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. 2.1. Fecha de Ejecución:

2. Línea: Actividades Ocupacionales Ponderables 3 | 12 | 2024 al 27 | 12 | 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, Gloria Esperanza Campos Vargas; Jorge Eduardo Duque Garces, 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/o 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 diciembre se programaron 18 sesiones de activa tus sentidos dentro de la comunidad de cuidado los días 3,4,5,6,9,10,11,12,13,16,17,18,19,20,23,24,26 y 27; 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.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

03/12/2024 Estimulación auditiva: Para esta sesión se utiliza un audio en donde se relata una breve historia, durante el audio se logra discriminar todos los sonidos que se van reproduciendo, el propósito es que en el trascurso de la historia se vaya identificando lo que se escucha, como pájaros, animales, sonidos de la naturaleza y gran variedad de estímulos auditivos. Durante el encuentro participan 10 personas mayores.

04/12/2024 Estimulación Tactil: Se realiza el traslado de las personas mayores al salón sensorial para dar inicio a la actividad, en esta sesión se realiza estímulo táctil por medio del Stan de texturas y laberintos, también al usar las tablas sensoriales y los diferentes objetos de discriminación táctil, generando diferentes sensaciones, 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.

05/12/2024 Estimulación Propioceptiva: "Explótalo si puedes". Esta actividad busca favorecer la conciencia de las partes del cuepo en el espacio para mejorar la postura. Se reunieron 15 personas mayores la sala sensorial y se organizaron en mesa redonda sentados en sillas de ruedas y/o de plástico con apoya brazos, según correspondía. Se les hizo el saludo de bienvenida con una breve explicación de la actividad a desarrollar y se entregaron bombas infladas. Se dirigieron movimientos que debieron realizar con los elementos entregados en diferentes planos: arriba, abajo, laterales, adelante y detrás. También, moldearlas y pasarlas oprimiéndolas en diferentes partes del cuerpo: cara, echo, hombros, brazos, antebrazos, estómago, muslos, piernas y pies. Después, oprimirlas entre las manos, entre las rodillas, bajo los pies, en la espalda contra el espaldar de las sillas y sentarse sobre ellas. Finalmente, debieron explotarlas solo oprimiendolas con su propio cuerpo y se celebró cada vez que lo lograban. Para finalizar, se les dio las gracias y se dio terminada la sesión con las personas mayores alertas, activas, alegres y en buenas condiciones.

06/12/2024 Estimulación olfativa: Se realiza estimulación olfativa utilizando un difusor de olores que tenia una fragancia de maracuyá, en el trascurso del ejercicio las personas mayores reconocían el olor que expulsaba el aparato y lo relacionaban con frutas o comidas comunes, evidenciando que varios reconocieron el olor al maracuyá. Para el encuentro participaron 8 personas mayores.

09/12/2024 Estimulación Tactil: Se realiza actividad en la sala sensorial, se ubican a 10 personas mayores para realizar actividad de estímulo táctil, se realiza el vendado de ojos para seguido realizar la discriminación de objetos, que se encuentran en las cajas mágicas, allí las personas mayores deben reconocer que ahí dentro de cada una de las cajas por medio del sentido del tacto.

10/12/2024 Estimulación cognitiva: Se reunieron 12 personas mayores en el salón sensorial para realizar estimulación cognitiva a través del sonido. En esta sesión se trabajó con los instrumentos musicales permitiendo a los asistentes tocar y producir sonidos, como una forma de potenciar el funcionamiento cerebral y mejorar las habilidades cognitivas teniendo en cuenta el impacto directo que tiene el sonido en el cerebro y de esta forma activar áreas relacionadas con la memoria, el lenguaje, la atención y la concentración. Se promovió la interacción social en torno a los sonidos producidos, ya que las personas mayores asociaban los sonidos de los compañeros a algún recuerdo propio. Las personas mayores, mantuvieron la atención durante la actividad realizada.

11/12/2024 Estimulación auditiva Se realiza actividad con la participación de 10 personas mayores, durante la sesión se realiza la discriminación auditiva por medio de sonidos de la ciudad, con el propósito que las personas mayores reconozcan el sonido de fondo de automóviles, sirenas, alarmas, construcciones, buses, tráfico, parques, colegios, diferentes partes sociales como cafeterías, restaurantes entre otros lugares propios de una ciudad y la calle.

12/12/2024 Estimulación visual : Con el apoyo del personal de enfermería las 13 personas mayores seleccionadas , son desplazadas al salón de estimulación sensorial en donde son ubicados uno a uno comenzando con el tema los colores de la navidad , haciendo un recorrido por aquellas costumbres , tradiciones y recetas tradicionales que durante generaciones han acompañado estas fechas , identificando colores como el verde , el blanco , café claro y el dorado relacionados en artículos como el arroz con leche , el manjar blanco , la nieve , los buñuelos entre otras,
Se les pide además relacionar los destellos más sobresalientes de las instalaciones de luces navideñas apostatas en la decoración de la casa y existente en el aula de estimulación sensorial.

13/12/2024 Estimulacion gustativa: En el salón sensorial se reunieron las personas mayores, se les da la bienvenida a la actividad, y posteriormente se les explica que es importante que al probar los alimentos logren identificar los sabores por medio del sentido del "gusto", pero se explica que todos los sentidos juegan un papel importante cuando de hablar se comida se trata. Seguido a esto, se pide que cierren los ojos y que se tapen la nariz y que intenten adivinar el nombre de lo que están probando solamente saboreándolo, de esta manera se identifica que las personas mayores no distinguen sabores a menos que vean y huelan al mismo tiempo, se hizo el ejercicio con mandarina y con una bebida cuyo sabor era vainilla. Frente a esta última, el ejercicio fue muy interesante puesto que mencionaron opciones como chucula, chocolate, arequipe y jugo, ninguno reconoció el sabor de vainilla y manifestaron que este ingrediente se utilizaba más que todo para hacer cremas de galletas o para postres, no para bebidas.

16/12/2024 Estimulación Vestibular: A rodar se dijo. Esta sesión se realizó en la sala sensorial, buscando estimular el sistema vestibular con girando en colchoneta, realizando rolados, que favorecen la tolerancia a los cambios posicionales y con ello, facilitarlos dentro de las actividades de la vida diaria. De esta manera, se eligieron, trasladaron y ubicaron a 15 personas mayores para tener la experiencia de realizar rolados en colchoneta, con la dirección de la fisioterapeuta y apoyo de la fisioterapeuta. Se hizo explicación de la actividad, se ejecutó y se finalizó la sesión reincorporando a las personas mayores, sin complicaciones y trasladándolas hacia los diferentes espacios de la comunidad de cuidado para que continuaran con sus actividades diarias.

17/12/2024 Estimulación Cognitiva: Se trabajó el tema: Percepción y motricidad fina. Se buscó a través de un dado grande el cual contiene varios colores en vez de números (verde, amarrillo, rojo, azul, morado y lila) que los participantes lo lanzaran y cuando este caía sobre una superficie que contiene un sensor emitía una luz en la pared del mismo color, es decir, si el dado caía en el color verde la luz que se emitía en la pared era de este color, y así sucesivamente. Se buscó con este ejercicio además de identificar el color, la percepción que este les causaba y se les solicitaba que dieron ejemplos de estos colores en la cotidianidad o en la naturaleza, también se evaluó la motricidad fina, el poder tomar el dado con las dos manos y lanzarlo a cierta distancia. Se observó en algunos de los presentes la dificultad a nivel de percepción y motricidad fina, por lo cual requieren más de este tipo de ejercicios para estimular estas funciones ejecutivas. Este ejercicio se llevó a cabo en el salón multisensorial y participaron 13 personas mayores.

	18/12/2024 Estimulacion Olfativa: Se realiza actividad olfativa utilizando el difusor de aromas en la sala sensorial, realizando el traslado de 10 personas mayores, quienes por medio de su discriminación olfativa deben reconocer aromas entre dulce, frutal y cítrico, asociando el olor con algunas frutas, plantas, aromas u olores ya familiares o reconocidos por los participantes.
	19/12/2024 Estimulación Visual : Con el apoyo del personal de enfermería se ubican las 12 personas mayores dentro del salón de estimulación sensorial en donde se les pide lanzar el dado policromo tico mientras pasan de mano en mano un objeto, para esta ocasión un tubo de cartón, mientras re repite en voz alta las palabras verde, verde, rojo, rojo, amarillo, amarillo. Mientras se repite la instrucción la persona que quede con tubo de cartón en la mano, debe pasar una prueba (para el caso de los más funcionales) ; otorgándose tareas sencillas como cantar , contar hasta 50 etc. etc. situación que los participantes disfrutan lográndose concretar la atención , la percepción y el seguimiento de instrucciones básicas.
	20/12/2024 Estimulación Estimulación Táctil y auditiva: Para esta sesión se traslada a las personas mayores a la sala sensorial, 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 estímulo táctil propioceptivo que a su vez está acompañado del sonido que favorece la estimulación auditiva. Para esta actividad se cuenta con la participación de 6 personas mayores.
	23/12/2024 Estimulación Cognitiva: En esta sesión se trabajó con música estructurada para estimular recuerdos en las personas mayores. La música y los sonidos evocan emociones, favorecen estados de ánimo positivos y contribuyen al bienestar general de las personas mayores, además, los recuerdos evocados se relacionaron con la memoria a largo plazo. Esta actividad contribuyó al fortalecimiento de habilidades cognitivas y emocionales, impactando positivamente a la persona mayor y al grupo. Se amplificaron cuatro canciones de diferentes géneros: El hijo desobediente (ranchera), Quimbara (salsa) y Piel Canela (Bolero), Adonay (Tropical) en cada una de las canciones se hicieron preguntas como: el nombre del cantante, de dónde era, el género musical y el nombre de la canción, entre otros. Luego de las preguntas anteriores se evocaron recuerdos de etapas anteriores de la vida como la juventud y la adultez. La actividad fue de agrado y favoreció evocar recuerdos muy claros de la vida de cada uno y al escuchar la canción tropical la asociaron a las celebraciones de navidad. Participaron 13 personas mayores y se desarrolló en la sala sensorial.
	24/12/2024 Estimulación auditiva: En esta sesión se realiza el desplazamiento de 8 personas mayores al aula sensorial, allí se les colocó música y se dirigieron movimientos que debieron realizar en armonía con los sonidos, siguiendo las ordenes e instrucciones que se les estaba mencionando, como aplaudir, golpear el piso con los pies, mover brazos o manos, todo conforme a la música de fondo.
	26/12/2024 Estimulación Visual : Con el apoyo del personal de enfermería las 11 personas mayores son desplazadas hasta el salón de estimulación sensorial en donde se ubican en forma ordenada con el espacio suficiente pidiéndoles que recuerden o traten de recordar el color del regalo más especial que han recibido en navidad y que lo comencemos a identificar en el entorno natural que nos rodea ,constituyéndose el ejercicio en una posibilidad de ejercitar , aspectos como las funciones instruccionales operativas básicas , la atención , la percepción y la memoria.
	27/12/2024 Estimulación Tactil Se realiza el desplazamiento de las personas mayores al aula sensorial 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 estímulo 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 10 personas mayores.
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, bebida de vainilla, olores	
Instrumentos	
Todo tipo de texturas (suaves, rugosa, áspera, dura)	
Tablas sensoriales	
Aceites aromáticos, plastilina, cremas exfoliantes	
Mesas y sillas plásticas	

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	Diana M. Carvajal
Alirio Torres Rojas	19070846	Persona Mayor	Alirio Torres Rojas
Gilma Sogamoso	20332704	Persona Mayor	
María Otilia Álvarez Vega	41510995	Persona Mayor	

Fecha de evaluación del encuentro: 27/12/2024

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

REGISTRO FOTOGRAFICO

ACTIVA TUS SENTIDOS DICIEMBRE 2024

03/12/2024 Estimulación auditiva:



04/12/2024 Estimulación Táctil:



05/12/2024 Estimulación Propioceptiva:



06/12/2024 Estimulación olfativa:



09/12/2024 Estimulación Táctil:



10/12/2024 Estimulación cognitiva:



11/12/2024 Estimulación auditiva



12/12/2024 Estimulación visual



13/12/2024 Estimulación Gustativa:



16/12/2024 Estimulación Vestibular:



17/12/2024 Estimulación Cognitiva:



18/12/2024 Estimulación Olfativa



19/12/2024 Estimulación Visual



20/12/2024 Estimulación Táctil



23/12/2024 Estimulación Cognitiva:



24/12/2024 Estimulación auditiva:



26/12/2024 Estimulación auditiva:



27/12/2024 Estimulación Táctil

