| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES<br><br>FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE | Código: FOR-PSS-517<br>Versión: 1<br>Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023<br>Página: 1 de 2 |
|---|---|---|

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Fecha de ejecución: | 28 | 02 | 2025 | |
| Unidad Operativa: | Cuidado Transitorio Día Noche Villa Kennedy | | | |
| Componente de Atención: | Ocupación Humana | | | |
| Línea de Atención: | Movilizando habilidades, capacidades y potencialidades | Profesional a cargo: | Terapia Ocupacional: Silvia Cristina Diaz Rojas | |
| Nombre de la actividad: | FRECUENCIA SENSORIAL | | | |

## DESARROLLO DEL TEMA

### OBJETIVO GENERAL

Promover en las personas mayores, su participación en actividades ludico- recreativas, orientadas al reconocimiento de sus habilidades y capacidades; fomentado a su vez la integración y sana convivencia dentro del servicio.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Fomentar la concentración y la atención: Ejercicios que requieran concentración en estímulos específicos, mejorando así la capacidad de atención. Promover la relajación y reducir el estrés: Utilizar estímulos sensoriales suaves y agradables para ayudar a reducir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo
2. Proporcionar experiencias sensoriales que involucren la vista, el oído, el tacto, el gusto y el olfato de manera segura y placentera.
3. Mejorar la coordinación y el equilibrio: Actividades que implican movimientos controlados y precisos para fortalecer la coordinación motora y mantener el equilibrio

### METODOLOGÍA

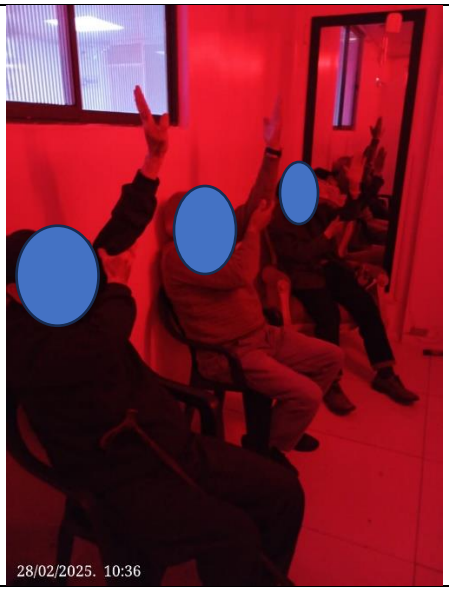
| | |
|---|---|
| MOMENTO INICIAL | Se convoca a las de personas mayores a compartir espacios de bienestar integral sensibilizando al grupo respecto a los beneficios de asistir a las actividades propuestas, a fin de regular periodos de estrés y expresión de sentimientos. Una vez se realiza explicación del objetivo se socializan las recomendaciones para utilizar el espacio, se organiza a las personas mayores en colchonetas, se orienta a realizar establecer una adecuada postura, se brinda explicación de las actividades a realizar, meditación guiada por medio de música, realizando ejercicios a su vez de respiración. |
| MOMENTO CENTRAL | Una vez se organiza el grupo en el salón sensorial se desarrolla la actividad con ejercicios de respiración diafragmática, se realiza estimulación de sentidos por medio de aromas, luces y música (vista, oído, tacto y olfato), observando en los participantes receptividad y mejorando su estado de ánimo y reduciendo la ansiedad, se genera dinámica de escucha de música relajante con sonidos de la naturaleza, se hace entrega de objetos con diferentes texturas (suaves, rugosos, fríos y cálidos). Durante la actividad se exponen aromas agradables o tocar texturas suaves se logra reducir niveles de estrés y ansiedad en las personas mayores. Adicionalmente se realiza relajación muscular de cada una de las partes del cuerpo con meditación guiada, se observa receptividad y comodidad del grupo durante el desarrollo de la actividad. |
| MOMENTO FINAL | Para concluir, se realizaron ejercicios de respiración profunda y estiramientos suaves. Estos ejercicios son esenciales para ayudar a los participantes a finalizar la actividad con una sensación de calma y relajación. La guía se enfocó en técnicas simples que los participantes pueden utilizar en su vida diaria para reducir el estrés y mejorar su bienestar general. Se realiza agradecimiento a todas las personas mayores por su participación activa y su disposición a experimentar nuevas sensaciones. Se destaca la socialización de los logros individuales. |

### RECURSOS

| | |
|---|---|
| Salón sensorial Salon sensorial, luces, música relajante, objetos con texturas, esencias y colchonetas | Personas Mayores |
| | Profesional Terapeuta ocupacional Silvia Cristina Diaz Rojas |

### EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se realiza evaluación con el grupo de personas mayores permitiendo exponer sus experiencias individuales, quienes manifiestan su agrado y satisfacción por la actividad refiriendo mayor descanso y relajación, además de su interés por continuar utilizando el espacio. Se proporcionó información adicional sobre futuras actividades y recursos disponibles para que los participantes puedan seguir explorando y beneficiándose de la integración sensorial. Los participantes manifiestan su cambio de ánimo de manera positiva, adicionalmente se recomiendo realizar ejercicios de respiración en lo posible de manera diaria. Se recomienda generar dentro de las rutinas diarias espacios cortos de relajación a fin de hacer conciencia corporal y bajar niveles de estrés. Adicionalmente se felicita al grupo por participar con respeto por el tiempo de actividad y seguimiento de instrucciones.

| | |
|---|---|
| FUDESOL<br>Fundación Social Para el Desarrollo Humano<br>Nit: 900 295 709 -3 | **CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY<br>8225/2024** |
| **FECHA: 28/2/2025<br>RESPONSABLE: TERAPEUTA OCUPACIONAL SILVIA CRISTINA DIAZ ROJAS** | **NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: FRECUENCIA SENSORIAL** |
|  |  |
|  |  |