

**FORMATO DE RELATORÍA – TALLER DE CO- CREACIÓN CON PARTICIPANTES DE CENTROS DÍA –
CASAS DE SABIDURÍA
FASE DIAGNÓSTICA
POLITICA PARA EL ENVEJECIMIENTO Y LA VEJEZ EN BOGOTÁ PPSEV 2026–2036**

Fecha: 5, 9,10 Diciembre Centro Día: La Casa en el Árbol Número de participantes: 132

Moderador/a: JHOANNA COLORADO Relator/a: ALEXANDRA MARTINEZ

Localidad: USAQUEN

DINÁMICA LA MALETA DE LA VIDA

Durante la sesión, el Grupo Martes se dispuso a realizar la actividad propuesta y a compartir sus reflexiones en torno al ejercicio denominado **“La maleta de la vida”**. Esta dinámica permitió a los participantes explorar sus experiencias, recuerdos y aprendizajes significativos.

Entre las principales reflexiones surgidas se destacaron las siguientes:

- **Empacar solo lo necesario:** El grupo resaltó la importancia de llevar en la “maleta” únicamente aquello que es esencial, evitando cargar con pesos simbólicos que no aportan significado o bienestar.
- **Un ejercicio para valorar experiencias:** Se reconoció la belleza del ejercicio como una oportunidad para traer a la memoria un conjunto de experiencias, recuerdos y habilidades adquiridas a lo largo de la vida.
- **Recordar el propósito personal:** Algunos participantes expresaron que la actividad les permitió reconectar con las razones por las que están en este mundo, fortaleciendo su sentido de propósito.
- **Disfrutar y reconocer logros:** Se mencionó la importancia de disfrutar los momentos al máximo y de reconocer las metas alcanzadas como parte del equipaje vital.
- **Mirada a la niñez:** El grupo evocó recuerdos de la infancia, tanto agradables como no tan agradables, reconociendo cómo estos han contribuido a su historia de vida.
- **Cumplimiento de una misión:** Finalmente, uno de los aportes señaló la sensación de haber cumplido ya una misión importante, lo que permite vivir el presente con mayor tranquilidad y felicidad.

MURAL VISIÓN DE FUTURO

Ideas y principales aportes del grupo:

“Visión del Futuro”

Durante la actividad *Visión del Futuro*, las personas mayores participantes compartieron sus percepciones y expectativas sobre cómo imaginan la ciudad en los próximos años. Las opiniones expresadas reflejan tanto preocupaciones como aspiraciones relacionadas con la vida en la vejez.

En primer lugar, varios participantes manifestaron que la ciudad será más **insegura**, lo que afectará de manera particular a las personas mayores. También expresaron preocupación por el **deterioro de la salud** en la población mayor, señalando que los servicios sanitarios serán **costosos**, de difícil acceso y que podrían no existir suficientes **centros día** u otros espacios de apoyo.

Se mencionó el temor de que en el futuro haya **menos personas mayores** y que la vejez pueda ser percibida como una carga, indicando que “los viejos le estorban a los jóvenes”. Además, se anticipó una ciudad **desorganizada**, con **más basura**, **menos agua** y un entorno más afectado por cambios ambientales y sociales. Varios participantes también señalaron que el avance de la tecnología traerá **más actores artificiales** y, en consecuencia, **menos empleo**.

No obstante, también surgieron miradas optimistas. Algunas personas imaginaron un futuro con **mayor seguridad**, **más apoyo del Estado**, un sistema de transporte fortalecido —incluyendo un **metro funcionando adecuadamente**— y la posibilidad de un **envejecimiento saludable**, con condiciones que permitan una **vida digna**, con salud y bienestar. Asimismo, se mencionó que podría aumentar la presencia de **mascotas** en los hogares.

En conjunto, las visiones compartidas muestran un futuro percibido como incierto, donde coexisten inquietudes sobre vulnerabilidad social y económica, junto con el deseo de una ciudad más organizada, segura y solidaria con las personas mayores

OBSERVACIONES GENERALES DE LA JORNADA

La actividad realizada con el grupo de personas mayores se desarrolló de manera positiva y participativa. Desde el inicio, los asistentes se mostraron dispuestos, activos y motivados para involucrarse en las dinámicas propuestas.

Durante el ejercicio de *la maleta*, las personas mayores lograron generar un espacio de reflexión personal y colectiva, compartiendo elementos significativos acerca de lo que desean llevar, recordar y sus valores. No obstante, en términos logísticos, se observó que la realización de esta actividad requiere un poco más de tiempo para ellos, por lo que fue necesario reforzar la orientación y acelerar ligeramente el proceso para poder culminarla adecuadamente dentro del tiempo previsto.

En la actividad de construcción de una visión a 10 años, el grupo expresó tanto perspectivas optimistas sobre un buen futuro como preocupaciones asociadas a un escenario menos favorable, demostrando capacidad de análisis y proyección.

Durante la socialización, los participantes mantuvieron una actitud de escucha atenta, respeto por la palabra del otro y disposición al diálogo, lo cual favoreció un ambiente armónico y enriquecedor. La interacción entre los asistentes contribuyó al fortalecimiento de la confianza grupal y a la comprensión mutua.

En general, la actividad cumplió sus objetivos al promover la participación activa, la reflexión y el intercambio respetuoso entre las personas mayores, identificándose solo ajustes logísticos menores para optimizar el desarrollo de futuras sesiones.

CONCLUSIONES RELATORIA (MENSAJES CLAVE O RECURRENTE EN LA SESIÓN)

La actividad permitió reconocer de manera clara las percepciones, preocupaciones y expectativas de las personas mayores frente al porvenir de la ciudad y su propio proceso de envejecimiento. Las reflexiones compartidas evidencian una combinación de inquietudes sobre seguridad, salud, servicios y cambios sociales, junto con deseos de un entorno más organizado, solidario y respetuoso con la vejez. La participación activa, el respeto en el diálogo y la disposición para expresar tanto visiones positivas como escenarios menos favorables reflejan la importancia de generar espacios de escucha y construcción colectiva. En conjunto, la relatoría destaca la necesidad de seguir promoviendo dinámicas que fortalezcan la voz de las personas mayores y permitan proyectar un futuro más digno y con bienestar para esta población