SEGUIMIENTO EFECTUADO POR PROFESIONAL DE SALUD Y NUTRICION

FECHA: 12 DE AGO/2025

NOMBRE: LUIS FERNANDO TOLEDO DELGADO

DOCUMENTO DE IDENTIDAD: 2182924

ANTROPOMETRÍA:

TALLA	PESO	IMC	DIAGNOSTICO NUTRICIONAL
1,6	70	27,3	Sobrepeso

PÉRDIDA DE PESO: NIEGA

APETITO: ADECUADO

CONSUMO: ADECUADO PARA REQUERIMIENTO

OBSERVACIONES:
PACIENTE CON HÁBITO INTESTINAL Y DIURESIS NORMAL
ANTECEDENTE DE ENFERMEDADES CRONICAS: HTA, PROSTATITIS, DMTII
ADHERENCIA A TRATAMIENTO FARMACOLOGICO: SI
SE REALIZA EDUCACION NUTRICIONAL, CON ENFASIS EN ALIMENTACION SALUDABLE, CON ENFASIS EN CUIDADO DEL CONSUMO DE LA PANELA

ILMAYÉ SANABRIA A.

ILMAYÉ SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA-DIETISTA
REG. 01196.

SEGUIMIENTO EFECTUADO POR PROFESIONAL DE SALUD Y NUTRICION

FECHA: 12 DE AGO/2025

NOMBRE: ROSA MARIA DELGADO DE TOLEDO

DOCUMENTO DE IDENTIDAD: 28420128

ANTROPOMETRÍA:

TALLA	PESO	IMC	DIAGNOSTICO NUTRICIONAL
1,6	57	22,3	Desnutrición Leve

PÉRDIDA DE PESO: NIEGA

APETITO: ADECUADO

CONSUMO: ADECUADO PARA REQUERIMIENTO

OBSERVACIONES:
PACIENTE CON HÁBITO INTESTINAL Y DIURESIS NORMAL
ANTECEDENTE DE ENFERMEDADES CRONICAS: PROBLEMAS CIRCULATORIOS CON DOLOR EN MI, DMTII,
ADHERENCIA A TRATAMIENTO FARMACOLOGICO: SI
SE REALIZA EDUCACION NUTRICIONAL, CON ENFASIS EN ALIMENTACION SALUDABLE, CON ENFASIS EN EL CUIDADO DEL AZÚCAR

ILMAYÉ SANABRIA A.

ILMAYÉ SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA-DIETISTA
REG. 01196.

SEGUIMIENTO EFECTUADO POR PROFESIONAL DE SALUD Y NUTRICION

FUNDACION NUEVO HORIZONTE
CENTRO VIDA
"FUNCEHORIZONTE"

FECHA: 12 DE AGO/2025

NOMBRE: BLANCA FLOR MARIA MUÑOZ CASTILLO

DOCUMENTO DE IDENTIDAD: 37814049

ANTROPOMETRÍA:

TALLA	PESO	IMC	DIAGNOSTICO NUTRICIONAL
1,5	58	25,8	Eutrófico

PÉRDIDA DE PESO: NIEGA

APETITO: ADECUADO

CONSUMO: ADECUADO PARA REQUERIMIENTO

OBSERVACIONES:
PACIENTE CON HÁBITO INTESTINAL Y DIURESIS NORMAL
ANTECEDENTE DE ENFERMEDADES CRONICAS: EPOC
ADHERENCIA A TRATAMIENTO FARMACOLOGICO: SI
SE REALIZA EDUCACION NUTRICIONAL, CON ENFASIS EN ALIMENTACION SALUDABLE

ILMAYÉ SANABRIA A.
ILMAYÉ SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA-DIETISTA
REG. 01196.

SEGUIMIENTO EFECTUADO POR PROFESIONAL DE SALUD Y NUTRICION

FECHA: 12 DE AGO/2025

NOMBRE: MARIA DULCELINA SANCHEZ DE DURAN

DOCUMENTO DE IDENTIDAD: 28421595

ANTROPOMETRÍA:

TALLA	PESO	IMC	DIAGNOSTICO NUTRICIONAL
1,55	66	27,5	Sobrepeso

PÉRDIDA DE PESO: NIEGA

APETITO: ADECUADO

CONSUMO: ADECUADO PARA REQUERIMIENTO

OBSERVACIONES:
PACIENTE CON HÁBITO INTESTINAL Y DIURESIS NORMAL
ANTECEDENTE DE ENFERMEDADES CRONICAS: NIEGA
ADHERENCIA A TRATAMIENTO FARMACOLOGICO: NO APLICA
SE REALIZA EDUCACION NUTRICIONAL, CON ENFASIS EN ALIMENTACION SALUDABLE

ILMAYÉ SANABRIA A.

ILMAYÉ SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA-DIETISTA
REG. 01196.

SEGUIMIENTO EFECTUADO POR PROFESIONAL DE SALUD Y NUTRICION

FUNDACION NUEVO HORIZONTE
CENTRO VIDA
"FUNCEHORIZONTE"

FECHA: 12 DE AGO/2025

NOMBRE: MARIA JOSEFA GONZALEZ DE ARDILA

DOCUMENTO DE IDENTIDAD: 28410259

ANTROPOMETRÍA:

TALLA	PESO	IMC	DIAGNOSTICO NUTRICIONAL
1,52	61	26,4	Eutrófico

PÉRDIDA DE PESO: NIEGA

APETITO: ADECUADO

CONSUMO: ADECUADO PARA REQUERIMIENTO

OBSERVACIONES:
PACIENTE CON HÁBITO INTESTINAL Y DIURESIS NORMAL
ANTECEDENTE DE ENFERMEDADES CRONICAS: HTA
ADHERENCIA A TRATAMIENTO FARMACOLOGICO: SI
SE REALIZA EDUCACION NUTRICIONAL, CON ENFASIS EN ALIMENTACION SALUDABLE

Ilmayé Sanabria A.

ILMAYÉ SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA-DIETISTA
REG. 01196.

SEGUIMIENTO EFECTUADO POR PROFESIONAL DE SALUD Y NUTRICION

FECHA: 12 DE AGO/2025

NOMBRE: TIMOLEON ARDILA GONZALEZ

DOCUMENTO DE IDENTIDAD: 2182989

ANTROPOMETRÍA:

TALLA	PESO	IMC	DIAGNOSTICO NUTRICIONAL
1,7	65	22,5	Desnutrición Leve

PÉRDIDA DE PESO: NIEGA

APETITO: ADECUADO

CONSUMO: ADECUADO PARA REQUERIMIENTO

OBSERVACIONES:
PACIENTE CON HÁBITO INTESTINAL NORMAL Y DIURESIS ANORMAL VA A INICIAR SEGUIMEINTO
ANTECEDENTE DE ENFERMEDADES CRONICAS: HIPERCOLESTEROLEMIA
ADHERENCIA A TRATAMIENTO FARMACOLOGICO: SI
SE REALIZA EDUCACION NUTRICIONAL, CON ENFASIS EN ALIMENTACION SALUDABLE
SE DA INDICACION DE CONSUMO DE GRASAS INSATURADAS

ILMAYÉ SANABRIA A.

ILMAYÉ SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA-DIETISTA
REG. 01196.

SEGUIMIENTO EFECTUADO POR PROFESIONAL DE SALUD Y NUTRICION

FUNDACION NUEVO HORIZONTE
CENTRO VIDA
"FUNCEHORIZONTE"

FECHA: 12 DE AGO/2025

NOMBRE: EXPEDITO OLARTE HERNANDEZ

DOCUMENTO DE IDENTIDAD: 13478814

ANTROPOMETRÍA:

TALLA	PESO	IMC	DIAGNOSTICO NUTRICIONAL
1,64	71	26,4	Sobrepeso

PÉRDIDA DE PESO: NIEGA

APETITO: ADECUADO

CONSUMO: ADECUADO PARA REQUERIMIENTO

OBSERVACIONES:
PACIENTE CON HÁBITO INTESTINAL CON ESTREÑIMIENTO Y DIURESIS ANORMAL DEBIDO A DISCAPACIDAD, EN EL MOMENTO TIENE SONDA
ANTECEDENTE DE ENFERMEDADES CRONICAS: NIEGA
ADHERENCIA A TRATAMIENTO FARMACOLOGICO: NO APLICA
SE REALIZA EDUCACION NUTRICIONAL, CON ENFASIS EN ALIMENTACION SALUDABLE
SE PRESCRIBE SEN PARA ESTREÑIMEINTO 5 GR DIA X 3 MESES

ILMAYÉ SANABRIA A.
ILMAYÉ SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA-DIETISTA
REG. 01196.

SEGUIMIENTO EFECTUADO POR PROFESIONAL DE SALUD Y NUTRICION

FECHA: 12 DE AGO/2025

NOMBRE: BRICEIDA ROBLES PARDO

DOCUMENTO DE IDENTIDAD: 37888375

ANTROPOMETRÍA:

TALLA	PESO	IMC	DIAGNOSTICO NUTRICIONAL
1,49	51	23,0	Etrófico

PÉRDIDA DE PESO: NIEGA

APETITO: ADECUADO

CONSUMO: ADECUADO PARA REQUERIMIENTO

OBSERVACIONES:
PACIENTE CON HÁBITO INTESTINAL Y DIURESIS NORMAL
ANTECEDENTE DE ENFERMEDADES CRONICAS: ANSIEDAD CON TTO FARMACOLOGICO
ADHERENCIA A TRATAMIENTO FARMACOLOGICO: SI (SE LO TOMA CUANDO SE SIENTE MAL, SEGÚN INDICACION MEDICA)
SE REALIZA EDUCACION NUTRICIONAL, CON ENFASIS EN ALIMENTACION SALUDABLE

ILMAYÉ SANABRIA A.

ILMAYÉ SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA-DIETISTA
REG. 01196.

SEGUIMIENTO EFECTUADO POR PROFESIONAL DE SALUD Y NUTRICION

FUNDACION NUEVO HORIZONTE
CENTRO VIDA
"FUNCEHORIZONTE"

FECHA: 12 DE AGO/2025

NOMBRE: GONZALO ROJAS RODRIGUEZ

DOCUMENTO DE IDENTIDAD: 2183260

ANTROPOMETRÍA:

TALLA	PESO	IMC	DIAGNOSTICO NUTRICIONAL
1,61	74	28,5	Sobrepeso

PÉRDIDA DE PESO: NIEGA

APETITO: ADECUADO

CONSUMO: ADECUADO PARA REQUERIMIENTO

OBSERVACIONES:
PACIENTE CON HÁBITO INTESTINAL Y DIURESIS ANORMAL EN SEGUIMIENTO
ANTECEDENTE DE ENFERMEDADES CRONICAS: HTA, HIPERLIPIDEMIA, DMTII SIN TTO FARMACOLOGICO
ADHERENCIA A TRATAMIENTO FARMACOLOGICO: SI
SE REALIZA EDUCACION NUTRICIONAL, CON ENFASIS EN ALIMENTACION SALUDABLE, SUSPENDER AZUCAR Y PANELA, CUIDAR EL EXCESO DE HARINA, NO JUGOS DE FRUTA

ILMAYÉ SANABRIA A.

ILMAYÉ SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA-DIETISTA
REG. 01196.

FUNDACION NUEVO HORIZONTE

CENTRO VIDA
"FUNCEHORIZONTE"

FUNDACIÓN CENTRO VIDA NUEVO HORIZONTE

Nit: 900811792-1

CICLOS DE MENU

FUNDACION CENTRO VIDA NUEVO HORIZONTE
900811792-1

MINUTA DEL 11 DE AGOSTO AL 15 DE AGOSTO DEL 2025

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
MEDIAS NUEVE	ENSALADA DE FRUTAS (PAPAYA, MANGO, BANANO, CEREAL)	AVENA Y MANTECADA	YOGURTH Y GALLETA DE LECHE	JUGO DE GUANABANA EN AGUA CON SANDWISH (JAMON Y QUESO)	COLADA DE MAIZENA, GALLETA INTEGRAL
ALMUERZO	LIMONADA SOPA DE ARROZ ESPAGUETTIS, CARNE MOLIDA YUCA GUISO DE PEPINO	NARANJADA CREMA DE APIO ARROZ CARNE DESMECHADA CON VERDURA (HABICHUELA, ZANAHORIA Y ALVERJA) MONEDITA DE PLATANO	JUGO CREMA DE AHUYAMA ARROZ CON ZANAHORIA POLLO SUDADO, PAPA ENSALADA AGRIDULCE (ZANAHORIA, QUESO, PIÑA, LECHUGA Y MANGO)	JUEGO SOPA DE CONCHITAS ARROZ FRIJOL, HUEVO, TAJADAS DE PLATANO ENSALADA DE TOMATE, AGUACATE EN RODAJAS.	JUGO SOPA DE AVENA ARROZ YUCA ALVERJA, HIGADO EN BISTEC ENSALADA DE ZANAHORIA, TOMATE Y LECHUGA.

Dra. Ilmayé Sanabria A.
NUTRICIONISTA-DIETISTA
No. MND 01196
P.U.J.

FUNDACION CENTRO VIDA NUEVO HORIZONTE
900811792-1

SEMANA DEL 19 DE AGOSTO AL 22 DE AGOSTO DE 2025

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
MEDIAS NUEVE		JUGO, GALLETAS	PICADO DE FRUTA (MANGO,BANANO, PAPAYA)	JUGO, MANTECADA	AVENA, GALLETA INTEGRAL
ALMUERZO	FESTIVO	JUGO	JUGO	NARANJADA	JUGO
		SOPA DE ARROZ	SOPA DE CUCHUCO	CREMA DE APIO	SOPA DE FIDEOS
		ALBONDIGAS	CARNE DESMECHADA, ARROZ	ARROZ	ARROZ, CARNE SUDADA
		ESPAGUETIS	PAPA CON HOGO	ENSALADA RUSA (ARVEJA, ZANAHORIA, HABICHUELA, PECHUGA, PAPA)	YUCA, ARVEJA
		TAJADA DE MADURO, GUISO DE CALABACIN	ENSALADA (ZANAHORIA Y REMOLACHA)		RODAJA DE TOMATE

Dra. Ilmayé Sanabria A.
NUTRICIONISTA-DIETISTA
No. MND 01196
P.U.I.

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA - DIETISTA
MIND-01196

CENTRO VIDA
"FUNCEHORIZONTE"

FUNDACION CENTRO VIDA NUEVO HORIZONTE

NIT. 900.811.792-1

CICLOS DE MENUS

SEMANA DEL 25 DE AGOSTO AL 29 DE AGOSTO 2025

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
MEDIAS NUEVE	JUGO, SANDWIS DE JAMON CON QUESO	JUGO PONQUE	GELATINA CON GALLETA	SALPICON (BANANO, PAPAYA, MANGO, PIÑA)	INTEGRACION (ASADO)
ALMUERZO	JUGO	JUGO	JUGO	LIMONADA	
	SOPA DE CEBADA	SOPA DE CUCHUCO	SOPA DE ARROZ	SOPA DE AVENA	
	ARROZ PLATANO	ARROZ PAPA EN PURE	SPAGUETIS, CARNE MOLIDA	ARROZ HUEVO	
	ALBONDIGA, ENSALADA DE ZANAHORIA Y REMOLACHA	PECHUGA (CUADROS) CON VERDURAS (ZANAHORIA, HABICHUELA, ARVEJA)	ENSALADA (MANGO, TOMATE Y LECHUGA BATAVIA, ZANAHORIA) PAPA CRIOLLA	LENTEJA ENSALADA DE RODAJAS DE PEPINO CON TOMATE PLATANO	

Ilmayé Sanabria A.
Dra. Ilmayé Sanabria A.
NUTRICIONISTA-DIETISTA
No. MND 01196
P.U.I

ILMAYE SANABRIA A.
No. MND 01196

FUNDACION CENTRO VIDA NUEVO HORIZONTE

NIT. 900.811.792-1

CICLO DE MENU

MINUTA DEL 01 DE SEPTIEMBRE AL 05 DE SEPTIEMBRE DEL 2025					
	LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
MEDIAS NUEVE	CHOCOLATE, PAN Y QUESO	CAFÈ EN LECHE Y AREPA	ENSALADA DE FRUTAS (PAPAYA, MANGO, BANANO Y UVAS)	AVENA Y GALLETA INTEGRAL	JUGO Y EMPANADA
A L M U E R Z O	JUGO SANCOCHO (COSTILLA, AHUYAMA, PLATANO, PAPA Y FRIJOL) ARROZ ENSALADA	LIMONADA CREMA DE APIO ARROZ, LENTEJA Y HUEVO ENSALADA(PAPA, ALVERJA, HABICHUELA, ZANAHORIA Y ATUN)	JUGO SOPA DE MAIZ ARROZ GARBANZO CON CALLO Y YUCA ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA	JUGO SOPA DE ARROZ POLLO SUDADO SPAGUETT, PLATANO ASADO PURE DE AHUYAMA	JUGO SOPA DE VERDURAS ARROZ, TORTA DE PLATANO CARNE SUDADA, ALVERJA, ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA

ILMAYE SANABRIA A.
Dra. Ilmayé Sanabria A.
NUTRICIONISTA DIETISTA
No. MND 01196
P.U.I

ILMAYE SANABRIA A.
No. MND 01196

FUNDACION CENTRO VIDA NUEVO HORIZONTE

900811792-1

MINUTA DEL 08 DE SEPTIEMBRE AL 12 DE SEPTIEMBRE DEL 2025

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
MEDIAS NUEVE	ENSALADA DE FRUTAS(PAPAYA,MANGO, BANANO,CEREAL)	AVENA Y MANTECADA	YOGURTHY GALLETA DE LECHE	JUGO DE GUANABANA EN AGUA Y SANDWISH (JAMÓN-QUESO)	COLADA DE MAIZENA-GALLETA INTEGRAL
ALMUERZO	JUGO	NARANJADA	JUGO	JUGO	LIMONADA
	SOPA DE ARROZ	SOPA DE AVENA	CREMA DE AUYAMA	SOPA DE CONCHITA	SOPA DE VERDURAS
	ESPAGUETIS, CARNE MOLIDA	ARROZ ATOLLADO(CARNE DE CERDO,RES,PECHUGA Y CHORIZO)	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ, FRIJOL	ARROZ, YUCA
	GUISO DE PEPINO		POLLO SUDADO, PAPA	HUEVO, TAJADA DE PLATANO	ALVERJA, HIGADO EN BISTEC
	YUCA	PAPA CRIOLLA	ENSALADA AGRIDULCE (ZANAHORIA, QUESO, PIÑA, LECHUGA,MAN GO)	TOMATE, AGUACATE EN RODAJAS	ENSALADA DE (ZANAHORIA, TOMATE, LECHUGA)

Ilmayé Sanabria A.
Dra. Ilmayé Sanabria A.
NUTRICIONISTA-DIETISTA
No. MND 01196
P.U.J.

2). ATENCION PSICOSOCIAL A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA.

DESARROLLO DE ACTIVIDADES DE ESTIMULACION COGNITIVA MUNICIPIO DE SIMACOTA

INTRODUCCIÓN

El presente informe describe las actividades cognitivas desarrolladas en el Centro Vida de la Fundación Nuevo Horizonte del 11 de agosto al 08 de septiembre del 2025, ubicado en el municipio de Simacota, Santander, como parte de la segunda fase del proceso de atención integral a los adultos mayores. En esta etapa, se mantiene un enfoque centrado en el bienestar integral, entendiendo que la estimulación cognitiva no solo contribuye al fortalecimiento de habilidades mentales como la memoria, la atención y el razonamiento, sino que también favorece la salud emocional, la socialización y la calidad de vida de los participantes. A través de actividades estructuradas y adaptadas a sus necesidades, se busca promover un envejecimiento activo y significativo, reafirmando el compromiso de la Fundación con el cuidado y la dignificación de esta población.

OBJETIVO GENERAL

Implementar estrategias de estimulación cognitiva en los adultos mayores del Centro Vida de la Fundación Nuevo Horizonte en Simacota, Santander, para potenciar sus habilidades mentales, reforzar la memoria, la atención y el pensamiento crítico, al tiempo que se promueve el bienestar emocional y la interacción social como pilares del cuidado integral en esta segunda fase del proceso.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Diseñar y ejecutar actividades cognitivas adaptadas a las capacidades y necesidades de los adultos mayores, fomentando el fortalecimiento de la memoria, la atención y el razonamiento lógico.
- Promover espacios de interacción social que permitan el intercambio de experiencias, el trabajo en equipo y la construcción de vínculos afectivos entre los participantes.

- Favorecer el bienestar emocional de los adultos mayores a través de dinámicas que estimulen la autoestima, la motivación y la expresión de emociones.
- Evaluar el impacto de las actividades cognitivas en el desempeño mental y en la calidad de vida de los participantes, con el fin de orientar mejoras en el proceso.
- Impulsar hábitos y estrategias de autocuidado que contribuyan a un envejecimiento activo, saludable y significativo.

ACTIVIDADES

La intervención desarrollada en el Centro Vida de la Fundación Nuevo Horizonte, en el municipio de Simacota, Santander, se llevó a cabo bajo un enfoque integral y participativo, con el objetivo de implementar y fortalecer las capacidades cognitivas, emocionales y sociales de los adultos mayores en esta fase del proceso. Para ello, se implementaron intervenciones grupales diseñadas de manera estructurada y adaptadas a las características, necesidades y ritmos individuales de los participantes.

Las sesiones grupales se enfocaron en la estimulación cognitiva a través de actividades orientadas al fortalecimiento de la atención, la memoria y la concentración, empleando dinámicas lúdicas, ejercicios de orientación temporal y espacial, resolución de problemas y técnicas de evocación de recuerdos significativos. Además, se incluyeron actividades para el desarrollo de habilidades motoras finas y gruesas, con ejercicios físicos moderados, actividades manuales y juegos que favorecen la coordinación y la movilidad, contribuyendo a mantener la autonomía funcional.

Así mismo, se implementaron estrategias orientadas al autocuidado y la promoción de hábitos saludables, así como espacios de biografía y reminiscencia, en los cuales los adultos mayores compartieron experiencias de vida, fortaleciendo su identidad, autoestima y sentido de pertenencia. Asimismo, se trabajó la creatividad y la expresión grupal mediante técnicas de arteterapia, que permitieron canalizar emociones, estimular la imaginación y fomentar la interacción social en un entorno seguro y respetuoso.

Conscientes de la importancia del bienestar emocional, se incluyeron actividades para el manejo del duelo y la autoestima, brindando espacios de reflexión, apoyo mutuo y acompañamiento psicoemocional. De forma complementaria, se realizaron seguimientos individuales a aquellos participantes que requerían una atención más personalizada para el fortalecimiento de sus capacidades cognitivas y emocionales, con el fin de identificar avances, necesidades específicas y ajustar las estrategias de intervención.

DESARROLLO DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES GRUPALES

ACTIVIDAD N° 1
CREATIVIDAD Y EXPRESIÓN GRUPAL

Durante la jornada se llevó a cabo una actividad especialmente diseñada para los adultos mayores, con un enfoque orientado a la exploración y desarrollo de las expresiones corporales. A través de dinámicas lúdicas y juegos interactivos, se buscó incentivar tanto el bienestar físico como el equilibrio mental y emocional de los participantes. Estas actividades les permitieron conectarse con su propio cuerpo, promover la movilidad articular, mejorar la coordinación motora y favorecer la liberación de tensiones, contribuyendo de manera significativa a elevar su autoestima y a fortalecer su calidad de vida.

Posteriormente, en el marco de la clase de creatividad, se desarrolló una actividad artística centrada en la pintura, concebida como una herramienta de expresión libre y personal. Esta experiencia no solo brindó a los participantes la oportunidad de plasmar sus emociones y pensamientos de manera simbólica, sino que también estimuló procesos como la imaginación, la concentración y la sensibilidad estética, fomentando así la creatividad como una vía para el bienestar emocional y la construcción de espacios de socialización positivos y enriquecedores.

ACTIVIDAD N° 2
VINCULOS AFECTIVOS E INSTROSPECCIÓN

Durante la jornada se da inicio con una actividad lúdico-recreativa dirigida especialmente a los adultos mayores, diseñada para motivarlos y proporcionar un espacio de esparcimiento positivo que active tanto el cuerpo como el ánimo, así mismo enfocada en el fortalecimiento de los vínculos afectivos. Esta propuesta inicial buscó despertar energía, generar entusiasmo y motivación ofreciendo un entorno acogedor donde los participantes pudieran encontrarse con alegría y propósito.

Posteriormente, se desarrolló una actividad reflexiva centrada en la introspección: cada participante fue invitado a profundizar en sus vínculos afectivos, explorando la manera en que estos lazos se forjan y refuerzan ya sea dentro del núcleo familiar o en comunidad. Esta reflexión permitió reconocer el valor de la empatía, la cercanía y el apoyo mutuo, así como la importancia de construir relaciones afectivas saludables que nutran el bienestar emocional.

ACTIVIDAD N° 3
FORTALECIMIENTO DEL AUTOESTIMA

Durante la jornada se llevó a cabo una actividad al aire libre con el objetivo principal de fortalecer la autoestima de los participantes. La jornada inició con una dinámica lúdico-recreativa denominada "Poniendo el huevo", la cual generó un ambiente de alegría, entusiasmo y participación activa entre los adultos mayores. Esta actividad permitió romper el hielo y fomentar la integración grupal de manera divertida y espontánea.

Posteriormente, se desarrolló una segunda actividad centrada específicamente en la temática del día: la autoestima. En esta dinámica, cada asistente participó de forma individual, eligiendo al azar una pregunta relacionada con el autoconocimiento, el reconocimiento de habilidades personales o la valoración propia. Las respuestas fomentaron la reflexión

personal y colectiva, permitiendo a los participantes expresarse y compartir experiencias en un entorno de respeto y apoyo mutuo.

En conjunto, la jornada fue enriquecedora y significativa, promoviendo no solo la recreación, sino también el bienestar emocional de los adultos mayores a través del fortalecimiento de su autoestima.

ACTIVIDAD N° 4
MOTRICIDAD FINA

Durante la jornada se desarrolló una actividad especialmente diseñada para los adultos mayores, con un enfoque centrado en el fortalecimiento y desarrollo de la motricidad fina. La propuesta consistió en la elaboración de un trabajo manual en el que los participantes realizaron la colocación de pequeñas bolitas de lentejas sobre una superficie previamente preparada. Este ejercicio, además de ser dinámico y entretenido, tiene como finalidad favorecer la destreza manual y la precisión de los movimientos finos, habilidades esenciales para la autonomía y el desempeño funcional en la vida cotidiana.

La tarea no solo estimuló la motricidad fina propiamente dicha, sino que también contribuyó al fortalecimiento de la coordinación ojo-mano, aspecto indispensable para la realización de múltiples actividades diarias. Asimismo, al requerir atención al detalle y un proceso secuencial de trabajo, la dinámica promovió la concentración, la atención sostenida y la perseverancia, generando un espacio en el que los participantes pudieron ejercitar tanto sus capacidades motoras como cognitivas de manera integral.

Como complemento, se llevó a cabo una psicoeducación orientada a la importancia de ejercitar y estimular el cerebro a lo largo de toda la vida. Durante este espacio reflexivo, se resaltó cómo la participación en actividades cognitivas y manuales puede contribuir significativamente a retrasar el deterioro cognitivo, promover la salud mental y favorecer una

mejor calidad de vida, ofreciendo a los adultos mayores herramientas para mantenerse activos, motivados y con una mayor sensación de bienestar.

ACTIVIDAD N° 5
ARTE- TERAPIA Y LECTURA

Durante la jornada se llevó a cabo una actividad especialmente dirigida a los adultos mayores en la biblioteca municipal, con el propósito de promover su bienestar integral a través de la integración de herramientas cognitivas, emocionales y sociales. En esta ocasión, los participantes tuvieron la oportunidad de involucrarse en lecturas guiadas y en ejercicios de dibujo, dos estrategias complementarias que favorecen no solo el desarrollo intelectual, sino también la expresión creativa y emocional.

La lectura desempeñó un papel fundamental, ya que contribuye al fortalecimiento de la memoria, la atención y la creatividad, al mismo tiempo que estimula la empatía, el pensamiento crítico y genera espacios de relajación y disfrute personal. Por su parte, la arteterapia ofreció un entorno seguro y libre de juicios donde los adultos mayores pudieron expresar emociones, reducir el estrés y fortalecer la autoestima, al tiempo que se potenciaron la motricidad fina, la creatividad y las habilidades sociales mediante la interacción con sus compañeros.

La integración de estas dos herramientas en una misma jornada permitió abordar de manera integral las necesidades cognitivas, emocionales y sociales de los participantes, favoreciendo el desarrollo personal y promoviendo una mejor calidad de vida en esta etapa del envejecimiento.

ACTIVIDAD N° 6
AUTOEXPLORACIÓN Y MANEJO EMOCIONAL

Durante la jornada se llevó a cabo una actividad de autoexploración orientada a promover el bienestar emocional y cognitivo de los adultos mayores participantes. La propuesta consistió en el diseño de un mapa con forma de corazón, donde cada persona representó de manera gráfica y creativa momentos significativos, experiencias valiosas y recuerdos relevantes de su vida. Este ejercicio simbólico permitió a los participantes conectar con sus emociones y su historia personal de una manera profunda y reflexiva.

Una vez concluida la elaboración del mapa, se generó un espacio de diálogo grupal en el que cada participante compartió su trabajo, favoreciendo la apertura emocional, la comunicación interpersonal y el fortalecimiento de los vínculos afectivos. Este intercambio de experiencias no solo facilitó la expresión emocional, sino que también promovió la empatía y el respeto por las vivencias de los demás, enriqueciendo la dinámica grupal.

La actividad fue diseñada con el propósito de reducir niveles de estrés, ansiedad y síntomas depresivos, así como de potenciar el estado de ánimo, fortalecer la autoestima y estimular procesos cognitivos como la memoria, la creatividad y la toma de decisiones. De manera complementaria, se buscó fomentar la interacción social y prevenir el aislamiento emocional, elementos esenciales para garantizar un envejecimiento activo, saludable e integral, que contribuya a una mejor calidad de vida y al bienestar general de los adultos mayores.

ACTIVIDAD N° 7
GESTIÓN Y MANEJO DEL DUELO

Durante la jornada se llevó a cabo un espacio de intervención psicosocial especialmente orientado a la gestión del duelo en adultos mayores, con el propósito de brindar un acompañamiento integral a quienes atraviesan procesos de pérdida significativos.

La actividad se desarrolló en tres fases complementarias. En la primera, los participantes expresaron de manera simbólica su afecto, gratitud y recuerdos hacia sus seres queridos fallecidos a través de mensajes escritos y representaciones gráficas. Esta etapa inicial buscó favorecer la validación emocional, la externalización de sentimientos y la posibilidad de reconocer la pérdida como parte del proceso vital, en un ambiente seguro y de respeto.

Posteriormente, se llevó a cabo una charla psicoeducativa en la que se abordaron aspectos fundamentales del proceso de duelo, sus etapas emocionales y las estrategias de afrontamiento adaptativas que pueden contribuir a una elaboración más saludable de la pérdida. Esta fase tuvo como objetivo proporcionar herramientas prácticas y recursos emocionales para fortalecer la resiliencia y el bienestar psicológico de los adultos mayores.

ACTIVIDAD N° 8
ESTIMULACIÓN COGNITIVA (ATENCIÓN CONCENTRACIÓN Y PERCEPCIÓN)

Durante la jornada se desarrollaron **dos actividades especialmente diseñadas para la estimulación de las funciones cognitivas** de los adultos mayores, con el propósito principal de **fortalecer la atención, la concentración y mantener activas sus capacidades mentales** a través de experiencias significativas y adaptadas a sus necesidades.

Las dinámicas implementadas no solo estuvieron orientadas al **ejercicio y entrenamiento del cerebro**, sino que también promovieron la **interacción social**, al favorecer espacios de diálogo, colaboración y apoyo mutuo entre los participantes. De igual manera, estas actividades contribuyeron a **incrementar la motivación personal**, al brindar oportunidades para el aprendizaje, la superación de retos y la vivencia de logros individuales y colectivos.

Asimismo, se destacó su aporte al **bienestar emocional** y a la **preservación de la autonomía funcional**, aspectos fundamentales para promover un **envejecimiento activo y saludable**,

garantizando así una mejor **calidad de vida** y mayor participación social en la etapa adulta mayor.

ACTIVIDAD N° 9
MI BIOGRAFÍA Y REMINISCENCIA

Durante la jornada se llevó a cabo una actividad centrada en la biografía y la reminiscencia dirigida a los adultos mayores, con el objetivo de promover la autoexpresión, el reconocimiento de la propia historia y el fortalecimiento de la memoria autobiográfica. La propuesta incluyó la elaboración de un escrito autobiográfico, en el que cada participante tuvo la oportunidad de reflexionar sobre experiencias significativas de su vida, plasmar recuerdos importantes y darles un sentido personal a través de la escritura.

Además, para enriquecer la actividad y estimular la creatividad y la expresión emocional, se invitó a los adultos mayores a acompañar su relato con representaciones gráficas o ilustraciones que complementaran sus palabras, dando forma a un registro más completo y personal de su historia de vida.

Este espacio resultó profundamente significativo, ya que permitió a los participantes conectar con su pasado, valorar sus logros y reconocer los aprendizajes obtenidos a lo largo del tiempo. Al mismo tiempo, favoreció el fortalecimiento de la identidad, la autoestima y la socialización, pues algunos decidieron compartir sus relatos con el grupo, generando momentos de empatía, cercanía y reconocimiento mutuo.

La actividad de biografía y reminiscencia no solo contribuyó a la estimulación cognitiva mediante la evocación de recuerdos y la organización del pensamiento, sino que también proporcionó un espacio terapéutico para la expresión emocional y la construcción de vínculos afectivos, aspectos fundamentales para el bienestar integral y la calidad de vida en la etapa del envejecimiento.

ACTIVIDAD N° 10
JUEGOS DE ASOCIACIÓN

Durante la jornada se llevó a cabo una actividad denominada "Juegos Asociativos", la cual estuvo conformada por una serie de dinámicas y juegos especialmente diseñados para los adultos mayores. El propósito principal de esta estrategia fue fomentar la integración del grupo, promover la participación activa de cada uno de los asistentes y ofrecer un espacio de disfrute colectivo.

A través de las diferentes dinámicas se buscó resaltar las múltiples capacidades de los participantes, estimulando no solo su agilidad y coordinación, sino también la destreza motora, la atención, la memoria y el trabajo en equipo. Cada juego fue adaptado a sus condiciones físicas y cognitivas, permitiéndoles desenvolverse con confianza, seguridad y entusiasmo.

Este tipo de actividades no solo contribuyen al fortalecimiento de las habilidades motrices y cognitivas, sino que también favorecen la socialización, el sentido de pertenencia y la autoestima de los adultos mayores, quienes encontraron en los juegos un medio para expresarse, divertirse y demostrar sus potencialidades.

ACTIVIDAD N° 11
ORIENTACIÓN ESPACIAL Y TEMPORAL (LINEA DEL TIEMPO)

Durante la jornada de hoy se llevó a cabo con los adultos mayores una intervención enfocada en el fortalecimiento de la orientación espacial y temporal, entendida como un proceso clave dentro de la estimulación cognitiva, ya que permite mantener activas funciones superiores como la memoria, la atención, la concentración y la capacidad de ubicarse en la realidad inmediata. Este tipo de actividades resultan esenciales para prevenir el deterioro cognitivo, promover la autonomía en las actividades de la vida diaria y brindar seguridad al adulto mayor al facilitar su reconocimiento del entorno y de la secuencia temporal de los

acontecimientos. De manera complementaria, se implementó una dinámica rompehielo con la misma finalidad terapéutica, orientada a generar un ambiente de confianza, estimular la interacción social y favorecer la disposición emocional para el desarrollo de los ejercicios, contribuyendo así no solo al bienestar cognitivo, sino también al fortalecimiento de vínculos afectivos y a la mejora del estado de ánimo de los participantes.

CONCLUSIONES

Fortalecimiento del bienestar integral:

-Las actividades desarrolladas desde el área de Psicología contribuyeron de manera significativa al bienestar cognitivo, emocional y social de los adultos mayores, al integrar estrategias orientadas a la estimulación de la memoria, la atención, la creatividad y la expresión emocional, promoviendo así un envejecimiento activo, saludable y con mayor calidad de vida.

Espacios para la expresión y la interacción social:

-A través de dinámicas como la biografía y reminiscencia, el manejo del duelo, la psicoeducación y las actividades grupales, se generaron espacios de reflexión, comunicación interpersonal y apoyo mutuo que permitieron fortalecer la autoestima, fomentar la empatía y reducir el riesgo de aislamiento social en la población adulta mayor

Impacto positivo en la salud mental y emocional:

-El trabajo psicológico contribuyó a disminuir síntomas asociados al estrés, la ansiedad y la depresión, al tiempo que brindó herramientas para el autocuidado emocional y la gestión de experiencias difíciles, lo cual repercute directamente en el bienestar psicológico y en la construcción de un entorno más positivo, inclusivo y humanizado para los participantes.

ATENCIONES INDIVIDUALES

Se llevaron a cabo seguimientos de atención individual dirigidos a los adultos mayores que requirieron un abordaje personalizado, con el propósito de responder a sus necesidades particulares y garantizar un acompañamiento ajustado a sus condiciones específicas. Estas intervenciones posibilitaron el diseño y aplicación de estrategias terapéuticas individualizadas, orientadas al fortalecimiento de funciones cognitivas esenciales como la memoria, la atención, la concentración y las funciones ejecutivas. A continuación, se presentan los pacientes que recibieron atención a través de este tipo de intervención individual, en aras de ofrecer un seguimiento oportuno y focalizado según los requerimientos previamente identificados.

CELINIA MEJIA: La paciente requirió un proceso de atención individual orientado al fortalecimiento de sus funciones cognitivas, mediante la implementación de actividades específicas dirigidas al entrenamiento de la memoria, la atención y la concentración. Si bien presenta limitaciones en la comunicación verbal, logra establecer una adecuada interacción a través de recursos no verbales, lo que le permite comprender las indicaciones y ejecutar satisfactoriamente cada una de las tareas propuestas por la terapeuta. Este desempeño evidencia su disposición, capacidad de respuesta y potencial de aprovechamiento en los procesos de estimulación cognitiva, lo que resulta fundamental para favorecer su adaptación y mantener activas sus habilidades conservadas.

LUIS MARIO RUEDA: El paciente requirió un proceso de atención individual enfocado en el fortalecimiento de los vínculos afectivos, con el propósito de brindar un adecuado manejo a la situación familiar que atraviesa, la cual, si bien no reviste un carácter grave, sí representa un aspecto relevante que debe ser abordado para favorecer su bienestar emocional y social. Durante la intervención se desarrolló un acompañamiento orientado a la reflexión, el reconocimiento de las dinámicas familiares y la búsqueda de estrategias que promuevan

una interacción más positiva con su entorno cercano. De manera complementaria, se trabajaron funciones ejecutivas, particularmente a través de ejercicios de cálculo mental, con el fin de estimular procesos cognitivos superiores y contribuir tanto al fortalecimiento de sus habilidades cognitivas como a su capacidad de resolución de problemas en la vida cotidiana.

KARINA RUEDA

KARINA RUEDA RUGELES

PSICÓLOGA
T.P: 22672