Fecha: 02/05/2025

Número de contrato o convenio: No Aplica

Lugar: Parque Metropolitano Timiza

1. TEMA: Caminata Ecológica – Entorno seguro

2. OBJETIVO GENERAL

Generar espacios de disfrute en los participantes a través de la caminata ecológica, favoreciendo la condición física, resistencia cardiovascular, procesos de atención, memoria, seguimiento de instrucciones, tolerancia a la frustración y procesos de inclusión que permitan visibilizar las personas con discapacidad, participando en diversos contextos y eliminando barreras.

3. MARCO CONCEPTUAL

Las caminatas ecológicas son importantes porque fomentan la conexión con la naturaleza, promueven la salud física y mental, y ayudan a comprender la importancia de la conservación del medio ambiente. Estas caminatas también pueden ser una herramienta educativa para aprender sobre la flora, fauna y los ecosistemas de un área específica.
Beneficios de las caminatas ecológicas:
Salud física: Mejoran la resistencia cardiovascular, ayudan a controlar el peso, aumentan la energía y la flexibilidad, y fortalecen el sistema inmunológico.
Salud mental: Reducen el estrés, mejoran el estado de ánimo, aumentan la creatividad y la concentración, y fomentan la conexión con la naturaleza.
Educación ambiental: Permiten conocer la biodiversidad, aprender sobre la importancia de la conservación y promover la conciencia ambiental.
Recreación y bienestar: Ofrecen una experiencia refrescante y tranquilizadora, fomentan la socialización y el disfrute de la naturaleza.

El Entorno y su Impacto en la Autonomía
Cuando hablamos de entorno, nos referimos a los espacios, objetos, herramientas, servicios y actividades que nos rodean y con los que interactuamos en la vida cotidiana. Esto incluye:

- **Espacios:** Edificios públicos y privados, estaciones de transporte, hospitales, colegios, carreteras, parques, centros comerciales, museos y cines.
- **Objetos y herramientas:** Electrodomésticos, equipamientos, mobiliario, dispositivos tecnológicos e instrumentos de uso diario.
- **Servicios:** Ámbitos sanitarios, educativos, deportivos, culturales y otros que influyen en la vida de las personas.

El entorno es un factor clave en la autonomía, ya que su configuración determina las posibilidades de adaptación y desenvolvimiento de cada persona. Un entorno accesible no solo facilita la participación, sino que también reduce las limitaciones de quienes tienen dificultades motoras, cognitivas o sensoriales. Por ejemplo, si todas las calles son accesibles, las personas en silla de ruedas podrán desplazarse sin obstáculos, lo que les permitirá gozar de mayor independencia sin que su condición se convierta en una barrera. En este caso, el entorno no amplifica sus dificultades, sino que las disminuye.

El entorno influye directamente en la capacidad de adaptación, competencia y autonomía de las personas, generando experiencias que pueden ser positivas o limitantes. Nos sentimos seguros cuando comprendemos y controlamos nuestro entorno; por el contrario, si es caótico o inaccesible, puede convertirse en un obstáculo que genera inseguridad y frustración.
Las capacidades y limitaciones individuales se ven amplificadas o reducidas según el diseño del entorno en el que se desenvuelven las personas. Si la tecnología de los electrodomésticos se vuelve demasiado compleja o sus instrucciones resultan confusas, si los sistemas de compra de billetes no son intuitivos o accesibles, o si los espacios públicos no están diseñados con criterios de inclusión, se generan barreras que limitan la independencia y la calidad de vida.
En este sentido, la Terapia Ocupacional desempeña un papel fundamental en la adaptación del entorno para optimizar la funcionalidad de cada individuo, garantizando que sus capacidades sean potenciadas en lugar de restringidas.
disponen de teclados de pequeño tamaño y pantallas con múltiples preguntas a descifrar, por ejemplo, muchos de nosotros seremos incapaces de desenvolvernos con autonomía y precisaremos de apoyos para poder conseguirlo. Cuántas veces en edificios públicos, como hospitales o estaciones, necesitamos ir preguntando para poder orientarnos, localizar servicios, descifrar su funcionamiento.

