ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de Cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Hogar San José Saramita

1.2 Localidad: N.A.

2. Línea: Actividades Ocupacionales Ponderables

2.1. Fecha de Ejecución:

3	09	2024	al	26	09	2024

2.2. Nombre del encuentro: Activa tus sentidos

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Juan Felipe Lasso G, Marian Carolina Alvarado Castillo,Gloria Esperanza Campos Vargas, Jorge Eduardo Duque Garcés, Eduin Enrique Ayala Carmona, Martha Giovanna Ramirez

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Generar espacios de estimulación sensorial, por medio de la exploración correspondiente en cuanto a los canales sensoriales (visual, auditivo, táctil, gustativo, olfativo, vestibular, cognitivo y propioceptivo), para promover una mejor calidad de vida y desempeño diario en las personas mayores.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Mejorar los procesos sensoriales de las personas mayores a través de la estimulación de canales sensitivos.

Mantener y potenciar las funciones cognitivas y físicas aún conservadas de las personas mayores durante el mayor tiempo posible.

Facilitar diferentes experiencias sensoriales que permitan optimizar el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Para el mes de septiembre se programaron 18 sesiones de activa tus sentidos dentro de la comunidad de cuidado los días 3,4,5,6,9,10,11,12,13,16,17,18,19,20,23,24,25 y 26 ; este tipo de actividades de estimulación sensorial permiten que las personas mayores reduzcan sus niveles de estrés, se encuentren en un ambiente y entorno diferente a través de los sentidos y mejoren su calidad de vida. Para la ejecución de las actividades se emplean diferentes estrategias y elementos con los cuales se estimula los diferentes sentidos de la vista, audición, el olfato, gusto, propiocepción, las capacidades cognitivas y el sistema vestibular, adaptando un lugar o espacio de la institución para su ejecución mientras se finaliza la estructuración del salón sensorial de la comunidad de cuidado. Esta actividad está liderada por el área de terapia ocupacional y cuenta con el apoyo del equipo profesional.

03/09/2024 Estimulación auditiva: "Sigue tu Ritmo". Una actividad fundamentada en las técnicas de movimientos rítmicos, que en esta oportunidad se realizó con bastones de madera así: con el apoyo de los auxiliares de enfermería y tallerista, se reunieron 18 personas mayores en la carpa de "San Enrique" y se organizaron en mesa redonda (algunos prefirieron fuera). Se les hizo el saludo de bienvenida con una breve explicación de la actividad a desarrollar y se entregaron los bastones de madera. Se les colocó música de gimnasia rítmica y se dirigieron movimientos que debieron realizar en armonía con los sonidos, frente a ellos por planos (alto, medio, bajo), haciendo pausas (largas y cortas) y en algunos casos, cambios de posición. Para finalizar, se indicaron actividades que los llevaron nuevamente a la calma, se recogieron los bastones, se les dio las gracias y se dio terminada la sesión con las personas mayores alertas, activos, alegres y en buenas condiciones.

04/09/2024 Estimulación visual: Se realiza la actividad en el salón santo Domingo, con 17 participantes convocados para la misma con criterios como, tener el sentido de la visión en buen estado y mostrar disposición para realizar una actividad en el lugar acordado. En donde se da inicio proyectando una serie de imágenes las cuales están diseñadas para generar sensaciones relajantes de paz y armonía ...acompañada de frecuencias de sonidos los cuales tiene como propósito reducir las vibraciones de frecuencias que generan algún tipo de discordancia por lo que se les pregunta a los participantes acerca de lo que sienten en el momento de ver cada imagen, obteniendo respuestas muy positivas, identificándose con sentimientos de calma y paz interior y seguido a esto se les presentan imágenes de hechos violentos , crueles , desagradables a los que la personas reaccionan con rechazo , sensación de desagrado y angustia con lo que se logra hacer una reflexión basándonos en el documental del Dr. Nazaro Hemoto (Los Mensajes del agua) el cual habla del poder que tiene el pensamiento y la intención provocada por los estímulos a moléculas de agua ...Esto para que comprendan la importancia de saber elegir muy bien el tipo de información que nos permitimos recibir y lo que puede llegar a generar dicho estimulo o información en nuestro organismo , en nuestro ser como tal, las 17 personas asistentes al salón Santo Domingo mostraron total agrado por el tipo de actividad a pesar de las altas temperaturas registradas durante la realización de las mismas.

05/09/2024 Estimulación propioceptiva: "Tu cuerpo, tu espacio". Esta actividad busca favorecer el manejo del esquema corporal, en específico el manejo del cuerpo en el espacio usando aros. Con el apoyo de los auxiliares de enfermería y el técnico ambiental, se reunieron 25 personas mayores en la carpa de "Sagrada" y se organizaron en mesa redonda sentados en sillas de ruedas y/o rimax, según corresponda. Se les hizo el saludo de bienvenida con una breve explicación de la actividad a desarrollar y se entregaron los aros. Se les colocó música brasilera y se dirigieron movimientos que debieron realizar con los elementos entregados en diferentes planos: arriba, abajo, laterales, adelante y detrás. Además, colocarse los aros desde la cabeza (simulando la colocación de la camisa) y luego retirándosela. Después, con 5 aros, debieron quitarse a sí mismos cada aro, para colocárselo por arriba a su compañero de la derecha, uno por uno, y finalizada la ronda, se los colocaron al compañero de la izquierda. Más adelante, se les entregó a cada persona mayor un aro para que. con ayuda de la fisioterapeuta, intentaran hacerlo girar en cada brazo. Finalmente, se les entregó de a 3 aros y por turnos, lanzarlos a ensartar cada uno en un cono ubicado frente a ellos, a la distancia a la que pudiesen lograr la tarea. Para finalizar, se indicaron actividades que los llevaron nuevamente a la calma, se recogieron los aros, se les dio las gracias y se dio terminada la sesión con las personas mayores alertas, activas, alegres y en buenas condiciones.

06/09/2024 Estimulación Táctil: Se realiza el desplazamiento de las personas mayores a las dos carpas de la comunidad de cuidado. Seguido se realiza actividad utilizando diferentes elementos con texturas como balones, peluches, tablas sensoriales, instrumentos y elementos con texturas, realizando un acercamiento de dichos elementos por las partes del cuerpo de las personas mayores como las manos, espalda, el cuello, brazos y piernas. Para generar el estimulo de los canales sensoriales a nivel táctil que permite por medio de sensaciones diferentes que las personas mayores reconozcan mediante la piel las diferentes texturas. Para esta sesión se cuenta con la participa con de 20 personas mayores.

09/09/2024 Estimulación cognitiva: La estimulación cognitiva tiene como propósito y a través de un conjunto de métodos y estrategias pretender optimizar la eficacia del funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas de los seres humanos (percepción, atención, razonamiento, abstracción, memoria, lenguaje, procesos de orientación y praxias), mediante una serie de situaciones y actividades concretas, es por ello que en el desarrollo de esta sesión y por intermedio de una telenovela se realizó estimulación de memoria y lenguaje. Se proyectó un capítulo de la telenovela Corín Tellado donde se buscó que los participantes realizaran en la brevedad posible: tareas de reconocimiento, de recuerdo y/o hechos remotos asociados con eventos de sus historias de vida, ejercicios de memorizar lugares, personas, sentimientos y hechos presentados; así como el reconocer imágenes y como estas a su vez les permiten evocar o recordar situaciones placenteras o difíciles de su pasado (reminiscencias). Se pudo evidenciar en algunas personas mayores que a pesar de ciertas enfermedades asociadas a su proceso de envejecimiento y otras no tanto, conservan memoria episódica y de largo plazo, logrando con ello hacer asociaciones con eventos de su pasado y teniendo algunas personas mayores el poder expresar lo vivenciado o evocado. Otro grupo de personas mayores se les dificultó realizar el ejercicio debido a sus alteraciones a nivel de memoria y lenguaje, sin embargo, un reducido grupo de personas mayores por intermedio de lenguaje no verbalizado hicieron saber que recordaban este tipo de telenovelas que observaban en su juventud. Al final de la sesión se hizo retroalimentación a las personas mayores de lo trabajado por parte de los profesionales a cargo. Esta sesión estuvo a cargo de trabajo social y psicología, se realizó en la sala de televisión y fueron vinculados 27 personas mayores.

