



Semillero de investigación **SINERGIAS**

MEMORIAS

El arte de tejer emociones en el Adulto Mayor del Centro Vida
Eliseo Achury de Guamal, Meta.

Derivado de:

CIPAS Territorial desarrollado por el Semillero de
Investigación SINERGIAS.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD

Zona Amazonia Orinoquia, CEAD Acacias

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades

Junio, 2024

[modalidad Presencial]



Memorias compiladas por la líder del Semillero de investigación SINERGIAS Dorian López Bejarano, del grupo Pensamiento Sociedad y Cultura; docentes del semillero Ángel Torres Rodríguez, Andrés Mauricio Mancera; docente de la Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades Sonia Yurany Arévalo. Estudiantes del programa de Psicología dinamizadores del semillero Sinergias: Angie Fernanda Saavedra Molano, Paula Mayerly Rueda Vanegas, Paula Geraldine Martínez Díaz.

Zona Amazonia Orinoquía

Notas:

- a) Los autores de cada experiencia son los únicos responsables de su contenido.
- b) Cada uno de los autores ha suministrado al comité compilador los respectivos formatos autorizando la publicación de su experiencia.

Tabla de contenido

1. Introducción.....	7
2. Objetivos.....	9
2.1 <i>Objetivo General</i>	9
2.2 <i>Objetivos Específicos</i>	9
3. Delimitación de la Sistematización	10
4. Alcance Temporal y Geográfico	11
5. Desarrollo de la Actividad.....	12
5.1 <i>Sesión 1</i>	12
5.2 <i>Sesión 2</i>	15
5.3 <i>Sesión 3</i>	18
6. Participantes	21
7. Conclusiones	22
8. Referencias	24

Lista de Figuras

Figura 1 <i>Sesión 1-Socialización de la metodología de la CIPAS Territorial</i>	13
Figura 2 <i>Sesión 1- Socialización y pasos para elaborar el árbol territorial.....</i>	13
Figura 3 <i>Sesión 1- Elaboración árbol territorial</i>	14
Figura 4 <i>sesión 2- Adultos mayores tejiendo vínculos a través de la biodanza.....</i>	16
Figura 5 <i>Sesión 2- La biodanza en el marco del Plan de Acción Solidaria</i>	16
Figura 6 <i>Sesión 2- Sesión de biodanza en parejas: Fortaleciendo lazos</i>	17
Figura 7 <i>Sesión 3- Socialización de la metodología tejer en red</i>	19
Figura 8 <i>Sesión 3 - Un tejido de emociones y memorias.....</i>	19
Figura 9 <i>Estudiantes, docentes y líderes de la comunidad.....</i>	20

Lista de Tablas

Tabla 1 <i>Total, de participantes de los encuentros</i>	21
---	----

1. Introducción

La Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD, en articulación con el semillero de investigación SINERGIAS, adscrito a la Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades (ECSAH), Liderado por la docente Dorian López Bejarano; llevó a cabo el proyecto CIPAS Territoriales SISSU IC. Esta iniciativa se ha fortalecido como una estrategia pedagógica de la UNAD que enriquece la experiencia académica de los estudiantes, al fomentar espacios de diálogo en torno al territorio, sus dinámicas, las iniciativas significativas de sus habitantes y las oportunidades que se generan, facilitando la formulación de proyectos acordes con las particularidades locales.

Este documento detalla el desarrollo de las sesiones fundamentales llevadas a cabo por la CIPAS en articulación con el semillero, cursos de la ruta SISSU y grupos de investigación, donde se destaca herramientas metodológicas como el Árbol Territorial SISSU y el Plan de Acción Solidaria.

En la sociedad actual, las habilidades sociales juegan un papel fundamental en el bienestar y la calidad de vida de las personas, especialmente en la tercera edad. El Centro Vida Eliseo Achury de Guamal, Meta, ha identificado la necesidad de fortalecer estas habilidades entre sus adultos mayores, con el fin de fomentar una mejor comunicación, empatía e interacción social.

El plan de acción solidaria se diseñó teniendo en cuenta las necesidades específicas de los adultos mayores del centro, con un enfoque en promover la inclusión social y el apoyo mutuo. A través de diversas dinámicas, juegos, biodanza y talleres, se buscó crear un ambiente propicio para el aprendizaje y el crecimiento personal, permitiendo a los participantes mejorar sus relaciones interpersonales y su autoestima.

Se tiene como objetivo fortalecer las habilidades sociales de los adultos mayores del Centro Vida Eliseo Achury de Guamal Meta, mediante la implementación de acciones para mejorar la comunicación, la empatía y la interacción social, contribuyendo así a su bienestar emocional y calidad de vida.

La comunidad de adultos mayores del Centro Vida Eliseo Achury de Guamal, Meta, se ha fortalecido con la implementación del Plan de Acción Solidaria, diseñado y ejecutado por los integrantes del semillero Sinergias.

Por lo tanto, este documento se estructura en varias secciones que incluyen un análisis del contexto territorial, un plan de acción solidaria y la relatoría de encuentros comunitarios, con el propósito de visibilizar y fortalecer el rol del adulto mayor en la vida comunitaria. La participación de esta población resulta clave para el éxito de estas iniciativas, y esta CIPAS TERRITORIAL se presenta como una herramienta para promover el diálogo intergeneracional, la inclusión social y el reconocimiento de sus saberes, contribuyendo a un entorno más humano, empático y cohesionado, donde el bienestar y la dignidad de las personas mayores sean prioridad.

2. Objetivos

2.1 Objetivo General

Fortalecer habilidades sociales de los adultos mayores del Centro Vida Eliseo Achury de Guamal, Meta, mediante la implementación de acciones para mejorar la comunicación, la empatía y la interacción social, contribuyendo así a su bienestar emocional y calidad de vida.

2.2 Objetivos Específicos

- Identificar y abordar las necesidades psicosociales del territorio, con énfasis en la gestión de las emociones, el fortalecimiento de las habilidades sociales.
- Desarrollar una acción solidaria en un entorno participativo que favorezca la expresión y el tejido de emociones, la empatía y la reflexión colectiva.
- Implementar estrategias lúdicas y expresivas que promuevan la interacción grupal y fortalezcan el sentido de pertenencia, contribuyendo al bienestar emocional de los adultos mayores.

3. Delimitación de la Sistematización

Dentro de las necesidades identificadas en la comunidad, se destacó la importancia de dinamizar espacios de interacción que fortalecieran las habilidades sociales y el bienestar emocional de los adultos mayores. En respuesta a ello, se implementaron diversas acciones planificadas, entre ellas Tejiendo emociones, dinámicas grupales, sesiones de baile y biodanza, empleadas como herramientas para fomentar su participación.

Estas acciones contribuyeron significativamente a la mejora del estado de ánimo y al fortalecimiento emocional de los participantes, generando sentimientos de felicidad, satisfacción personal y sentido de pertenencia. Además, promovieron la empatía y la interacción social, consolidando los lazos comunitarios y creando un ambiente basado en el apoyo mutuo y la alegría compartida.

La participación de la comunidad fue clave para el éxito de la iniciativa, evidenciando el impacto transformador de la solidaridad y del compromiso colectivo en la construcción del bienestar común.

4. Alcance Temporal y Geográfico

Las actividades se desarrollaron en tres sesiones de forma presencial en Centro Vida Eliseo Achury de Guamal, Meta. El equipo responsable estuvo conformado por cuatro docentes Dorian López Bejarano, Ángel Torres Rodríguez Andrés, Mauricio Mancera, Sonia Yurany Arévalo, tres estudiantes vinculados al semillero de investigación SINERGIAS, Angie Fernanda Saavedra, Paula Mayerly Rueda, Paula Geraldine Martínez, se contó con la participación promedio de 47 adultos mayores de Centro Vida; el cual brindó apoyo logístico, facilitando el auditorio con proyector, sonido, espacios libres, herramientas tecnológicas, computador, internet, video beam.

Los materiales y herramientas necesarios fueron suministrados en su mayoría por el Centro Vida, en un ejercicio de corresponsabilidad y colaboración local.

5. Desarrollo de la Actividad

5.1 Sesión 1

Desde la CIPAS, se promovió la gestión participativa de proyectos orientados a la transformación social, en articulación con el semillero de investigación SINERGIAS. En este proceso, estudiantes y docentes trabajaron de manera anticipada y dinámica, mediante espacios de diálogo y reflexión en torno a las problemáticas comunitarias y las realidades propias de los territorios.

Para el desarrollo del encuentro, se establecieron objetivos concretos: mejorar la comunicación, fomentar la empatía y fortalecer la interacción social. Se identificaron los adultos mayores participantes, teniendo en cuenta sus necesidades y capacidades individuales, y se adecuó el espacio físico con los materiales y recursos necesarios (papel, lápices, sillas, mesas, material audiovisual, entre otros).

Con el acompañamiento de los estudiantes y docentes del semillero, se realizó una lluvia de ideas que permitió, junto con los adultos mayores, la construcción del Árbol territorial. Esta herramienta facilitó la identificación y análisis de causas y efectos relacionados con el desarrollo de habilidades sociales, permitiendo una comprensión más profunda de sus necesidades y desafíos. Este ejercicio participativo promovió la inclusión activa de los adultos mayores en la toma de decisiones, asegurando que sus voces fueran escuchadas y que las soluciones planteadas respondieran de manera pertinente a sus contextos y expectativas.

La jornada representó una experiencia formativa significativa para los integrantes del semillero, quienes, con el propósito de aportar al conocimiento y contribuir a la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores del Centro Vida Eliseo Achury, en Guamal, Meta, aplicaron la herramienta del Árbol Territorial. A través del trabajo grupal, los participantes identificaron y priorizaron necesidades recurrentes, consignadas en la sección de las raíces del árbol. Estas necesidades fueron posteriormente socializadas en plenaria, bajo la moderación de docentes y estudiantes facilitadores. Finalmente, se propusieron soluciones preliminares, registradas en la sección del tallo, que servirán como insumo clave para la construcción del Plan de Acción Solidaria que se desarrollará en la segunda sesión.

Figura 1**Sesión 1-Socialización de la metodología del CIPAS Territorial**

Nota. En el marco del proceso de construcción participativa del CIPAS Territorial, se realizó la primera sesión de socialización metodológica, la jornada reunió a adultos mayores del centro vida en compañía de docentes y estudiantes de la UNAD.

Figura 2**Sesión 1-Socialización y pasos para elaborar el árbol territorial.**

Nota. Se construyó de manera colectiva el Árbol Territorial, una herramienta metodológica que facilitó a los participantes expresar sus saberes, reconocer las dinámicas locales y visibilizar las oportunidades presentes en el territorio.

Figura 3**Sesión 1- Elaboración árbol territorial**

Nota. Finalmente, a través de un árbol territorial se plantearon capacidades que se pueden aportar desde el semillero y que favorezcan procesos de empoderamiento comunitario y de integración en el centro vida.

5. 2 Sesión 2

La jornada tuvo como propósito principal la ejecución de la acción solidaria, construida a partir del diagnóstico participativo realizado en la sesión anterior. Inició con la recepción y bienvenida de los participantes, quienes fueron recibidos con refrigerios y guiados hacia el espacio de trabajo. Posteriormente, se socializó el cronograma de actividades y se contextualizó la acción solidaria como una respuesta directa a las necesidades priorizadas por la comunidad de adultos mayores.

El Plan de Acción Solidaria fue desarrollado con los adultos mayores del Centro Vida Eliseo Achury, en el municipio de Guamal, Meta. En colaboración con los integrantes del semillero SINERGIAS, se diseñaron acciones orientadas a fortalecer las habilidades sociales y el bienestar emocional de los participantes. Estas acciones fueron construidas con base en un diálogo constante con los adultos mayores, lo que permitió identificar de manera precisa sus intereses y expectativas, y formular propuestas significativas como juegos, música, biodanza y dinámicas grupales.

La implementación del plan contó con el acompañamiento activo de los estudiantes del semillero y de los adultos mayores, garantizando un enfoque inclusivo y participativo que promovió la integración social y el fortalecimiento de los vínculos comunitarios. Se llevaron a cabo actividades centradas en la escucha activa, la comunicación asertiva y la expresión emocional, generando espacios de confianza y convivencia.

Entre las estrategias desarrolladas, se destacó la realización de sesiones de biodanza acompañadas de música y baile, utilizadas como herramienta para incentivar la participación en la vida comunitaria, fortalecer los lazos afectivos y facilitar el encuentro e intercambio entre los asistentes.

En este marco, la biodanza, acompañada de música y baile, se consolidó como una herramienta clave para fomentar la participación de los adultos mayores en la vida comunitaria. Esta actividad no solo fortaleció los lazos sociales, sino que también generó espacios de encuentro, expresión y reconocimiento mutuo.

La experiencia fue altamente significativa tanto para la comunidad como para los estudiantes del semillero, al propiciar una vivencia enriquecedora de conexión y aprendizaje compartido, que reafirmó el valor de la solidaridad y el trabajo colaborativo como pilares del bienestar colectivo.

Figura 4

Sesión 2- Adultos mayores tejendo vínculos a través de la biodanza.



Nota. En el marco de la segunda sesión del CIPAS Territorial, se llevó a cabo la biodanza.

Figura 5

Sesión 2- La biodanza en el marco del Plan de Acción Solidaria



Nota. La biodanza permitió a los adultos mayores expresarse a través del movimiento, fortalecer sus vínculos afectivos, a través de la música y el baile, se generaron espacios de encuentro cargados de alegría, conexión y bienestar emocional.

Figura 6

Sesión 2- Sesión de biodanza en parejas: Fortaleciendo lazos.



Nota. Se desarrolló la biodanza en parejas, los adultos mayores exploraron la conexión con el otro a través del movimiento y la música, creando un espacio de confianza, empatía y alegría compartida.

5.3 Sesión 3

La tercera sesión estuvo centrada en la actividad tejer en red, una técnica creativa y simbólica que favorece la dinamización del grupo a través de la construcción colectiva de vínculos y la expresión emocional. Esta acción se desarrolló utilizando un ovillo de lana, el cual fue lanzado entre los participantes como una metáfora del vínculo que se construye entre las personas cuando se comunican, confían y colaboran.

A medida que cada persona recibía el ovillo, compartía una emoción, un recuerdo o una palabra significativa, para luego lanzarlo a otro compañero o compañera. Así, entre todos, se fue formando una red física de hilos de lana que representaba visualmente la conexión simbólica entre los miembros del grupo. Este momento fue especialmente significativo, pues permitió tejer emociones, al abrir un espacio seguro donde los adultos mayores pudieron expresar sus sentimientos, reconocerse mutuamente y reforzar su sentido de pertenencia.

El uso de la lana tuvo un profundo valor simbólico: su flexibilidad, suavidad y capacidad de entrelazarse con otros hilos representan la diversidad, la empatía y la unión. Además, la actividad involucró habilidades motrices finas, estimulación sensorial y procesos cognitivos como la atención, la memoria y la escucha activa, aportando al bienestar integral de los adultos mayores.

Más allá del acto de tejer, la jornada fue un ejercicio de construcción colectiva de sentido, donde se consolidaron los aprendizajes derivados de la acción solidaria implementada con la comunidad del Centro Vida Eliseo Achury. Se socializaron los resultados, se reconocieron los logros alcanzados y se propició un cierre cargado de simbolismo, afecto y participación.

Finalmente, se expresó un sincero agradecimiento a la comunidad de adultos mayores por su entusiasmo, disposición y compromiso en cada etapa del proceso. Con este gesto se dio cierre formal a la experiencia de la CIPAS Territorial, destacando el impacto positivo de este tipo de iniciativas en la construcción del tejido social y el fortalecimiento de procesos de desarrollo local sostenibles, basados en la solidaridad, el reconocimiento mutuo y el trabajo conjunto.

Figura 7

Sesión 3- Socialización de la metodología tejer en red.



Nota. Esta herramienta permitió generar un espacio de escucha activa, conexión grupal y expresión afectiva, fortaleciendo los lazos comunitarios desde el reconocimiento mutuo.

Figura 8

Sesión 3- Un tejido de emociones y memorias.



Nota. Los adultos mayores compartieron palabras, recuerdos y emociones mientras entrelazaban hilos de lana, creando una red simbólica que representó su historia colectiva y sus vínculos afectivos. Este tejido se convirtió en una expresión viva de sus memorias, sentimientos y del valor de estar conectados como comunidad.

Figura 9

Estudiantes, docentes y líderes de la comunidad.



Nota. Esta imagen simboliza la unión de saberes académicos y populares al servicio del bienestar colectivo y la transformación del territorio.

6. Participantes

Tabla 1

Total, de participantes de los encuentros

Participantes	Número
Docentes	4
Estudiantes Semillero	3
Adultos mayores	47
Total	54

Nota. Esta tabla muestra el número de participantes que asistieron a las distintas sesiones de las CIPAS Territorial. *Fuente.* Autor.

Video que evidencia el proceso de las CIPAS- Semillero de investigación SINERGIAS

<https://youtu.be/MVui9cAjh6A>

7. Conclusiones

La CIPAS Territorial se posicionó como un espacio clave para el fortalecimiento de la vida académica de los estudiantes, quienes asumieron un rol protagónico a lo largo de todas sus etapas, desde la formulación de la acción solidaria hasta el liderazgo activo en su implementación. La implementación de actividades dirigidas a mejorar las habilidades comunicativas ha resultado en un aumento significativo en la capacidad de los adultos mayores para expresar sus pensamientos y emociones. Esto no solo ha facilitado una mejor comprensión mutua entre los participantes, sino que también ha reducido los niveles de aislamiento y soledad al permitir una comunicación más efectiva y frecuente. Las actividades diseñadas para fomentar la empatía han ayudado a los adultos mayores a desarrollar una mayor comprensión y sensibilidad hacia las emociones y necesidades de los demás. Esta empatía mejorada ha fortalecido los lazos comunitarios dentro del Centro Vida, promoviendo un ambiente de apoyo y solidaridad que es esencial para el bienestar emocional. Al proporcionar un entorno estructurado y seguro para la interacción social, las actividades implementadas han permitido que los adultos mayores se sientan más cómodos y confiados al relacionarse con sus pares. Esto ha resultado en una red social más robusta, donde los individuos pueden compartir experiencias, ofrecer y recibir apoyo, y disfrutar de una vida social más activa y gratificante.

En conclusión, la CIPAS realizado de acuerdo con el Plan de Acción Solidaria en el Centro Vida Eliseo Achury de Guamal, Meta, ha sido un ejemplo vivo del impacto positivo que pueden tener las iniciativas comunitarias centradas en el bienestar de los adultos mayores. A través de actividades diseñadas con cuidado y ejecutadas con entusiasmo por los integrantes del semillero Sinergias, hemos visto cómo la comunicación, la empatía y la interacción social han florecido entre los participantes.

La inclusión del baile y la biodanza no solo añadió un elemento de diversión y expresión física, sino que también fortaleció los lazos emocionales y promovió un ambiente de alegría compartida. Los eventos comunitarios, llenos de juegos y celebraciones, reforzaron aún más la sensación de comunidad y pertenencia entre todos los involucrados.

Este evento no solo cumplió con sus objetivos iniciales de mejorar las habilidades sociales y el bienestar emocional de los adultos mayores, sino que también dejó una marca profunda en la comunidad, destacando el poder transformador de la colaboración y la solidaridad. En el futuro, esperamos seguir construyendo sobre este éxito, creando más oportunidades para el crecimiento personal y la conexión comunitaria en el Centro Vida Eliseo Achury y más allá.

8. Referencias

Martínez Percy, A. M. (s.f.). La inteligencia emocional: una herramienta necesaria para el liderazgo. Concepto y componentes [Artículo de reflexión]. Revista Virtual Universidad Católica del Norte, (49), 125–141.
<https://doi.org/10.22490/25391887.1164>

Montero, M. (2006). Hacer para transformar: El método en la psicología comunitaria. Editorial Paidós.
<https://psicologia.usac.glifos.net/opac/record/4945?&mode=advanced&query=@field1=encabezamiento@value1=INVESTIGACION%20CIENTIFICA&recnum=19>

Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD. (2025). Evolución del modelo pedagógico Unadista solidario. Sede Nacional José Celestino Mutis.
<https://www.unad.edu.co/modelo-pedagogico>