Muntadas Peiro teresa, 2014, EL ENTORNO COMO FACTOR DE INCLUSIÓN
de Terapia Ocupacional (Vol. I). Madrid: panamericana
Kielhofner, G. (2008). The Model Of Human Occupation: Theory And Aplication

4. METODOLOGÍA

Se organizarán a los participantes por parejas donde un participante de grupo 3 realizara apoyo con participantes de grupo 1, los auxiliares de enfermería y Profesional de enfermería realizaran el apoyo con sillas de ruedas, los profesionales apoyaran con los participantes de grupo 1 que requieren mayor supervisión. Se realizará la aplicación de Crema bloqueadora. Se entregará una señalética al profesional que lidera la fila, el que va en el centro y el que se encuentra en el ultimo puesto de la fila, se realizara la caminata hasta el parque Metropolitano el Timiza, y dentro de este se realizara la caminata alrededor del lago, se irán realizando paradas para el descanso de los participantes, al finalizar la caminata se dará un espacio de 10 minutos para que los participantes realicen un juego de su gusto e interés. En la zona delimitada. Se regresará al centro caminando, al entrar se solicitará que los participantes realicen el respectivo lavado de manos

5. RECURSOS

Recursos humanos: Terapeuta Ocupacional, Auxiliares de Enfermería, Martha Salgado, Martha Cabezas, Harol Bautista Lizeth Riveros, Jenifer Florez, Educadora especial, Educadora Física, Profesional de enfermería, Fisioterapeuta, Trabajadora Social

Recursos Físicos: Señaliticas, bloqueador, pelotas.

6. COMPROMISOS/TAREAS

Promover los espacios agradables entre los participantes, así como el compromiso y el cuidado de cada salón y sus objetos, Favorecer la participación en juegos de ocio y tiempo libre, mediante juegos tradicionales, que le permitan aumentar su participación en la comunidad.

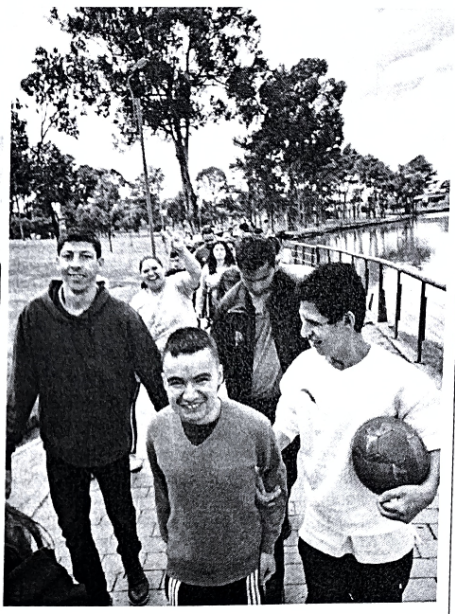
7. EVALUACION DE LA ACTIVIDAD

Se llevó a cabo la actividad con un total de 47 participantes, de los cuales 7 se desplazaron en silla de ruedas. La caminata y el traslado hacia el Parque Timiza se realizaron de manera adecuada, garantizando un desplazamiento óptimo y seguro.

Durante el recorrido, se observó que algunos participantes, como Juan David y Linda Peña, tienden a dispersarse con facilidad. No obstante, mediante apoyos verbales, lograron retomar su lugar en la fila. Por su parte, Andrés Contreras y Diego Muñoz presentaron comportamientos agresivos en ciertos momentos, como intentar soltarse, pellizcar o halar el cabello, por lo cual fue necesario implementar apoyos verbales constantes para facilitar su autorregulación y continuidad en la actividad. La participante Laura Valentina requirió acompañamiento individual por parte de un profesional, manifestando dolor en una de sus piernas. Durante el tiempo de juego libre, se evidenció que algunos participantes como Jafeth González, Sebastián Díaz y Ángel no interactuaron con sus compañeros, permaneciendo sentados o ubicándose en zonas periféricas del área de juego.

En general, se logró fomentar el juego cooperativo entre la mayoría de los participantes, quienes mostraron gusto e interés por la actividad. Esta experiencia al aire libre permitió a los asistentes reconocer y disfrutar los espacios comunitarios, así como fortalecer sus habilidades sociales y motrices.









Nombre del profesional	Cargo	Registro profesional	Firma
Paula Andrea Garzon Castiblanco	Terapeuta Ocupacional	1030657707	
Ligda Yesenia Angel Peñuela	Educadora Especial	No Aplica	
Angelica Ines Chipatecua Mahecha	Educadora Fisica	No aplica	
Laura Valentina Vergaño meneses	Trabajadora Social	1010014123	
Daniela López Fonseca	Profesional en Enfermería	1007379222	
Deisy Cristina Rojas Bejarano	Fisioterapeuta	52529940	

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía".