

 <div>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</div>	<div>PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</div> <div>FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ</div>	<div>Código: FOR-PSS-570</div> <div>Versión: 1</div> <div>Fecha: Memo 12022016490 – 13/05/2022</div> <div>Página: 1 de 2</div>							
<div>1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: <u>COMUNIDAD DE CUIDADO</u></div> <div>1.2 Localidad: <u>NO APLICA</u></div> <div>2. Línea: <u>MOVILIZANDO CAPACIDADES</u></div>		<div>1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: <u>LA MACARENA</u></div> <div>2.1. Fecha de Ejecución:</div> <table><tr><td>1</td><td>7</td><td>2025</td><td>al</td><td>31</td><td>7</td><td>2005</td></tr></table>	1	7	2025	al	31	7	2005
1	7	2025	al	31	7	2005			
<div>2.2. Nombre del encuentro:</div> <div>Actividad 1 Arteterapia</div> <div>Actividad 2 Muévete por la vida</div> <div>Actividad 3 El arco iris digital</div>									
<div>2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: <u>Olga Yadira Cárdenas A. (Terapeuta ocupacional)</u></div>									
<div>3. DESARROLLO</div> <div>3.1. OBJETIVO GENERAL</div> <div>Implementar estrategias terapéuticas para el mantenimiento y reforzamiento de las capacidades cognitivas, comunicativas, sociales y ocupacionales de las personas mayores de la comunidad de cuidado La Macarena mediante espacios inclusivos que fomenten la participación activa e inciden en el bienestar integral .</div> <div>3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS</div> <div>1. Mantener y reforzar habilidades motoras, cognitivas, comunicativas, sociales y de ocupación de las personas mayores de la comunidad de cuidado La Macarena</div> <div>2. Mejorar hábitos y rutinas de trabajo</div> <div>3.3. METODOLOGÍA</div>									
3.3.1 MOMENTO INICIAL	<div>Actividad 1: Arteterapia</div> <div>La integración de las personas mayores en los espacios terapéuticos ofrecidos por el área se realiza mediante intervenciones orientadas a la estimulación integral, a través de actividades como arteterapia, talleres de bolsas, elaboración de productos estructurados y creación de decoraciones para la institución y fechas especiales, diseñadas para favorecer el mantenimiento y/o fortalecimiento de habilidades motoras finas y gruesas, estimular funciones cognitivas, promover la expresión emocional y facilitar la interacción social, por lo cual se convoca a los adultos mayores teniendo en cuenta sus capacidades funcionales, intereses, nivel de autonomía y motivaciones. Las actividades se desarrollan bajo un modelo de enseñanza-aprendizaje guiado, con demostraciones prácticas, acompañamiento individualizado y supervisión constante, promoviendo la participación activa, el sentido de logro y la autoestima. Actividad realizada en el mes de Julio los días: 7, 8, 9, 14, 15, 23</div> <div>Actividad 2: Muévete por la Vida</div> <div>Teniendo en cuenta las habilidades, autonomía, gustos e intereses de las personas mayores se asignan tareas dirigidas y supervisadas. Estas actividades están diseñadas para mantener y fortalecer procesos a nivel integral, e incluyen acciones como la expresión corporal, manejo espacial, cortar, pegar, dibujar, pintar, encajar, entre otras. A través de estas dinámicas, se estimulan diversas habilidades artísticas, corporales, motoras finas, destrezas manuales, senso-perceptuales, comunicativas y cognitivas, promoviendo un desarrollo integral y mejorando el bienestar de las personas mayores. Actividad realizada en el mes de Julio los días: 15, 22</div> <div>Actividad 3: El Arco Iris Digital</div> <div>Actividad de tipo educativo en la que las personas mayores desarrollan nuevas capacidades y habilidades para mejorar su autoestima y valoración personal, mediante estrategias educativas, sociales e interactivas que promueven la participación y permiten el intercambio de experiencias en su entorno sociocultural actual. Teniendo en cuenta la identidad ocupacional, habilidades, gustos e intereses de las personas mayores, se realizará un proceso de investigación de capacitaciones, foros, seminarios y cursos. Actividad realizada en el mes de Julio los días: 9 y 18</div>								
3.3.2 MOMENTO CENTRAL	<div>Actividad 1: Arteterapia</div> <div>Para el desarrollo de las actividades planeadas, se llevó a cabo un proceso de enseñanza-aprendizaje de manera clara y demostrativa, bajo direccionamiento, apoyo físico y supervisión permanente. Se asignaron tareas acordes a sus capacidades físicas, cognitivas y sensoriales, brindando aclaraciones y asistencia durante la ejecución de cada actividad. En este espacio terapéutico, se integraron personas mayores teniendo en cuenta sus habilidades motoras, cognitivas, senso-perceptuales y sociales, así como su nivel de autonomía, gustos e intereses. Las actividades realizadas fueron: - Elaboración de retratos en técnica de puntillismo - llaveros en lamina de madera en material reciclado -- Decoración para el día de la Colombianidad, Virgen de Chiquinquirá y la Virgen del Carmen. - Taller de bolsas: los participantes realizaron tareas como sellado, doblado y empaquetado</div> <div>Actividad 2: Muévete por la Vida</div> <div>En este primer espacio se desarrolló la actividad "Mueve tu cuerpo, despierta tu mente", orientada a estimular la coordinación motriz, atención y memoria a través de juegos físicos adaptados a las capacidades de las personas mayores. La propuesta combinó movimiento, diversión y trabajo cognitivo en un espacio grupal. Se inició con la carrera de globos por parejas, donde los participantes debían trasladarse sosteniendo un globo entre sus cuerpos (espalda o abdomen) sin utilizar las manos. Esta dinámica promovió la coordinación, el equilibrio y la interacción social, generando risas y motivación, se dio continuidad al lanzamiento al blanco, utilizando aros que se encontraban en el piso y frente a cada persona mayor, el objetivo era lanzar la pelota o bloques de plastilina los cuales deberían arrojar con las manos hasta quedar dentro del aro, cada participante tuvo tres intentos para sumar puntos, trabajando la puntería, el control motor y la atención. En el segundo espacio se realizó actividad de moviéndote al ritmo La cual comenzó con una serie de ejercicios de calentamiento orientados a preparar el cuerpo de forma progresiva, permitiendo activar la musculatura, mejorar la movilidad articular y aumentar la oxigenación general, a continuación, una vez terminado el calentamiento se llevó a cabo la dinámica "Lanza y gana", que consistía en lanzar una pelota para derribar botellas previamente numeradas, cada una tenía un valor asignado, el objetivo era acumular la mayor cantidad de puntos posibles. Posteriormente se realizó una dinámica de imitación de movimientos basados en dibujos representados en tarjetas, los participantes debían observar cada imagen y reproducir corporalmente el movimiento mostrándolo allí estas acciones, a través de estas actividades se reforzaron diversas habilidades psicomotrices, coordinación óculo-manual, se fomentó la participación activa, el compañerismo la percepción visual, el respeto por las normas y el fortaleciendo habilidades sociales. Se dio continuidad a actividades psicomotoras de de pintura, coloreado, rasgado, pegado, enhebrado y encajado, promoviendo la creatividad y la participación activa de las personas mayores.</div> <div>Actividad 3: El Arco Iris Digital</div> <div>* En el primer espacio se realizó un recorrido guiado por la evolución de la música y el video a lo largo de la vida de las personas mayores. Se inició recordando el uso del disco de acetato (LP), Luego, se explicó la transición al casete, al VHS y al HV, destacando que el formato HV ofrecía una mejora en la calidad del sonido respecto al VHS tradicional. Posteriormente, se proyectaron fragmentos de películas musicales clásicas, se presentó la llegada del CD para audio y del DVD para video, explicando sus diferencias en contenido y capacidad. La actividad culminó con una demostración práctica sobre cómo guardar y reproducir música en formatos actuales, como memorias USB, computadoras y celulares. Los participantes aprendieron a identificar canciones, reproducirlas en dispositivos digitales y conversar sobre cómo la tecnología ha transformado la forma en que se escucha música y se ven películas en la actualidad. En el segundo espacio Se realizó actividad de la Colombianidad a través de la proyección de un video didáctico y cultural sobre la historia, la diversidad y las tradiciones de Colombia, con un enfoque especial en las regiones, festividades, trajes típicos, gastronomía y símbolos patrios. El contenido fue cuidadosamente seleccionado para despertar recuerdos significativos y fomentar el sentido de identidad y pertenencia. Posterior a la proyección, se realizó una explicación guiada sobre los elementos vistos en el video, permitiendo la participación activa de las personas mayores a través de preguntas, comentarios y relatos personales. Este espacio propició un diálogo enriquecedor donde los asistentes compartieron experiencias propias relacionadas con las costumbres regionales, las festividades patrias y su infancia en diferentes zonas del país.</div>								

Actividad 1 Arteterapia: El momento final se centró en la valoración colectiva del trabajo realizado por cada uno de las personas mayores. En un ambiente de respeto, entusiasmo y afecto, las personas mayores compartieron sus creaciones retratos en técnica de puntillismo, llaveros en láminas de madera reciclada, decoraciones temáticas y bolsas elaboradas en el taller destacando el esfuerzo, la dedicación y la creatividad puesta en cada actividad. Se generó un espacio de reconocimiento mutuo, donde se resaltó la importancia de cada aporte, promoviendo la autoestima, la expresión emocional y la participación activa.

Actividad 2 Muévete por la vida: Se dio por finalizada la actividad generando un espacio de intercambio verbal donde las personas mayores compartieron sus sensaciones, emociones y experiencias vividas durante la actividad. Este momento de expresión favoreció el reconocimiento de logros personales, la validación de sus esfuerzos y el fortalecimiento de la autoestima. Además, el diálogo grupal promovió la escucha activa, la empatía y el sentido de pertenencia, aspectos fundamentales para el bienestar emocional y la integración social en personas mayores.

Actividad 3 El arco iris digital:

Al finalizar la actividad, se abrió un espacio de diálogo reflexivo, donde las personas mayores expresaron sus impresiones tanto sobre la evolución tecnológica de la música y el video, como sobre el contenido relacionado con la identidad cultural colombiana. Estas actividades reafirmaron la capacidad de aprendizaje y adaptación de las personas mayores generando confianza y motivación, compartieron recuerdos personales vinculados a las tradiciones colombianas, lo que fortaleció el sentido de pertenencia y orgullo cultural. Se reconoció el valor de las raíces y la importancia de transmitir estas vivencias a las nuevas generaciones. Se realizó una breve retroalimentación grupal, donde se destacaron frases, emociones y recuerdos positivos, dejando como resultado un ambiente cargado de alegría, conexión emocional.

3.4 RECURSOS

MESAS - SILLAS- CINTA.
COMPUTADOR- BOMBAS- FOMY
COLORES- PAPEL - PERIODICO-
VINILOS- LUJAS - PINSELES
MAQUINA DE SELLAR- PLASTICO

TELEVISOR- INSTRUMENTOS MUSICALES
PEGANTE -
PISTOLA SILICONA
BISTURY CARTON- MADERA
CARTON PAJA PLUMONES

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: Arteterapia

Las personas mayores manifestaron sorpresa y satisfacción al descubrir que aún podían aprender nuevas técnicas, como el puntillismo o el trabajo con materiales reciclados. Expresaron sentirse motivadas por completar las tareas y comprender los pasos, destacando que las explicaciones fueron claras y adaptadas a sus capacidades. Manifestaron sentirse valoradas, escuchadas y útiles, al poder aportar sus habilidades y creatividad en la elaboración de retratos en puntillismo, llaveros en madera reciclada, decoraciones temáticas y tareas del taller de bolsas. Algunos participantes expresaron con alegría cómo, a pesar de las limitaciones físicas o cognitivas, se sintieron capaces y útiles al completar las tareas asignadas. En total, participaron 31 personas mayores.

Actividad 2: Muévete por la Vida

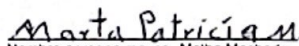
Las personas mayores se mostraron participativas, receptivas y con buena disposición a lo largo de cada momento, durante las actividades, se observó entusiasmo, cooperación y respeto por los tiempos grupales, así como actitudes de alegría, compromiso y compañerismo. En general, el grupo se comportó de forma positiva. Colaborativa, con buena energía, disfrutando del espacio y mostrando satisfacción al finalizar la actividad. En total, participaron 30 personas mayores.

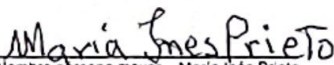
Actividad 3: Arco Iris Digital

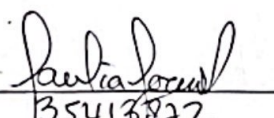
Se evidenció interés, compromiso, receptividad y participación activa de las personas mayores con las actividades propuestas. Desde el inicio, manifestaron interés al reconocerse en los relatos vinculados con la colombianidad, con la evolución de los formatos musicales y audiovisuales, compartiendo recuerdos y anécdotas personales que enriquecieron la experiencia colectiva, manifestaron sentirse valorados, escuchados y conectados con su identidad. Este reconocimiento generó un ambiente de confianza, facilitando la interacción entre pares y con los facilitadores, sus repuestas fueron positiva, realizaron preguntas, exploraron los dispositivos con interés y celebraron los logros individuales y grupales. En total, participaron 32 personas mayores.

En constancia de lo anterior se firma:


Nombre persona mayor Clara Berrios
C.C. 35374441


Nombre persona mayor Martha Machado
CC 52730050

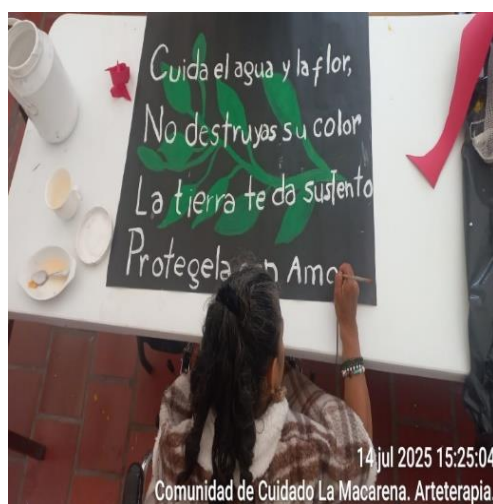

Nombre persona mayor María Inés Prieto
C.C. 41595472


PAULINA FORERO
Coordinadora C.C. 35413872

Fecha de evaluación del encuentro Julio 31 de 2025

Nombre del profesional que evalúa Olga Yadra Cárdenas A. - Terapeuta Ocupacional

ARTETERAPIA



MUEVETE POR LA VIDA





EL ARCO IRIS DIGITAL



