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: 2 | 01 | 2025 al 28 | 01 | 2025

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 enero se programaron 18 sesiones de activa tus sentidos dentro de la comunidad de cuidado los días 2,3,7,8,9,10,13,14,15,16,17,20,21,22,23,24,27 Y 28; 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 diversas 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	02/01/2025 Estimulación auditiva: Para esta sesión se utiliza un audio libro sobre una breve historia de una empresa, 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 puertas, pasos, objetos, lugares, acciones, entre otras. Para su desarrollo participan 10 personas mayores.
	03/01/2025 Estimulación Olfativa: Se realiza actividad en la sala sensorial, se ubican a 8 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.
	07/01/2025 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 9 personas mayores.
	08/01/2025 Estimulación propioceptiva: "Pisando fuerte". La sesión se llevó a cabo en la sala sensorial, se trasladaron y ubicaron a las 13 personas mayores caminantes, para estimular sus sistemas propioceptivo mediante la experiencia, caminando sin medias y sin zapatos, sobre un tapete sensorial, con apoyo en la fisioterapeuta. Luego de que todos los participantes realizaran el ejercicio, se dio por finalizada con las personas mayores alertas, en buenas condiciones y se les trasladó de regreso hacia los espacios de la comunidad de cuidado para que continuaran con sus actividades diarias.
	09/01/2025 Estimulación Visual:Se da inicio al ejercicio, realizando algunos movimientos antes de pasar al tema central con el propósito de ayudarle a los 10 participantes a disminuir la sensación de sueño y centrar la atención en la práctica, la que está encaminada all reconocimiento de si mismo en el espejo ya que para realizar la misma se desplaza por preferencia a las personas mayores que recientemente han ingresado al hogar, teniendo como resultado la sensación de asombro ante su propia imagen puesto que la mayoría no había tenido esa oportunidad en el corto plazo. Después del reconocimiento visual, se les pide palpar su cara , expresando cuales son las las partes de la misma que más les llama la atención con lo que se realiza un compartir de criterios donde solo 1 de los participantes expresa su rechazo por su imagen.
	10/01/2025 Estimulación gustativa: Se reunen las personas mayores en la sala sensorial, se logra trabajar con un total de 14 a quienes se les explica que los sabores se identifican por el sentido del gusto, los otros sentidos estan involucrados tambien pero no es posible identificar sabores si no pasan por las paiplas gustativas, se explican los sabores que identifica la lengua y se realiza la prueba con 2 polvos de color blanco muy similares, el azúcar y la sal y se procede a darles a probar luego de previamente preguntar a que puede saber el color blanco. Las personas mayores identificaron los sabores y les agrado la actividad, se les agradecio por su participación y se dio por terminada la sesión de trabajo.
	13/01/2025 Estimulación vestibular: "No te caigas". En esta actividad se trabajaron ajustes posturales sobre elementos inestables, con las 4 personas mayores que aceptaron participar y/o se identificaron para dicho manejo, teniendo en cuenta las deficiencias en cuanto al enderezamimento y las reacciones protectivas. 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.
	14/01/2025 Estimulación Cognitiva: Para el desarrollo de la actividad se traslada a 13 personas mayores a la sala sensorial, para desarrollar actividad sensorial relacionada con la memoria a corto y largo plazo. Se realizan ejercicios de memoria a largo plazo preguntando los nombres de los días de la semana y los meses; y en el corto plazo se les pregunta cuál fue el menú del desayuno. Esta actividad es fundamental en el fortalecimiento de sus capacidades mentales y en la promoción de un bienestar integral. La memoria largo plazo es un componente clave para favorecer la autonomía y conservar recuerdos; y la memoria a corto plazo se relaciona con la retención de información de forma inmediata. Es importante estimular ambas memorias para mitigar el impacto del envejecimiento en las funciones cognitivas. Las personas mayores participaron activamente en la propuesta ejecutada.
	15/01/2025 Estimulacion olfativa: Se realiza actividad en la sala sensorial, se ubican a 8 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.
	16/01/2024 Estimulación Visual:Con el apoyo de las auxiliares de enfermería se desplazan las 12 personas mayores a la sala de estimulación sensorial en donde para dar inicio a la actividad se realiza un ejercicio de orientación en tiempo y espacio con la que se busca que las personas mayores tengan toda la disposición ante la ejecución de la actividad, permitiéndose experimentar un incremento significativo de los estímulos visuales ayudando a mantener y mejorar funciones como la atención, percepción y clasificación de la información registrada con dichos estímulos importante recalcar la postura de una de las participantes que expreso abiertamente odiar las luces de colores por que le recordaban la época de la navidad.
	17/01/2025 Estimulación Tactil 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 12 personas mayores.

	20/01/2025 Estimulacion Cognitiva: La actividad se desarrollo en el salón sensorial con 13 personas mayores, a quienes se entregaron pelotas de diferentes colores (azul, amarillo, fucsia, rojo y verde fosforescente) , inicialmente se preguntó el color de la pelota a cada una de las personas mayores y posteriormente se asoció el color con una fruta o verdura. La gran mayoría de las personas mayores reconocieron el color. Estas actividades cognitivas de estimulación a través del uso de colores contribuyen no solo al desarrollo de habilidades mentales, sino que también fomentan una experiencia enriquecedora y amena, a su vez representa una herramienta eficaz para captar la atención y morivar a la participación. Los colores vibrantes y contrastantes ayudan a mejorar la percepción y facilitan el reconocimiento de objetos, palabras e imágenes. Se desarrolló de forma activa la sesión de estimulación sensorial.
	21/01/2025 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.
	22/01/2025 Estimulación 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.
	23/01/2025 Estimulación Visual: Para el desarrollo de la actividad los auxiliares de enfermería , apoyaron con el desplazamiento de las 10 personas mayores a la sala de estimulación sensorial en donde se ubican las personas mayores al fondeo del salón para iniciar con una actividad rompehielos que tiene como objetivo centrar la atención preparando al grupo para la la ejecución del ejercicio y lograr con el mismo el incremento de la calidad y cantidad de estímulos recibidos a través de los órganos de los sentidos como es el caso: la visión. Se comienza por entregarle a cada uno una pelota de un color determinado, con el objetivo de identificarlo y describir los elementos del entorno que se identifican con el mismo dando paso a la manipulación del cubo de colores el cual se relaciona con las lámparas intermitentes que cambian de color logrando incrementar en calidad y cantidad los estimulos visuales.
	24/01/2025 Estimulación Propioceptiva: "Sumérgete". Sesión terapéutica encaminada hacia la conciencia del cuerpo y su ubicación en el espacio. En esta oportunidad, se le pidió a la persona mayor que aceptó y participó, a sentarse junto a la piscina de pelotas para pedirle que se quitara medias y zapatos, despues ingresó camininando dentro de ella, por minutos. Primero con apoyo de la fisioterapeuta y luego, sin apoyo. Finalmente, se les pidi que se reincorpora, se le dió las gracias mientras se puso medias y zapatos, y se les invitó a que se vinculara a las demás actividades que se desarrollarían en la comunidad de cuidado.
	27/01/2025 Estimulación Cognitiva: La actividad se desarrolló en el salón sensorial con 12 personas mayores, en esta sesión se trabajó la estimulación táctil. Por lo tanto como introducción se les informó que "las texturas táctiles son aquellas que se pueden percibir al tacto, es decir, a través de la piel". Fue por ello que a cada uno se le entregaron objetos de diferente textura (ásperas, suaves, lisas, rugosas, porosas, blandas y agrietadas), inicialmente se preguntó que objeto se les había entregado, para después preguntarle como era su textura y con que la asociaban. Un porcentaje considerable de los participantes lograron realizar el ejercicio a cabalidad, mientras que unas 5 personas mayores mostraron limitaciones para identificar la textura de los diferentes objetos entregados. Esto evidencia la alteración que presentan un buen número de personas mayores de la unidad operativa a nivel de funciones ejecutivas, lo cual podría estar asociado a perdida de la sensibilidad en este caso táctil o por diagnósticos mentales y cognitivos de base que presentan. Al final de la sesión se invitó a todos los participantes a vincularse diariamente a las actividades que buscan estimular funciones ejecutivas y cognitivas.
	28/01/2025 Estimulación Auditiva: En esta sesión se realiza el desplazamiento de 12 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.
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
Isaias Espitia	17162657	Persona Mayor	
Alvaro Giraldo	17170597	Persona Mayor	
Alfredo de los Reyes Escorcia Brochero	19063756	Persona Mayor	

Fecha de evaluación del encuentro: 28/01/2025

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 ENERO 2025

02/01/2025 Estimulación auditiva:



03/01/2025 Estimulación Olfativa:



07/01/2025 Estimulación Táctil:



08/01/2025 Estimulación propioceptiva:



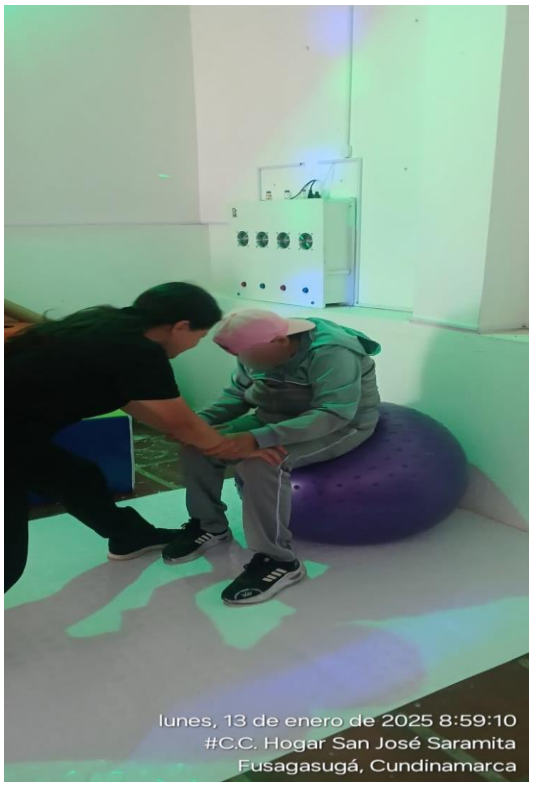
09/01/2025 Estimulación Visual:



10/01/2025 Estimulación gustativa:



13/01/2025 Estimulación vestibular:



14/01/2025 Estimulación Cognitiva:



15/01/2025 Estimulación olfativa:



16/01/2024 Estimulación Visual:



17/01/2025 Estimulación Táctil:



20/01/2025 Estimulación Cognitiva:



21/01/2025 Estimulación auditiva :



22/01/2025 Estimulación olfativa:



23/01/2025 Estimulación Visual:



24/01/2025 Estimulación Propioceptiva:



27/01/2025 Estimulación Cognitiva:



28/01/2025 Estimulación Auditiva:

