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 Pagina: 1 de 2

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

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: LA MACARENA

1.2 Localidad: NO APLICA

2. Linea: ESPACIOS PARA LA REALIZACIÓN

2.1. Fecha de Ejecución:

1	6	2025	al	30	6	2025

2.2. Nombre del encuentro:
Actividad 1. Ven y te cuento; Actividad 2. El color de los sentidos; Actividad 3. Melodia de la vida; Actividad 4. Jugando con el arcoiris; Actividad 5. Viviendo al día; Actividad 6. Reciprocidad

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Olga Yadira Cardenas(Terapeuta Ocupacional) - Jenny Catherine Torres Vargas (Gerontóloga)

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Favorecer la autonomía e independencia de las personas mayores de la Comunidad de Cuidado Macarena a través de estrategias para el disfrute de ocio y tiempo libre que permitan la apropiación de los diferentes espacios dentro de la institución basados en los gustos e intereses.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fomentar la estimulación cognitiva y social en personas mayores a través de juegos de mesa, espacios musicalizados, actividades al aire libre, que aporte al fortalecimiento de habilidades de interacción, con el fin de mejorar su bienestar emocional y relación con el entorno.
- Desarrollar rutinas estructuradas de actividades habitacionales y ocupacionales que promuevan la autonomía y el bienestar de las personas, facilitando su adaptación al entorno y fomentando hábitos saludables en su vida diaria.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Actividad 1 VEN Y TE CUENTO: Se realizan actividades diseñadas para fomentar la conexión emocional, la comunicación y la transmisión de historias o experiencias de vida entre personas mayores y su entorno, con el objetivo de crear un espacio seguro y enriquecedor donde compartir recuerdos, valores y aprendizajes. Para este mes fue el 12 de junio. Actividad 2 EL COLOR DE LOS SENTIDOS: Se realiza actividad de estimulación sensorial, para este mes el 18 de junio utilizando materiales para activar los sentidos, promoviendo la conexión emocional y estimular las capacidades cognitivas y físicas en personas mayores. Actividad 3 MELODIA DE LA VIDA: Se realiza actividad el 14 de junio donde las personas mayores viajan en el tiempo a través de las melodías que marcaron diferentes etapas de sus vidas, aquellas canciones que evocan momentos de alegría, amor y nostalgia, este espacio ofrece una amplia gama de beneficios para la salud mental, emocional y social de las personas mayores, al mismo tiempo, se promoverá el bienestar integral y se fomentará un ambiente de alegría, conexión y recuerdos. Actividad 4 JUGANDO CON EL ARCO IRIS: Se realiza actividad el 14 de junio diseñada para fomentar la interacción entre pares y cuidadores, fortalecer los lazos de convivencia y promover el bienestar físico y mental de las personas mayores. Actividad 5 VIVIENDO AL DÍA: El día 4 de Junio se realiza la socialización de novedades relacionadas a la comunidad de cuidado y temas de la cotidianidad para la adaptación institucional de las personas mayores, proporcionándoles estructura, seguridad y un sentido de familiaridad, lo que puede reducir el estrés y la ansiedad durante el proceso de institucionalización. Actividad 6 RECIPROCIDAD: Se realizara la socialización de la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, el 9 de junio para el fortalecimiento y conocimiento de los derechos de las personas mayores promoviendo su empoderamiento, asegurando que puedan ejercerlos y exigir su cumplimiento de manera informada y activa.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Actividad 1 Ven y te cuento: Con el apoyo de los instructores de la Biblioteca Hoqabiga continúan las sesiones de lectura con las personas mayores, promoviendo el gusto por la lectura, la estimulación cognitiva y la conexión emocional a través de los libros. Estas sesiones se convierten en espacios seguros y enriquecedores donde, además de fortalecer habilidades lingüísticas y de comprensión, se favorece la evocación de recuerdos, la transmisión de saberes y el intercambio de experiencias de vida. Actividad 2 El color de los sentidos: Se realizó actividad en donde se les presentaron a las personas mayores distintas figuras geométricas (círculos, cuadrados, triángulos y rectángulos) en colores primarios y secundarios (rojo, azul, amarillo, verde, naranja y violeta).Cada participante debía identificar y decir en voz alta qué forma y color veían. Luego, se les pedía que nombraran objetos comunes del mismo color (por ejemplo, “rojo como una rosa”, “amarillo como un plátano”). Finalmente, se les preguntaba qué significado o emoción les generaba ese color (por ejemplo, “el azul me da calma”, “el rojo me hace pensar en amor o calor”). La actividad fue guiada de manera grupal, fomentando la participación, el recuerdo, la asociación de ideas y la expresión personal. Actividad 3 Melodía de la vida: Con el acompañamiento de un grupo de jóvenes voluntarios, se llevó a cabo una videoteca musical intergeneracional, en la que se recordaron clásicos bailables de distintas épocas. Esta actividad promovió el diálogo entre generaciones y el disfrute compartido a través de la música, generando un ambiente de alegría, conexión emocional y memoria colectiva. Actividad 4 Jugando con el Arcoíris: Durante este mes se desarrolló una actividad lúdica utilizando pelotas y cajas, diseñada para fomentar la integración y la participación activa de las personas mayores. A través del juego, se promovió el trabajo en equipo, estimulando de manera simultánea habilidades como la coordinación motriz, la atención y la agilidad mental. Actividad 5 Viviendo al día: Se realiza una contextualización a las personas mayores sobre las actividades macro programadas para el mes, con el propósito de motivarlos a participar activamente en cada una de ellas, reconociéndolos como actores principales fundamentales del servicio, se invitó a las personas mayores a reflexionar sobre sus propias fortalezas y debilidades, representándolas simbólicamente en un árbol elaborado de forma colaborativa. Se le entrego a cada participante una hoja con variadas formas en las cuales debía colocar una fortaleza personal (como la paciencia, la solidaridad o la capacidad de adaptación) y una debilidad o aspecto que desea mejorar. Luego, uno a uno, fueron colocando sus hojas en las ramas del árbol , compartiendo, si lo deseaban el significado de su elección con el grupo. Este gesto permitió valorar la trayectoria vital de cada persona, fomentando la autoestima, el reconocimiento mutuo y el sentido de pertenencia dentro del grupo. Actividad 6 Reciprocidad: En el marco del Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez, y en consonancia con lo establecido en el Artículo 9 de la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, el cual resalta el derecho de las personas mayores a vivir libres de cualquier forma de violencia, a recibir un trato digno y a ser respetadas y valoradas sin distinción alguna, se llevó a cabo una actividad significativa con las personas mayores de la Comunidad de Cuidado. La jornada consistió en la construcción colectiva del Decálogo del Buen Trato, el cual fue elaborado a partir de los aportes de las personas mayores participantes. Se organizaron diez enunciados fundamentales que promueven el respeto, la empatía y la valoración del otro. Como recurso gerogogico, se destacaron los verbos principales de cada enunciado mediante el uso de letras llamativas e imágenes alusivas, lo que facilitó la comprensión y apropiación del mensaje.

3.3.3. MOMENTO FINAL

Actividad 1: Ven y te cuento: Para el cierre de la actividad de lectura, se invita a los asistentes a mantener una actitud abierta y receptiva hacia el aprendizaje continuo, resaltando la importancia de seguir cultivando el hábito lector como herramienta para el desarrollo personal, la estimulación cognitiva y el bienestar emocional. Asimismo, se les motiva a hacer uso frecuente del material disponible en la biblioteca de la institución

Actividad 2: El color de los sentidos: Para cerrar la actividad, se invitó a cada participante a compartir cuál fue el color o figura que más le gustó y por qué. Esto permitió reforzar las habilidades comunicativas, expresión personal y emocional. Algunos comentaron recuerdos asociados a colores específicos, mientras que otros destacaron sensaciones agradables o anécdotas vinculadas a los objetos mencionados. Se realizó una breve retroalimentación grupal, valorando la participación de todos y destacando la importancia de estimular los sentidos, la memoria y la comunicación.

Actividad 3: Melodía de la vida: Se evidencia al cierre que las canciones despertaron reacciones emotivas, manifestadas en sonrisas, lágrimas y relatos personales, convirtiendo la sesión en un momento lleno de sensibilidad y memoria afectiva. Esta experiencia no solo promovió el disfrute musical, sino también el fortalecimiento de los vínculos afectivos y la estimulación de la memoria colectiva.

Actividad 4: Jugando con el arco iris: Mediante dinámicas grupales diseñadas de forma estructurada y adaptada, se incentivó la movilidad física, la capacidad de tomar decisiones de manera ágil y la cooperación entre los participantes. Estas actividades permitieron que cada persona mayor se sintiera integrada, reconocida y con un rol significativo dentro del grupo. Asimismo, el aspecto lúdico del juego facilitó la expresión de emociones, el surgimiento de la risa y momentos de disfrute.

Actividad 5: Viviendo al día: Para finalizar se invitó al grupo a observar el árbol ya completo, con todas las hojas colocadas, como reflejo de la diversidad y riqueza personal de cada uno. Se generó un espacio de reflexión conjunta donde se resaltó la importancia de reconocer tanto las fortalezas como las debilidades como parte natural del proceso de vida. Se destacaron los aspectos positivos compartidos y se valoró el acto de expresarse y escucharse mutuamente. Para cerrar, se agradeció la participación de todos y se realizó una foto grupal frente al árbol, como recuerdo simbólico del crecimiento, la conexión y el reconocimiento alcanzado durante la actividad.

Actividad 6: Reciprocidad: Para finalizar, se invita a los participantes a integrarse activamente en las demás actividades programadas durante la Semana del Buen Trato, reforzando el compromiso con la práctica diaria del respeto, la solidaridad y la sana convivencia.

3.4.RECURSOS

Sonido y micrófono	Libros y revistas
Cartelera- marcadores	Hojas- colores
Presentación, computador, televisor e internet	cajas, pelotas
Imágenes, avisos, textos	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: Ven y te cuento: La lectura compartida permite crear vínculos entre los asistentes, fomenta la participación activa, y refuerza el sentido de pertenencia y autoestima. Asimismo, se abordan textos literarios, históricos y de reflexión, generando diálogos intergeneracionales y promoviendo el pensamiento crítico, la empatía y la expresión de emociones. Participaron 30 personas mayores.

Actividad 2: El color de los sentidos: La actividad resultó positiva y bien recibida por las personas mayores. La mayoría participó de manera activa y mostró interés tanto en identificar las figuras y colores como en compartir objetos y emociones asociadas a ellos. Se observó un buen nivel de atención, disposición al diálogo y evocación de recuerdos significativos, lo que favoreció la estimulación cognitiva y emocional. Participaron 23 personas mayores.

Actividad 3: Melodía de la vida: La música es una poderosa herramienta terapéutica que va más allá del entretenimiento: tiene la capacidad de despertar emociones profundas, evocar recuerdos significativos y fortalecer los vínculos con la identidad personal y colectiva. Este tipo de estímulos también contribuye al fortalecimiento de la autoestima, la socialización y el sentido de pertenencia, al crear espacios compartidos donde las personas se sienten escuchadas, recordadas y valoradas. Participaron 14 personas mayores.

Actividad 4: Jugando con el arcoíris: El juego no solo estimula las capacidades cognitivas y motoras, sino que también crea espacios de interacción y fortalecimiento de vínculos, fundamentales para preservar la salud mental y emocional, consolidando el juego como una estrategia integral que favorece tanto la estimulación como la convivencia, aportando significativamente al proceso de envejecimiento activo. Participaron 22 personas mayores.

Actividad 5: Viviendo al día: La actividad fue positiva. Las personas mayores se mostraron receptivos, comprometidos y motivados a lo largo de toda la actividad. La dinámica del árbol permitió una expresión emocional , favoreciendo la comunicación, la autoestima y el reconocimiento personal y grupal. Se observó un ambiente de respeto, escucha activa , lo cual facilitó la participación incluso de quienes habitualmente son más reservados. Se promovió una reflexión profunda sobre su historia de vida, sus logros y sus desafíos. En general, la actividad contribuyó a fortalecer los vínculos del grupo y generó un impacto emocional positivo.. Participaron 22 personas mayores.

Actividad 6: Reciprocidad: Esta actividad no solo permitió a las personas mayores reconocer sus derechos, sino que también promovió la reflexión sobre la importancia de conocerlos para ejercerlos y defenderlos, incentivando así una convivencia más consciente, respetuosa y solidaria dentro de la comunidad. Participaron 21 personas mayores.

En constancia de lo anterior se firma:

Actividad 1
Nombre persona mayor Edwiges Santana
C.C 39527042

Actividad 2
Nombre persona mayor Gloria Betty Correa
C.C 41629662

Actividad 3
Nombre persona mayor Martha Patricia Machado
C.C 52730050

Actividad4
Nombre persona mayor Luz Marina Arias
C.C 41518717

Actividad 5
Nombre persona mayor Jorge Guevara
C.C 5249088

Actividad 6
Nombre persona mayor Jose Salazar
C.C 17037982

ANA PAULINA FORERO
Coordinadora
C.C 35413872

Fecha de evaluación del encuentro: Junio 30 de 2025

Nombre del profesional que evalúa: Olga Yadira Cardenas Alonso- (Terapéuta Ocupacional) - Jenny Catherine Torres Vargas (Gerontóloga)

Powered by CamScanner

Evidencia fotográfica espacios para la realización

Actividad 1. Ven y te cuento



Actividad 2: El color de los sentidos



Actividad 3: Melodía de la vida



Actividad 4: Jugando con el arcoíris





Actividad 5: Viviendo al día





Actividad 6: Reciprocidad

