CRITERIOS DE MEJORA DEL GRUPO DE APOYO PARA LA CONSECUCIÓN DE LOS OBJETIVOS PROPUESTOS.

✓ Realizar la concertación de actividades en grupo para la ejecución
- Con el grupo en General.

NUEVAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS

ACTIVIDAD	OBJETIVO	FECHA DE REALIZACIÓN
✓ Visita al Enfermo	✓ Visita Solidarias a personas mayores en condición de enfermedad.	23 de Julio de 2026.

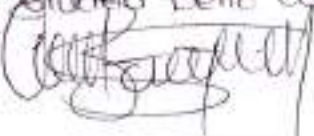
EN CONSTANCIA FIRMAN LOS PARTICIPANTES LÍDERES

No	NOMBRES Y APELLIDOS	CONTACTO MÓVIL	FIRMA
1o	Rosalba Silva	3214777707	Rosalba Silva de Lugo
2o	Maria Lilia del Carmen Diaz	313467262	Maria Lilia Diaz
3o	Ana Blanca Estupión	3123281740	Ana Blanca Est
4o	Maria del Rosario Arague	3214431600	Maria del R
5o	Doris Venguechea	3143657410	Doris
6o	Aristibes Chavarro	N/A	Aristibes Ch
7o	Rosa Blanca Gonzalez B.	3102927982	Rosa Blanco G. de B.

Proyectó y elaboró el profesional en salud del centro vida

Doctora: Graciela Bello Sca.

FIRMA





REGISTRO DIARIO DE SESIONES DE ATENCIÓN INTEGRAL

Componente De Atención:	SESION DE APOYO PSICOSOCIAL
Profesional Responsable	Graciela Bello Sua
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
	- Promover estrategias de autocuidado emocional, comunicación y participación comunitaria como factores protectores frente a la soledad y el aislamiento.
Logros	- 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.

Cronograma de la actividad

NOMBRE DE LA SEDE	FECHA DE EJECUCIÓN			HORA INICIO	HORA FINAL	No SESIÓN
PRINCIPAL	14	07	2026	8:00am	9:00am	71
VATICANO	14	07	2026	9:15am	10:15am	72
ALCAZARES	14	07	2026	10:15am	11:15am	73





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 resaltarán 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
---	---	--



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 resaltarán 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



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: *"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"*. 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.





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		





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 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.	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.



- 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.
- 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.

-La identificación de factores de riesgo y señales de aislamiento emocional constituye una herramienta

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

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

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.

-La búsqueda de apoyo oportuno.

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



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.
- 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. 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.	- 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.





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.

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.

4. Estrategias para fortalecer las redes de apoyo

El fortalecimiento de redes requiere una participación activa tanto de la persona mayor como de su entorno.

Algunas estrategias son:

- Mantener la comunicación con personas significativas
- Realizar llamadas o encuentros periódicos.
- Expresar necesidades emocionales.
- Compartir experiencias y sentimientos.
- Participar en espacios grupales
- Integrarse a actividades comunitarias.
- Vincularse a actividades recreativas o educativas.
- Reconocer las propias capacidades y aportes



Estrategias de autocuidado emocional y participación social como factores protectores	El autocuidado emocional hace referencia al conjunto de acciones, pensamientos y hábitos que una persona desarrolla para reconocer, expresar y gestionar sus emociones, promoviendo su bienestar psicológico y su calidad de vida. Durante la etapa de la vejez, el autocuidado emocional adquiere especial importancia debido a que pueden presentarse cambios significativos relacionados con pérdidas, transformaciones familiares, modificaciones en los roles sociales, cambios en la salud física y nuevos procesos de adaptación. Estas experiencias no deben entenderse únicamente como dificultades, sino como oportunidades para fortalecer recursos personales, desarrollar nuevas formas de afrontamiento y mantener una relación positiva consigo mismo y con el entorno. 1. Importancia del autocuidado emocional en la persona mayor El autocuidado emocional implica reconocer que las emociones hacen parte de la experiencia humana y que todas tienen una función. No existen emociones “buenas” o “malas”; existen emociones que comunican necesidades, experiencias y formas de responder ante las situaciones de la vida. En la persona mayor, cuidar la salud emocional permite: - Reconocer y expresar sentimientos de manera saludable. - Fortalecer la autoestima y la valoración personal. - Adaptarse a los cambios propios del envejecimiento. - Desarrollar mayor capacidad para afrontar dificultades. - Mantener una percepción positiva de sí mismo. - Favorecer la autonomía emocional. El bienestar emocional no significa estar siempre feliz, sino contar con herramientas para comprender lo que se siente, buscar apoyo cuando sea necesario y encontrar estrategias que permitan afrontar los desafíos cotidianos. 2. Estrategias de autocuidado emocional 2.1 Reconocimiento y expresión emocional Una estrategia fundamental de autocuidado consiste en identificar lo que se siente y permitirse expresarlo. - La expresión emocional saludable puede realizarse mediante: - Conversaciones con personas de confianza. - Escritura de pensamientos y sentimientos. - Actividades artísticas o creativas. - Espacios de reflexión personal. Guardar emociones constantemente puede aumentar la sensación de carga emocional y favorecer sentimientos de soledad. Expresar lo que se vive permite recibir comprensión, apoyo y acompañamiento. 2.2 Fortalecimiento de pensamientos positivos y autoestima Durante la vejez pueden aparecer pensamientos relacionados con pérdidas, limitaciones o cambios personales. Por ello, es importante fortalecer una mirada basada en capacidades y logros.	-El autocuidado emocional permite que la persona mayor reconozca sus necesidades, valide sus emociones y adopte acciones orientadas a conservar su bienestar integral. -Por otra parte, la participación social representa un factor protector fundamental, ya que permite mantener vínculos, desarrollar actividades significativas y continuar ejerciendo roles dentro de la familia y la comunidad. -Participar activamente favorece el sentido de pertenencia, fortalece la identidad personal y disminuye el riesgo de aislamiento emocional y social. -El fortalecimiento del autocuidado emocional y la participación social permite que las personas mayores desarrollen recursos internos y externos para afrontar los cambios propios. Estas estrategias funcionan como factores protectores frente a la soledad no deseada y el aislamiento social, favoreciendo la autonomía, el bienestar emocional, la construcción de vínculos significativos y una vejez activa con sentido de vida.
--	--	--





Algunas acciones que favorecen la autoestima son:

- Reconocer los aprendizajes obtenidos a lo largo de la vida.
- Valorar las capacidades actuales.
- Recordar experiencias significativas.
- Reconocer los aportes realizados a la familia y comunidad.
- Evitar definirse únicamente desde las dificultades.

La experiencia acumulada representa un recurso valioso que permite a la persona mayor continuar aportando y participando.

2.3 Desarrollo de hábitos saludables

El bienestar emocional se relaciona con los hábitos cotidianos de cuidado personal.

- Algunas prácticas protectoras incluyen:
- Mantener rutinas organizadas.
- Favorecer un descanso adecuado.
- Realizar actividad física según las capacidades individuales.
- Mantener una alimentación saludable.
- Participar en actividades agradables.
- Dedicar tiempo a intereses personales.

Estas acciones fortalecen la sensación de control, autonomía y bienestar.

3. Factores protectores frente a la soledad y el aislamiento

Los factores protectores son aquellos recursos personales y sociales que disminuyen la probabilidad de experimentar afectaciones emocionales y favorecen la adaptación positiva durante la vejez.

Entre ellos se encuentran:

- Factores personales
- Autoestima fortalecida.
- Capacidad de adaptación.
- Reconocimiento de emociones.
- Intereses personales.
- Actitud positiva frente a los cambios.
- Factores familiares y sociales
- Relaciones afectivas significativas.
- Comunicación constante.
- Participación comunitaria.
- Sentirse valorado y escuchado.
- Tener espacios donde aportar y compartir.

CONCLUSIONES

PRINCIPAL	- Durante el Desarrollo de la actividad "Cruzando el Puente: Descubriendo lo que nos Une, las personas mayores de la sede La Principal fortalecieron la comprensión de las diferencias entre la soledad elegida, la soledad impuesta y el aislamiento social, favoreciendo la identificación de estas experiencias en su vida cotidiana y su impacto en el bienestar emocional.
VATICANO	- A través de la metodología participativa, las personas mayores reconocieron que la soledad impuesta y el aislamiento constituyen factores de riesgo para la salud mental y la calidad de vida, mientras que la participación activa, el fortalecimiento de las redes de apoyo, la comunicación con familiares, vecinos y pares, así como la vinculación a





ALCAZARES	actividades comunitarias, representan factores protectores que promueven el envejecimiento activo y previenen situaciones de abandono y exclusión social. - La actividad favoreció procesos de reflexión y toma de conciencia frente a la importancia de mantener vínculos sociales significativos y desarrollar acciones cotidianas orientadas al fortalecimiento de la integración comunitaria, contribuyendo a la prevención del aislamiento social y al fortalecimiento del sentido de pertenencia, la autonomía y el bienestar psicosocial de las personas mayores.
-----------	--

EVIDENCIAS DE EJECUCIÓN

Nombre de la sede: PRINCIPAL

Descripción: Cruzando el puente descubriendo lo que nos une.

Registro fotográfico:



Nombre de la sede: VATICANO

Descripción: Cruzando el puente descubriendo lo que nos une.

Registro fotográfico:



Nombre de la sede: ALCAZARES

Descripción: Cruzando el puente descubriendo lo que nos une.

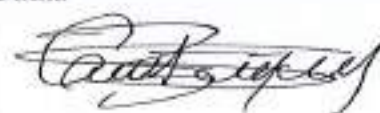
Registro fotográfico:



Profesional responsable:
Nombres y apellidos

Cargo:
Psicóloga Graciela Bello Sua

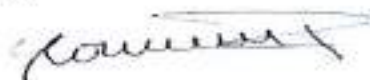
Firma



Revisó: Coordinación del programa

Yasmin Plazas González

Firma



CENTRO VIDA DUITAMA BOYACÁ	
ÁREA	ACTIVIDAD FÍSICA
MES	DOS: DE JUNIO 15 A JULIO 14 DE 2026
SESENTA (60) SESIONES DE APOYO GRUPAL	
PROFESIONALES: César Higuera y Jhonny Chimby	

**BITACORA PEDAGÓGICA PLAN DE ATENCIÓN INTEGRAL ADULTO MAYOR
DUITAMA BOYACÁ VIGENCIA 2026**

PROYECCIÓN TEMÁTICA MENSUAL

Considerando el plan de atención integral del centro vida Duitama Boyacá, los objetivos y servicios de asistencia ofrecidos a los adultos mayores y mayores, se proyectan los ejes temáticos a laborar en un periodo mensual de la siguiente forma:

SERVICIO DE ATENCIÓN INTEGRAL	ACTIVIDAD FISICA: DEPORTE, CULTURA Y RECREACIÓN.
eje de aprendizaje Actividad física dirigida al envejecimiento saludable para una vida independiente, autónoma y productiva en la vejez.	Subtemas Actividad con fuerza(pesas) Actividad con elementos para áreas localizadas y ejercicios isométricos
eje de aprendizaje Actividad física dirigida al envejecimiento saludable para una vida independiente, autónoma y productiva en la vejez. Actividad muscular.	Subtemas Rutinas de cardio medio e intenso para fortalecimiento de todo el cuerpo mediante bandas elásticas.
eje de aprendizaje Actividad física dirigida al envejecimiento saludable para una vida independiente, autónoma y productiva en la vejez. Fortalecimiento aeróbica.	Subtemas Coordinación viso-motora con balones, pre-deportivo (futbol,).
eje de aprendizaje Actividad física dirigida al envejecimiento saludable para una vida independiente, autónoma y productiva en la vejez. actividad de resistencia	Subtemas Actividad con aros, cuerdas y conos(circuitos), trabajo específico con aros.
OBJETIVO GENERAL	Estimular y fomentar la actividad física, encaminada al deporte, la recreación en los adultos mayores y mayores del centro vida Duitama Boyacá, acorde a las condiciones físicas, habilidades, capacidades, aptitudes, necesidades, gustos y preferencias de los mismos; promoviendo autonomía, independencia y productividad a través de la cualificación de las capacidades corporales, psicomotoras, comunicativas, cognitivas y sociales que se proyecten en la salud y el bienestar físico, previniendo deterioros propios de la tercera edad y suscitando el envejecimiento activo y saludable.
LOGROS	Comprende y practicar las diferentes técnicas de actividad Reconoce y valorar sus capacidades, habilidades,

	física propuestas para la cualificación del estado físico, corporal en la tercera edad.	aptitudes para el desarrollo de la actividad física, acorde al Plan de atención integral propuesto y los ejes de aprendizaje indicados
	Realiza actividad física individual, en equipo, grupos a nivel de movilidad, desarrollo de habilidades motoras que permitan cualificar su estado corporal.	Reconoce y realiza actividades físicas y pre-deportivas de baloncesto que contribuyen al envejecimiento activo y la vida saludable.

COMPETENCIAS A DESARROLLAR

ACTITUDINALES (SABER SER)	PROCEDIMENTALES - INSTRUCCIONALES (SABER COMO HACER)	CONCEPTUALES (SABER)
- Mantener interés en los diferentes juegos predeportivos - Trabajo en equipo - Liderazgo - Escucha activa y asertiva - Crear hábitos para la práctica de ejercicios físicos - Habilidades físicas - Participativa y dinámica.	- Participativa de forma activa y crítica sobre la salud y la actividad física - Entiende indicaciones. - Reconoce la actividad física como una estrategia de cualificación y mejoramiento del cuerpo humano, en la dinámica cuerpo-mente y el rescate de la autonomía e independencia. - Habilidades y destrezas físicas - Realización de juegos predeportivo	- Cuestiona de acuerdo a saberes previos y saberes aprendidos en la práctica deportiva. - Planeación base a sus conocimientos diversas actividades en función al desarrollo de habilidades.

HABILIDADES PERSONALES SOCIALES PROYECTADAS

- Interacción social con los pares del grupo y de otros grupos del centro vida. - Habilidades en las relaciones interpersonales - Resolución de problemas - Toma de decisiones - Trabajo en equipo la percepción, la atención, la psicomotricidad, la memoria y potenciar la motivación y autorregulación para el desarrollo de la salud mental.	- Participación activa y permanente a las sesiones. - Disposición para la ejecución de las actividades propuestas en las sesiones acorde a las capacidades y habilidades personales del AM. - Participación de las actividades de equipo y grupo, en desarrollo de la inclusión social. - Apropiación de estrategias de mejoramiento de estado físico-corporal y salud en su vida.	- Mejorar física y mentalmente con ejercicios claves de fuerza, resistencia, equilibrio y coordinación para obtener una condición física sana - Motivación en la participación de las actividades programadas y municipales. - Inclusión social entre coetáneos, en el marco familiar y municipal
--	---	---



METODOLOGÍA DE TRABAJO; Estrategias, actividades y ejercicios didácticos propuestos

SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
Sesiones de sana competencia para la promoción de eventos deportivos entre pares e intergeneracionales, que promuevan la sana competencia y el disfrute del trabajo en equipo.	Sesiones de deportes alternativo, novedosos y de fácil acceso a la persona adulta mayor. Entrenamiento de fuerza leve: Uso de bandas elásticas o pesas ligeras para retrasar la pérdida de masa muscular.	Sesiones de velocidad teniendo en cuenta sus necesidades y dificultades motoras en unión con diferentes materiales como conos, señalizadores entre otros. Fortalecen el sistema cardiovascular, mejoran la densidad ósea y aumentan la movilidad articular por medio de circuitos.	Desplazarse por el agua trabajando contra la resistencia, moviendo los brazos hacia adelante y hacia atrás en trabajo con aros Competencias de movilidad con aros en tren superior mediante grupos y tareas asignadas.

PLANES Y ACTIVIDADES ESPECIALES DE APOYO A LOS ADULTOS MAYORES.

Para el segundo mes de ejecución no se tienen programados planes de apoyo especiales.

NOMBRE DE LA SESIÓN	LUGAR DE EJECUCIÓN	RECURSOS	FECHA DE EJECUCIÓN	HORA INICIAL	HORA FINAL	NUMERO DE SESIÓN
➤ PRESENTACION PROFESIONAL, METODOLOGIA DE TRABAJO Y ACTIVIDAD DE INDUCCION ➤ ACTIVIDAD FISICA DE RESISTENCIA Y FUERZA(PREDIAGNOSTICO)	Todas las sedes	-Espacio físico adecuado para la actividad -Sillas	19 al 22 de mayo	8:15am	11:15am	1-2
➤ DIAGNOSTICO DE CAPACIDADES (FUERZA Y EQUILIBRIO) HABILIDADES ➤ RUTINA EJERCICIOS CON BASTON TREN SUPERIOR RUTINA EJERCICIOS CON BASTÓN TREN INFERIOR	Todas las sedes	-Espacio físico adecuado para la actividad -Sillas	25 al 29 de mayo	8:15am	11:15am	3-4



➤ RUTINA DE EJERCICIOS CON BALONES MIEMBROS SUPERIORES E INFERIORES ➤ COORDINACION VISOMOTORA CON BALONES, PREDEPORTIVO	Todas las sedes	-Espacio fisico adecuado para la actividad -Sillas	1 al 05 de junio	8:15am	11:15am	5-6
➤ EJERCICIOS DE FUERZA Y RESISTENCIA AEROBICA (circuitos). ➤ ACTIVIDAD APLICATIVA DE RESISTENCIA AEROBICA(CAMINATA)	Todas las sedes	-Espacio fisico adecuado para la actividad -Sillas	9 al 12 de junio	8:15am	11:15am	7-8

Nombre del profesional responsable: Cesar Andrés Higuera Leal	Cargo: Lic. En Educación Física recreación y deportes	Firma
Nombre del profesional responsable: Jhonny Fidel Chimbi Prada	Cargo: Lic. En Educación Física recreación y deportes	Firma
Revisó: Coordinación del programa	Yasmín Plazas González	Firma



REGISTRO DIARIO DE SESIONES DE ATENCIÓN INTEGRAL

Componente De Atención:	ACTIVIDAD FÍSICA
Profesional Responsable	JHONNY FIDEL CHIMBI PRADA
EJE DE PLAN DE ATENCIÓN INTEGRAL	Envejecimiento saludable para una vida independiente, autónoma en la vejez.
Tema	Actividad con elementos para áreas localizadas y ejercicios de fuerza (pesas). Áreas localizadas del tren inferior tales como omoplato, trapecio, bíceps, antebrazos, cuello, humero, cubito, y radio.
Subtemas	- trabajo de fuerza con pesas mejorando la capacidad de los músculos para vencer u oponerse a una resistencia externa (como mancuernas, barras o máquinas) mediante una contracción muscular. -Trabajo sobre resistencia muscular es la capacidad de tus músculos para realizar contracciones repetidas o mantener un esfuerzo continuo a lo largo del tiempo sin fatigarse. - Mejorar continua de la capacidad muscular y el sistema neuromuscular para generar tensión, vencer resistencias externas o mantener un esfuerzo a lo largo del tiempo. Comprender las herramientas disponibles paso a paso para estructurar cualquier rutina en nuestros adultos mayores con elevación y profundización en cuestión de peso y resistencia.
Objetivo General	Desarrollo de entrenamientos con pesas y desarrollar, fortalecer y mantener la musculatura, logrando una mayor fuerza y resistencia. Más allá de la estética, busca mejorar el metabolismo, fortalecer los huesos, proteger las articulaciones y optimizar la salud integral y la longevidad en nuestros adultos mayores.
Objetivos Específicos	1. Objetivo de entrenamiento con pesas enfocadas a la hipertrofia (aumentar tamaño muscular), fuerza máxima (levantar más peso), resistencia muscular (aguantar más repeticiones), o acondicionamiento físico general para mejorar la salud y prevenir lesiones. 2. Protección articular: Reducir drásticamente el impacto mediante la sobrecarga en articulaciones clave como brazos, hombros. Muñecas, rodillas, tobillos y caderas gracias al cambio mecanizado en medidas de peso. 3. Mejora la fuerza y estabilidad corporal: Fomentar un mayor apoyo en piernas, y agarres en brazos y manos mediante el fortalecimiento continuo en nuestros adultos mayores.
Logros Esperados En Las Personas Mayores	El trabajo con pesas permite transformar la composición corporal aumentando la masa muscular y acelerando el metabolismo. Además, fortalece significativamente la densidad ósea, previene lesiones articulares, mejora la postura y la movilidad, regula los niveles de glucosa, y reduce los síntomas de estrés y ansiedad. Bienestar en salud: fomentar mediante actividades físicas dirigidas y en grupo, estimular el potencial en fuerza y resistencia, disminuir el estrés y ayudar a reducir los niveles de depresión.





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	49
MARIA AUXILIADORA	18	06	2026	9:15am	10:15am	50
PRINCIPAL	18	06	2026	10:15am	11:15am	51
PRINCIPAL	19	06	2026	8:00	9:00am	52

ESQUEMA METODOLÓGICO DE LA SESIÓN

Momentos

Momento uno

Activación corporal:
CALENTAMIENTO

Tiempo: (10) minutos
Descripción:

INICIO

Se Saludo de bienvenida, Dialogo interactivo de recopilación de percepciones sobre manejo del material y se les que beneficios tienen estos ejercicios para la salud mental.

CALENTAMIENTO

Tiempo de ejecución 15 minutos

Se realizaron los respectivos estiramientos en forma específica a nivel corporal, aumentando la frecuencia cardiaca para disponer hacer ejercicio específico a realizar en los diferentes levantamientos con pesas desde el peso más pequeño hasta el peso más exigente según su capacidad física. A su vez ejercicios sencillos hasta donde cada uno pueda desarrollar y de acuerdo a las habilidades de cada adulto mayor.

Alcance: La actividad "levantamiento de pesas." centro vida, e iniciación de actividades con implemento realización de rutinas de ejercicios con intensidades moderadas-bajas que son dirigidas a las personas mayores beneficiarios del programa acorde a la siguiente distribución.

Momento dos Desarrollo de la sesión

Tiempo: Treinta (40) minutos

Descripción: PARTE CENTRAL: **tiempo de ejecución 40 minutos**

-se incluyeron la población de adultos mayores de la fundación (Manos Unidas) de diferentes edades, independientes para las actividades básicas de la vida diaria y frágiles de las diferentes sedes tales como:





San Antonio Norte, Once de Mayo, Trinidad, Alcazares, Principal
Sede principal.

1. Sentadilla con mancuernas (o barra): 3 series x 10 repeticiones.
2. Press de pecho (plano o inclinado): 3 series x 10 repeticiones. Zancadas (*Lunges*): 3 series x 12 repeticiones (por brazo).
3. Press militar (hombros): 3 series x 10 repeticiones.
4. Peso muerto rumano: 3 series x 10 repeticiones.
5. Remo con mancuernas: 3 series x 12 repeticiones.
6. Elevaciones laterales (hombros): 3 series x 15 repeticiones.
7. Curl de bíceps: 3 series x 12 repeticiones.
8. Sentadilla con mancuernas (o barra): 3 series x 10 repeticiones.
9. Press de pecho (plano o inclinado): 3 series x 10 repeticiones.
10. Press militar (hombros): 3 series x 10 repeticiones.



Momento tres
Vuelta a la calma

Tiempo: diez (10) minutos
Descripción: **VUELTA A LA CALMA** *Tiempo estimado 10 minutos*

El ejercicio se realiza en círculo.

RECUPERACIÓN Y ESTIRAMIENTO FINAL

Se da por finalizada la sesión, haciendo un recuento de la actividad y resaltando la importancia de la actividad física con elementos para el desarrollo y fortalecimiento de habilidades motoras perdidas por el deterioro propio de la edad y lo más importante se les repite los beneficios que tiene la actividad física en la salud mental.

Conclusiones de relevancia: el programa de ejercicio con pesas y trabajos de resistencia tuvo una alta eficacia para mejorar, e incluso revertir, la fragilidad en mayores por falta de fuerza en sus diferentes extremidades. Su aplicación es factible por ser una práctica económica y sostenible en la intervención de actividad física. Su carácter grupal, en el entorno del grupal y dirigido, evita el aislamiento de las personas mayores.



EVIDENCIAS DE EJECUCIÓN

Nombre de la sede: MARIA AUXILIADORA

Descripción: Trabajo de pesas



Nombre de la sede: LAURELES

Descripción: Trabajo de pesas



Nombre de la sede: PARROQUIA

Descripción Trabajo de pesas





Compromiso. Participación. Crecimiento.



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE SANAN AL MUNDO

Nombre de la sede: VATICANO

Descripción: Trabajo de pesas



Nombre de la sede: PRINCIPAL

Descripción: Trabajo de pesas



Nombre de la sede: JUAN GRANDE

Descripción: Trabajo de pesas



Profesional responsable:

Nombres y apellidos

JHONNY FIDEL CHIMBI PRADA

Cargo:

Lic. En Educación Física Recreación y deportes

Firma

[Firma manuscrita]

Revisó: Coordinación del programa

Yasmin Plazas González

Firma

[Firma manuscrita]

FUNDACIÓN SOMOS MANOS UNIDAS



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE SANAN AL MUNDO



REGISTRO DIARIO DE SESIONES DE ATENCIÓN INTEGRAL

Componente De Atención:	ACTIVIDAD FÍSICA
Profesional Responsable	JHONNY FIDEL CHIMBI PRADA
EJE DE PLAN DE ATENCIÓN INTEGRAL	Envejecimiento saludable para una vida independiente, autónoma en la vejez.
Tema	Rutina de ejercicios con banda elástica.
Subtemas	Actividad con elementos banda elástica miembros superiores
Objetivo General	Fortalecer los grupos musculares de los miembros superiores de las personas mayores mediante el uso de bandas elásticas desarrollando la fuerza muscular e imitando movimientos o gestos deportivos, ganando movilidad articular específica en diferentes regiones anatómica aliviando algunos dolores por sobrecarga limitando rangos de movimiento para beneficiarse en la movilidad y flexibilidad.
Objetivos Específicos	1. Reconocer la fuerza de resistencia de diferentes grupos musculares mediante el uso de bandas elásticas 2. Realizar actividades físicas con bandas elásticas como medio para el desarrollo físico adaptando múltiples ejercicios a diferentes niveles de la condición física de personas mayores. 3. Promover la actividad deportiva manteniendo un buen estado de salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales.
Logros Esperados En Las Personas Mayores	Realiza actividad física individual, en equipo, grupos a nivel de movilidad, desarrollando habilidades motoras que permitan cualificar su estado corporal. Fortalece hábitos motores que contribuyen a su salud y la vivencia de la autonomía y la independencia.

Cronograma de la actividad

NOMBRE DE LA SEDE	FECHA DE EJECUCIÓN			HORA INICIO	HORA FINAL	No SESIÓN
PARROQUIA	22	06	2026	8:00am	9:00am	53
LAURELES	22	06	2026	9:15am	10:15am	54
JUAN GRANDE	22	06	2026	10:15am	11:15am	55
VATICANO	23	06	2026	8:00am	9:00am	56
MARIA AUXILIADORA	23	06	2026	9:15am	10:15am	57
PRINCIPAL	23	06	2026	10:15am	11:15am	58
JUAN GRANDE	24	06	2026	8:00	9:00am	59
LAURELES	24	06	2026	9:15am	10:15am	60
PARROQUIA	24	06	2026	10:15am	11:15am	61





MARIA AUXILIADORA	25	06	2026	8:00am	9:00am	62
VATICANO	25	06	2026	9:15am	10:15am	63
SEDE PRINCIPAL	25	06	2026	10:15am	11:15am	64

ESQUEMA METODOLÓGICO DE LA SESIÓN

76

Momentos

Momento uno
Activación corporal:
CALENTAMIENTO

METODOLÓGICO DESARROLLADO

Primer momento: Inicio Calentamiento, movilidad articular
Tiempo (15 minutos):

INICIO: Saludo de bienvenida, se realizó explicación del manejo y manipulación de las bandas elásticas, se escucharon sus experiencias y conocimientos previos del tema.

CALENTAMIENTO *Tiempo de ejecución 15 minutos*

Se procedió a ejecutar ejercicios de movilidad articular combinados con ejercicios de estiramiento haciendo énfasis en los miembros superiores indicando la importancia, ya que el calentamiento debe preparar suavemente el cuerpo para los ejercicios, aumentando gradualmente la frecuencia cardíaca y la circulación; esto aflojaría a las articulaciones y aumentaría el flujo de sangre a los músculos. Estirar los músculos los preparará para la actividad física y prevendrá lesiones.

Se brindó la información del correcto uso de las bandas elásticas y posibles errores, siendo las actividades con este elemento uno de los más completos que existen, ya que las bandas en si mismas pueden proporcionar un fortalecimiento tan útil y completo como trabajar con pesos libres ya que mucha gente suele pensar que las bandas cumplen una función de trabajo agregado, pero es un pensamiento erróneo.

En los últimos años las bandas elásticas se han convertido en una herramienta fundamental en el fortalecimiento muscular de personas mayores y su fácil uso hasta en casa.

Se realizaron ejercicios sencillos en forma descendente del cuerpo, siguiendo orden en la ejecución

Posteriores, laterales	Intercostales	Músculo y Espalda
------------------------	---------------	-------------------





Isquiotibiales

Músclo

Bicep y Tricep



Laterales

Espalda e Isquiotibiales

Posteriore, Bicep y Espalda

ALCANCE: Los ejercicios con bandas elásticas trabajando miembros superiores se han convertido en uno de los materiales favoritos por los deportistas y personas mayores. Sirven para tonificar, aumentar la flexibilidad, desarrollar la fuerza e incrementar el equilibrio. Además, resultan fáciles de transportar, por su reducido peso y el poco espacio que ocupan son dirigidas a las personas mayores beneficiarios del programa acorde a la siguiente distribución.

Momento de
Desarrollo de
la sesión

Tiempo: Treinta (30) minutos

Descripción: PARTE CENTRAL: *tiempo de ejecución 40 minutos*

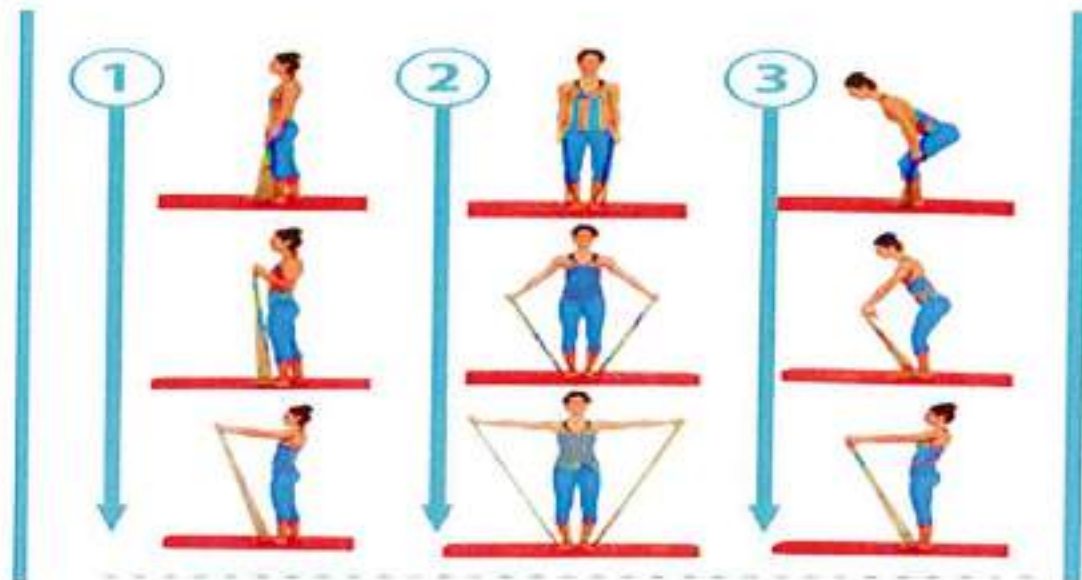
Se continuó dando la orientación del manejo de bandas elásticas y sus beneficios tales como:

- Ejercitan prácticamente todos los músculos del cuerpo. Con las máquinas o pesos libres sólo se pueden hacer una cantidad limitada de movimientos, en cambio con las bandas podemos ofrecer resistencia a prácticamente cualquier movimiento.
 - Permiten entrenar a todos los niveles. Las bandas elásticas son adaptables para múltiples niveles de condición física, por lo que son ideales para todo tipo de personas.
 - Son extremadamente portátiles. Al ser tan ligeras son perfectas para entrenar en cualquier lugar, puedes transportarlas de manera cómoda y no requieren de un gran espacio de almacenaje.
 - Ideales para el entrenamiento de fuerza. Las bandas elásticas proporcionan una fuerza contra la que el músculo tiene que trabajar y ofrece una resistencia progresiva. La resistencia progresiva hace que la cantidad de fibras musculares que se utilizan en el ejercicio de la masa muscular aumente a medida que se avanza en el rango de movimiento.
 - Mejoran el equilibrio. Al trabajar con las bandas conseguiremos estabilizar el cuerpo y realizar algunos ejercicios con mayor facilidad.
 - Gran variedad de ejercicios. Son ideales para trabajar todo tipo de ejercicios y así crear rutinas de entrenamiento variadas y diferentes.
- Se realizaron 3 series de 10 repeticiones de cada ejercicio.

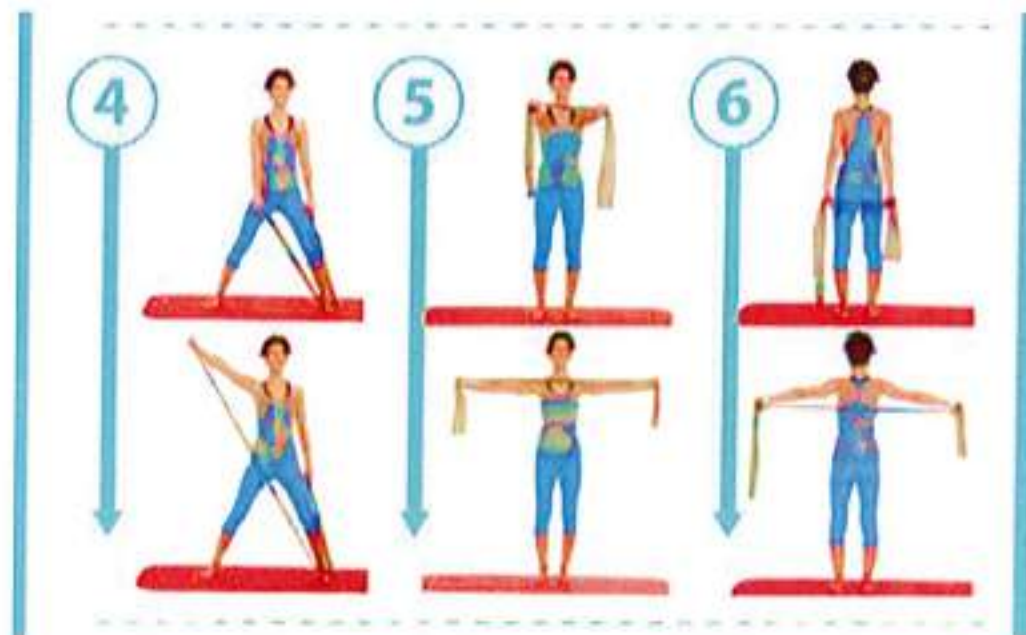
MÚSCULOS DE LOS BRAZOS



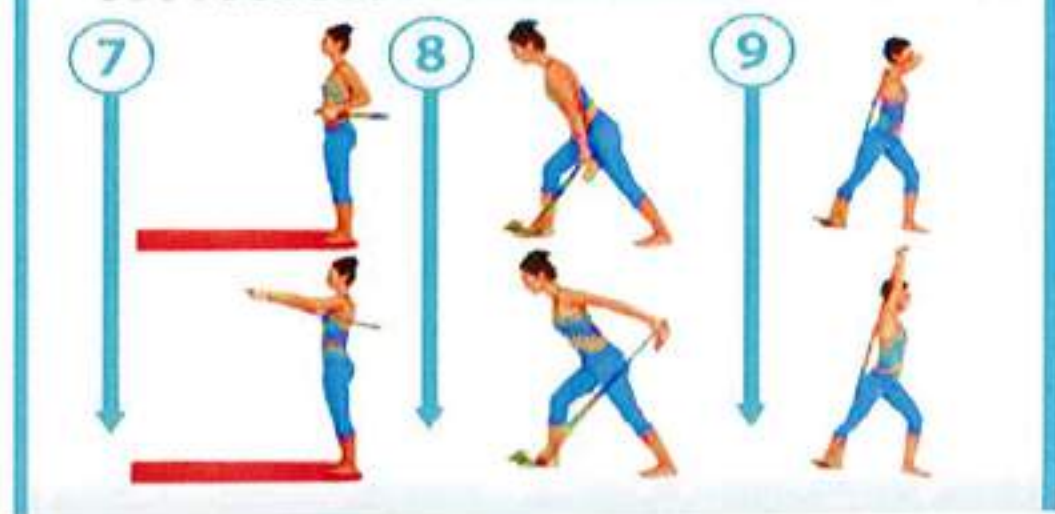
EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO CON BANDA MIEMBROS SUPERIORES



- En el ejercicio 1 se trabajan sobre todo los músculos bíceps braquial, pectoral mayor y las fibras anteriores del deltoides.
- En el ejercicio 2 se trabajan sobre todo las fibras medias del deltoides.
- En el ejercicio 3 se trabajan sobre todo las fibras anteriores del musculo deltoides



- En el ejercicio 4 se trabajan sobre todo las fibras medias del deltoides.
- En el ejercicio 5 se trabajan sobre todo los músculos romboides y deltoides.
- En el ejercicio 6 se trabajan sobre todo los músculos pectoral y deltoides.



- En el ejercicio 7 se trabajan sobre todo los músculos tríceps braquial y deltoides.
- En el ejercicio 8 se trabajan sobre todo las fibras posteriores del deltoides.
- En el ejercicio 9 se trabaja sobre todo el músculo tríceps braquial.

Momento tres
Vuelta a la calma

Tiempo: diez (10) minutos

Descripción: **VUELTA A LA CALMA** *Tiempo estimado 10 minutos*
VUELTA A LA CALMA

TODOS SE UBICARON DISTRIBUIDOS EN EL ESPACIO EN FORMA DE CIRCULO

RECUPERACIÓN Y ESTIRAMIENTO FINAL

Se da por finalizada la sesión, haciendo retroalimentación de la actividad y resaltando la importancia de la actividad física con elementos para el desarrollo y fortalecimiento de habilidades motoras perdidas por el deterioro propio de la edad y lo más importante se les repite los beneficios que tiene la actividad física en la salud mental.

SENTADOS EN UNA SILLA



Estiramiento espalda (superior)



Estiramiento pecho



Sentado y en extensión



Estiramiento del cuello



Estiramiento del muslo interior



Círculos de hombros



Estiramientos de manos

Conclusiones de relevancia: El trabajo con bandas elástica mostro altamente efectividad y versatilidad. Ofreciendo una resistencia progresiva que estimula la fuerza, hipertrofia y flexibilidad de manera similar a las pesas tradicionales. Además, reduce el impacto articular, mejora la postura y facilita la rehabilitación de lesiones gracias a su diseño portátil y accesible en la población de nuestros adultos mayores.



EVIDENCIAS DE EJECUCIÓN

Nombre de la sede: MARIA AUXILIADORA

Descripción: Rutina ejercicios Miembros superiores Banda Elástica.



Nombre de la sede: VATICANO

Descripción: Rutina ejercicios Miembros superiores Banda Elastica.





Argentina
República Argentina



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE SANAN Y ALIMENTAN

Nombre de la sede: LAURELES

Descripción: Rutina ejercicios Miembros superiores Banda Elástica



Nombre de la sede: SEDE PRINCIPAL

Descripción: Rutina ejercicios Miembros superiores Banda Elástica



FUNDACIÓN SOMOS MANOS UNIDAS



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE SANAN Y ALIMENTAN



Donación
El espíritu El amor es el principio



FUNDACIÓN SOMOS
MANOS UNIDAS
GENES QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

Nombre de la sede: PARROQUIA

Descripción: Rutina ejercicios Miembros superiores Banda Elástica



Nombre de la sede: JUAN GRANDE

Descripción: Rutina ejercicios Miembros superiores Banda Elástica



Profesional responsable:

Nombres y apellidos

JHONNY FIDEL CHIMBI PRADA

Cargo:

Lic. En Educación Física Recreación
y deportes

Firma

[Signature]

Revisó: Coordinación del programa

Yasmin Plazas González

Firma

[Signature]

FUNDACIÓN SOMOS MANOS UNIDAS



FUNDACIÓN SOMOS
MANOS UNIDAS
GENES QUE DAN AMOR Y ALIMENTO



REGISTRO DIARIO DE SESIONES DE ATENCIÓN INTEGRAL

Componente De Atención:	ACTIVIDAD FÍSICA
Profesional Responsable	JHONNY FIDEL CHIMBI PRADA
EJE DE PLAN DE ATENCIÓN INTEGRAL	Envejecimiento saludable para una vida independiente, autónoma en la vejez.
Tema	Rutina de ejercicios con bastón.
Subtemas	Coordinación viso motora con balón, pre deportivo (fútbol,)
Objetivo General	Desarrollar y optimizar la coordinación viso motora (óculo-manual y óculo-pédica) a través del manejo de balón, empleando ejercicios y juegos pre deportivos orientados al fútbol, para favorecer el dominio corporal, el control espacial y la precisión técnica en el movimiento.
Objetivos Específicos	1. Familiarización con el balón: Mejorar el control táctil y la sensibilidad a través de ejercicios de manipulación manual y conducción básica. 2. Precisión y trayectoria: Desarrollar la capacidad de calcular distancias, velocidades y direcciones mediante lanzamientos y recepciones a niveles de la condición física de personas mayores. 3. Fundamentos técnicos del fútbol: Introducir movimientos básicos como el golpeo, la conducción y el pase orientados a la iniciación deportiva.
Logros Esperados En Las Personas Mayores	Alcanzar un envejecimiento activo y autónomo. Estos incluyen mantener la independencia funcional, estimular la agudeza cognitiva, fortalecer el bienestar emocional y social, y consolidar un sentido de propósito mediante la transmisión de experiencias y el aprendizaje. Conservar la capacidad física y mental para realizar las actividades de la vida diaria sin depender de terceros, lo cual incluye el auto cuidado, la movilidad y una buena gestión de la propia salud.

Cronograma de la actividad

NOMBRE DE LA SEDE	FECHA DE EJECUCIÓN			HORA INICIO	HORA FINAL	No SESIÓN
VATICANO	30	06	2026	8:00am	9:00am	65
MARIA AUXILIADORA	30	06	2026	9:15am	10:15am	66
SEDE PRINCIPAL	30	06	2026	10:15	11:15am	67
JUAN GRANDE	01	07	2026	8:00am	9:00am	68
LAURELES	01	07	2026	9:15am	10:15am	69
PARROQUIA	01	07	2026	10:15	11:15am	70
MARIA AUXILIADORA	02	07	2026	8:00am	9:00am	71
VATICANO	02	07	2026	9:15am	10:15am	72
SEDE PRINCIPAL	02	07	2026	10:15	11:15am	73
SEDE PRINCIPAL	03	07	2026	08:00	09:00am	74



ESQUEMA METODOLÓGICO DE LA SESIÓN

Momentos

Momento uno
*Activación
corporal:*
**CALENTAMI
ENTO**

METODOLÓGICO DESARROLLADO

Primer momento: Inicio Calentamiento, movilidad articular
Tiempo (15 minutos):

INICIO: Saludo de bienvenida, se realizó explicación del manejo y manipulación de las bandas elásticas, se escucharon sus experiencias y conocimientos previos del tema.

CALENTAMIENTO *Tiempo de ejecución 15 minutos*

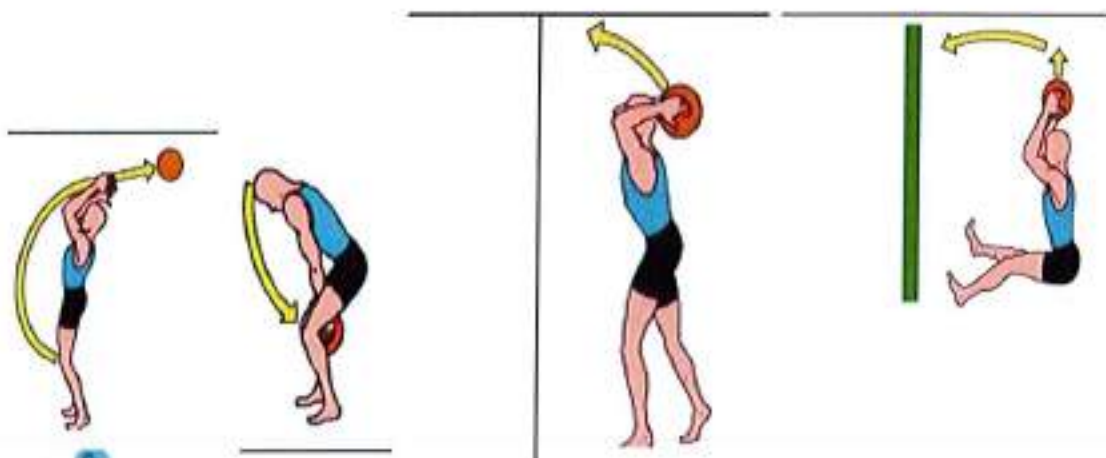
Se procedió a ejecutar ejercicios de movilidad articular combinados con ejercicios de estiramiento haciendo énfasis en los miembros inferiores indicando la importancia, ya que el calentamiento debe preparar suavemente el cuerpo para los ejercicios con balón, aumentando gradualmente la frecuencia cardíaca y la circulación; esto aflojaría a las articulaciones y aumentaría el flujo de sangre a los músculos. Estirar los músculos los preparará para la actividad física y prevendrá lesiones.

Se brindó la información del correcto uso del balón de fútbol evitando con esto posibles errores, siendo las actividades con este elemento uno de los más completos que existen, ya que el balón de fútbol pueden proporcionar un fortalecimiento del tren inferior como superior tan útil y completo como su parte cardiovascular en nuestros adultos mayores.

Se realizaron ejercicios sencillos con balón en forma descendente del cuerpo, siguiendo orden en la ejecución.

Fase Óculo-Manual (Adaptación y control)

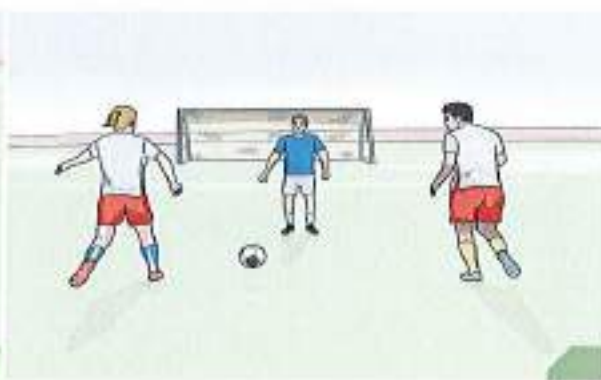
Lanzamientos al aire: Lanzar el balón hacia arriba, dar un aplauso y atraparlo. Aumentar la dificultad agregando giros antes de atraparlo.



El "8" por el suelo: Pasar el balón por entre las piernas dibujando la figura de un ocho, usando ambas manos,



Reto de parejas: A una distancia de 3 a 5 metros, pasarse el balón con diferentes trayectorias (por encima de la cabeza, picando en el suelo, rodando).

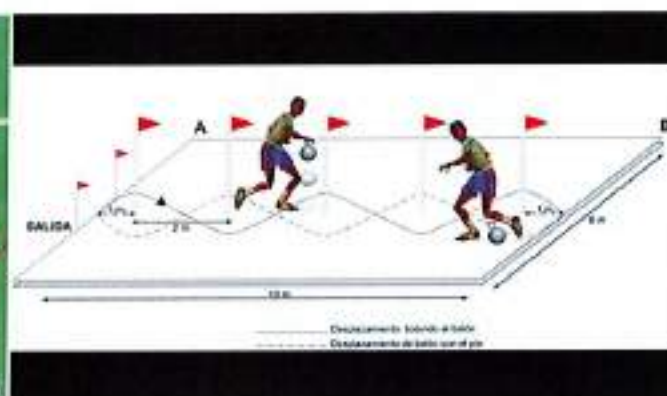
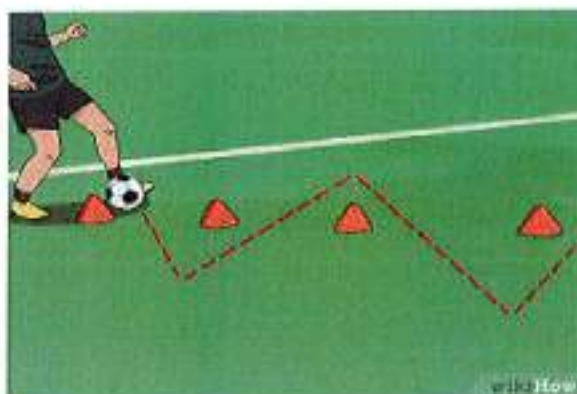


Fase Óculo-Pédica (Iniciación al fútbol).

Dominio básico: Sostener el balón con las manos, dejarlo picar y golpearlo suavemente hacia arriba con el muslo o el borde interno del pie. Atajarlo y repetir.

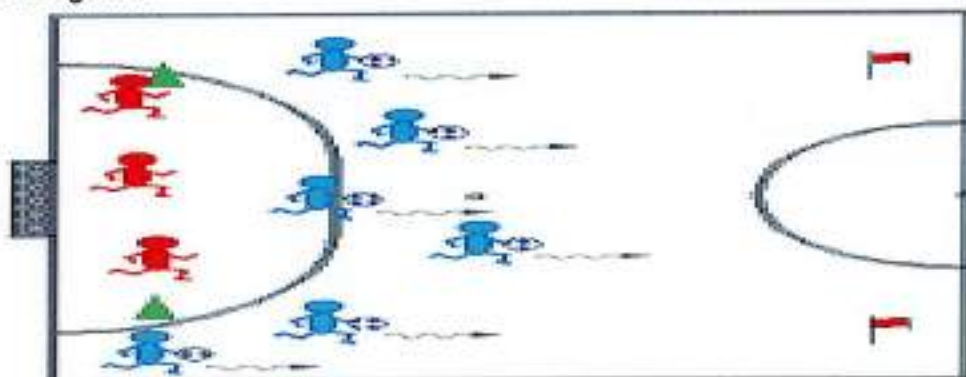


Conducción en zigzag: Colocar conos o pequeñas marcas (botellas, prendas). El participante debe avanzar conduciendo el balón en zigzag utilizando ambos perfiles,



Actividades Lúdicas (Integración del juego).

El "Achique": Dividir el campo en dos lados. Los participantes deben lanzar o patear los balones al campo contrario. Al finalizar el tiempo, quien tenga menos balones en su zona gana.

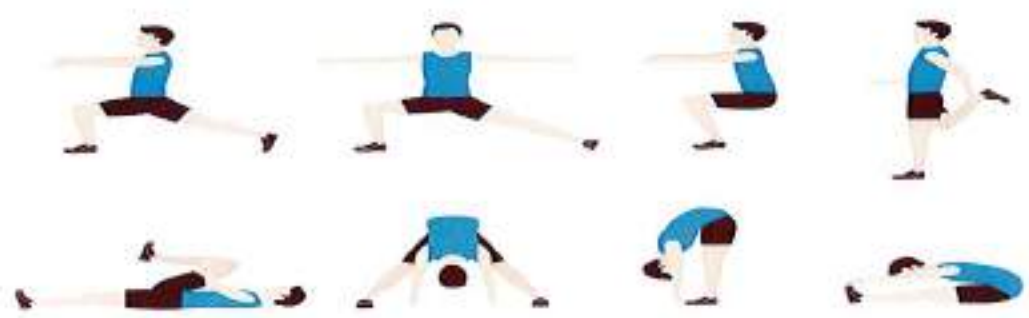


Golpear el blanco: Colocar un cesto o caja grande en el centro de la cancha. Los niños, desde una distancia retadora, deben intentar introducir el balón dentro del cesto utilizando únicamente los pies.



ALCANCE: Los ejercicios de fútbol y especialmente con balón trabajan miembros inferiores en diferentes formas como, fortalecimiento muscular, elasticidad, agilidad, reflejos, se han convertido en uno de los elementos favoritos por los deportistas y personas mayores. Sirven para tonificar, aumentar la flexibilidad, desarrollar la fuerza e incrementar el equilibrio.

Momento dos Desarrollo de la sesión	Tiempo: Treinta (40) minutos Descripción: PARTE CENTRAL: tiempo de ejecución 40 minutos Se continuó dando la orientación del manejo de bandas elásticas y sus beneficios tales como: ➤ Ejercitan prácticamente todos los músculos del cuerpo. Con las diferentes pautas propias de esta disciplina deportiva. ➤ Mejoran el equilibrio. Al trabajar con balón conseguiremos estabilizar el cuerpo y realizar algunos ejercicios con mayor facilidad. Permiten entrenar a todos los niveles. ➤ Gran variedad de ejercicios. Son ideales para trabajar todo tipo de métodos deportivos y así crear rutinas de entrenamientos variados y diferentes tanto individuales como grupales. • Se realizaron 2 series de 15 repeticiones de cada ejercicio. • Se ejecutaron 3 series de estiramientos y vuelta a la calma por un lapso de 30 segundos cada uno.
--	---

Momento tres Vuelta a la calma	Tiempo: diez (10) minutos Descripción: vuelta a la calma tiempo estimado 10 minutos vuelta a la calma todos se ubicaron distribuidos en el espacio en forma de círculo RECUPERACIÓN Y ESTIRAMIENTO FINAL Se da por finalizada la sesión, haciendo retroalimentación de la actividad y resaltando la importancia de la actividad física con elementos para el desarrollo y fortalecimiento de habilidades motoras perdidas por el deterioro propio de la edad y lo más importante se les repite los beneficios que tiene la actividad física en la salud mental.  Cuádriceps: De pie (apóyate en una pared si es necesario), flexiona una rodilla llevando el talón hacia el glúteo. Toma tu empeine y empuja suavemente la cadera hacia adelante para sentir el estiramiento en la parte frontal del muslo.
---	--



Isquiotibiales (parte posterior del muslo): Siéntate en el suelo con una pierna estirada y la otra flexionada. Inclina tu torso hacia adelante desde la cadera (manteniendo la espalda recta) e intenta alcanzar la punta del pie.

Glúteos: Acuesta boca arriba, flexiona las rodillas y cruza el tobillo derecho sobre la rodilla izquierda. Pasa tus manos por detrás del muslo izquierdo y jálalo suavemente hacia tu pecho.

Pantorrillas (gemelos): Colócate frente a una pared y apoya las manos. Da un paso hacia atrás con una pierna, manteniendo el talón apoyado en el suelo y la pierna estirada, mientras flexionas la rodilla adelantada.

Los principales objetivos de la recuperación son:

Normalizar las funciones orgánicas y el equilibrio homeostático general.

Restablecer los sustratos energéticos y sobre compensar el organismo.

Restituir elementos estructurales celulares y sistemas enzimáticos.

Para el enfriamiento (cool- down) es necesaria la utilización de vestimenta adecuada para realizar los movimientos específicos de recuperación luego de haber finalizado el entrenamiento o práctica competitiva. Además, es imprescindible la aplicación de ejercicios de estiramiento con contracción de los músculos involucrados en la actividad realizada previamente con una duración de alrededor de 10 minutos.

Con una adecuada fase de estiramiento podemos obtener los siguientes beneficios:

Mejorar la fuerza de tensión y elasticidad de músculos, ligamentos y fascias.

Mejorar la fuerza muscular.

Favorecer el tratamiento y rehabilitación de lesiones deportivas.

Prevenir lesiones.

Durante la vuelta a la calma es conveniente realizar alguna actividad como caminar o pedalear, aplicar técnicas de relajación y respiración, llevar a cabo ejercicios de soltura de miembros y masajes, facilitar el retorno venoso, por ejemplo, elevando las piernas. De esta manera se mejora el transporte sanguíneo y se elimina el ácido láctico acumulado.

Conclusiones de relevancia: A través de dinámicas lúdicas, desarrolladas y capacidades físicas, cognitivas y sociales en los participantes, se evidenció una mejora notable en su comprensión táctica sin el estrés de la competencia real mediante un trabajo en grupo y sano esparcimiento entre todos los participantes.

Mejora de habilidades básicas: Optimiza destrezas como la coordinación, el equilibrio y la agilidad, que son la base de los movimientos futbolísticos.

Dominio del balón: Familiariza al jugador con el esférico (conducción, pase y control) de forma natural y repetitiva, lo que se traduce en una mayor precisión durante el juego real.





EVIDENCIAS DE EJECUCIÓN

Nombre de la sede: MARIA AUXILIADORA

Descripción: trabajo pre-deportivo futbol



Nombre de la sede: LAURELES

Descripción: trabajo pre-deportivo futbol





Municipalidad de Lima
Respeto, Ciudadanía y Participación



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE SANAN, MANOS QUE CONSTRUYEN

Nombre de la sede: SEDE PRINCIPAL

Descripción: trabajo pre-deportivo futbol



Nombre de la sede: PARROQUIA

Descripción: trabajo pre-deportivo futbol



FUNDACIÓN SOMOS MANOS UNIDAS



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE SANAN, MANOS QUE CONSTRUYEN



Perú
República del Perú



FUNDACIÓN SOMOS
MANOS UNIDAS
MANOS QUE CONSTRUYEN EL FUTURO

Nombre de la sede: VATICANO

Descripción: trabajo pre-deportivo futbol



Nombre de la sede: JUAN GRANDE

Descripción: trabajo pre-deportivo futbol



Profesional responsable:
Nombres y apellidos
JHONNY FIDEL CHIMBI PRADA

Cargo:
Lic. En Educación Física Recreación
y deportes

Firma

Revisó: Coordinación del programa

Yasmin Plazas González

Firma

FUNDACIÓN SOMOS MANOS UNIDAS



FUNDACIÓN SOMOS
MANOS UNIDAS
MANOS QUE CONSTRUYEN EL FUTURO



REGISTRO DIARIO DE SESIONES DE ATENCIÓN INTEGRAL

Componente De Atención:	ACTIVIDAD FÍSICA
Profesional Responsable	JHONNY FIDEL CHIMBI PRADA
EJE DE PLAN DE ATENCIÓN INTEGRAL	Envejecimiento saludable para una vida independiente, autónoma en la vejez.
Tema	CIRCUITOS FISICOS
Subtemas	EJERCICIOS DE VELOCIDAD Y RESISTENCIA AEROBICA (circuitos)
Objetivo General	Comprender y practicar diferentes técnicas de actividad física propuestas en el desarrollo y fortaleza de habilidades corporales en: resistencia y fuerza, por medio de circuitos, a través de los cuales se cualifique el estado físico y mental de las personas mayores en beneficio de la autonomía e independencia.
Objetivos Específicos	1. Motivar en las personas mayores disposición y compromiso con el desarrollo de la actividad física como componente primordial en el perfeccionamiento de ejercicios básicos y fortalecimiento muscular que le generen mecanismos de independencia física.
	2. Desarrollar ejercicios de resistencia y fuerzarealizando diferentes desplazamientos teniendo en cuenta las habilidades de las personas mayores en busca al bienestar mental y corporal.
	3. Suscitar la participación activa individual y en equipo en actividades motrices que involucren el trabajo de capacidades físicas condicionales.
Logros Esperados En Las Personas Mayores	Realiza de forma adecuada desplazamientos por las diferentes estaciones de los circuitos físicos con el objetivo de fortalecer el cuerpo y la mente.
	Aumenta progresivamente movimientos mediante la ejecución de ejercicios de fuerza y resistencia mostrando avance en cada actividad identificando fortalezas y debilidades en la ejecución para posteriores correcciones en un ambiente alegre y sano.

Cronograma de la actividad

ESQUEMA METODOLÓGICO DE LA SESIÓN

Momentos

NOMBRE DE LA SEDE	FECHA DE EJECUCIÓN			HORA INICIO	HORA FINAL	No SESIÓN
PARROQUIA	06	07	2026	8:00am	9:00am	75 ✓
LAURELES	06	07	2026	9:15am	10:15am	76 ✓
JUAN GRANDE	06	07	2026	10:15am	11:15am	77 ✓





VATICANO	07	07	2026	8:00am	9:00am	78
MARIA AUXILIADORA	07	07	2026	9:15am	10:15am	79
PRINCIPAL	07	07	2026	10:15am	11:15am	80
JUAN GRANDE	08	07	2026	8:00	9:00am	81
LAURELES	08	07	2026	9:15am	10:15am	82
PARROQUIA	08	07	2026	10:15am	11:15am	83
MARIA AUXILIADORA	09	07	2026	8:00am	9:00am	84
VATICANO	09	07	2026	9:15am	10:15am	85
SEDE PRINCIPAL	09	07	2026	10:15am	11:15am	86

38





Momento uno
*Activación
corporal:*
**CALENTAMI
ENTO**

Primer momento: inicio y calentamiento

Se brindó saludo de bienvenida junto a la oración diaria dando las orientaciones necesarias referentes al tema a tratar, se despejaron dudas comentando los grandes beneficios que brindan al cuerpo los ejercicios de resistencia y fuerza tales como los da la OMS para personas mayores, aconsejando realizar actividades físicas variadas y con diversos componentes, que hagan hincapié la resistencia funcional y en un entrenamiento de la fuerza muscular moderado o de mayor intensidad, tres o más días a la semana, para mejorar la capacidad funcional y prevenir las caídas” junto a lo importante que es para todos mantener la **autonomía** de movimientos y ser independientes en nuestro día a día. Los ejercicios que se realizaron ayudaron a conseguir esos objetivos y mejoraron también la circulación sanguínea, la coordinación y el bienestar general. Este trabajo de fuerza fue **COMPLEMENTO** esencial, pero no suficiente ni sustituye la práctica diaria de ejercicios aeróbicos, como pasear, correr, bailar o montar en bici.

Se explicó que los circuitos a realizar serían interesantes muy divertidos, atractivos y serían difícil de aburrirse porque se estarían moviendo de un ejercicio al otro, lo que también facilitaría mantenerse enfocado y concentrado en los que se desarrollarían posteriormente.

BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO EN CIRCUITOS

1. Acelera el metabolismo
2. Ayuda a alcanzar un ritmo cardíaco adecuado
3. Es adecuado para principiantes
4. Se puede hacer en cualquier lado
5. Ejercita todos los grupos musculares

CALENTAMIENTO *Tiempo de ejecución 15 minutos*

Se realizaron ejercicios de calentamiento luego se inició con movilidad articular, dando la explicación de **la movilidad articular sirve para que el sistema musculo esquelético funcione correctamente**. Cuando una articulación no puede alcanzar el rango de movimiento máximo durante mucho tiempo, el cuerpo acaba adaptándose a esta pérdida de movilidad y los músculos se pueden desgastar. Así que es importante trabajar para que esto no ocurre haciendo ejercicios, especialmente durante la tercera edad.

inicialmente suave hasta alcanzar poco a poco, luego se realizó un estiramiento general

- Para cada estiramiento se mantendrá una posición durante 10 segundos
- Se repite la rutina 2 a 3 veces
- Duración de los estiramientos están estimados entre 10 segundos cada ejercicio



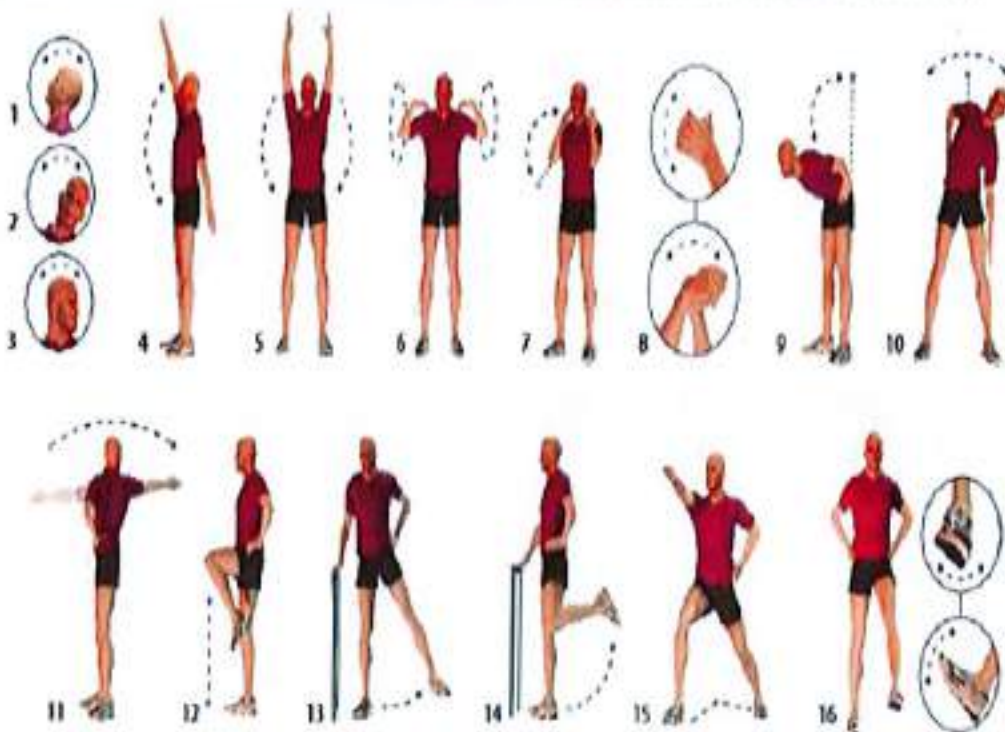
INSTITUTO DE CARDIOLOGÍA Y CIRUGÍA CARDIOVASCULAR

PROGRAMA DE CALENTAMIENTO

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR



ALCANCE:

Momento del
Desarrollo de
la sesión

Segundo momento: Desarrollo de la rutina en fuerza y resistencia
Tiempo: Treinta (30) minutos
CIRCUITO DE FUERZA

Constó de 8 ejercicios cada uno en una estación diferente, centrados en el fortalecimiento de tronco, cadera y piernas. En función de nuestra condición, se realizaron circuitos de 1 a 3 veces, progresando y asimilando que cada vez los grupos musculares se harían cada vez más fuertes.

1. De puntillas

De pie frente a la pared o cerca de un apoyo estable como una mesa o un sillón, pies separados a la anchura de hombros, nos ponemos de puntillas, contamos hasta 3 y bajamos. Nos apoyamos en la pared sólo si nos sentimos inseguros o inestables, pero el ejercicio es mucho más beneficioso sin apoyarnos, pues trabajaremos también el equilibrio. Hacemos 10 repeticiones. En este ejercicio trabajaremos sobre todo los gemelos, favoreciendo también la acción de bombeo de retorno venoso que mejore la circulación.

2. Sentadillas

De frente a la pared o cerca de un apoyo estable como una mesa o un sillón, pies separados a la anchura de hombros, doblamos las rodillas unos 90°, contamos hasta 3 y volvemos a subir. Nos apoyamos en la pared sólo si nos sentimos inseguros o inestables, pero el ejercicio es mucho más beneficioso sin apoyarnos, pues trabajaremos también el equilibrio. Hacemos 10 repeticiones. En este ejercicio fortaleceremos sobre todo los cuádriceps, tan importantes para subir y bajar escaleras y para ponernos de pie.

3. Rodillas al pecho

Sentados en una silla, espalda erguida y apoyando las manos en el asiento, subimos una rodilla hacia el pecho y volvemos a bajar. A continuación, lo hacemos con la otra pierna. Hacemos 10 repeticiones con cada una. Con este ejercicio, trabajaremos sobre todo la musculatura flexora de cadera, tan importante para subir escaleras o incorporarnos de la cama y la musculatura abdominal, esencial para mantener una postura erguida, proteger nuestra espalda y mantener nuestro equilibrio.

De puntillas

Ponte de puntillas, cuenta hasta 3 y vuelve a bajar. Busca un apoyo estable si lo necesitas. Repítelo 10 veces.



Sentadillas

Dobla las rodillas, cuenta hasta 3 y vuelve a subir. Busca un apoyo estable si lo necesitas. Repítelo 10 veces.



Rodilla al pecho

Sentado/a en una silla o banco, sube una rodilla hacia el pecho y vuelve a bajarla. Repítelo 10 veces con cada pierna.



4. Levántate

Colocamos una silla frente a la pared o cerca de un apoyo estable como una mesa o un sillón, pies separados a la anchura de hombros, nos levantamos y nos volvemos a sentar. Nos apoyamos en la pared o en la silla sólo si no podemos levantarnos sin ayuda o si nos sentimos inseguros o inestables, pero el ejercicio es mucho más beneficioso sin apoyarnos, pues trabajaremos también el equilibrio. Hacemos 5 repeticiones. En este ejercicio tan específico y completo, fortaleceremos los cuádriceps, la musculatura lumbar y abdominal y nos ayudará a mantener nuestra autonomía para ir al baño, levantarnos de la cama o del sofá.

Levántate

Levántate de una silla o banco y vuelve a sentarte. Apóyate si lo necesitas. Repítelo 5 veces.



5. Pierna a un lado

De pie, con una mano en la pared u otro apoyo estable, la otra mano en la cadera, una pierna apoyada en el suelo, elevamos la otra lateralmente. Repetimos el ejercicio 10 veces con cada una. Con este ejercicio fortaleceremos sobre todo la musculatura glútea, fundamental para tener una cadera fuerte y para guardar el equilibrio cuando caminamos.

Pierna a un lado

Levanta la pierna a un lado y vuelve a bajarla. Busca un apoyo estable si lo necesitas. Repítelo 10 veces con cada pierna.

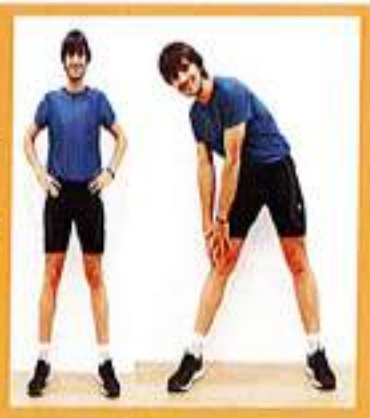


6. Inclínate

Con las piernas bien abiertas y rodillas extendidas, llevamos las dos manos a tocar una rodilla y nos volvemos a enderezar. Hacemos lo mismo al otro lado. Repetimos el ejercicio 10 veces a cada lado. Intentaremos bajar cada vez un poco más, llegando a tocarnos las espinillas. Con este ejercicio fortalecemos fundamentalmente la musculatura de la espalda y abdomen, tan importante para mantener nuestra postura erguida y proteger nuestra columna.

Inclínate

Lleva tus dos manos a tocar la rodilla y vuelve a enderezarte lentamente. Repítelo 10 veces a cada lado.



7. Pierna atrás

Apoyamos las manos en la pared o en un apoyo estable como una mesa o un sillón, cuerpo erguido y piernas extendidas, una apoyada en el suelo y la otra la llevamos hacia atrás. Hacemos 10 repeticiones con cada pierna. Con este ejercicio fortalecemos la musculatura de la espalda y la musculatura extensora de cadera, muy importantes para caminar erguidos, proteger nuestra columna y mejorar el equilibrio.

8. Pierna arriba

De pie, con una mano en la pared u otro apoyo estable, la otra mano en la cadera, una pierna apoyada en el suelo, subimos la otra rodilla hacia el pecho y la volvemos a bajar. A continuación, cambiamos de pierna. Repetimos el ejercicio 10 veces con cada una. Con este ejercicio fortaleceremos sobre todo la musculatura flexora y estabilizadora de cadera, fundamental para subir escalones, aceras o subirnos al autobús.

Inclínate

Lleva tus dos manos a tocar la rodilla y vuelve a enderezarte lentamente. Repítelo 10 veces a cada lado.



Pierna arriba

Sube una rodilla hacia el pecho y vuelve a bajarla. Busca un apoyo estable si lo necesitas. Repítelo 10 veces con cada pierna.



Desarrollo de la rutina en fuerza y resistencia Tiempo:

Veinte (20 Minutos)

CIRCUITO DE RESISTENCIA

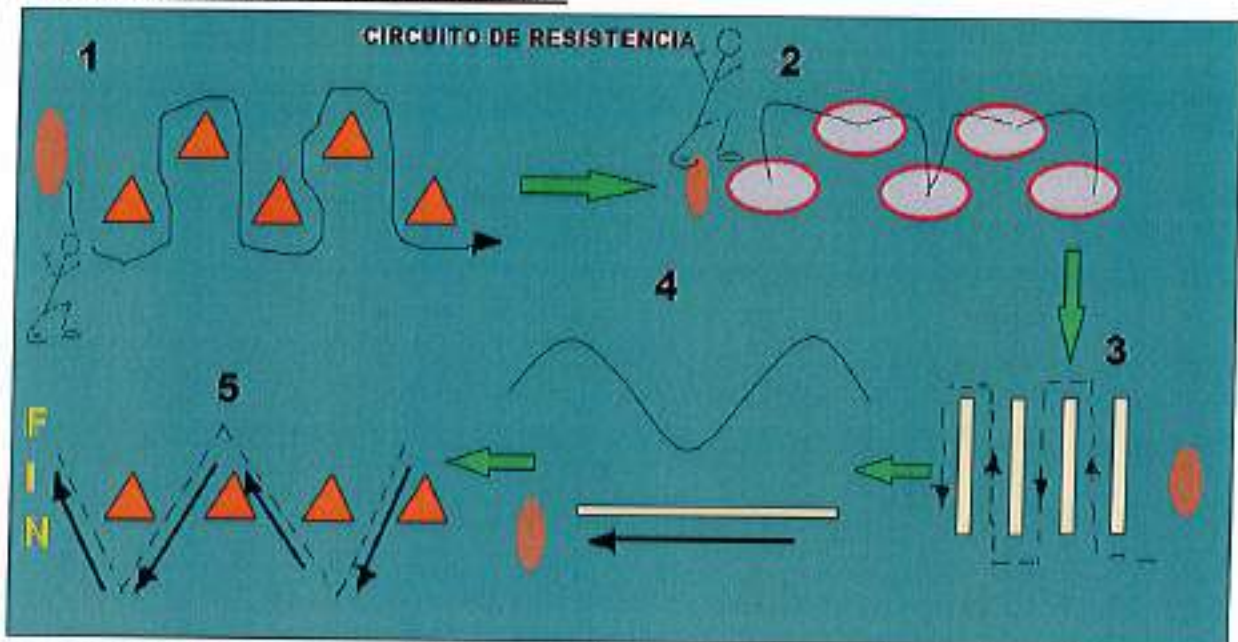
Se dio la explicación de la importancia y beneficios de los ejercicios de resistencia aeróbica en la salud. Ayuda a los adultos mayores a mantener independencia física, a pesar de los efectos de las enfermedades crónicas. Incluso los adultos mayores en sus 90 pueden mejorar sus capacidades físicas aeróbicas. Los adultos mayores que tengan buen estado físico aeróbico, son más propensos a tener una mejor calidad de vida y una esperanza de vida activa más larga. Si perdemos la capacidad aeróbica, las tareas diarias tales como las del hogar y la jardinería nos agotarán. Cuando nos sentimos tensionados o agotados, obviamente tenemos que dejar de hacer estas tareas. Entonces empezamos a desmejorar, perdemos condición física, nos volvemos más débiles e incluso menos activos. Cuando la vida activa se nos dificulta demasiado, empezamos a depender de otros para que nos ayuden en tareas diarias sencillas para vivir a nuestro gusto.

Cuando un adulto mayor sale a caminar, trotar, nadar, rastrillar el patio o bailar, ejecuta ejercicios de resistencia. Estas dinámicas incrementan y prolongan el ritmo de sus latidos y de la respiración.

De acuerdo con un texto publicado en la Revista de Educación Física: Renovar la Teoría y la Práctica, el entrenamiento de fuerza es eficaz en adultos mayores porque contrarresta el desuso, minimiza temores y confronta la vulnerabilidad fisiológica.

- Aporta energía
- Favorece la salud cognitiva
- Autosuficiencia
- Conciliar mejor el sueño

CIRCUITO DE RESISTENCIA FISICA



Se dividió el grupo en las diferentes estaciones el profesor seleccionó un líder el cual previamente tenía claro lo que se haría en cada estación y haría la demostración con cada grupo que iba llegando donde realizarían el respectivo ejercicio durante 4 minutos, a la señal del profesor cambiarían de estación hasta que pasaron por las 5 estaciones.

ESTACION 1

Se desarrollarán ejercicios realizando desplazamientos laterales por entre los conos se debe aumentar la intensidad dependiendo de sus capacidades (4 minutos).

ESTACION 2

Se desplazaron de forma diagonal pisando el centro de los aros mejorando también el equilibrio y concentración (4 minutos).

ESTACION 3

Pasarón de forma lateral y frontal por el área demarcada, mejoraron lateralidad, equilibrio y resistencia aeróbica, cada participante tuvo varias posibilidades de realizar el ejercicio mejorando y perfeccionando movimientos (4 minutos).

ESTACION 4

En esta estación se mejoró el equilibrio y la concentración cada participante tenía que realizar ejercicios de equilibrio sobre las líneas demarcadas unas rectas y otras curvas (4 minutos).

ESTACION 5

Se realizaron desplazamientos en Zig-Zag mejoraron la estabilidad y mejoraron la velocidad de desplazamiento junto a la creación de nuevos desplazamientos (4 minutos).

Momento tres
Vuelta a la
calma

Tercer momento VUELTA A LA CALMA *Tiempo estimado 10 minutos*

Se dio por finalizada la sesión, haciendo un recuento de los ejercicios con el uso del balón y resaltando la importancia de hacer estos ejercicios en casa para el mejoramiento muscular de las

extremidades y la mejora de habilidades motoras perdidas por el deterioro propio de la edad y lo más importante se les repite los beneficios que tiene la actividad física en la salud mental.



En esta parte se pretende movilizar las articulaciones (de abajo a arriba o viceversa), lo importante es seguir un orde lógico o establecer la secuencia para que no olviden ninguna articulación con una duración de 10 segundos.

Los ejercicios consisten en rotaciones y movimientos en todos los ejes de las distintas articulaciones (cuello, hombros, tobillos, etc.).

Recomendación: Se les recordó que NO se realizan giros completos de cuello, todo lo contrario, se debe realizar movimientos parciales (izquierda-derecha, arriba-abajo y circular hasta la mitad) de forma lenta y controlada.



Lo que se pretende es estirar los músculos para que estén más elásticos y puedan trabajar mejor en actividades más intensas. (2 minutos) Se realizó al menos un ejercicio por cada parte del cuerpo. Debes de seguir un orden para no olvidar ninguna zona, manteniendo cada estiramiento alrededor de 10-15 segundos.

NOTA: Debemos evitar el hacer ejercicios en posición horizontal, es decir, sentados o acostados en el suelo, porque esto hace que disminuyan rápidamente las pulsaciones que conseguimos aumentar en la parte anterior.

Conclusiones de relevancia:

Los circuitos físicos son altamente efectivos para los adultos mayores, ya que mejoran la fuerza muscular, la movilidad, el equilibrio y la autonomía. Además, fomentan la interacción social, combaten el sedentarismo y son clave para prevenir la sarcopenia y reducir el riesgo de caídas.

Beneficios Evidenciados en la practica

Independencia funcional: se evidencio el aumento en la masa magra y la fuerza, facilitando las tareas cotidianas básicas.



Dirección
Regional de Asesoría y Apoyo



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE SANAN Y ALIMENTAN

Prevención de caídas: se observó la mejoran la estabilidad postural y el equilibrio dinámico.

Salud cardiovascular: Trabajar ampliamente el sistema circulatorio y la capacidad pulmonar, reduciendo el riesgo de afecciones cardíacas en nuestros adultos mayores.

Bienestar integral: Se vio la estimulación funcional cognitiva y promueven un estado de ánimo positivo gracias a la socialización.

EVIDENCIAS DE EJECUCIÓN

Nombre de la sede: MARIA AUXILIADORA

Descripción: EJERCICIOS DE VELOCIDAD Y RESISTENCIA AEROBICA (circuitos).



Nombre de la sede: SEDE PRINCIPAL

Descripción: EJERCICIOS DE VELOCIDAD Y RESISTENCIA AEROBICA (circuitos).



FUNDACIÓN SOMOS MANOS UNIDAS



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE SANAN Y ALIMENTAN



Original: Proyecto de la Fundación



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

Nombre de la sede: LAURELES

Descripción: EJERCICIOS DE VELOCIDAD Y RESISTENCIA AEROBICA (circuitos).



Nombre de la sede: PARROQUIA

Descripción: EJERCICIOS DE VELOCIDAD Y RESISTENCIA AEROBICA (circuitos).



Nombre de la sede: JUAN GRANDE

Descripción: EJERCICIOS DE VELOCIDAD Y RESISTENCIA AEROBICA (circuitos).



FUNDACIÓN SOMOS MANOS UNIDAS



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AMOR Y ALIMENTO

REGISTRO DIARIO DE SESIONES DE ATENCIÓN INTEGRAL

Componente De Atención:	ACTIVIDAD FÍSICA
Profesional Responsable	CESAR ANDRES HIGUERA LEAL
EJE DE PLAN DE ATENCIÓN INTEGRAL	Envejecimiento saludable para una vida independiente, autónoma en la vejez.
Tema	Rutina de ejercicios con banda elástica.
Subtemas	Actividad con elementos banda elástica miembros superiores
Objetivo General	Fortalecer los grupos musculares de los miembros superiores de las personas mayores mediante el uso de bandas elásticas desarrollando la fuerza muscular e imitando movimientos o gestos deportivos, ganando movilidad articular específica en diferentes regiones anatómica aliviando algunos dolores por sobrecarga limitando rangos de movimiento para beneficiarse en la movilidad y flexibilidad.
Objetivos Específicos	1. Reconocer la fuerza de resistencia de diferentes grupos musculares mediante el uso de bandas elásticas
	2. Realizar actividades físicas con bandas elásticas como medio para el desarrollo físico adaptando múltiples ejercicios a diferentes niveles de la condición física de personas mayores.
	3. Promover la actividad deportiva manteniendo un buen estado de salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales.
Logros Esperados En Las Personas Mayores	Realiza actividad física individual, en equipo, grupos a nivel de movilidad, desarrollando habilidades motoras que permitan cualificar su estado corporal.
	Fortalece hábitos motores que contribuyen a su salud y la vivencia de la autonomía y la independencia.

Cronograma de la actividad

NOMBRE DE LA SEDE	FECHA DE EJECUCIÓN			HORA INICIO	HORA FINAL	No SESIÓN
ONCE DE MAYO	22-24	06	2026	8:00am	9:00am	37-38
SAN ANTONIO NORTE	22-24	06	2026	9:15am	10:15am	39-40
PRINCIPAL	22-24	06	2026	10:15	11:15am	41-42
ALCAZARES	23-25	06	2026	8:00am	9:00am	43-44
TRINIDAD	23-25	06	2026	9:15am	10:15am	45-46
PRINCIPAL	26	06	2026	8:00am	9:00am	47

ESQUEMA METODOLÓGICO DE LA SESIÓN

Momentos

Momento uno
Activación corporal:
CALENTAMIENTO

METODOLÓGICO DESARROLLADO

Primer momento: Inicio Calentamiento, movilidad articular
Tiempo (15 minutos):

INICIO: Saludo de bienvenida, se realizó explicación del manejo y manipulación de las bandas elásticas, se escucharon sus experiencias y conocimientos previos del tema.

CALENTAMIENTO *Tiempo de ejecución 15 minutos*

Se procedió a ejecutar ejercicios de movilidad articular combinados con ejercicios de estiramiento haciendo énfasis en los miembros superiores indicando la importancia, ya que el calentamiento debe preparar suavemente el cuerpo para los ejercicios, aumentando gradualmente la frecuencia cardíaca y la circulación; esto aflojaría a las articulaciones y aumentaría el flujo de sangre a los músculos. Estirar los músculos los preparará para la actividad física y prevendrá lesiones.

Se brindó la información del correcto uso de las bandas elásticas y posibles errores, siendo las actividades con este elemento uno de los más completos que existen, ya que las bandas en sí mismas pueden proporcionar un fortalecimiento tan útil y completo como trabajar con pesos libres ya que mucha gente suele pensar que las bandas cumplen una función de trabajo agregado, pero es un pensamiento erróneo.

En los últimos años las bandas elásticas se han convertido en una herramienta fundamental en el fortalecimiento muscular de personas mayores y su fácil uso hasta en casa.

Se realizaron ejercicios sencillos en forma descendente del cuerpo, siguiendo orden en la ejecución

Posteriores, laterales	Intercostales	Músculo y Espalda
------------------------	---------------	-------------------





Isquiotibiales



Músclo



Bicep y Tricep



Laterales



Espalda e Isquiotibiales



Posteriore, Bísep y Espalda

ALCANCE: Los ejercicios con bandas elásticas trabajando miembros superiores se han convertido en uno de los materiales favoritos por los deportistas y personas mayores. Sirven para tonificar, aumentar la flexibilidad, desarrollar la fuerza e incrementar el equilibrio. Además, resultan fáciles de transportar, por su reducido peso y el poco espacio que ocupan son dirigidas a las personas mayores beneficiarios del programa acorde a la siguiente distribución

Momento de
Desarrollo de
la sesión

Tiempo: Treinta (30) minutos

Descripción: PARTE CENTRAL: *tiempo de ejecución 40 minutos*

Se continuó dando la orientación del manejo de bandas elásticas y sus beneficios tales como:

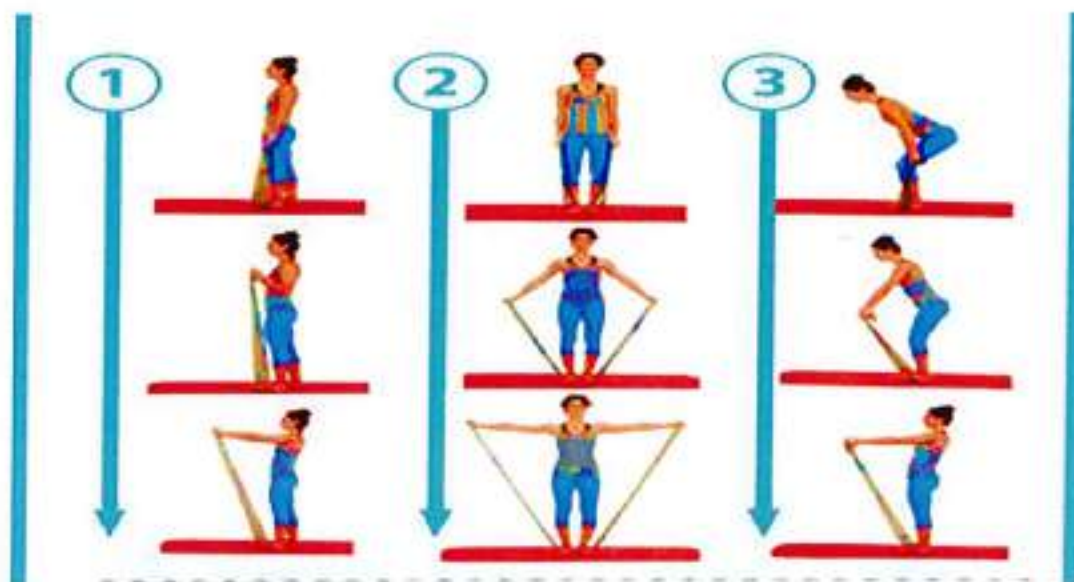
- Ejercitan prácticamente todos los músculos del cuerpo. Con las máquinas o pesos libres sólo se pueden hacer una cantidad limitada de movimientos, en cambio con las bandas podemos ofrecer resistencia a prácticamente cualquier movimiento.
- Permiten entrenar a todos los niveles. Las bandas elásticas son adaptables para múltiples niveles de condición física, por lo que son ideales para todo tipo de personas.
- Son extremadamente portátiles. Al ser tan ligeras son perfectas para entrenar en cualquier lugar, puedes transportarlas de manera cómoda y no requieren de un gran espacio de almacenaje.
- Ideales para el entrenamiento de fuerza. Las bandas elásticas proporcionan una fuerza contra la que el músculo tiene que trabajar y ofrece una resistencia progresiva. La resistencia progresiva hace que la cantidad de fibras musculares que se utilizan en el ejercicio de la masa muscular aumente a medida que se avanza en el rango de movimiento.
- Mejoran el equilibrio. Al trabajar con las bandas conseguiremos estabilizar el cuerpo y realizar algunos ejercicios con mayor facilidad.
- Gran variedad de ejercicios. Son ideales para trabajar todo tipo de ejercicios y así crear rutinas de entrenamiento variadas y diferentes.

- Se realizaron 3 series de 10 repeticiones de cada ejercicio.

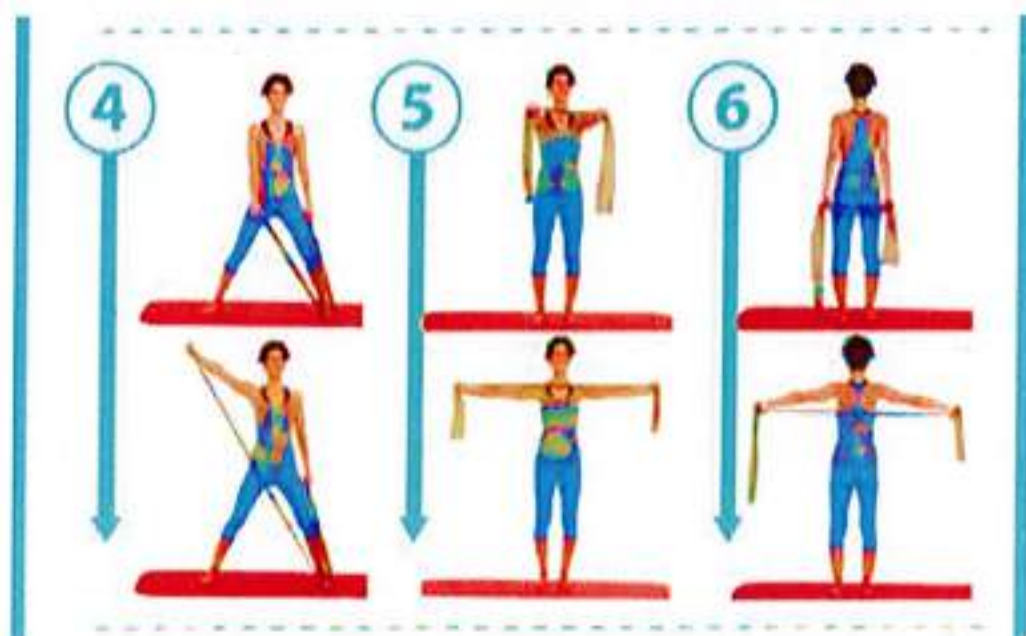
MÚSCULOS DE LOS BRAZOS



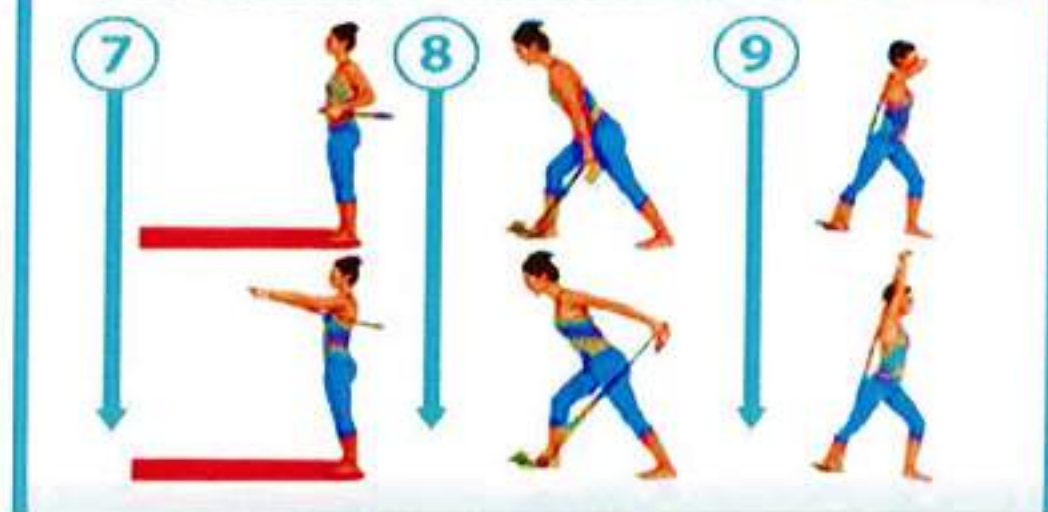
EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO CON BANDA MIEMBROS SUPERIORES



- En el ejercicio 1 se trabajan sobre todo los músculos biceps braquial, pectoral mayor y las fibras anteriores del deltoides.
- En el ejercicio 2 se trabajan sobre todo las fibras medias del deltoides.
- En el ejercicio 3 se trabajan sobre todo las fibras anteriores del músculo deltoides



- En el ejercicio 4 se trabajan sobre todo las fibras medias del deltoides.
- En el ejercicio 5 se trabajan sobre todo los músculos romboides y deltoides.
- En el ejercicio 6 se trabajan sobre todo los músculos pectoral y deltoides.



- En el ejercicio 7 se trabajan sobre todo los músculos tríceps braquial y deltoides.
- En el ejercicio 8 se trabajan sobre todo las fibras posteriores del deltoides.
- En el ejercicio 9 se trabaja sobre todo el músculo tríceps braquial.

Momento tres
Vuelta a la calma

Tiempo: diez (10) minutos

Descripción: **VUELTA A LA CALMA** *Tiempo estimado 10 minutos*
VUELTA A LA CALMA

TODOS SE UBICARON DISTRIBUIDOS EN EL ESPACIO EN FORMA DE CIRCULO

RECUPERACIÓN Y ESTIRAMIENTO FINAL

Se da por finalizada la sesión, haciendo retroalimentación de la actividad y resaltando la importancia de la actividad física con elementos para el desarrollo y fortalecimiento de habilidades motoras perdidas por el deterioro propio de la edad y lo más importante se les repite los beneficios que tiene la actividad física en la salud mental.

SENTADOS EN UNA SILLA



Estiramiento espalda (superior)



Estiramiento pecho

**Sentado y en extensión****Estiramiento del cuello****Estiramiento del muslo interior****Círculos de hombros****Estiramientos de manos**

Conclusiones de relevancia: Primer momento: Cada vez todas las personas mayores llegan más motivadas a realizar actividad física hay más confianza entre pares lo que hace que sea mayor el disfrute de las actividades, ya reconocen el calentamiento como parte fundamental e indispensable antes de cualquier actividad física, se evidenció progresión en posturas y ejecución.

Segundo momento: al iniciar la parte central de la clase tuvieron mucha curiosidad del uso de la banda elástica ya que cada uno empezó a familiarizarse con el elemento extendiéndolo de diversas formas. Se notó el esfuerzo por realizar de la mejor forma los ejercicios logrando algunos de forma muy pasiva y otros de forma más compleja, cada uno demostró mucho interés por realizarlos de la mejor manera.

Tercer momento: al instante de ejecutar los ejercicios de estiramiento y respiración mostraron disfrute y relajación, resaltaron sobre todo el esfuerzo realizado en grupos musculares del tren superior. Hubo mucha armonía e interés, el docente propuso realizar bandas en casa con diferentes materiales para poder ejecutar estos ejercicios en clase.

EVIDENCIAS DE EJECUCIÓN

Nombre de la sede: SAN ANTONIO NORTE

Descripción: Rutina de ejercicios con banda elástica.





Municipalidad de Pangua



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE SANAN Y ALIMENTAN

Nombre de la sede: ONCE DE MAYO

Descripción: Rutina de ejercicios con banda elástica.



FUNDACIÓN SOMOS MANOS UNIDAS



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE SANAN Y ALIMENTAN

Nombre de la sede: TRINIDAD

Descripción: Rutina de ejercicios con banda elástica.





Nombre de la sede: ALCAZARES

Descripción: Rutina de ejercicios con banda elástica.





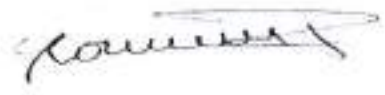
Galaxy A34 5G

Nombre de la sede: PRINCIPAL

Descripción: Rutina de ejercicios con banda elástica.





Profesional responsable: Nombres y apellidos CESAR ANDRES HIGUERA LEAL	Cargo: Lic. En Educación Física Recreación y deportes	Firma 
Revisó: Coordinación del programa	Yasmin Plazas González	Firma 



REGISTRO DIARIO DE SESIONES DE ATENCIÓN INTEGRAL

Componente De Atención:	ACTIVIDAD FÍSICA
Profesional Responsable	CESAR ANDRES HIGUERA LEAL
EJE DE PLAN DE ATENCIÓN INTEGRAL	Envejecimiento saludable para una vida independiente, autónoma en la vejez.
Tema	Rutina de ejercicios con balón.
Subtemas	Coordinación viso motora con balón, pre deportivo (fútbol,)
Objetivo General	Desarrollar y optimizar la coordinación viso motora (óculo-manual y óculo-pédica) a través del manejo de balón, empleando ejercicios y juegos pre deportivos orientados al fútbol, para favorecer el dominio corporal, el control espacial y la precisión técnica en el movimiento.
Objetivos Específicos	1. Familiarización con el balón: Mejorar el control táctil y la sensibilidad a través de ejercicios de manipulación manual y conducción básica. 2. Precisión y trayectoria: Desarrollar la capacidad de calcular distancias, velocidades y direcciones mediante lanzamientos y recepciones a niveles de la condición física de personas mayores. 3. Fundamentos técnicos del fútbol: Introducir movimientos básicos como el golpeo, la conducción y el pase orientados a la iniciación deportiva.
Logros Esperados En Las Personas Mayores	Alcanzar un envejecimiento activo y autónomo. Estos incluyen mantener la independencia funcional, estimular la agudeza cognitiva, fortalecer el bienestar emocional y social, y consolidar un sentido de propósito mediante la transmisión de experiencias y el aprendizaje. Conservar la capacidad física y mental para realizar las actividades de la vida diaria sin depender de terceros, lo cual incluye el auto cuidado, la movilidad y una buena gestión de la propia salud.

Cronograma de la actividad

NOMBRE DE LA SEDE	FECHA DE EJECUCIÓN			HORA INICIO	HORA FINAL	No SESIÓN
ALCAZARES	30	06	2026	8:00am	9:00am	48 ✓
TRINIDAD	30	06	2026	9:15am	10:15am	49 ✓
SAN ANTONIO NORTE	01	07	2026	8:00am	9:00am	50 ✓
ONCE DE MAYO	01	07	2026	9:15am	10:15am	51 ✓
PRINCIPAL	01	07	2026	10:15	11:15am	52 ✓
TRINIDAD	02	07	2026	8:00am	9:00am	53 ✓
ALCAZARES	02	07	2026	9:15am	10:15am	54 ✓

56



ESQUEMA METODOLÓGICO DE LA SESIÓN

Momentos

Momento uno
Activación
corporal:
CALENTAMI
ENTO

METODOLÓGICO DESARROLLADO

Primer momento: Inicio Calentamiento, movilidad articular
Tiempo (15 minutos):

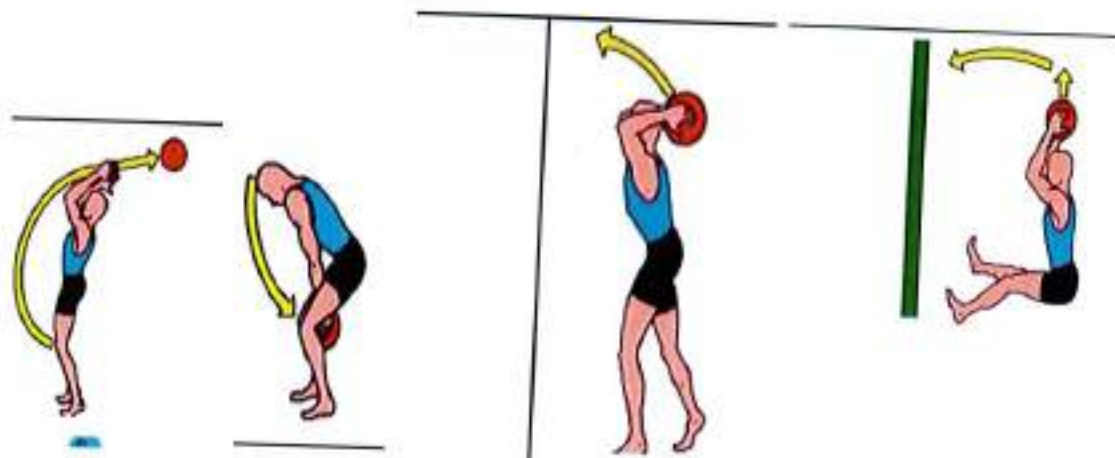
INICIO: Saludo de bienvenida, se realizó explicación del manejo y manipulación de las bandas elásticas, se escucharon sus experiencias y conocimientos previos del tema.

CALENTAMIENTO *Tiempo de ejecución 15 minutos*

Se procedió a ejecutar ejercicios de movilidad articular combinados con ejercicios de estiramiento haciendo énfasis en los miembros inferiores indicando la importancia, ya que el calentamiento debe preparar suavemente el cuerpo para los ejercicios con balón, aumentando gradualmente la frecuencia cardíaca y la circulación; esto aflojaría a las articulaciones y aumentaría el flujo de sangre a los músculos. Estirar los músculos los preparará para la actividad física y prevendrá lesiones. Se brindó la información del correcto uso del balón de fútbol evitando con esto posibles errores, siendo las actividades con este elemento uno de los más completos que existen, ya que el balón de fútbol pueden proporcionar un fortalecimiento del tren inferior como superior tan útil y completo como su parte cardiovascular en nuestros adultos mayores. Se realizaron ejercicios sencillos con balón en forma descendente del cuerpo, siguiendo orden en la ejecución.

Fase Óculo-Manual (Adaptación y control)

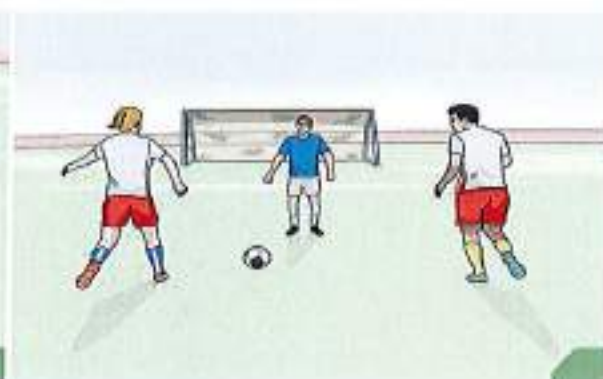
Lanzamientos al aire: Lanzar el balón hacia arriba, dar un aplauso y atraparlo. Aumentar la dificultad agregando giros antes de atraparlo.



El "8" por el suelo: Pasar el balón por entre las piernas dibujando la figura de un ocho, usando ambas manos.

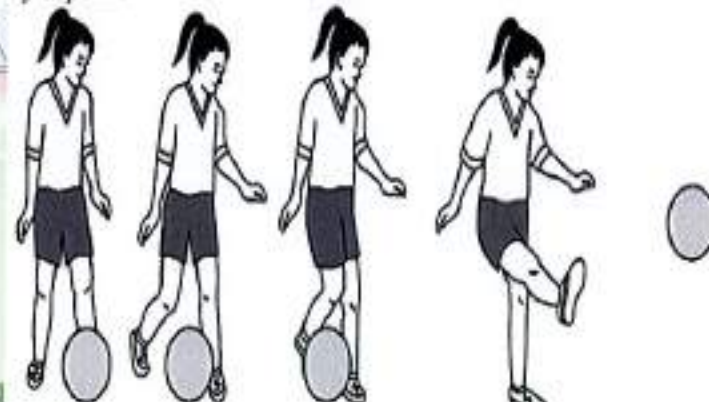


Reto de parejas: A una distancia de 3 a 5 metros, pasarse el balón con diferentes trayectorias (por encima de la cabeza, picando en el suelo, rodando).

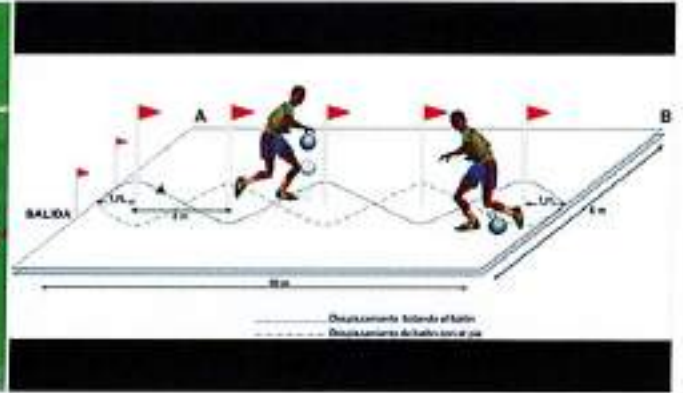
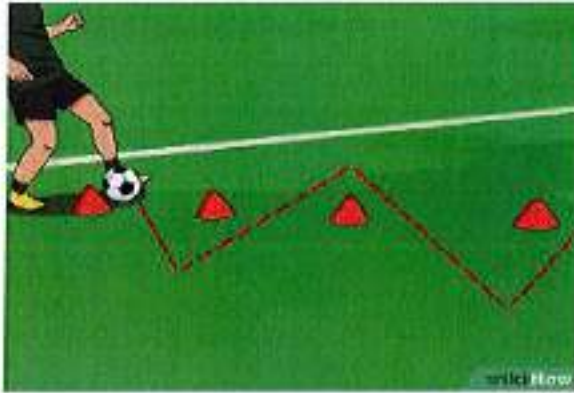


Fase Óculo-Pédica (Iniciación al fútbol).

Dominio básico: Sostener el balón con las manos, dejarlo picar y golpearlo suavemente hacia arriba con el muslo o el borde interno del pie. Atajarlo y repetir.

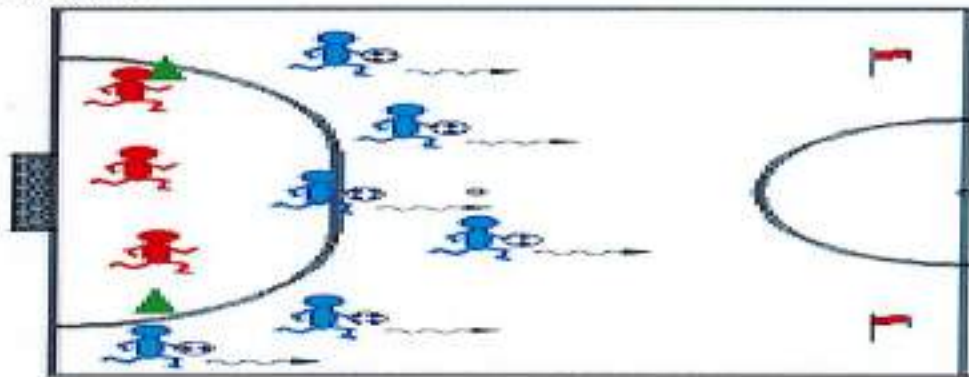


Conducción en zigzag: Colocar conos o pequeñas marcas (botellas, prendas). El participante debe avanzar conduciendo el balón en zigzag utilizando ambos perfiles.



Actividades Lúdicas (Integración del juego).

El "Achique": Dividir el campo en dos lados. Los participantes deben lanzar o patear los balones al campo contrario. Al finalizar el tiempo, quien tenga menos balones en su zona gana.



Golpear el blanco: Colocar un cesto o caja grande en el centro de la cancha. Los niños, desde una distancia retadora, deben intentar introducir el balón dentro del cesto utilizando únicamente los pies.



ALCANCE: Los ejercicios de fútbol y especialmente con balón trabajan miembros inferiores en diferentes formas como, fortalecimiento muscular, elasticidad, agilidad, reflejos, se han convertido en uno de los elementos favoritos por los deportistas y personas mayores. Sirven para tonificar, aumentar la flexibilidad, desarrollar la fuerza e incrementar el equilibrio.

Momento dos Desarrollo de la sesión	Tiempo: Treinta (40) minutos Descripción: PARTE CENTRAL: <i>tiempo de ejecución 40 minutos</i> Se continuó dando la orientación del manejo de bandas elásticas y sus beneficios tales como: ➤ Ejercitan prácticamente todos los músculos del cuerpo. Con las diferentes pautas propias de esta disciplina deportiva. ➤ Mejoran el equilibrio. Al trabajar con balón conseguiremos estabilizar el cuerpo y realizar algunos ejercicios con mayor facilidad. Permiten entrenar a todos los niveles. ➤ Gran variedad de ejercicios. Son ideales para trabajar todo tipo de métodos deportivos y así crear rutinas de entrenamientos variados y diferentes tanto individuales como grupales. • Se realizaron 2 series de 15 repeticiones de cada ejercicio. • Se ejecutaron 3 series de estiramientos y vuelta a la calma por un lapso de 30 segundos cada uno.
Momento tres Vuelta a la calma	Tiempo: diez (10) minutos Descripción: vuelta a la calma <i>tiempo estimado 10 minutos</i> vuelta a la calma todos se ubicaron distribuidos en el espacio en forma de círculo RECUPERACIÓN Y ESTIRAMIENTO FINAL Se da por finalizada la sesión, haciendo retroalimentación de la actividad y resaltando la importancia de la actividad física con elementos para el desarrollo y fortalecimiento de habilidades motoras perdidas por el deterioro propio de la edad y lo más importante se les repite los beneficios que tiene la actividad física en la salud mental.  Cuádriceps: De pie (apóyate en una pared si es necesario), flexiona una rodilla llevando el talón hacia el glúteo. Toma tu empeine y empuja suavemente la cadera hacia adelante para sentir el estiramiento en la parte frontal del muslo. Isquiotibiales (parte posterior del muslo): Siéntate en el suelo con una pierna estirada y la otra flexionada. Inclina tu torso hacia adelante desde la cadera (manteniendo la espalda recta) e intenta alcanzar la punta del pie.



Glúteos: Acuésta boca arriba, flexiona las rodillas y cruza el tobillo derecho sobre la rodilla izquierda. Pasa tus manos por detrás del muslo izquierdo y jálalo suavemente hacia tu pecho.

Pantorrillas (gemelos): Colócate frente a una pared y apoya las manos. Da un paso hacia atrás con una pierna, manteniendo el talón apoyado en el suelo y la pierna estirada, mientras flexionas la rodilla adelantada.

Los principales objetivos de la recuperación son:

Normalizar las funciones orgánicas y el equilibrio homeostático general.

Restablecer los sustratos energéticos y sobre compensar el organismo.

Restituir elementos estructurales celulares y sistemas enzimáticos.

Para el enfriamiento (cool- down) es necesaria la utilización de vestimenta adecuada para realizar los movimientos específicos de recuperación luego de haber finalizado el entrenamiento o práctica competitiva. Además, es imprescindible la aplicación de ejercicios de estiramiento con contracción de los músculos involucrados en la actividad realizada previamente con una duración de alrededor de 10 minutos.

Con una adecuada fase de estiramiento podemos obtener los siguientes beneficios:

Mejorar la fuerza de tensión y elasticidad de músculos, ligamentos y fascias.

Mejorar la fuerza muscular.

Favorecer el tratamiento y rehabilitación de lesiones deportivas.

Prevenir lesiones.

Durante la vuelta a la calma es conveniente realizar alguna actividad como caminar o pedalear, aplicar técnicas de relajación y respiración, llevar a cabo ejercicios de soltura de miembros y masajes, facilitar el retorno venoso, por ejemplo, elevando las piernas. De esta manera se mejora el transporte sanguíneo y se elimina el ácido láctico acumulado

Conclusiones de relevancia:

Se realizó la jornada con normalidad observando agrado en la realización de actividades donde se evidencio que muchas personas mayores han avanzado en el desarrollo de habilidades

Los circuitos contribuyeron en gran medida a la concentración para la buena ejecución al pasar por cada uno de estos. En esta parte central al manipular elemento fortalecieron miembros superiores e inferiores al momento de realizar diferentes formes de desplazamiento.

Se caracterizó por su dinamismo al pasar por cada estación descubrieron diversas formas de desplazamiento realizando críticas constructivas de unos a otros en pro de su mejoramiento siendo aceptadas de la mejor manera.



EVIDENCIAS DE EJECUCIÓN

Nombre de la sede: ALCAZARES

Descripción: Rutina de ejercicios con balón.





Nombre de la sede: TRINIDAD

Descripción: Rutina de ejercicios con balón.





Nombre de la sede: SAN ANTONIO NORTE

Descripción: Rutina de ejercicios con balón.





Departamento de Boyacá



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE SANAN Y ALIMENTAN

Nombre de la sede: ONCE DE MAYO

Descripción: Rutina de ejercicios con balón.



FUNDACIÓN SOMOS MANOS UNIDAS



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE SANAN Y ALIMENTAN

Nombre de la sede: PRINCIPAL

Descripción: Rutina de ejercicios con balón



Profesional responsable:

Nombres y apellidos

CESAR ANDRES HIGUERA LEAL

Revisó: Coordinación del programa

Cargo:

Lic. En Educación Física Recreación
y deportes

Yasmin Plazas González

Firma

Firma



Colombia
República de Colombia



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE CONJUGAN EL BIENESTAR

REGISTRO DIARIO DE SESIONES DE ATENCIÓN INTEGRAL

Componente De Atención:	ACTIVIDAD FÍSICA					
Profesional Responsable	CESAR ANDRES HIGUERA LEAL					
EJE DE PLAN DE ATENCIÓN INTEGRAL	Envejecimiento saludable para una vida independiente, autónoma en la vejez.					
Tema	CIRCUITOS FISICOS					
Subtemas	EJERCICIOS DE VELOCIDAD Y RESISTENCIA AEROBICA (circuitos)					
Objetivo General	Comprender y practicar diferentes técnicas de actividad física propuestas en el desarrollo y fortaleza de habilidades corporales en: resistencia y fuerza, por medio de circuitos, a través de los cuales se cualifique el estado físico y mental de las personas mayores en beneficio de la autonomía e independencia.					
Objetivos Específicos	1. Motivar en las personas mayores disposición y compromiso con el desarrollo de la actividad física como componente primordial en el perfeccionamiento de ejercicios básicos y fortalecimiento muscular que le generen mecanismos de independencia física.					
	2. Desarrollar ejercicios de resistencia y fuerza realizando diferentes desplazamientos teniendo en cuenta las habilidades de las personas mayores en busca al bienestar mental y corporal.					
	3. Suscitar la participación activa individual y en equipo en actividades motrices que involucren el trabajo de capacidades físicas condicionales.					
Logros Esperados En Las Personas Mayores	Realiza de forma adecuada desplazamientos por las diferentes estaciones de los circuitos físicos con el objetivo de fortalecer el cuerpo y la mente.					
	Aumenta progresivamente movimientos mediante la ejecución de ejercicios de fuerza y resistencia mostrando avance en cada actividad identificando fortalezas y debilidades en la ejecución para posteriores correcciones en un ambiente alegre y sano.					
Cronograma de la actividad						
NOMBRE DE LA SEDE	FECHA DE EJECUCIÓN			HORA INICIO	HORA FINAL	No SESIÓN
ONCE DE MAYO	06	07	2026	8:00am	9:00am	55-56
SAN ANTONIO NORTE	06	07	2026	9:15am	10:15am	57-58
PRINCIPAL	06	07	2026	10:15	11:15am	59-60
ALCAZARES	07	07	2026	8:00am	9:00am	61-62
TRINIDAD	07	07	2026	9:15am	10:15am	63-64
PRINCIPAL	26	07	2026	8:00am	9:00am	65





ESQUEMA METODOLÓGICO DE LA SESIÓN

Momentos

Momento uno
*Activación
corporal:*
CALENTAMIENTO

Primer momento: inicio y calentamiento

Se brindó saludo de bienvenida junto a la oración diaria dando las orientaciones necesarias referentes al tema a tratar, se despejaron dudas comentando los grandes beneficios que brindan al cuerpo los ejercicios de resistencia y fuerza tales como los da la OMS para personas mayores, aconsejando realizar actividades físicas variadas y con diversos componentes, que hagan hincapié la resistencia funcional y en un entrenamiento de la fuerza muscular moderado o de mayor intensidad, tres o más días a la semana, para mejorar la capacidad funcional y prevenir las caídas” junto a lo importante que es para todos mantener la **autonomía** de movimientos y ser independientes en nuestro día a día.

Los ejercicios que se realizaron ayudaron a conseguir esos objetivos y mejoraron también la circulación sanguínea, la coordinación y el bienestar general. Este trabajo de fuerza fue **COMPLEMENTO** esencial, pero no suficiente ni sustituye la práctica diaria de ejercicios aeróbicos, como pasear, correr, bailar o montar en bici.

Se explicó que los circuitos a realizar serían interesantes muy divertidos, atractivos y serían difícil de aburrirse porque se estarían moviendo de un ejercicio al otro, lo que también facilitaría mantenerse enfocado y concentrado en los que se desarrollarían posteriormente.

BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO EN CIRCUITOS

1. Acelera el metabolismo
2. Ayuda a alcanzar un ritmo cardíaco adecuado
3. Es adecuado para principiantes
4. Se puede hacer en cualquier lado
5. Ejercita todos los grupos musculares

CALENTAMIENTO *Tiempo de ejecución 15 minutos*

Se realizaron ejercicios de calentamiento luego se inició con movilidad articular, dando la explicación de **la movilidad articular sirve para que el sistema musculo esquelético funcione correctamente**. Cuando una articulación no puede alcanzar el rango de movimiento máximo durante mucho tiempo, el cuerpo acaba adaptándose a esta pérdida de movilidad y los músculos se pueden desgastar. Así que es importante trabajar para que esto no ocurra haciendo ejercicios, especialmente durante la tercera edad.

inicialmente suave hasta alcanzar poco a poco, luego se realizó un estiramiento general

- Para cada estiramiento se mantendrá una posición durante 10 segundos
- Se repite la rutina 2 a 3 veces
- Duración de los estiramientos están estimados entre 10 segundos cada ejercicio



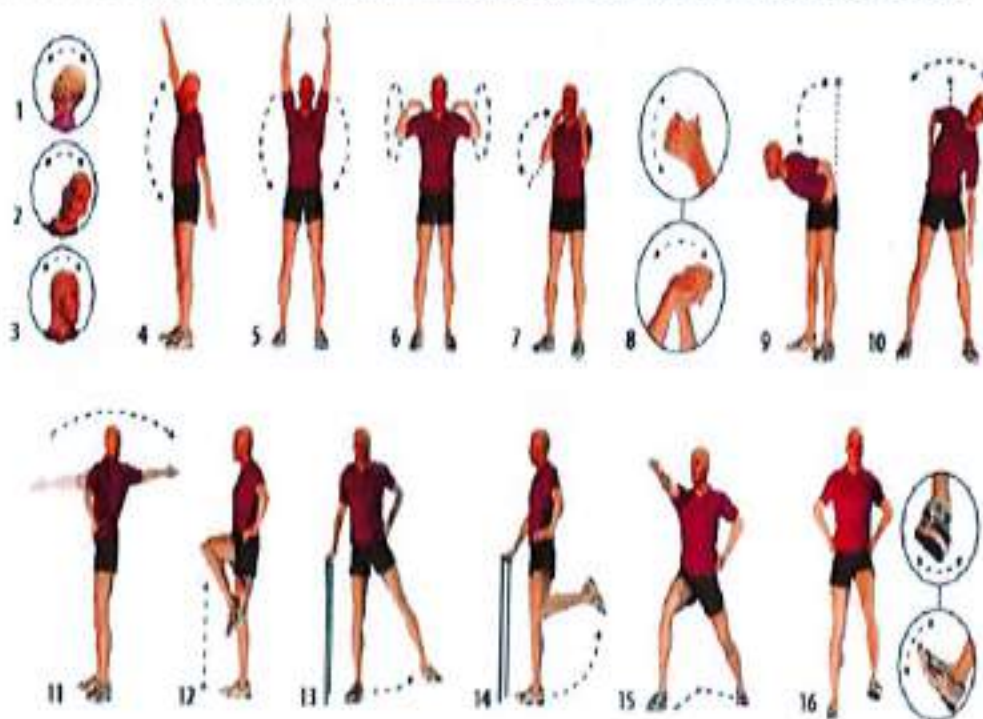
INSTITUTO DE CARDIOLOGÍA Y CIRUGÍA CARDIOVASCULAR

PROGRAMA DE CALENTAMIENTO

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR



ALCANCE: : La actividad de “EJERCICIOS DE FUERZA Y RESISTENCIA AEROBICA (circuitos).” Es proyectada a las personas mayores del centro vida, beneficiarios del programa, acorde a la siguiente distribución y ejecución para contribución y mejora de a salud tanto física como mental.

Momento de
Desarrollo de la
sesión

Segundo momento: Desarrollo de la rutina en fuerza y resistencia

Tiempo: Treinta (30) minutos

CIRCUITO DE FUERZA

Constó de 8 ejercicios cada uno en una estación diferente, centrados en el fortalecimiento de tronco, cadera y piernas. En función de nuestra condición, se realizaron circuitos de 1 a 3 veces, progresando y asimilando que cada vez los grupos musculares se harían cada vez más fuertes.

1. De puntillas

De pie frente a la pared o cerca de un apoyo estable como una mesa o un sillón, pies separados a la anchura de hombros, nos ponemos de puntillas, contamos hasta 3 y bajamos. Nos apoyamos en la pared sólo si nos sentimos inseguros o inestables, pero el ejercicio es mucho más beneficioso sin apoyarnos, pues trabajaremos también el equilibrio. Hacemos 10 repeticiones. En este ejercicio trabajaremos sobre todo los gemelos, favoreciendo también la acción de bombeo de retorno venoso que mejore la circulación.

2. Sentadillas

De frente a la pared o cerca de un apoyo estable como una mesa o un sillón, pies separados a la anchura de hombros, doblamos las rodillas unos 90°, contamos hasta 3 y volvemos a subir. Nos apoyamos en la pared sólo si nos sentimos inseguros o inestables, pero el ejercicio es mucho más beneficioso sin apoyarnos, pues trabajaremos también el equilibrio. Hacemos 10 repeticiones. En este ejercicio fortaleceremos sobre todo los cuádriceps, tan importantes para subir y bajar escaleras y para ponernos de pie.

3. Rodillas al pecho

Sentados en una silla, espalda erguida y apoyando las manos en el asiento, subimos una rodilla hacia el pecho y volvemos a bajar. A continuación, lo hacemos con la otra pierna. Hacemos 10 repeticiones con cada una. Con este ejercicio, trabajaremos sobre todo la musculatura flexora de cadera, tan

De puntillas

Ponte de puntillas, cuenta hasta 3 y vuelve a bajar. Busca un apoyo estable si lo necesitas. Repítelo 10 veces.



Sentadillas

Dobla las rodillas, cuenta hasta 3 y vuelve a subir. Busca un apoyo estable si lo necesitas. Repítelo 10 veces.



Rodilla al pecho

Sentado/a en una silla o banco, sube una rodilla hacia el pecho y vuelve a bajarla. Repítelo 10 veces con cada pierna.





importante para subir escaleras o incorporarnos de la cama y la musculatura abdominal, esencial para mantener una postura erguida, proteger nuestra espalda y mantener nuestro equilibrio.

4. Levántate

Colocamos una silla frente a la pared o cerca de un apoyo estable como una mesa o un sillón, pies separados a la anchura de hombros, nos levantamos y nos volvemos a sentar. Nos apoyamos en la pared o en la silla sólo si no podemos levantarnos sin ayuda o si nos sentimos inseguros o inestables, pero el ejercicio es mucho más beneficioso sin apoyarnos, pues trabajaremos también el equilibrio. Hacemos 5 repeticiones. En este ejercicio tan específico y completo, fortaleceremos los cuádriceps, la musculatura lumbar y abdominal y nos ayudará a mantener nuestra autonomía para ir al baño, levantarnos de la cama o del so

Levántate

Levántate de una silla o banco y vuelve a sentarte. Apóyate si lo necesitas. Repítelo 5 veces.



5. Pierna a un lado

De pie, con una mano en la pared u otro apoyo estable, la otra mano en la cadera, una pierna apoyada en el suelo, elevamos la otra lateralmente. Repetimos el ejercicio 10 veces con cada una. Con este ejercicio fortaleceremos sobre todo la musculatura glútea, fundamental para tener una cadera fuerte y para guardar el equilibrio cuando caminamos.

Pierna a un lado

Levanta la pierna a un lado y vuelve a bajarla. Busca un apoyo estable si lo necesitas. Repítelo 10 veces con cada pierna.

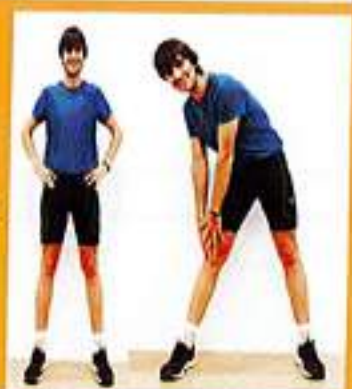


6. Inclínate

Con las piernas bien abiertas y rodillas extendidas, llevamos las dos manos a tocar una rodilla y nos volvemos a enderezar. Hacemos lo mismo al otro lado. Repetimos el ejercicio 10 veces a cada lado. Intentaremos bajar cada vez un poco más, llegando a tocarnos las espinillas. Con

Inclínate

Lleva tus dos manos a tocar la rodilla y vuelve a enderezarte lentamente. Repítelo 10 veces a cada lado.



este ejercicio fortalecemos fundamentalmente la musculatura de la espalda y abdomen, tan importante para mantener nuestra postura erguida y proteger nuestra columna.

7. Pierna atrás

Apoyamos las manos en la pared o en un apoyo estable como una mesa o un sillón, cuerpo erguido y piernas extendidas, una apoyada en el suelo y la otra la llevamos hacia atrás. Hacemos 10 repeticiones con cada pierna. Con este ejercicio fortalecemos la musculatura de la espalda y la musculatura extensora de cadera, muy importantes para caminar erguidos, proteger nuestra columna y mejorar el equilibrio.

8. Pierna arriba

De pie, con una mano en la pared u otro apoyo estable, la otra mano en la cadera, una pierna apoyada en el suelo, subimos la otra rodilla hacia el pecho y la volvemos a bajar. A continuación, cambiamos de pierna. Repetimos el ejercicio 10 veces con cada una. Con este ejercicio fortaleceremos sobre todo la musculatura flexora y estabilizadora de cadera, fundamental para subir escalones, aceras o subimos al autobús.

Desarrollo de la rutina en fuerza y resistencia Tiempo:

Veinte (20 Minutos)

CIRCUITO DE RESISTENCIA

Se dio la explicación de la importancia y beneficios de los ejercicios de resistencia aeróbica en la salud. Ayuda a los adultos mayores a mantener independencia física, a pesar de los efectos de las enfermedades crónicas. Incluso los adultos mayores en sus 90 pueden mejorar sus capacidades físicas aeróbicas. Los adultos mayores que tengan buen estado físico aeróbico, son más propensos a tener una mejor calidad de vida y una esperanza de vida activa más larga. Si perdemos la capacidad aeróbica, las tareas diarias tales como las del hogar y la jardinería nos agotarán. Cuando nos sentimos tensionados o agotados, obviamente tenemos que dejar de hacer estas tareas. Entonces empezamos a desmejorar, perdemos condición física, nos volvemos más débiles e incluso menos

Inclínate

Lleva tus dos manos a tocar la rodilla y vuelve a enderezarte lentamente. Repítelo 10 veces a cada lado.



Pierna arriba

Sube una rodilla hacia el pecho y vuelve a bajarla. Busca un apoyo estable si lo necesitas. Repítelo 10 veces con cada pierna.



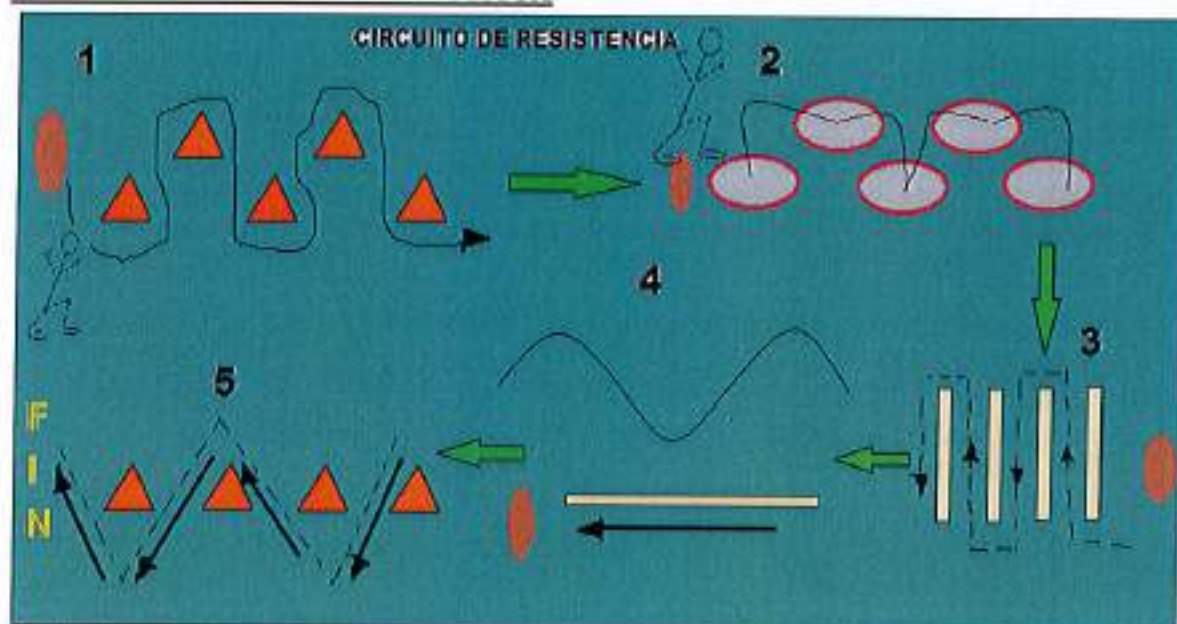
activos. Cuando la vida activa se nos dificulta demasiado, empezamos a depender de otros para que nos ayuden en tareas diarias sencillas para vivir a nuestro gusto

Cuando un adulto mayor sale a caminar, trotar, nadar, rastrillar el patio o bailar, ejecuta ejercicios de resistencia. Estas dinámicas incrementan y prolongan el ritmo de sus latidos y de la respiración.

De acuerdo con un texto publicado en la Revista de Educación Física: Renovar la Teoría y la Práctica, el entrenamiento de fuerza es eficaz en adultos mayores porque contrarresta el desuso, minimiza temores y confronta la vulnerabilidad fisiológica.

- **Aporta energía**
- **Favorece la salud cognitiva**
- **Autosuficiencia**
- **Conciliar mejor el sueño**

CIRCUITO DE RESISTENCIA FISICA



Se dividió el grupo en las diferentes estaciones el profesor seleccionó un líder el cual previamente tenía claro lo que se haría en cada estación y haría la demostración con cada grupo que iba llegando donde realizarían el respectivo ejercicio durante 4 minutos, a la señal del profesor cambiaron de estación hasta que pasaron por las 5 estaciones.

ESTACION 1

Se desarrollaron ejercicios realizando desplazamientos laterales por entre los conos se debe aumentar la intensidad dependiendo de sus capacidades (4 minutos).

ESTACION 2

Se desplazaron de forma diagonal pisando el centro de los aros mejorando también el equilibrio y concentración (4 minutos).

ESTACION 3

Pasaron de forma lateral y frontal por el área demarcada, mejoraron lateralidad, equilibrio y resistencia aeróbica, cada participante tuvo varias posibilidades de realizar el ejercicio mejorando y perfeccionando movimientos (4 minutos)

ESTACION 4



En esta estación se mejoró el equilibrio y la concentración cada participante tenía que realizar ejercicios de equilibrio sobre las líneas demarcadas unas rectas y otras curvas (4 minutos).

ESTACION 5

Se realizaron desplazamientos en Zig-Zag mejoraron la estabilidad y mejoraron la velocidad de desplazamiento junto a la creación de nuevos desplazamientos (4 minutos).

Momento tres
Vuelta a la calma

Tercer momento VUELTA A LA CALMA *Tiempo estimado 10 minutos*

Se dio por finalizada la sesión, haciendo un recuento de los ejercicios con el uso del balón y resaltando la importancia de hacer estos ejercicios en casa para el mejoramiento muscular de las extremidades y la mejora de habilidades motoras perdidas por el deterioro propio de la edad y lo más importante se les repite los beneficios que tiene la actividad física en la salud mental.



Rotaciones de cadera



Rotaciones de hombros



Rotaciones de cuello



Rotaciones de muñecas



Rotaciones de tobillos

En esta parte se pretende movilizar las articulaciones (de abajo a arriba o viceversa), lo importante es seguir un orde lógico o establecer la secuencia para que no olviden ninguna articulación con una duración de 10 segundos.

Los ejercicios consisten en rotaciones y movimientos en todos los ejes de las distintas articulaciones (cuello, hombros, tobillos, etc.).

Recomendación: Se les recordó que NO se realizan giros completos de cuello, todo lo contrario, se debe realizar movimientos parciales (izquierda-derecha, arriba-abajo y circular hasta la mitad) de forma lenta y controlada.



Lo que se pretende es estirar los músculos para que estén más elásticos y puedan trabajar mejor en actividades más intensas. (2 minutos) Se realizó al menos un ejercicio por cada parte del cuerpo. Debes de seguir un orden para no olvidar ninguna zona, manteniendo cada estiramiento alrededor de 10-15 segundos.





NOTA: Debemos evitar el hacer ejercicios en posición horizontal, es decir, sentados o acostados en el suelo, porque esto hace que disminuyan rápidamente las pulsaciones que conseguimos aumentar en la parte anterior.

Conclusiones de relevancia:

Se realizó la jornada con normalidad observando agrado en la realización de actividades donde se evidencio que muchas personas mayores han avanzado en el desarrollo de habilidades.

Los circuitos contribuyeron en gran medida a la concentración para la buena ejecución al pasar por cada uno de estos. En esta parte central al manipular elemento fortalecieron miembros superiores e inferiores al momento de realizar diferentes formas de desplazamiento.

Se caracterizó por su dinamismo al pasar por cada estación descubrieron diversas formas de desplazamiento realizando críticas constructivas de unos a otros en pro de su mejoramiento siendo aceptadas de la mejor manera.

EVIDENCIAS DE EJECUCIÓN

Nombre de la sede: ONCE DE MAYO

Descripción: EJERCICIOS DE VELOCIDAD Y RESISTENCIA AEROBICA (circuitos).





Departamento de Bogotá
Regional Government of Bogotá



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE SANAN Y ALIMENTAN



Nombre de la sede: SAN ANTONIO NORTE

Descripción: EJERCICIOS DE VELOCIDAD Y RESISTENCIA
AEROBICA (circuitos).

FUNDACIÓN SOMOS MANOS UNIDAS



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE SANAN Y ALIMENTAN



Bogotá
Municipalidad de Bogotá



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE SANAN Y ALTERNAN



Nombre de la sede: TRINIDAD

Descripción: EJERCICIOS DE VELOCIDAD Y RESISTENCIA
AEROBICA (circuitos).

FUNDACIÓN SOMOS MANOS UNIDAS



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE SANAN Y ALTERNAN



Duraznos
Español Traducción de Aligned



FUNDACIÓN SOMOS
MANOS UNIDAS
MANOS QUE SANAN Y ALIMENTAN



Nombre de la sede: ALCAZARES

Descripción: EJERCICIOS DE VELOCIDAD Y RESISTENCIA
AEROBICA (circuitos).

FUNDACIÓN SOMOS MANOS UNIDAS



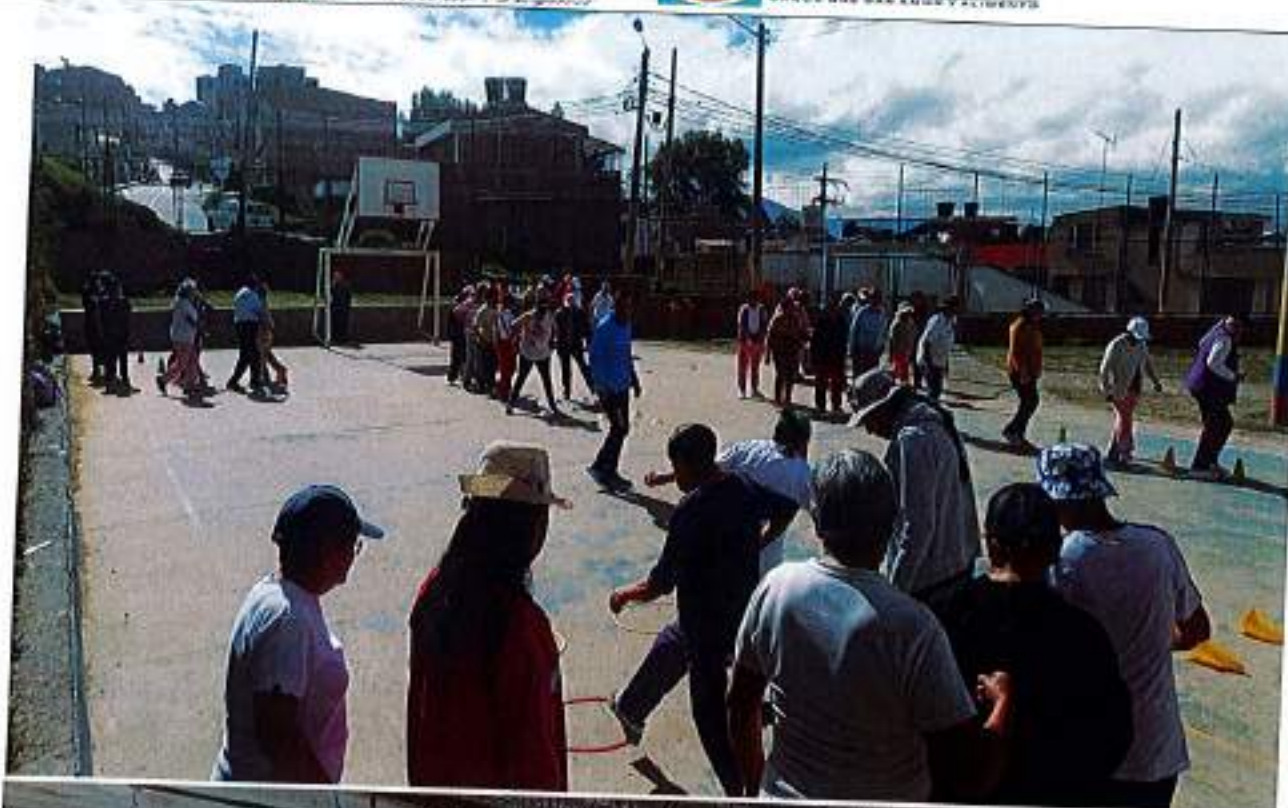
FUNDACIÓN SOMOS
MANOS UNIDAS
MANOS QUE SANAN Y ALIMENTAN



Deporte para todos
Capítulo Fútbol de Argentinos



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE SANAN Y ALIMENTAN



Nombre de la sede: PRINCIPAL

Descripción: EJERCICIOS DE VELOCIDAD Y
RESISTENCIA AEROBICA (circuitos).

FUNDACIÓN SOMOS MANOS UNIDAS



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE SANAN Y ALIMENTAN



Trinidad
Capital Trinitaria del Sur



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AGUA Y ALIMENTO



TRINIDAD

FUNDACIÓN SOMOS MANOS UNIDAS



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AGUA Y ALIMENTO



Querétaro
GOBIERNO DEL ESTADO DE QUERÉTARO



Fundación Somos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN ALIMENTO Y ALIMENTO



Profesional responsable:
Nombres y apellidos
CESAR ANDRES HIGUERA LEAL

Cargo:
Lic. En Educación Física Recreación
y deportes

Firma

Revisó: Coordinación del programa

Yasmin Plazas González

Firma





CENTRO VIDA DUITAMA BOYACÁ	
ÁREA	PROYECTOS PRODUCTIVOS Y ARTES MANUALES
MES	DOS: DE JUNIO 15 A JULIO 14 DE 2026
VEINTIOCHO (28) SESIONES GRUPALES PROFESIONAL: Carmen Rivera	



BITACORA PEDAGÓGICA MENSUAL CENTRO VIDA DUITAMA BOYACÁ VIGENCIA 2026

PROYECCIÓN TEMÁTICA MENSUAL

En concordancia con el Plan de Atención Integral del Centro Vida Duitama, y en cumplimiento de los lineamientos orientados a la garantía, promoción y restablecimiento de los derechos de las personas mayores, se estructuran y proyectan los ejes temáticos de intervención para el periodo mensual, atendiendo a los servicios ofertados, los objetivos institucionales, los logros esperados y las necesidades biopsicosociales de la población beneficiaria, con el propósito de fortalecer los procesos de atención integral, participación activa, envejecimiento digno y mejoramiento de la calidad de vida.

Servicio De Atención Integral	ARTES MANUALES
-------------------------------	----------------

Profesional Responsable	CARMEN ANA RIVERA PEREZ
-------------------------	-------------------------

Periodo De Ejecución	Mes Uno (2) de junio 18 a Julio 10 de 2026
----------------------	--

Eje De Aprendizaje formación en artes manuales para enfrentar el desafío del envejecimiento y la vejez.	Semana uno	Tema: Elaboración de flores en limpia pipas (primera parte): organización de pétalos y hojas para fortalecer la motricidad fina, la coordinación manual y la creatividad
	Semana dos	Tema: Arte, creatividad y motricidad: elaboración de flores en limpia pipas, figuras en mdf y bufandas bordadas en tela polar mediante procesos de corte, pintura y ensamblaje con adultos mayores de los diferentes centros vida"
	Semana tres	Tema: Segunda parte de la manualidad: ensamble de flores en limpia pipas, bordado de bufandas y pintura en figuras de la virgen en mdf"
	Semana cuatro	Tema: Artes manuales que fortalecen la motricidad: detalles que transforman – acabados finales en flores de limpiapipas, bufandas y figuras en mdf con adultos mayores de los centros vida"

OBJETIVOS	Objetivos General
	Fortalecer las habilidades manuales, la creatividad y la participación activa de los adultos mayores mediante el desarrollo de actividades de artes manuales, promoviendo el aprendizaje, la estimulación de la motricidad fina, la integración social, el bienestar emocional y el aprovechamiento del tiempo libre, contribuyendo al fortalecimiento de su autoestima, autonomía y calidad de vida.
	Objetivos específicos Desarrollar actividades de artes manuales que fortalezcan las habilidades creativas, la motricidad fina y la destreza manual de las personas mayores de los diferentes Centros Vida del municipio de Duitama. Fomentar la participación activa de las personas mayores mediante la elaboración de manualidades, promoviendo el aprendizaje de nuevas técnicas, el trabajo colaborativo, la integración social y el aprovechamiento del tiempo libre.

LOGROS

Fortalecer las habilidades manuales, la motricidad fina y la coordinación de las personas mayores mediante el desarrollo de diferentes actividades de artes manuales, favoreciendo su destreza y autonomía.	Promover la creatividad y el aprendizaje de nuevas técnicas artesanales, permitiendo que los participantes elaboren trabajos con dedicación, confianza y apropiación de los conocimientos adquiridos.
Fomentar la participación, la integración social y el trabajo en equipo entre las personas mayores de los diferentes Centros Vida, fortaleciendo los espacios de convivencia, compañerismo y apoyo mutuo.	Contribuir al bienestar emocional, al fortalecimiento de la autoestima y al aprovechamiento del tiempo libre de los participantes mediante actividades artísticas y manuales que favorecen su calidad de vida.

COMPETENCIAS A DESARROLLAR:

ACTITUDINALES (SABER SER)

Compromiso y Responsabilidad: Demuestra compromiso, responsabilidad y dedicación en el desarrollo de las actividades de artes manuales, participando activamente en la elaboración de cada trabajo, cumpliendo con las orientaciones brindadas y haciendo un uso adecuado de los materiales y herramientas.

Empatía y Escucha Activa: Mantiene una actitud respetuosa, amable y comprensiva con sus compañeros, valorando sus ideas, escuchando las indicaciones del orientador y promoviendo espacios de comunicación, confianza y sana convivencia.

Trabajo en Equipo: Participa de manera colaborativa en las actividades de artes manuales, comparte experiencias y conocimientos con los demás, brinda apoyo a sus compañeros y reconoce la importancia del aporte individual para alcanzar objetivos comunes.

Flexibilidad y Adaptabilidad: Muestra disposición para aprender nuevas técnicas, explorar diferentes materiales y adaptarse a los cambios que puedan surgir durante el proceso creativo, fortaleciendo su capacidad de aprendizaje y participación.

Proactividad e Iniciativa: Desarrolla propuestas creativas, aporta ideas para la elaboración de manualidades y participa con autonomía en la selección de diseños, colores y acabados, fortaleciendo su imaginación y expresión artística.

PROCEDIMENTALES (SABER HACER)

Planificación y Organización de Actividades de Artes Manuales: Capacidad para organizar y desarrollar actividades relacionadas con las artes manuales, definiendo materiales, técnicas, tiempos y pasos de elaboración. Permite llevar un proceso ordenado para la creación de diferentes manualidades y alcanzar resultados satisfactorios.

Manejo y Aprovechamiento de Materiales: Habilidad para identificar, seleccionar y utilizar adecuadamente los materiales y herramientas necesarias para la elaboración de manualidades, promoviendo el cuidado, aprovechamiento y uso responsable de los recursos disponibles.

Aplicación de Técnicas Manuales y Creativas: Capacidad para aplicar diferentes técnicas de elaboración, decoración, pintura, bordado y transformación de materiales, fortaleciendo la destreza manual, la creatividad y la calidad de los trabajos realizados.

Toma de Decisiones en el Proceso Creativo: Habilidad para elegir diseños, colores, materiales y formas de elaboración, teniendo en cuenta sus gustos, capacidades y las orientaciones brindadas. Favorece la autonomía, la creatividad y la expresión personal.

Elaboración de Productos Artesanales: Capacidad para desarrollar manualidades siguiendo procesos adecuados de elaboración, aplicando conocimientos adquiridos y fortaleciendo habilidades que permitan crear productos con dedicación, calidad y valor artístico.

CONCEPTUALES (SABER)

Conocimiento de los Conceptos Básicos de las Artes Manuales: Comprensión de los fundamentos relacionados con la elaboración de manualidades, como técnicas, materiales, herramientas, procesos de creación y acabados. Permite reconocer la importancia de la planificación y el desarrollo adecuado de cada actividad artística.

Conocimiento de Técnicas Artesanales y Creativas: Comprensión de diferentes técnicas utilizadas en las artes manuales, como pintura, bordado, decoración, tejido y elaboración con materiales reciclables o diversos recursos. Favorece el desarrollo de habilidades creativas y la aplicación de nuevos conocimientos en la elaboración de productos manuales.

Conocimiento de Materiales y Herramientas para Manualidades: Identificación de los diferentes materiales, elementos y herramientas necesarios para la creación de trabajos artesanales, reconociendo sus características, usos y formas adecuadas de manipulación.

Comprensión del Valor Artístico y Creativo de las Manualidades: Reconocimiento de las artes manuales como una forma de expresión, aprendizaje y fortalecimiento de habilidades personales, permitiendo desarrollar la imaginación, la creatividad y la identidad de cada participante.

Conocimiento de Procesos de Elaboración y Acabados: Comprensión de las etapas necesarias para la creación de una manualidad, desde la selección de materiales, diseño, elaboración, decoración y aplicación de acabados finales, garantizando



Resiliencia y Perseverancia: Mantiene una actitud positiva ante los retos que se presentan durante la elaboración de las manualidades, demostrando paciencia, constancia y esfuerzo para mejorar sus habilidades y lograr resultados satisfactorios. Creatividad y Expresión Personal: Fortalece la capacidad de expresar sus emociones, gustos e ideas a través de las artes manuales, desarrollando trabajos únicos que reflejan su identidad, imaginación y sensibilidad artística. Autonomía y Confianza: Fortalece la seguridad en sus capacidades mediante la elaboración de diferentes manualidades, reconociendo sus habilidades y aumentando la confianza para asumir nuevos aprendizajes y retos creativos. Cuidado y Organización: Promueve hábitos de orden, limpieza y cuidado de los materiales utilizados durante las actividades, favoreciendo un ambiente adecuado para el aprendizaje y la creación artística.	Organización del Espacio de Trabajo: Capacidad para mantener ordenados los materiales, herramientas y espacios utilizados durante las actividades manuales, favoreciendo un ambiente adecuado para la creación y el aprendizaje. Comunicación y Participación Activa: Capacidad para expresar ideas, compartir experiencias y recibir orientaciones durante el desarrollo de las actividades, facilitando el aprendizaje colectivo y el intercambio de conocimientos entre los participantes. Trabajo Colaborativo en la Elaboración de Manualidades: Habilidad para participar en procesos grupales, apoyando a sus compañeros, compartiendo técnicas y contribuyendo al cumplimiento de objetivos comunes dentro de los espacios de artes manuales.	mejores resultados en los trabajos realizados. Comprensión de los Principios del Trabajo Colaborativo en Artes Manuales: Reconocimiento de la importancia de compartir conocimientos, apoyar a los compañeros y participar activamente en actividades grupales, fortaleciendo la integración, la convivencia y el aprendizaje colectivo. Conocimiento del Aprovechamiento y Cuidado de los Materiales: Comprensión de la importancia del uso responsable de los recursos, promoviendo el reciclaje, la reutilización y el cuidado de los materiales empleados en la elaboración de manualidades. Conocimiento de la Importancia de las Artes Manuales en el Bienestar Integral: Reconocimiento de los beneficios de las actividades manuales en el fortalecimiento de la autoestima, la estimulación cognitiva, la motricidad fina, la creatividad y el bienestar emocional de las personas mayores.
METODOLOGÍA DE TRABAJO: práctica, participativa y creativa,		



NOMBRE DE LA SESIÓN	LUGAR DE EJCUCIÓN	RECURSOS	FECHA DE EJECCIÓN	HORA INICIAL	HORA FINAL	NUMERO DE SESIÓN
Elaboración de flores en limpiapiipas (primera parte): organización de pétalos y hojas para fortalecer la motricidad fina, la coordinación manual y la creatividad	Ma auxiliadora	-Espacio físico	18 /06/2026	09:15am	10:15am	44
	El Vaticano	adecuado para la	18 /06/2026	11:30am	12:30pm	45
	La principal	actividad	19/ 06/2026	09:30am	10:30am	46
	La principal	Cartulina, limpia pipas de diferentes colores	19/06/2026	10:30am	11:30am	47
Arte, creatividad y motricidad: elaboración de flores en limpia pipas, figuras en mdf y bufandas bordadas en tela polar mediante procesos de corte, pintura y ensamblaje con adultos mayores de los diferentes centros vida"	San Antonio	Espacio físico	22/06/2026	08:00 am	09:00am	48
	Once de mayo	adecuado para la	22/06/2026	11:30am	12:30pm	49
	Alcázares	actividad, limpia	23/06/2026	09:15am	10:15am	50
	La trinidad	pipas, palitos de	23/06/2026	11:30am	12:30pm	51
	La parroquia	chuzo, silicona,	24/06/2026	08:00am	09:00am	52
	La principal	tempera, figuras	24/06/2026	09:15am	10:15am	53
	Laureles	en mdf, tijera , tela	24/06/2026	10:15am	11:15am	54
	Juan Grande	tipo polar,	24/06/2026	11:30am	12:30 pm	55
	Ma Auxiliadora	pinceles	25/06/2026	09:15am	10:15am	56
	Vaticano		25/06/2026	11:30am	12:30am	57
	La principal		26/06/2026	08:00am	09.30 am	58
	La principal		26/06/2026	09:00am	10:00am	59
Segunda parte de la manualidad: ensamble de flores en limpia pipas, bordado de bufandas y pintura en figuras de la virgen en mdf"	Alcázares	Espacio físico	30/06/2026	09:15am	10:15am	60
	La trinidad	adecuado para la	30/06/2026	11:30am	12:30pm	61
	La parroquia	actividad, tijeras	01/07/2026	08:00am	09:00am	62
	La principal	silicona, hilo lana	01/07/2026	09:15am	10:15am	63
	Laureles	de varios colores	01/07/2026	10:15am	11:15am	64
	Juan Grande	agujas, tela polar,	01/07/2026	11:30am	12:30 pm	65
	Ma Auxiliadora	pintura acrílica	02/07/2026	09:15am	10:15am	66
	Vaticano	pinceles, cinta	02/07/2026	11:30am	12:30am	67
	La principal	floral, pistilos,	03/07/2026	10:30am	11:30 am	68
	La principal	pistola de silicona palitos de chuzo, figuras en mdf	03/07/2026	11:30am	12:30pm	69
Artes manuales que fortalecen la motricidad: detalles que transforman – acabados finales en flores de limpiapiipas, bufandas y figuras en mdf con adultos mayores de los centros vida"	San Antonio	Espacio físico	06/07/2026	08:00 am	09:00am	70
	Once de mayo	adecuado para la	06/07/2026	11:30am	12:30pm	71
	Alcázares	actividad,	07/07/2026	09:15am	10:15am	72
	La trinidad	antifaces, silicona	07/07/2026	11:30am	12:30pm	73
	La parroquia	cinta, florales	08/07/2026	08:00am	09:00am	74
	La principal	pistilos. Hilo lana	08/07/2026	09:15am	10:15am	75
	Laureles	agujas botones,	08/07/2026	10:15am	11:15am	76
	Juan Grande	pintura acrílica,	08/07/2026	11:30am	12:30 pm	77
	Ma Auxiliadora	silicona pistola de	09/07/2026	09:15am	10:15am	78
	Vaticano	silicona, pinceles	09/07/2026	11:30am	12:30am	79
	La principal	tijeras, toallas	10/07/2026	08:00am	09030am	80
	La principal	figuras en mdf	10/07/2026	09:00am	10:00am	81

PLANES Y ACTIVIDADES ESPECIALES DE APOYO A LOS PERSONAS MAYORES.



Duitama
Capital del Café de la Región



Fundación Manos
MANOS UNIDAS
MANOS QUE DAN AÑOS Y ALIMENTO

7

Diagnóstico Inicial proyecto productivo y trabajo asociativo, Elaboración del primer proyecto productivo "tisanas".		
Nombre del profesional responsable: CARMEN ANA RIVERA PEREZ	Cargo: Profesional proyectos productivos y trabajo Asociativo.	Firma  Digital
Revisó: Coordinación del programa	Yasmín Plazas González	Firma 



REGISTRO DIARIO DE SESIONES DE ATENCIÓN INTEGRAL

Componente De Atención:	ARTES MANUALES
Profesional Responsable	CARMEN ANA RIVERA PEREZ
EJE DE PLAN DE ATENCIÓN INTEGRAL	FORMACION EN ARTES MANUALES PARA ENFRENTAR EL DESAFIO DEL ENVEJECIMIENTO Y LA VEJEZ.
Tema	ELABORACIÓN DE FLORES EN LIMPIAPIPAS (PRIMERA PARTE): ORGANIZACIÓN DE PÉTALOS Y HOJAS PARA FORTALECER LA MOTRICIDAD FINA, LA COORDINACIÓN MANUAL Y LA CREATIVIDAD
Subtemas	➤ Reconocimiento de los materiales ➤ Desarrollo de la motricidad fina ➤ Coordinación óculo-manual ➤ Clasificación y organización de piezas ➤ Construcción de pétalos ➤ Elaboración de hojas ➤ Estimulación de la creatividad ➤ Trabajo de secuencias y seguimiento de instrucciones ➤ Fortalecimiento de habilidades cognitivas
Objetivo General	Fortalecer la motricidad fina, la coordinación manual y la creatividad de las personas mayores de los Centros Vida mediante la elaboración y organización de pétalos y hojas con limpiapiipas para la construcción de flores, promoviendo su participación activa, estimulación cognitiva y bienestar emocional.
Objetivos Específicos	Desarrollar la motricidad fina de las personas mayores mediante el doblado, enrollado y manipulación de limpiapiipas para la elaboración de pétalos y hojas.
	Fortalecer la coordinación óculo-manual a través de actividades de organización y ensamblaje de las diferentes partes de la flor.
	Estimular la creatividad, la concentración y la participación activa de las personas mayores mediante el diseño y elaboración de flores decorativas con limpiapiipas.
Logros Esperados En Las Personas Mayores	Fortalecimiento de la motricidad fina y la coordinación óculo-manual mediante la manipulación y modelado de limpiapiipas.
	Estimulación de la creatividad, la concentración y la atención durante la elaboración de pétalos y hojas
	Promoción de la participación activa, la interacción social y el bienestar emocional en las personas mayores de los Centros Vida.
	Desarrollo de habilidades de organización y seguimiento de instrucciones en la construcción de flores decorativas.



Cronograma de la actividad

NOMBRE DE LA SEDE	FECHA DE EJECUCIÓN			HORA INICIO	HORA FINAL	No SESIÓN
Ma AUXILIADORA	18	06	2026	09:15am	10:15am	44
VATICANO	18	06	2026	11:30am	12:30pm	45
LA PRINCIPAL	19	06	2026	10:30am	11:30am	46
LA PRINCIPAL	19	06	2026	11:30am	12:30pm	47

ESQUEMA METODOLÓGICO DE LA SESIÓN
Momentos

Momento Dinámica "El gato emprendedor"	Tiempo: diez (10) minutos	Al ritmo de la canción "La vida tiene momentos malos", la docente entregó una letra a cada participante. Todos bailaron libremente levantando su letra en el aire mientras disfrutaban de la música. Cuando la música se detuvo, los participantes se unieron rápidamente en grupo para formar en el piso la frase: "Crea con tus manos, disfruta con el corazón." La actividad se repitió varias veces, promoviendo la alegría, la atención, el trabajo en equipo y la integración del grupo.
--	---------------------------	--

Alcance: Se logró el armado de la frase de forma grupal, fortaleciendo la integración, la coordinación y la participación activa de las personas mayores.

Momento dos	Tiempo: veinte (20) minutos	La docente explicó y guio cada una de las actividades orientadas al reconocimiento de materiales, el desarrollo de la motricidad fina, la coordinación óculo-manual, la clasificación y organización de piezas, la construcción de pétalos y hojas, así como la estimulación de la creatividad, el trabajo de secuencias y el seguimiento de instrucciones, contribuyendo al fortalecimiento de las habilidades cognitivas en las personas mayores.
-------------	-----------------------------	---

Alcance: Se logró que las personas mayores fortalecieran la motricidad fina, la coordinación óculo-manual y las habilidades cognitivas, además de estimular la creatividad, la atención y el seguimiento de instrucciones durante el desarrollo de la actividad.

Momento tres Desarrollo de la sesión	Tiempo: Veinte (20) minutos	La docente explicó paso a paso el proceso de elaboración de los pétalos y las hojas, indicando cómo debían doblar los limpiapipas y cuántas veces realizar el procedimiento para su correcta formación. Se estableció que el proceso debía repetirse cinco veces para la elaboración de los seis pétalos de la flor y la elaboración de las hojas. Asimismo, se indicó que en la siguiente clase se realizaría el armado de la flor al tallo, consolidando el trabajo realizado en la sesión.
--------------------------------------	-----------------------------	---

Alcance: Las personas mayores comprendieron el proceso de elaboración de pétalos y hojas con limpiapipas a partir de la explicación paso a paso de la docente, identificando los dobleces y repeticiones necesarias.

Momento cuatro: espacio de preguntas	Tiempo: diez (10) minutos	Se realizó un cierre de la actividad donde las personas mayores compartieron sus avances, se aclararon dudas sobre la elaboración de los pétalos y las hojas, y se reforzaron las instrucciones dadas por la docente. Además, se motivó a los participantes a continuar con la práctica en la siguiente sesión, promoviendo la participación activa y el interés por la actividad.
--------------------------------------	---------------------------	--

Alcance: Se reforzaron las indicaciones de la docente, se aclararon dudas y se evidenciaron avances en la elaboración de pétalos y hojas, fortaleciendo la comprensión del proceso y la participación activa de las personas mayores.