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 Página: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de cuidado.

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Comunidad de Cuidado Hogar Clarita Santos

1.2 Localidad: N/A

2. Línea: No aplica

2.1. Fecha de Ejecución:

01	06	2025	al	30	06	2025

2.2. Nombre del encuentro: Actividad Ponderable - Estimulación sensorial

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Yeny Milena Rincón R - Psicóloga. Yamile Viana - Nutricionista. Yolima Beltrán - Gerontóloga. Viviana Josa - Terapeuta ocupacional. Yuly Avila - Fisioterapia. Fanny Pinzón, Adriana Rodríguez, Rosa Gómez, Cleya Malagón - Enfermeras

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Facilitar en las personas mayores la activación de los sentidos a través de actividades de estimulación sensorial que generen sensaciones, percepciones y respuestas adaptativas como parte de la promoción de la salud, prevención de la enfermedad y/o aporten a la disminución del impacto de procesos de envejecimiento patológico.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Promover la participación de la población en espacios de intervención semipersonalizada, favoreciendo su interacción con su medio.
2. Fortalecer procesos de autocuidado a partir de actividades de acicalamiento como (spa, limpieza facial, entre otras) aportando hacia una mejor presentación personal e impactando favorablemente en su autoestima.
3. Favorecer respuestas adaptativas a través de espacios de estimulación sensorial que permitan mejorar procesos de asimilación de la información y mayor interacción con el entorno.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Para el desarrollo de las 15 sesiones mensuales de estimulación sensorial se cuenta con el apoyo de los profesionales de enfermería, fisioterapia, psicología, gerontología, nutrición y terapia ocupacional, en donde cada uno de acuerdo al cronograma establecido realice cada sesión con grupos pequeños de máximo 6 personas mayores, a quienes se les asistirá en su desplazamiento a la sala sensorial, dotada de diferentes elementos para trabajar en los diferentes canales sensoriales tales como visión, tacto, olfato, gusto, propiocepcion y sistema vestibular. las áreas encargadas de desarrollar las actividades a lo largo del mes, velarán por incluir a las 50 personas mayores del centro comunidad de cuidado.

En cada intervención se realizará la adaptación del espacio que permita el acceso de las personas mayores con ayuda técnica y se preparará los materiales a utilizar de acuerdo con la metodología dispuesta por cada profesional, así mismo las participantes se ubican teniendo en cuenta normas de distanciamiento social y evitando elementos que interfieran con el buen desarrollo de la actividad.

Para este mes se proyectaron actividades para los días: 4, 7,10, 11, 13, 14, 17, 19, 21, 25, 26, 27 y 28 de junio del 2025

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

Terapia ocupacional:

11 de junio: Se realizó una actividad diseñada para las personas mayores que, debido a sus características individuales, muestran resistencia o sensibilidad al contacto con texturas frías y húmedas. La sesión inició con toques suaves en la piel, utilizando algodón impregnado con crema hidratante, como método de adaptación de temperatura en toda la superficie de la cara y el cuello, posteriormente se aplicó el estímulo de manera gradual, permitiendo que las personas mayores se sintieran seguras y acompañadas durante todo el proceso, facilitando así su bienestar emocional y físico. En esta ocasión, se utilizó mascarillas faciales con el objetivo de facilitar la disminución de la defensividad táctil, promoviendo así una mayor comodidad y apertura al contacto.

26 de junio: Se llevó a cabo una sesión de estimulación visual utilizando un tablero sensorial visual como herramienta principal. Durante la actividad, se orientó a los participantes a realizar un ejercicio de secuencias, comenzando con el encendido de luces de colores cálidos en un orden y con comandos específicos. Este ejercicio tuvo como objetivo estimular la memoria visual, la atención y la capacidad de seguir instrucciones, permitiendo a las personas mayores evocar y repetir las secuencias de manera gradual y progresiva.

Psicología:

13 y 27 de Junio: La sesión de estimulación sensorial se llevó a cabo utilizando una camilla vibratoria, la cual proporcionó una experiencia táctil y vestibular que favorece la relajación y la conexión con el propio cuerpo. Se complementó la actividad con luces de colores proyectadas en el techo, creando un ambiente visualmente atractivo que estimula la percepción sensorial. Además, se utilizó una manta caliente que contribuyó a generar una sensación de confort y seguridad, promoviendo un estado de bienestar. Durante la sesión, se realizaron masajes en las manos, lo que facilitó la liberación de tensiones y mejoró la circulación sanguínea, aspectos esenciales para el bienestar emocional y físico de los participantes.