10/09/2024 Estimulación Táctil: se realiza el traslado de las personas mayores a la carpa de Sagrada para dar inicio a la actividad, en esta sesión se realiza masaje con cremas y aceites exfoliantes, realizando el estimulo táctil en miembros superiores e inferiores generando diferentes sensaciones por medio de los movimientos articulares y musculares que se realizaron con al momento de realizar el masaje, esto permite la discriminación y activación de los receptores sensitivos de la piel y los músculos que activan todo el canal sensorial a nivel táctil. Para esta sesión participan 15 personas mayores.

11/09/2024 Estimulación auditiva: "¿qué suena?". Actividad que busca estimular la percepción auditiva y la atención. En esta sesión, se reunieron a 26 personas mayores en la carpa de "San Enrique", donde inicialmente se hizo saludo de bienvenida, explicándoles el objetivo e invitándolos a estar activos. Después, la preparación con ejercicios de movilidad articular generalizada con música de percusión para después reproducir en el parlante, sonidos de animales, de medios de transporte, del ambiente, entre otros. Las personas mayores que participaron, debían adivinar ¿Qué suena?, luego se suspendía el sonido y ellos debían reproducirlo también. Para finalizar, se les reprodujo música popular y colombiana, que también debieron identificar y bailar desde sus lugares, mostrándose motivados y alertas constantemente a las indicaciones y cambios que se daban, sin contratiempos.

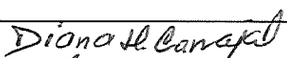
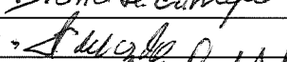
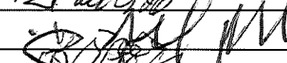
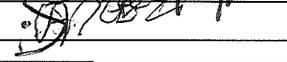
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**12/09/2024 Estimulación visual:** Los colores del mar . Por medio de esta actividad se logra realizar estimulación visual utilizando un documental en el salón Santo domingo con 15 personas mayores , el cual muestra las diversas formas de vida marina y su amplio colorido el cual, acompañado de las características en las formas y colores del agua, constituyen una herramienta valiosa a la hora de generar un estímulo que sea de interés para las personas mayores quienes tienen una segunda opción para comprender la importancia de seleccionar o discriminación de la imagen o conjunto de imágenes (Estímulos)utilizadas para generar sensaciones producidas por los mismo y que están todo el tiempo presentes en el medio o entorno que nos rodea diariamente , se hace énfasis en lo estimulante y gratificante que resulta observar la naturaleza por si misma ya que en ella encontramos una infinita variedad de tonos colores olores etc.
	13/09/2024 Estimulación Gustativa: En el marco de la actividad de información y educación en hábitos de vida saludable, se realiza convocatoria a las personas mayores para que ingresen al comedor, donde previamente se ha realizado lavado de manos, se les da la bienvenida a la actividad, y posteriormente se les explica la importancia y necesidad de consumir frutas dentro de su alimentación diaria, con ayuda de diferentes profesionales se apoyan a las personas mayores con pelado y corte de frutas (papaya, fresa, banano, patilla), se habla acerca de los diferentes sabores que cada una de estas tiene, se les pregunta que les recuerda cada sabor, y finalmente se procede a invitar a la degustación de los pinchos de frutas que se realizan ese día, descubriendo que les gusta mas la fruta en la medida que ellos la preparan para su consumo
	16/09/2024 Estimulación Táctil y auditivo: Para esta sesión se traslada a las personas mayores a la carpa de Sagrada allí se realiza una actividad con instrumentos que generan los estímulos de los canales táctiles y auditivos, por medio de las vibraciones y el tacto que se tiene en el acercamiento al momento de tocar los instrumentos se permite generar un estimulo táctil propioceptivo que a su vez esta acompañado del sonido que favorece la estimulación auditiva. Para esta actividad se cuenta con la participación de 18 personas mayores.
	17/09/2024 Estimulación cognitiva: En esta ocasión se trabajó por parte del área de trabajo social y psicología en estimulación del lenguaje, orientación personal temporal y espacial, para ello se recurrió a organizar a un grupo de personas mayores con diversidad de enfermedades o trastornos físicos y mentales asociados al proceso de envejecimiento u otras situaciones. Se comenzó la sesión con una tarea "sencilla" como fue evaluar en los presentes sus niveles de orientación temporal a través de preguntarles: ¿Qué día es hoy?, hora, mes, día de la semana, relacionar la fecha actual con acontecimientos del pasado o vivencias positivas de su historia, esto a su vez permitía ir evaluando niveles del lenguaje verbal o no verbal, así como posibles alteraciones. En el segundo ejercicio se hizo evaluación de orientación espacial y personal, por lo cual se les pregunto: nombre del lugar actual donde se encontraban, ciudad, departamento, país, barrio, comunidad de cuidado, lugar específico de la comunidad de cuidado, sus nombres completos, edad, fecha y lugar de nacimiento, estado civil, donde vivieron su infancia y adolescencia, que recuerdos tienen de ese tiempo. Debido a la complejidad de enfermedades mentales o cognitivas que presentan algunas de las personas mayores que fueron vinculadas a esta sesión, se les dificulto dar razón de lo indagado, aquellas personas mayores con menos alteración o dificultades cognitivas o mentales, parcialmente pudieron dar respuesta a lo indagado; evidenciando con este ejercicio las alteraciones severas que presentan un gran numero de nuestros usuarios a nivel de funciones ejecutivas y cognitivas. Se cerró la sesión con devoluciones y motivación a los presentes para que quedaran regulados emocionalmente, después del esfuerzo mental realizado. Esta sesión fue realizada por el equipo psicosocial, en el pasillo del pabellón sagrada y fueron vinculadas 29 personas mayores.
	18/09/2024 Estimulación Vestibular: "Colgao's". En esta actividad se trabajaron ajustes posturales sobre elementos inestables, con las 13 personas mayores que aceptaron participar y/o se identificaron para dicho manejo, teniendo en cuenta las deficiencias en cuanto al enderezamiento y las reacciones proyectivas. Con el apoyo del terapeuta ocupacional, gerontólogo, practicante de gerontología y auxiliares de enfermería, la fisioterapeuta dirigió el posicionamiento, por turnos, de las personas mayores sentadas en balones de Bobath para que brincaran ligeramente sobre los balones, estimulando movimientos longitudinales (arriba-abajo), con punto de apoyo en muslos y facilitando el soporte de peso en miembros inferiores y pies, de tal modo que el tronco pudiese coactivarse y conservar la postura por unos minutos, sin permitirse caer. Una vez realizado el estímulo, se les facilitó la bipedestación y se les reubicó en sus sillas correspondientes y se les agradeció su participación, sin complicaciones y en buenas condiciones.
