1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: COMUNIDAD DE CUIDADO

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: LA MACARENA

1.2 Localidad: NA

2. Linea: LENGUAJES PARA LA IDENTIDAD

2.1. Fecha de Ejecución:

1	7	2025	al	31	7	2025

2.2. Nombre del encuentro:

ACTIVIDAD 1 MACARNAVAL; ACTIVIDAD 2 A YO ME LLAMO; ACTIVIDAD 3 A MOVER EL ESQUELETO; ACTIVIDAD 4 TURISTEANDO POA LA SABANA

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: DIANA MARCELA SORIANO PINILLA (Fisioterapeuta)

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Generar espacios para fortalecimiento de sus vínculos afectivos y sociales, por medio de actividades culturales, artísticas y lúdico-recreativas, estimulación sensorial y cognitiva, bajo un enfoque diferencial y partiendo de los gustos e intereses de las personas mayores, con el fin de conservar habilidades para la vida cotidiana en el ámbito institucional.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.Se realiza una actividad al mes de MACARNAVAL dedicada a dinámicas sencillas de entretenimiento partiendo de los gustos, intereses y habilidades de las personas mayores, que activen cuerpo y mente a través de la implementación de juegos tradicionales como rana, bolirana, cucunubá, trompo, yoyo, canicas, pirinola, golosa, tejo y recreativos como ejercicios con bandas, baile, bolos, secuencia de aros, que propicie espacios para compartir con pares y cuidadores y al aprovechamiento del tiempo libre y ocio.

2. Se realiza una actividad al mes denominada "A YO ME LLAMAN" caracterizada por la simulación de un concurso musical de imitación producido y transmitido por la Emisora "La Macarena" Programa Radial de la Comunidad de Cuidado, su objetivo principal es encontrar a la mejor voz de la Comunidad Macarena, imitadora de un artista musical reconocido, a través de audiciones y presentaciones en vivo.

3. Se realizan dos actividades que incluyan dinámicas divertidas y efectivas para ejercitar a las personas mayores en una comunidad de cuidado, utilizando el concepto de "A Mover el Esqueleto". Estas actividades no solo promueven el ejercicio físico, sino que también fomentan la socialización y el bienestar emocional.

4. Se realiza una salida Extramural de forma trimestral de acondicionamiento físico en entornos naturales, que tenga lugar en espacios diferentes y que promuevan la conexión con ambientes naturales y al aire libre, donde se puedan hacer ejercicios de flexibilidad, equilibrio, relajación, lo anterior acorde a las condiciones físicas y dependencia funcional de las personas mayores.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

ACTIVIDAD 1 ACTIVIDAD MACARNAVAL
Se programó para el viernes 18 de julio la actividad MACARnaval con ocasión a las Ferias y Fiestas más representativas de Colombia y declaradas Patrimonio Nacional, dicha actividad tuvo como escenario principal La Marquesina de La Comunidad, donde se evocaron temáticas de las Ferias y Fiestas más importantes y representativas de Colombia incluyendo: Feria de Las Flores, Carnaval de Barranquilla y Aguinaldo Boyacense. La actividad contó previamente con una decoración masiva en diferentes espacios físicos, donde según la temática se distribuyeron imágenes, cuadros, vestuario que incluían accesorios, vestidos, sombreros, alpargatas, tocados, etc, todos estos elementos alusivos a las festividades en mención. Además, se dispuso de recursos electrónicos como televisor portátil, parlante y conexión bluetooth para ambientar la actividad y hacer muestras artísticas, todo lo anterior contando con la participación y disposición de las personas mayores y equipo de cuidadores.
ACTIVIDAD 2 A YO ME LLAMO
Se programa para el martes 08 de julio la sexta temporada del concurso de interpretación musical "A YO ME LLAMAN". Para lo cual se ejecuta de acuerdo a la programación socializada en cronograma de actividades mensual, lo que permite socializar e informar a la comunidad interesada en participar con su talento en interpretación; teniendo en cuenta los detalles del concurso como lugar, hora y recomendaciones relacionadas a vestuario y escenario. Adicionalmente se dispone de un entorno físico propiciado por La Marquesina de la Comunidad de Cuidado y, con el uso de recursos electrónicos como micrófonos inalámbricos, televisor en base portátil, parlante, sillas plásticas y un constante pero respetuoso acompañamiento que favorezca la participación por parte de las personas mayores, cuidadores y equipo profesional que a lo largo del concurso han manifestado su interés por compartir su talento.
ACTIVIDAD 3 A MOVER EL ESQUELETO
Se programa para el lunes 17 de julio en articulación con la entidad pública Instituto Municipal de Recreación y Deporte de Chía, a cargo de la profesional en ciencias del deporte y del área de fisioterapia, se dispone de espacios físicos como La Capilla de la Comunidad de Cuidado Macarena, se emplearon palos de escoba suficientes para cada persona mayor, recursos electrónicos como computador portátil, televisor portátil, parlante y conexión bluetooth para ambientar la actividad, propiciando un espacio iluminado y ventilado naturalmente en el que las personas mayores se sientan cómodas, seguras y motivadas a participar en las propuestas de actividades de acondicionamiento físico.
ACTIVIDAD 4 TURISTEANDO POR LA SABANA
Se programa para el 24 de julio la segunda salida extramural desde la línea de Lenguajes para la Identidad, se coordina está salida a un municipio vecino de Sopó, disponiendo así, de un espacio de uso público, tomando como destino el Santuario del Señor de la Piedra, el recorrido en carro tenía una duración aproximada de 40 minutos tanto de ida como de regreso hacía el municipio de Sopó, en la selección de las personas mayores se tuvo en cuenta la capacidad física para realizar marcha autónoma y/o asistida por cuidador ya que los caminos del templo en su entorno físico está conformado por superficies irregulares propias de caminos reales por su entorno natural. Adicionalmente se consultó el interés de la persona mayor por hacer parte de esta salida que tenía un propósito de turismo religioso.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

ACTIVIDAD 1 MACARNAVAL
Con ocasión al festejo de las Ferias y Fiestas más representativas e importantes de Colombia, se organizó una dinámica que mantuvo como eje central la celebración de las siguientes Ferias y Fiestas: Feria de Las Flores, Carnaval de Barranquilla y Aguinaldo Boyacense, dicha actividad busca resaltar la riqueza cultural de nuestro país que al tratarse de una parte fundamental de la cultura colombiana ofrecen una excelente oportunidad para que las personas mayores participen en actividades culturales, sociales y recreativas, fomentando su bienestar y conexión en espacios donde se manifiestan tradiciones, costumbres y expresiones artísticas de cada región del país, con apoyo del tallerista de manualidades y del equipo de cuidadores se promovió memoria histórica de los eventos culturales a través del conjunto de representaciones audiovisuales y se realizaron muestras folclóricas según la región, incluso se entregó a las personas mayores vestuario típico del hombre y la mujer; evocando bailes típicos, historia y costumbres de nuestro país; en conclusión este espacio promueve el fortalecimiento de la identidad cultural dentro de la Comunidad de Cuidado La Macarena, donde se dispuso de esta actividad como preámbulo a lo que se proyecta como la semana del Adulto Mayo, una fecha significativa y que se aproxima en nuestro calendario.
ACTIVIDAD 2 A YO ME LLAMO
La Comunidad de Cuidado La Macarena ha tenido lugar la sexta temporada del concurso de interpretación musical "A Yo Me Llaman", para esta dinámica se organizó la transmisión de canciones y vídeos de las épocas pasadas, retomar estas experiencias musicales en las personas mayores se vuelve una experiencia importante porque ayuda a preservar la memoria histórica a través de representaciones donde la temática se enfoca en la similitud e interpretación de artistas de diferentes generaciones, esto incluye a aquellos cantantes que fueron populares en el pasado y cuyas canciones siguen siendo recordadas por está audiencia tan especial, convirtiéndolo en una conexión intergeneracional entre los integrantes de la Comunidad al transmitirse a las nuevas generaciones (cuidadores) lo que favorece la identidad colectiva, esto último da lugar a beneficios terapéuticos empleando la música como una herramienta que ha demostrado ser efectiva para reducir la ansiedad, la depresión y el estrés, además de mejorar la memoria y la función cognitiva, en conclusión ofrece efectos positivos en la salud mental y emocional de las personas mayores al revivir momentos asociadas con la música de sus años de juventud recordados con gran añoranza.
ACTIVIDAD 3 A MOVER EL ESQUELETO
Desarrollado en un entorno recreativo diseñado para generar comodidad y motivación y de acuerdo con las preferencias de los participantes, se seleccionó un género musical que fomentara un ambiente ameno, divertido y alejado de la rutina. En esta sesión de acondicionamiento físico de bajo impacto se emplearon palos de escoba como una estrategia sencilla, económica y muy accesible para las personas mayores ya que emplearía como una herramienta terapéutica que facilita movimientos suaves y controlados contribuyendo a beneficios físicos ideales para articulaciones con limitaciones a nivel de cintura escapular en articulaciones de hombros, codos, muñecas e incluso en columna; paralelamente se da lugar a la activación de músculos estabilizadores favoreciendo procesos de fortalecimiento muscular en miembros superiores, aunque no existe una gran carga, el uso del palo puede añadir una ligera resistencia. La ejecución de estas rutinas favorece beneficios funcionales ya que el palo sirve como apoyo o punto de referencia, promoviendo la conciencia corporal y el control postural, muy recomendable para sesiones en posición bípeda, ayudando a prevenir caídas.

Powered by CamScanner

ACTIVIDAD 4 TURISTEANDO POR LA SABANA
En aras de fomentar y mantener el turismo religioso se programó la actividad extramural en el Santuario del Señor de la Piedra permitió la salida de las personas mayores a un sitio consagrado como un importante destino turístico debido a su valor religioso en el que cuenta la historia que ocurrió la aparición milagrosa de la imagen de Jesucristo en una piedra encontrada en 1753, Este lugar es muy llamativo por entorno natural en el que se desenvuelve la temática religiosa que rodea el templo permite la conexión con entornos religiosos con abundante naturaleza, el desplazamiento a lo largo de los senderos incluyó la ilustración y reseña de imágenes religiosas que se iban encontrando a lo largo del camino. Está salida extramural representa en las personas mayores espacios sagrados para conectar con su fe, participar en la comunidad religiosa y recibir apoyo espiritual, lo que favorece beneficios para su salud física y mental, como mejorar su bienestar emocional, proporcionar un sentido de propósito y fomentar la socialización.

3.3.3. MOMENTO FINAL

ACTIVIDAD 1 MACARNAVAL
Finaliza nuestra celebración de MACARnaval de las Ferias y Fiestas Colombianas, contando con la participación la participación y entusiasmo de las personas mayores, quienes recordaron y compartieron con añoranza acontecimientos de su pasado. De igual forma, se extendió el agradecimiento a los profesionales, auxiliares de enfermería y cuidadores que acompañaron y apoyaron el encuentro.
ACTIVIDAD 2 A YO ME LLAMO
Culminan las muestras artísticas de interpretación y canto con un reconocimiento especial a los participantes, destacando su motivación, valentía y disposición para personificar de la mejor manera posible a su artista favorito. Se refuerza de forma positiva la significativa acogida a este tipo de propuestas en las personas mayores, evidenciado en las muestras de entusiasmo y agrado por la dinámica propuesta, de igual forma se extiende agradecimientos hacia los auxiliares de enfermería y profesionales que se sumaron activamente y se involucraron en la actividad.
ACTIVIDAD 3 A MOVER EL ESQUELETO
Para finalizar la rutina se realizó una fase de vuelta a la calma empleamos el palo de escoba con ejercicios combinado con respiraciones profundas y suaves, se realizaron movilizaciones para elevación y descenso de brazos, seguido de estiramientos suaves de hombros, espalda y extremidades superiores. Esta fase en la sesión de acondicionamiento físico le permite al cuerpo recuperar su ritmo fisiológico normal, promoviendo una sensación de bienestar. Finalmente, se extienden el agradecimiento a la profesional del IMRD, a las personas mayores por el interés y la participación activa, así como la colaboración de cuidadores y auxiliares de enfermería, quienes mostraron cuidado durante toda la actividad.
ACTIVIDAD 4 TURISTEANDO POR LA SABANA
Se finaliza salida extramural, retornando al municipio de Chía desde el municipio de Sopó, se consulta a las personas mayores quienes agradecen este espacio como un momento sagrado y de respiro fuera de casa. Adicionalmente se agradeció a la Coordinación de la comunidad de Cuidado, por la gestión para la programación de la buseta, a la profesional en nutrición por la preparación y alistamiento de los refrigerios, a la auxiliar de enfermería, profesional de gerontología y tallerista de manualidades que dispusieron de su apoyo para una actividad amena y enriquecedora. Cabe mencionar que, esta actividad se desarrolló teniendo en cuenta el nivel de independencia funcional de las personas mayores.

3.4.RECURSOS

Espacio para los encuentros Marquesina, La Capilla	Televisor Portátil, Parlante, conexión a bluetooth
Palos de Escoba, Sillas Plásticas, Micrófonos Portátiles, Vestuario	Televisor Portátil
Computador Portátil	Bicicletas Estáticas Especializadas

4. EVALUACION DEL ENCUENTRO

ACTIVIDAD 3 MACARNAVAL
Actividad realizada de acuerdo a la programación socializada en cronograma de actividades mensual, contó con la grata participación de 45 personas mayores, que a nivel grupal se integraron en la celebración de las Ferias y Fiestas más representativas de Colombia y declaradas Patrimonio Nacional, en un ambiente de regocijo a través de muestras artísticas como La Cucharita baile típico de la región boyacense, se propició un espacio de cordialidad y entusiasmo.

ACTIVIDAD 2 A YO ME LLAMO
La actividad se desarrolló conforme a lo programado en el cronograma mensual, contó con la participación de 38 personas mayores. Durante la jornada, se evocaron melodías y letras de canciones de épocas pasadas, lo que permite preservar experiencias musicales como parte de la memoria cultural. Este espacio musical no solo despertó entusiasmo y una participación activa por parte del equipo de trabajo, sino que también generó una conexión emocional significativa con los recuerdos de los asistentes, fortaleciendo el sentido de identidad cultural de manera colectiva.

ACTIVIDAD 3 A MOVER EL ESQUELETO
Actividad realizada de según programación, contó con la participación de 40 personas mayores a quienes la práctica de actividad física activa les permitió recuperar rangos de movilidad en miembros superiores, fortalecer musculatura en cintura escapular, estimular cambios de posición de sedente a bípedo con soporte suministrado por un palo de escoba, promoviendo el mantenimiento de capacidades físicas residuales.

ACTIVIDAD 4 TURISTEANDO POR LA SABANA
Salida extramural con destino al municipio de Sopó, que contó con la participación de 11 personas mayores quienes contaban con un nivel de independencia funcional que les permitiera desenvolverse activamente y que manifestaron inter´res por asistir a un lugar consagrado.

Actividad 1
Nombre: Eduardo Gualteros
CC 6094050

Actividad 2
Nombre: Sofia Prieto Ramirez
CC 24887399

Actividad 3
Nombre: Pablo Antonio Aragón
CC 17153063

Coordinadora
Nombre: Ana Paulina Forero
C.C. 35413872

Fecha de evaluación del encuentro: 31 de julio de 2025
Nombre del profesional que evalúa: Diana Marcela Soriano Pinilla (Fisioterapeuta)

Powered by CamScanner

LENGUAJES PARA LA IDENTIDAD
ACTIVIDAD 1: MACARNAVAL

ACTIVIDAD 2: A YO ME LLAMAN

ACTIVIDAD 3: A MOVER EL ESQUELETO

ACTIVIDAD 4: TURISTEANDO POR LA SABANA

24/07/2025 9:52:35 a. m.
Sopó
Comunidad de cuidado La Macarena
Turistiando por la Sabana