4 y 28 de junio: En esta sesión se implemento una proyección de luces trabajando la parte visual que genere un ambiente cómodo y suave para las participantes. La estimulación sensorial con luces ayudar a mejorar su calidad de vida y a reactivar sus sentidos, además puede ayudar a mejorar el estado de ánimo y a reducir la ansiedad. adicional como contemplación y generando un espacio de relajación, durante el desarrollo de este se trabajo el tacto como resultado un espacio de armonia y relajacion. se ubicaron en sillas y cama sentadas posterior se les indicó que prendieran el tablero con varios tipos de switch identificando la luz que se proyectaban. generando un espacio de paz y armonia entre ellas mejorando su confianza y su capacidad de autocontrol.
7 y 28 de junio: se desarrollo actividad de estimulación táctil, donde se integraron a 4 personas mayores por actividad realizando una sesion de reconocimiento de texturas y fichas de rompecabezas el cual proporcione reforzamiento en su estimulacion sensorial, buscando generar sensaciones agradables y placenteras en nuestras personas mayores. la sesión se dirigió de forma individual donde se dieron a tocar y sentir varias texturas y/o fichas a cada una para su posterior identificacion.
14 y 21 de junio: Para esta sesión se ubicaron a las personas mayores en el espacio determinado para la sala sensorial donde se desarrolló actividad de juego, relajación con balones y sesión de masajes en la que se busca reducir el estrés y la tensión muscular, mejorar la circulación sanguínea y promover la relajación mental y física. Mediante presión suave y movimientos rítmicos de los masajes relajantes se busca calmar el sistema nervioso y liberar endorfinas, logrando efecto calmante y mejorando el estado de ánimo de las participantes.

Fisioterapia:
10 de junio: se realiza una sesión de yoga facial, donde se realizan movilizaciones suaves de tejidos blandos, estiramientos de zona cervical, liberación de fascia de cuero cabelludo y activación de musculatura de la masticación. Se brinda un ambiente cómodo con esencias, mantas térmicas y posicionamiento que se ajuste a la comodidad de las personas mayores.

25 de junio: se realiza una sesión de relajación en el espacio sensorial, se ambienta con luces, calentador de ambiente, se usa una esencia de calma en el ambiente y mantas térmicas en la zona cervical, se les solicita a las personas mayores que se siente y se relaje, se brinda un sesión de relajación dirigida de 10 minutos, algunas logran dormir durante la ejecución del ejercicio, posterior de brinda un masaje de liberación en zona cérvico dorsal de forma manual y con vibro masajeador.

Gerontología:

Durante las sesiones del **17 y 19 de junio:** Para esta actividad de estimulación sensorial visual , creamos un ambiente que invita a la relajación y el confort . Iniciamos ambientando el espacio con música suave y aromas agradables que propician una atmósfera de descanso. En este entorno sereno, las personas mayores comienzan con la proyección de simuladores de lava . Las imágenes de lava, con sus movimientos lentos, fluidos y cambios graduales de color, buscan captar la atención visual de forma envolvente y tranquila , preparando la vista para los siguientes ejercicios.
Una vez la atención está centrada en las proyecciones de lava, procedemos a enfocar la visión en objetos específicos . Esto lo hacemos mediante la proyección de burbujas de colores o luces definidas que contrastan con el fondo. Estos elementos dinámicos invitan a las personas a seguir su trayectoria con la mirada, lo que ayuda a mejorar la capacidad de rastreo visual y la discriminación de estímulos .

Luego de esta fase, hacemos una breve pausa para permitir que los ojos se descansen. Durante este momento, animamos a los participantes a realizar parpadeos constantes y cerrar los ojos suavemente por unos instantes.En un segundo momento , retomamos los ejercicios visuales. Proyectamos objetos en una pantalla 2D y pedimos a los participantes que realicen seguimientos visuales continuos durante aproximadamente cinco minutos, manteniendo la vista fija en la pantalla. Esta parte de la actividad está diseñada para fortalecer la concentración visual y la agudeza perceptiva a través de un enfoque sostenido.
Con esta secuencia de actividades, buscamos ofrecer una experiencia completa de estimulación visual que no solo sea beneficiosa para la agudeza y el rastreo ocular, sino que también promueva un estado de bienestar general.

Nutrición:

25 junio am: Se realiza actividad de estimulación gustativa a las personas mayores con diferentes alimentos. Se explica inicialmente el objetivo de la actividad donde la persona mayor debe identificar por medio de la estimulación de las papilas gustativas el sabor y la consistencia de los alimentos que está consumiendo (blandos) se ofrecen alimentos como crispetas dulces y saladas. Una vez ubicada la persona mayor en el comedor, se brindarán dos tipos de crispetas (saladas y dulces) en porciones pequeñas que le permitan saborear y hacer consciente el hábito de la alimentación, posteriormente la persona mayor identifique los diferentes tipos de sabores que está consumiendo y el tipo de textura. Finalmente se enseña qué alimentos fueron ofrecidos y que nos aportan nutricionalmente.

25 de junio pm: Se realiza actividad de estimulación gustativa a las personas mayores con diferentes alimentos. Se explica inicialmente el objetivo de la actividad donde la persona mayor debe identificar por medio de la estimulación de las papilas gustativas el sabor y la consistencia de los alimentos que está consumiendo (blandos) se ofrecen alimentos como crispetas dulces y saladas. Una vez ubicada la persona mayor en el comedor, se brindarán dos tipos de crispetas (saladas y dulces) en porciones pequeñas que le permitan saborear y hacer consciente el hábito de la alimentación, posteriormente la persona mayor identifique los diferentes tipos de sabores que está consumiendo y el tipo de textura. Finalmente se enseña qué alimentos fueron ofrecidos y que nos aportan nutricionalmente.

3.3.3. MOMENTO FINAL

Una vez finalizada cada sesión se realiza retroalimentación a lugar, se orienta a las participantes para el lavado de manos y se asiste nuevamente en los desplazamientos a las personas mayores que lo requieran, se realiza la organización del espacio , así como limpieza y desinfección de los elementos utilizados.

3.4.RECURSOS	
Equipo de sonido	10 aceites esenciales
1 Difusor de olores.	1 proyector de luces
Tv	Guantes de latex
Internet	Pelotas de estimulacion
1 tablero sensorial visual de circuitos.	Cartilla de texturas
5 mascarillas faciales hidratantes.	Alimentos maíz pira
1 paquete de algodón.	2 mantas térmicas cervicales
1 crema facial hidratante.	Vibro masajeador
Utensilios de cocina	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Terapia Ocupacional:

11 de junio: Se cumplió con el cronograma propuesto. Durante la sesión, las participantes lograron avanzar progresivamente hacia mayores niveles de tolerancia frente a estímulos con características de humedad, viscosidad y de temperatura fría, que inicialmente resultaron desafiantes para ellas. Además, demostraron una mayor conciencia corporal al percibir y distinguir texturas en áreas distintas a las manos, lo que refleja un avance en su percepción sensorial y en la integración de las sensaciones corporales. Aunque al principio mostraron resistencia, se logró, de manera paulatina, la aceptación de la aplicación de la mascarilla, apoyándose en explicaciones sobre los beneficios que estas tienen para el cuidado de la piel. Este proceso no solo evidenció un progreso en la tolerancia sensorial, sino también en la apertura y confianza de las participantes hacia las actividades propuestas.
Persona mayor: Aurora Gómez **CC**. 20197130 No firma

26 de junio: Con la actividad realizada, las personas mayores ejercitaron sus procesos cognitivos, particularmente en el seguimiento de secuencias sencillas. Además, el ambiente diseñado facilitó el disfrute y el bienestar, mediante estímulos visuales con luces de diferentes colores, manteniendo siempre una tonalidad cálida que brindó calma y seguridad. La estimulación visual no solo favoreció la atención y la percepción sensorial, sino que también contribuyó a mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y promover la relajación.
Persona mayor: Ligia Hernandez Arias CC. 52092123 No firma

Psicología

13 y 27: de Junio: Los logros de la actividad fueron significativos en varios aspectos. En primer lugar, se observó una notable reducción en los niveles de ansiedad y estrés entre los participantes, evidenciado por su comportamiento más relajado y su disposición a interactuar. La combinación de estímulos sensoriales permitió a los individuos explorar sus respuestas emocionales y físicas, promoviendo un mayor autoconocimiento y conciencia corporal. Asimismo, el uso de la camilla vibratoria y los masajes en las manos favorecieron la liberación de endorfinas, lo que resultó en un aumento del estado de ánimo general. En conjunto, la actividad no solo cumplió con los objetivos de estimulación sensorial, sino que también fortaleció la conexión emocional entre los participantes, fomentando un sentido de comunidad y apoyo mutuo.
Persona mayor Cecilia Borraz cc. 52381607 no firma.

Enfermería:
4, 7, 14, 21 y 28 de junio: Durante el desarrollo de las diferentes actividades se logró que todas las participantes realizarán la estimulación con las luces intermitentes, estimulación con pelotas al igual que la realización de los ejercicios y estiramientos ofrecidos el cual se realizó de forma asistida e individualizada durante todo el tiempo de la dinámica, al inicio algunas de ellas mostraron resistencia al no querer tocar ni realizar las mismas, en general las personas mayores asistentes mostraron agrado mediantes risas y señas por la estimulación ofrecida tolerando el tiempo y desarrollo de la misma.
Persona mayor: Antonia Castiblanco CC. 53905809 No firma.

Fisioterapia:
Durante la ejecución de las dos sesiones se observa que gran parte de la participantes lograron el objetivo de relajación, sin embargo, se identifico de una de ellas dificilmente logra aquietar su mente y llevar a cabo los ejercición propuestos, se continuara promovimento este tipo de ambiente en ella ya que se observa mayor tensión en la zona cervico dorsal.
Persona mayor: Maria de los angeles Rodriguez CC. 52286654, No firma.

Gerontología: Los ejercicios de seguimiento de burbujas y luces en movimiento, así como los objetos en 2D, contribuyen a mejorar la habilidad de los ojos para seguir un estímulo sin perderlo de vista.
Persona Mayor: Maria Yinet Fernandez Silva C:C: 52.873.858 firma

Nutrición: Durante la ejecución de la actividad, las personas mayores logran estimular las papilas gustativas con los alimentos ofrecidos, durante este mes se estimuló la textura blanda y los sabores salado y dulce en un preparaciones de crispetas. Las personas mayores muestran agrado por la actividad realizada, teniendo muy buena aceptación.
Persona Mayor: Carmen Libia Ospina CC: 53905647 No firma
Persona mayor: Blanca Raquira CC: 1070009579 No firma

Nombre del profesional que evalúa:Yeny Milena Rincón R - Psicóloga. Yamile Viana - Nutricionista. Yolima Beltrán - Gerontóloga. Viviana Josa - Terapeuta ocupacional. Yuly Avila - Fisioterapia. Fanny Pinzón, Adriana Rodríguez, Rosa Gómez, Cleya Malagon - Enfermera.

Coordinadora: María Gilma Castro Castro

SE ANEXA EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS

Terapia Ocupacional:





Psicología:





Enfermería:



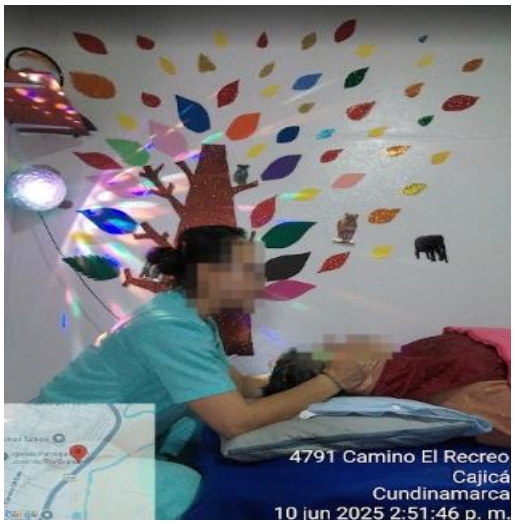








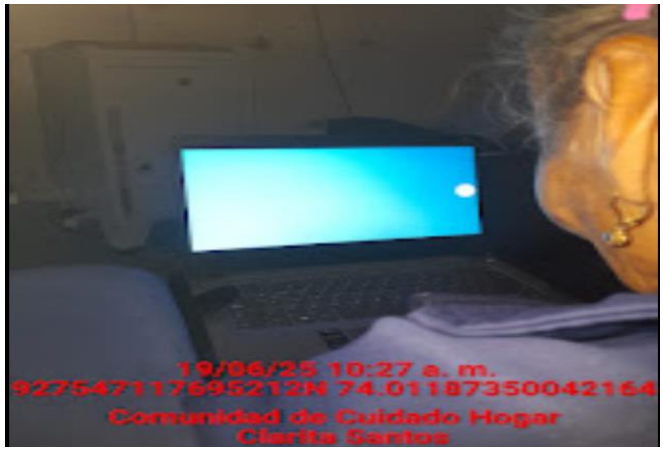
Fisioterapia:





Gerontología:





Nutrición:







