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

Fecha de ejecución:	6	Marzo	2025		
Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Quiroga				
Componente de Atención:	Ocupacon Humana				
Línea de Atención:	Movilizando habilidades, capacidades y potencialidades.			Profesional a cargo:	Gina Vannesa Manrique Cruz
Nombre de la actividad:	Cronstruyendo bien-estar				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Estimular las habilidades cognitivas, motrices y sociales de las personas mayores mediante una actividad lúdico-pedagógica con el fin de mejorar su autonomía en las actividades de la vida diaria, prevenir el deterioro funcional y promover su bienestar integral..

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Estimular la memoria y la asociación cognitiva a través de dinámicas de juego que impliquen recordar y relacionar conceptos, fortaleciendo la agilidad mental y la capacidad de resolución de problemas.

Favorecer la coordinación motriz y el equilibrio mediante ejercicios físicos adaptados que impliquen desplazamientos suaves y manipulación de objetos, contribuyendo a la prevención de caídas y al mantenimiento de la movilidad.

Potenciar la interacción social y la autoestima promoviendo la participación en actividades grupales que refuercen la comunicación, el trabajo en equipo y el sentido de pertenencia dentro del servicio.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	La actividad comenzará con una convocatoria en la que se dará la bienvenida a las personas mayores, explicando el propósito de la actividad y la importancia de su participación. Se destacará el papel de la terapia ocupacional en el mantenimiento de la autonomía y el bienestar, subrayando cómo las actividades lúdico-pedagógicas pueden contribuir a la estimulación cognitiva, el fortalecimiento físico y la integración social. Se iniciará con una actividad rompehielo en la que cada persona mayor dirá su nombre y compartirá una palabra que describa cómo se siente en ese momento. Esta dinámica ayudará a generar confianza, fortalecer el vínculo grupal y predisponer a los participantes a involucrarse activamente en la actividad. Posteriormente, se realizará una breve inducción en la que se explicará la estructura de la actividad y los beneficios de cada una de sus etapas. Se hará hincapié en que el propósito no es solo la diversión, sino también el fortalecimiento de habilidades esenciales para la vida diaria, como la memoria, la coordinación y la socialización.
MOMENTO CENTRAL	Luego las personas mayores se distribuiran en una serie de actividades diseñadas para estimular distintas áreas del desarrollo personal desde la terapia ocupacional. En primer lugar, se llevará a cabo un juego de asociación cognitiva en el que cada persona recibirá una tarjeta con una palabra o imagen y deberá encontrar a otra persona con un concepto relacionado, explicando la conexión entre ambas. Este ejercicio fomentará la memoria, la asociación de ideas y el trabajo en equipo, habilidades fundamentales para la vida cotidiana. Luego, se realizará un desafío motriz y cognitivo que combinará el movimiento con la estimulación mental. Las personas mayores recorrerán un circuito de aros o conos mientras transportan una pelota y, al llegar al final, deberán responder una pregunta de memoria o lógica antes de pasar la pelota a la siguiente persona. Este ejercicio permitirá mejorar la coordinación motriz, el equilibrio y la agilidad mental, previniendo el deterioro funcional y fortaleciendo la confianza en sus propias capacidades. A lo largo de esta etapa, se promoverá la participación activa, la colaboración entre los asistentes y la motivación para seguir desafiando sus habilidades de manera entretenida y accesible.
MOMENTO FINAL	Para concluir la actividad, se abrirá un espacio de reflexión en el que las personas mayores compartirán sus experiencias y emociones respecto a la actividad, destacando los aspectos que les resultaron más interesantes o desafiantes. Se hará hincapié en la importancia de mantener la mente y el cuerpo activos para preservar la autonomía y prevenir el deterioro funcional, principios fundamentales de la terapia ocupacional. Se brindarán recomendaciones sobre ejercicios sencillos que pueden incorporar en su vida diaria para seguir estimulando sus habilidades cognitivas, motoras y sociales. Además, se invitará a las personas mayores a reflexionar sobre cómo estas estrategias pueden aplicarse en su rutina para mejorar su bienestar y calidad de vida. Finalmente, se cerrará la actividad con palabras de reconocimiento y motivación, resaltando la importancia de continuar participando en espacios de integración que fomenten el desarrollo personal y el envejecimiento activo.

RECURSOS

Mobiliario	Personas mayores
Material miscelaneo	Talento humano
Equipo audiovisual	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad realizada tuvo un impacto positivo en las personas mayores participantes, ya que permitió fortalecer sus habilidades cognitivas, motrices y sociales de manera lúdica y significativa. A través del juego de asociación cognitiva, se observó una mejora en la memoria y la atención, mientras que el desafío motriz y cognitivo favoreció la coordinación, el equilibrio y la confianza en sus capacidades, contribuyendo a la prevención del deterioro funcional. En el aspecto social y emocional, la actividad fomentó la interacción, el sentido de pertenencia y el trabajo en equipo, creando un ambiente de integración y motivación. Durante el espacio de reflexión, las personas mayores expresaron su interés en continuar con actividades similares y reconocieron la importancia de la terapia ocupacional en su bienestar integral. En general, la actividad cumplió con los objetivos planteados, demostrando que las dinámicas lúdico-pedagógicas combinadas con enfoques terapéuticos son herramientas efectivas para mejorar la calidad de vida en esta etapa.

REGISTRO FOTOGRAFICO
06 DE MARZO DEL 2025

BUENAS PRACTICAS DEL ENVEJECIMIENTO





OCUPACION HUMANA