	19/09/2024 Estimulación auditiva: "Sonidos del recuerdo". Una actividad que se realizó en el pasillo frente al comedor, con la que se esperaba estimular la memoria retrógrada, anterógrada e inmediata mediante la escucha de música y otros sonidos conocidos, familiarizados con las 23 personas mayores participantes. Inicialmente se les colocó canciones al azar, del folclor colombiano, después a su solicitud, observando que les fue de su agrado, evocando recuerdos de sus familias, sus vecinos, amigos y situaciones que vivieron en las diferentes etapas de la vida, eventos sociales y celebraciones tales como cumpleaños, navidad, año nuevo, fiestas populares, entre otros. De esta manera, narraron historias, cantaron e incluso bailaron alegremente, sin complicaciones.
	20/09/2024 Estimulación visual: Se realiza un ejercicio de estimulación visual con imágenes de cascadas , ríos y diversos tipos de entornos naturales que ofrecen una singularidad de colores y texturas para observar y disfrutar las 15 personas asistentes en el Salón Santo Domingo. Por medio de la actividad entonces se busca un incremento de la cantidad y calidad de estímulos visuales los cuales generen sensaciones positivas y gratificantes para su proceso de envejecimiento en cuanto a la selectividad de dicha información, es decir, tratar de brindar un estímulo positivo y que las personas mayores comprendan que casi siempre van a tener la opción de elegir qué tipo de estímulo o sensación recibir y de igual manera el sentimiento que el mismo provoca esto con el fin de ayudarlos a comprender lo importante de buscar siempre una actividad que edifique y gratifique su ser y sentir , algo que los lleve a sentir gratitud y no rechazo por lo que esta observando.
	23/09/2024 Estimulación Vestibular-Propioceptiva: "El Aplastao"'. Sesión en la que se estimuló el tacto profundo y la presión, en posición horizontal, trasladando a la carpa de Sagrada, 3 grupos de 6 personas mayores, para posicionarlas en decúbito supino en colchonetas, con la asistencia del gerontólogo, auxiliares de enfermería y la fisioterapeuta. Cada cuidador, tomó un balón de Bobath y lo pasó sobre el cuerpo de cada persona mayor, oprimiéndolo ligeramente y luego, en decúbito lateral. Después, se reincorporaron, posicionándolos en silla y/o facilitando la bipedestación para quienes conservan la marcha, agradeciendo su participación, sin presentarse contratiempos, regulados y en buenas condiciones.
	24/09/2024 Estimulación táctil: Se realiza el desplazamiento de las personas mayores a la carpa de sagrada en donde se realiza actividad táctil, en ella se trabaja el moldeado, y la formación de figuras en plastilina, que además de estimular táctilmente a las personas mayores permite fortalecer sus habilidades motoras finas, por medio del movimiento de los dedos y las manos, logrando que las sensaciones se perciban por la piel y los dedos y lleguen a los canales receptivos sensoriales. Se cuenta con la participación de 12 personas mayores.
	25/09/2024 Estimulación cognitiva: La estimulación cognitiva es un proceso fundamental en el mantenimiento y desarrollo de las capacidades mentales, especialmente en las personas mayores. En esta ocasión se desarrolló por parte de psicología y trabajo social, estimulación cognitiva a través de la plastilina de colores como metodología lúdica y accesible que promovió la motricidad fina. Se organizó en la carpa de San Enrique, en mesas, a las personas mayores y se hizo entrega de una figura y dos plastilinas de colores acordes a la figura; para estimular la memoria se preguntó si conocían la figura y que color era, finalmente se explicó como realizar el relleno de la figura; una de las personas mayores utilizó la plastilina como un color y decoró la figura. Se buscó a través del rellenado de las figuras con plastilina, que los participantes en la actividad ejercitaran la coordinación entre la mente y el cuerpo, mejoraran la percepción visual y táctil y se promovió un espacio recreativo que les permite mantener la actividad cerebral en un ambiente relajado y agradable. Esta actividad permitió estimular la creatividad y la concentración.
	26/09/2024 Estimulación olfativa: Se realiza actividad en la carpa de sagrada, se ubican a 12 personas mayores para realizar actividad de estimulo olfativo, se realiza el vendado de ojos para seguido realizar la discriminación de olores de diferentes alimentos o líquidos, distinguiendo los olores ácidos, dulces, las aromáticas y las frutas. En el trascurso de la dinámica se explica a las personas mayores la importancia de nuestro sentido del olfato para las diferentes situaciones que pasan en nuestra vida cotidiana y se da a entender que es un sentido importante para los momentos de emergencia y para el proceso de alimentación.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Se puede observar que durante cada sesión de activa tus sentidos las personas mayores experimentan un espacio diferente rodeado de estímulos agradables y placenteros, finalizando cada encuentro con un espacio de vuelta a la calma y de terminación de las sensaciones para retomar las actividades cotidianas dentro de la comunidad de cuidado.

3.4.RECURSOS	
Pelotas de Bobath	Equipo profesional
Colchonetas	Personas mayores
Micrófono	Auxiliares de enfermería
Equipos de Sonido	
Video Beam	
Esencias, aromáticas, frutas, olores	
Instrumentos	
Todo tipo de texturas (suaves, rugosa, áspera, dura)	
Tablas sensoriales	
Aceites aromáticos, plastilina, cremas esfoliantes	
Mesas y sillas plasticas	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

En el desarrollo de actividades de estimulación multisensorial se concluye que son espacios muy importantes para la calidad de vida y desempeño diario de las personas mayores dentro de la comunidad de cuidado, ya que son actividades que generan beneficios importantes para la población al generar diversas sensaciones sensitivas, mejoran la adaptación con el entorno, fortaleciendo las habilidades y destrezas ocupacionales, contribuyendo a prevenir el deterioro de las funciones físicas o mentales en torno a un espacio netamente sensorial.

En constancia de lo anterior firman:

Diana Marcela Carvajal Pinto	46378073	Coordinadora	
Eduardo Gualteros	6094050	Persona Mayor	
Saul Monroy	17105699	Persona Mayor	
María Nieves Vargas	20224778	Persona Mayor	

Fecha de evaluación del encuentro: 26/09/2024

Nombre del profesional que evalúa: Juan Felipe Lasso G, Marian Carolina Alvarado Castillo,Gloria Esperanza Campos Vargas, Jorge Eduardo Duque Garcés, Eduin Enrique Ayala Carmona, Martha Giovanna Ramirez

REGISTRO FOTOGRAFICO

ACTIVA TUS SENTIDOS SEPTIEMBRE 2024

03/09/2024 Estimulación auditiva: “Sigue tu ritmo”



04/09/2024 Estimulación visual: “Veo , Pienso y Siento.



05/09/2024 Estimulación propioceptiva: “Tu cuerpo, tu espacio”



06/09/2024 Estimulación Táctil:



09/09/2024 Estimulación cognitiva:



10/09/2024 Estimulación Táctil:



11/09/2024 Estimulación auditiva: "¿Qué suena?"



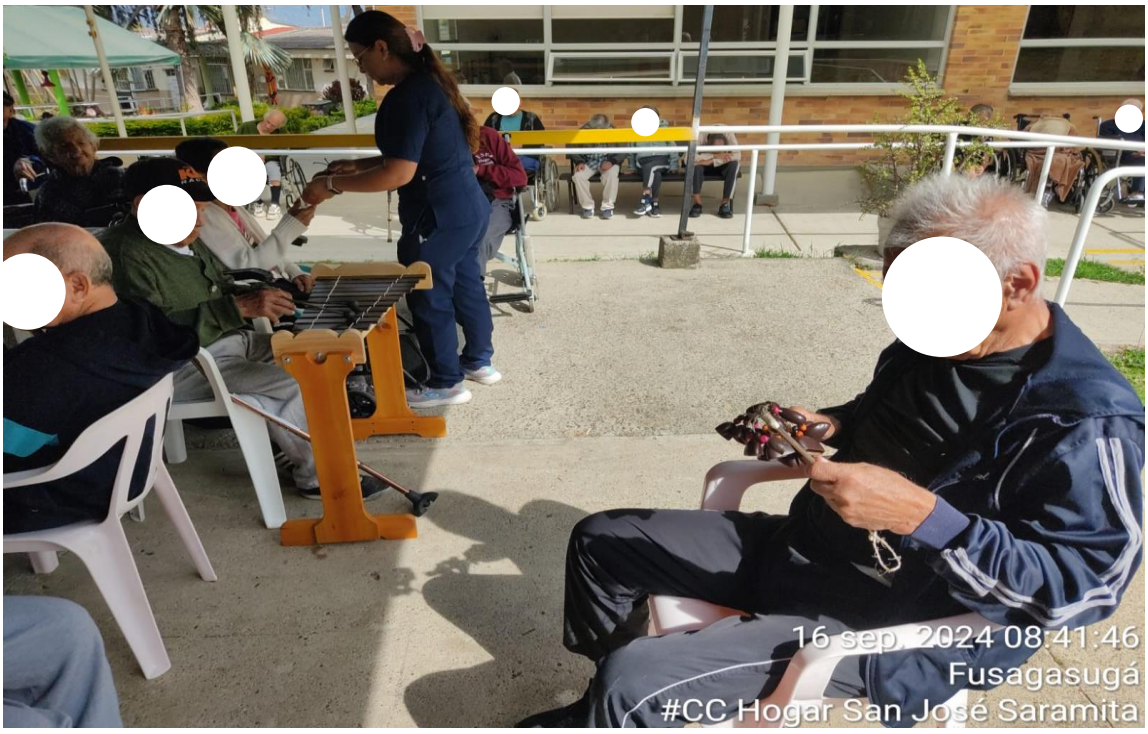
12/09/2024 Estimulación visual:



13/09/2024 Estimulación Gustativa:



16/09/2024 Estimulación Táctil:



17/09/2024 Estimulación cognitiva:



18/09/2024 Estimulación Vestibular: “Colgao’s”



19/09/2024 Estimulación auditiva: “Sonidos del recuerdo”



20/09/2024 Estimulación visual:



23/09/2024 Estimulación Vestibular-Propioceptiva: “El aplastado’”



24/09/2024 Estimulación táctil:



25/09/2024 Estimulación cognitiva:



26/09/2024 Estimulación olfativa:

