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/Estrateg Comunidad de Cuidado **1.1. Unidad** Operativa/Lote/Zona: Casa Santa María

1.2 Localidad: Suba

2. Linea:

2.1. Fecha de Ejecución: 1 8 2025 al 31 8 2025

2.2. Nombre del encuentro: Actividades Sensoriales.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Adriana Forero Sánchez – fisioterapeuta

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover la independencia y autonomía, la participación en actividad física, el cuidado de su salud y los cuidados en la alimentación en las personas mayores dentro de las dinámicas cotidianas en la Comunidad de Cuidado

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

ACTIVIDAD 1. ENF 2 Proporcionar un entorno seguro, estructurado y cuidadosamente diseñado que favorezca la estimulación del sentido del olfato, mediante la presentación controlada de una variedad de aromas naturales y artificiales. Este espacio buscará fomentar experiencias sensoriales significativas que contribuyan al desarrollo de la percepción olfativa, la memoria, la atención y el bienestar emocional de los participantes. A través de actividades terapéuticas, educativas o recreativas, se promoverá la exploración consciente del entorno a través del olfato, facilitando la conexión con recuerdos, emociones y aprendizajes, en función de las necesidades e intereses de cada persona.
ACTIVIDAD 2. ENF 2 Mejorar la capacidad visual de los participantes para diferenciar y reconocer estímulos visuales variados, tales como formas, colores, tamaños y contrastes, mediante actividades diseñadas para potenciar la atención visual, la concentración y la memoria visual a corto y largo plazo. Esta estimulación visual busca fortalecer las habilidades perceptivas y cognitivas relacionadas con la visión, facilitando una mejor interpretación del entorno y contribuyendo al bienestar y la autonomía en las actividades diarias.

ACTIVIDAD 3. Imagina estar ahi, Favorecer la relajación, la estimulación sensorial y la expresión emocional de los participantes mediante una dinámica de imaginación guiada, utilizando sonidos de la naturaleza para promover el bienestar integral y la conexión con entornos naturales reales o ideales.
ACTIVIDAD 4. Pares de aprender, Fortalecer los conocimientos de los participantes sobre la adecuada separación de residuos y la identificación de los diferentes tipos de canecas utilizadas en la unidad operativa, promoviendo prácticas responsables y sostenibles para el

ACTIVIDAD 5. Cada Pieza Cuenta. Favorecer el fortalecimiento de las funciones cognitivas (atención, memoria, percepción visual y razonamiento lógico) y las habilidades motrices finas de las personas mayores mediante la elaboración de rompecabezas en un entorno sensorial estimulante, promoviendo la concentración, la paciencia, el trabajo en equipo y el disfrute de una experiencia significativa que contribuya a su bienestar integral.
ACTIVIDAD 6. Entre Tijeras y Sueños. Estimular la motricidad fina, la coordinación óculo–manual y la creatividad de las personas mayores mediante el recortado libre y dirigido en un espacio sensorial, favoreciendo la concentración, la expresión personal y el fortalecimiento de la autonomía, al tiempo que se promueve el disfrute y la interacción social en un ambiente motivador.

ACTIVIDAD 7. Ritmos consentidos. Fomentar la estimulación multisensorial, la expresión emocional y la conexión grupal a través del uso de tambores en un entorno Snoezelen, promoviendo el bienestar integral de las personas mayores.
ACTIVIDAD 8. Sinfonías de luz y calma. Favorecer la estimulación sensorial y el bienestar emocional en personas mayores mediante el uso de estímulos visuales y sonoros, con el fin de mejorar su calidad de vida y promover la relajación.

ACTIVIDAD 9: Colores que hablan al corazón: Favorecer la expresión de sentimientos y recuerdos a través de la percepción visual de los colores, promoviendo el bienestar emocional, la interacción grupal y el fortalecimiento de la memoria afectiva en las personas mayores.
ACTIVIDAD 10: Recordando a mis familiares y/o amigos a través de la memoria olfativa: Favorecer la evocación de recuerdos significativos vinculados a familiares y amigos a través de la estimulación olfativa, promoviendo la expresión emocional, el fortalecimiento de la memoria afectiva y el bienestar psicosocial de las personas mayores.

ACTIVIDAD 11: Experiencia sensorial en movimiento. Favorecer el bienestar físico y emocional de las personas mayores mediante la estimulación multisensorial en sala Snoezelen, utilizando el colchón de agua y las luces LED como herramientas terapéuticas para promover la relajación, la percepción corporal, la atención y la expresión de sensaciones placenteras, contribuyendo así al fortalecimiento de la calidad de vida y la autorregulación emocional.

ACTIVIDAD 12: Recuerdos Al Tacto. Estimular el sentido del tacto en las personas mayores mediante la exploración de diversas texturas y objetos, facilitando la evocación de recuerdos biográficos y promoviendo la expresión de emociones y experiencias asociadas a estas sensaciones.

ACTIVIDAD 13: Integración sensoperceptiva
Promover el desarrollo de la capacidad funcional en personas mayores a través de actividades físicas y cognitivas que optimicen sus habilidades motoras, fortalezcan su musculatura y mejoren su movilidad y salud cardiovascular, afectadas por enfermedades neurológicas o por el envejecimiento, por medio de las herramientas y recursos de la sala snoezelen; con el fin de aumentar el desarrollo de sus habilidades y fomentar un envejecimiento saludable.

ACTIVIDAD 14: ENF 1 Brindar a las personas mayores un espacio terapéutico y protegido donde puedan experimentar un estado de relajación integral, mediante la utilización de música suave y sonidos ambientales, con el fin de reducir el estrés, la ansiedad y las tensiones físicas asociadas al envejecimiento, promoviendo así su bienestar emocional, mental y corporal.

ACTIVIDAD 15. "Desmintiendo mitos y creencias sobre la alimentación" . Favorecer el conocimiento y la adopción de hábitos alimentarios saludables a través de la identificación y aclaración de mitos y creencias comunes sobre la alimentación.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

ACTIVIDAD 1. El día 13 de agosto de 2025, "el arte de Oler " ,en horas de la tarde, se llevó a cabo una actividad sensorial dirigida a las personas mayores residentes en la Comunidad de Cuidado Santa María, centrada en la estimulación del sentido del olfato. Para iniciar la jornada, se creó un ambiente cálido, acogedor y tranquilo, propicio para la participación y el bienestar emocional de los adultos mayores. Se realizó una bienvenida afectuosa, favoreciendo la disposición y el interés de los participantes, lo cual permitió generar un clima de confianza y seguridad.
La actividad consistió en la exposición progresiva a una variedad de aromas naturales y artificiales, cuidadosamente seleccionados por su capacidad de evocar recuerdos, emociones y sensaciones placenteras. Entre los olores utilizados se incluyeron fragancias florales, frutales, herbales y especiadas. Cada aroma fue presentado individualmente a los participantes, utilizando frascos aromáticos, difusores o elementos impregnados con esencias, permitiendo una experiencia sensorial directa y segura.
Durante el desarrollo de la actividad, se invitó a los participantes a cerrar los ojos para intensificar la percepción olfativa, a identificar los aromas, compartir recuerdos asociados a ellos y expresar verbal o gestualmente las sensaciones provocadas. El equipo facilitador acompañó en todo momento, respetando el ritmo de cada persona, fomentando la interacción, la memoria emocional y la estimulación cognitiva.
Esta metodología buscó no solo estimular el sentido del olfato de forma aislada, sino también integrarlo como una herramienta terapéutica que fortaleciera la conexión con el entorno, con la historia personal y con los demás, contribuyendo al bienestar integral de las personas mayores.

ACTIVIDAD 2. El día 19 de agosto de 2025, "Entre imágenes y colores " ,en horas de la tarde, se convocó a las personas mayores residentes de la Comunidad de Cuidado Santa María para participar en una actividad de estimulación cognitiva enfocada en la percepción visual. Para iniciar la sesión, se creó un ambiente cálido y relajado, en el cual se ambientó el espacio con música suave de jazz, con el fin de favorecer la tranquilidad y disposición de los participantes.
La actividad consistió en la presentación de figuras geométricas de diversos tamaños, colores y formas, así como pelotas de distintas dimensiones, con el objetivo de trabajar la discriminación visual, el reconocimiento y la diferenciación de estímulos visuales. Los participantes fueron invitados a observar detenidamente cada objeto, analizando sus características como forma, color, tamaño y textura visual.
Durante el ejercicio, se promovió la interacción activa, animando a los adultos mayores a describir verbalmente las figuras y pelotas que estaban observando o manipulando, así como a identificar similitudes y diferencias entre ellas. Además, se desarrollaron dinámicas de memoria visual donde los participantes debían recordar y señalar detalles específicos de las figuras mostradas anteriormente.
El facilitador acompañó la actividad, ofreciendo apoyo y estímulos para mantener la atención y concentración, y asegurando que cada persona pudiera participar según su ritmo y capacidad. Este enfoque permitió no solo la estimulación visual, sino también el fortalecimiento de la memoria, la atención y las habilidades cognitivas generales de los participantes, contribuyendo a su bienestar integral.

ACTIVIDAD 3. (26/08/2025), La actividad comenzó con un saludo cordial a todos los participantes, generando un ambiente de confianza y disposición. Posteriormente, se explicó la metodología de la dinámica, en la que, a través de diferentes sonidos de la naturaleza, los asistentes podrían imaginar lugares donde les gustaría estar y describirlos libremente.
ACTIVIDAD 4. (27/08/2025), La actividad inició con un saludo cordial a todos los participantes, generando un ambiente de integración y confianza. Posteriormente, se explicó la metodología de la actividad, destacando la importancia de una correcta gestión de residuos para mantener la limpieza, el orden y la protección del medio ambiente dentro de la unidad operativa.

ACTIVIDAD 5. (19/08/2025), "Cada Pieza Cuenta" Se realizó una invitación amorosa a las personas mayores para participar en la actividad de rompecabezas, resaltando la importancia de su presencia y motivándolos a vivir una experiencia significativa. Con dedicación y cuidado, se acompañó a cada uno en el traslado hacia la sala sensorial, procurando que se sintieran cómodos, seguros y valorados desde el inicio.
ACTIVIDAD 6. (19/08/2025), "Entre Tijeras y Sueños" Se dio inicio a la actividad con un espacio de acogida cálido y motivador, en el que se explicó de manera sencilla el propósito de la jornada. Se presentaron los materiales de recortado y se invitó a las personas mayores a explorar las tijeras y las hojas, generando confianza y despertando su interés. Este momento buscó preparar el ambiente y brindar seguridad para que cada participante se sintiera cómodo y dispuesto a participar.

ACTIVIDAD 7. (22/08/2025). Se recibe a los participantes con saludos cálidos y contacto visual. Se realiza un breve ejercicio de respiración consciente y estiramiento suave. Se presentan los tambores y se invita a tocarlos libremente para explorar su sonido y textura.
ACTIVIDAD 8. (28/08/2025). Se recibe a los participantes con saludos personalizados buscando romper el hielo. Se realiza una breve respiración guiada para conectar con el entorno y se invita a observar las luces cambiantes del espacio, reconociendo colores y sensaciones que evocan.

	ACTIVIDAD 9. (29/08/2025). Se da la bienvenida al grupo en un ambiente tranquilo y acogedor. Se explica de manera breve y clara la importancia de los colores en la vida diaria y cómo pueden evocar emociones o recuerdos significativos. Cada participante recibe una tarjeta de color y se les invita a observarla en silencio, relacionándola con una vivencia o sensación personal. **ACTIVIDAD 10.** (30/08/2025) Se dio la bienvenida a los participantes explicando el objetivo de la actividad: reconocer cómo los olores pueden evocar recuerdos y fortalecer el vínculo con experiencias significativas. Se generó un ambiente tranquilo y de confianza para propiciar la apertura emocional.
	ACTIVIDAD 11. (15/08/2025) Se dio la bienvenida a las personas mayores en la sala de estimulación, generando un ambiente de confianza, seguridad y tranquilidad. Se explicó de manera sencilla la actividad a realizar, invitándoles a acomodarse en el colchón de agua, lo que facilitó la preparación física y emocional para la experiencia sensorial.
	ACTIVIDAD 12. (02/08/2025). Se hace la convocatoria a las personas mayores durante el transcurso del día indicándoles el lugar (sala sensorial), objetivo, metodología (taller) y hora.
	ACTIVIDAD 13. (29/08/25). Se dirigen a la sala snoezelen las personas mayores para manejo de su integración sensorial. Se inicia la sesión con ejercicios de movilidad articular, luego con cajas sensoriales y en panel de profundidad se realiza trabajo de asociación, luego con el material espumado se trabaja equilibrio y coordinación; se complementan con streching en las personas mayores para fomentar la flexibilidad, arcos de movimiento y core, como herramienta complementaria para alcanzar diversos objetivos terapéuticos contribuyendo a un enfoque integral para el cuidado de la salud y la rehabilitación.
	ACTIVIDAD 14. El día 25 de agosto de 2025,"Descanso con propósito", antes de dar inicio a la sesión de relajación, se realizó una introducción dirigida a las personas mayores participantes, con el propósito de generar un ambiente de confianza, comprensión y disposición positiva hacia la actividad. Esta etapa inicial tuvo como objetivo principal explicar, de manera sencilla, cercana y respetuosa, el propósito de la experiencia, así como los beneficios esperados para el bienestar físico y emocional de cada persona. Durante esta explicación, se comunicó que la actividad estaba pensada como un momento personal y significativo, un espacio seguro donde cada participante pudiera desconectarse de las preocupaciones cotidianas y conectar consigo mismo, a través de la calma, el silencio y los sonidos. Se detalló que la música suave y los sonidos ambientales —como el agua, el viento o la naturaleza— serían las herramientas centrales utilizadas con fines terapéuticos, ya que se ha demostrado que estos estímulos sonoros pueden reducir los niveles de estrés, aliviar tensiones musculares, disminuir la ansiedad y generar una sensación general de equilibrio y bienestar. Asimismo, se brindó un espacio abierto para que los participantes pudieran expresar cómo se sentían antes de comenzar, realizar preguntas o compartir expectativas. Esto permitió reforzar un clima de acompañamiento, empatía y libertad. Se les recordó que no existían exigencias de desempeño ni resultados, sino que la experiencia estaba diseñada para ser vivida a su propio ritmo, respetando las necesidades y límites individuales de cada persona. Con esta introducción, se logró preparar emocional y mentalmente a los participantes, creando un entorno acogedor que favoreció la apertura, la receptividad y la conexión con el objetivo principal de la actividad: promover la relajación integral del cuerpo y la mente en un ambiente cálido, contenido y respetuoso.
	ACTIVIDAD 15. Se realiza actividad el 13 de agosto de 2025, Se inició explicando la dinamica de la actividad: se entrega a todos los participantes una tarjeta rosada, se explica que deben levantar la tarjeta cuando consideren correcta la frase proyectada, deben alzar la mano con la tarjeta. Se hace dos ejemplos para verificar que se entendio la dinamica.

ACTIVIDAD 1. "el arte de Oler " Actividad en la cual se invitó a las personas mayores a cerrar los ojos para potenciar el sentido del olfato y minimizar distracciones visuales. A continuación, se les presentaron distintos aromas, como esencias de lavanda, café, canela, limón, hierbas y flores, cada uno contenido en frascos o elementos impregnados. Cada participante debía oler con atención cada fragancia, concentrándose en las sensaciones, recuerdos o emociones que le generaba. El objetivo fue identificar, a través del olfato, las características específicas de cada aroma y fomentar la conexión sensorial y emocional con los estímulos presentados.
ACTIVIDAD 2. "Entre imágenes y colores "La actividad se llevó a cabo con un grupo de personas mayores pertenecientes a la Comunidad de Cuidado Santa María, en un ambiente tranquilo, cómodo y cuidadosamente ambientado para favorecer la concentración y el bienestar emocional. El propósito principal fue estimular las funciones cognitivas a través del sentido de la visión, utilizando estímulos visuales como figuras geométricas de colores y pelotas de distintos tamaños.
En la primera parte de la actividad, se invitó a los participantes a concentrarse visualmente en una serie de imágenes compuestas por figuras geométricas de diferentes colores. Se les mostraron de manera secuencial cuatro imágenes, una a una, las cuales debían observar con atención, identificar visualmente y recordar tanto el nombre de la figura como el orden en que aparecían. Una vez presentadas todas las imágenes, se solicitó a los participantes que, utilizando únicamente su memoria visual, recordaran y verbalizaran el orden correcto de aparición y el nombre de cada figura.
Posteriormente, en la segunda parte de la actividad, se trabajó la discriminación visual a través del reconocimiento de tamaños. Se presentaron pelotas de tres dimensiones (pequeña, mediana y grande) que los participantes debían observar cuidadosamente e identificar según su tamaño. Luego, se les pidió colocar cada pelota en los huecos correspondientes de unas figuras redondas diseñadas con cavidades del mismo tamaño, permitiendo así ejercitar no solo la percepción visual y espacial, sino también la coordinación ojo-mano.
Durante toda la sesión, se reforzaron habilidades cognitivas como la atención sostenida, la memoria visual, el reconocimiento de patrones y la comunicación verbal, al invitar a los participantes a expresar sus respuestas y compartir sus experiencias. La actividad fue guiada por un facilitador que brindó apoyo constante y adaptó el ritmo según las capacidades individuales de cada adulto mayor, promoviendo un entorno de respeto, inclusión y estimulación positiva.
Esta metodología integró elementos visuales y cognitivos de manera efectiva, favoreciendo la participación y el fortalecimiento de habilidades clave para el bienestar y la autonomía de las personas mayores.

ACTIVIDAD 3. Durante la actividad, se reprodujeron distintos sonidos ambientales, como el oleaje del mar, gaviotas en la playa, viento entre los árboles y la lluvia cayendo suavemente. Con estos estímulos sonoros, se invitó a los participantes a cerrar los ojos y visualizar el lugar en el que se sentirían más tranquilos y felices.
Cada persona compartió sus experiencias y deseos: algunos mencionaron imaginarse en un pastizal, otros en una siembra de papa o arveja, y varios expresaron que les gustaría estar en una casa sola, descansando y durmiendo mientras escuchan el sonido de la lluvia. Esta interacción favoreció la expresión personal, permitiendo que cada participante conectara con recuerdos, emociones y sensaciones relacionadas con el contacto con la naturaleza.
ACTIVIDAD 4. Durante la dinámica, cada participante, de manera individual, fue invitado a pasar al frente para identificar los pares de residuos correspondientes según su clasificación: aprovechables, no aprovechables y el tipo de caneca en el que debía depositarse cada uno. Se utilizaron ejemplos prácticos para facilitar la comprensión, tales como botellas plásticas, cáscaras de alimentos, cartón, empaques, papel y otros materiales presentes en el entorno.
La actividad generó un espacio participativo y dinámico, permitiendo que los asistentes resolvieran dudas y reforzaran sus conocimientos sobre reciclaje y manejo adecuado de residuos. Además, se resaltó la importancia de la colaboración de todos para garantizar el buen funcionamiento del sistema de separación implementado en la unidad.

ACTIVIDAD 5. "Cada Pieza Cuenta"Durante el desarrollo de la actividad en la sala sensorial, las personas mayores participaron con disposición en la elaboración de los rompecabezas. En este proceso, se evidenció que, debido a los cambios propios del envejecimiento, a algunos se les dificultó encajar las fichas semejantes, lo cual se convirtió en una oportunidad para brindarles acompañamiento cercano, reforzar las indicaciones de manera clara y ofrecer apoyo cuando fue necesario. Este momento permitió estimular sus funciones cognitivas y motrices, al tiempo que se promovió la paciencia, la concentración y el disfrute compartido en un ambiente de confianza y motivación.
ACTIVIDAD 6. "Entre Tijeras y Sueños"Durante el desarrollo de la actividad, se trabajó tanto el recortado libre como el dirigido, respetando los ritmos y niveles funcionales de cada persona mayor. A través de este ejercicio se estimuló la motricidad fina, la coordinación óculo–manual y la concentración. Se ofreció acompañamiento cercano, reforzando positivamente los logros y promoviendo la creatividad y la expresión personal. El espacio sensorial favoreció la autonomía y el disfrute, al tiempo que se incentivó la interacción social en un ambiente motivador.

ACTIVIDAD 7. Se inicia una dinámica de percusión guiada: la profesional marca ritmos simples que los participantes imitan. Se alternan momentos de silencio con momentos de ritmo, para trabajar la atención y la anticipación. Se invita a los participantes a improvisar libremente, expresando emociones a través del tambor (alegría, calma, sorpresa).
ACTIVIDAD 8. Se introduce el sonido de campanas sonoras, tocadas lentamente para generar vibraciones que invitan a la calma. Se alternan sonidos ambientales (lluvia suave, bosque, olas) mientras las luces acompañan el ritmo. Después, se invita a los participantes a cerrar los ojos y "viajar" con los sonidos, evocando recuerdos o emociones. Los participantes interactúan con las campanas y las luces generando ecos rítmicos.

ro

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**ACTIVIDAD 9.** Se invita a los participantes a expresar con una palabra o una frase breve lo que el color les recuerda (ejemplo: "el rojo me recuerda a la Navidad en familia" o "el verde me hace pensar en la tranquilidad del campo"). Cada persona comparte su palabra o frase en voz alta, mientras el grupo escucha con respeto y atención. **ACTIVIDAD 10.** Se presentaron diferentes aromas (por ejemplo: café, canela, flores, frutas, chocolate, hierbas aromáticas), invitando a los participantes a percibirlos y relacionarlos con momentos vividos junto a familiares o amigos. Cada persona compartió las memorias que emergieron, como reuniones familiares, celebraciones, visitas o actividades cotidianas. El intercambio permitió generar un espacio de conexión emocional y rescate de recuerdos positivos asociados a la identidad y a las relaciones afectivas.
	ACTIVIDAD 11. Durante la actividad, las personas mayores interactuaron con el colchón de agua, percibiendo sus movimientos suaves y la sensación de relajación corporal. Simultáneamente, se utilizaron luces LED de diferentes colores, estimulando la percepción visual y contribuyendo a un entorno de calma y disfrute. Esta combinación de estímulos favoreció la percepción corporal, la atención sostenida y la disminución de tensiones físicas y emocionales, promoviendo un estado de bienestar integral.
	ACTIVIDAD 12. Al iniciar se enfatiza en guardar silencio durante la exploración táctil para facilitar la concentración. Se pasa una bolsa que contiene objetos de diferentes texturas y tamaños, cada participante meterá la mano, toca el objeto y lo describe sin mirarlo, relacionándolo con un recuerdo.
	ACTIVIDAD 13. * Cantidad: 1 sesión realizada el día 29 de agosto de 2025 en la sala Snoezelen. * Descripción de las actividades: Fomentar la capacidad funcional en las personas mayores, por medio de actividades físicas que mejoren sus habilidades motoras, fortalezcan sus grupos musculares y faciliten la movilidad y salud cardiovascular, deterioradas a causa de enfermedades neurológicas y/o propias de su edad. Se realiza desplazamiento de las personas mayores a la sala Snoezelen para la realización de las actividades propuestas de tal manera que se inicia con un precalentamiento muscular de manera progresiva. Se inician actividades con estación de aire, trabajo en colchonetas y cama de agua para higiene postural y propiocepción. Se realizan ejercicios de estimulación multisensorial, teniendo en cuenta los ejercicios establecidos para cada persona según sus patologías de base.
	ACTIVIDAD 14. "Descanso con propósito" Durante el desarrollo central de la sesión, el principal objetivo es facilitar que cada persona mayor logre alcanzar un estado de relajación profunda y consciente, en un entorno cuidadosamente preparado para brindar tranquilidad, seguridad y comodidad. Esta fase está diseñada para que los participantes puedan reducir significativamente los niveles de estrés y ansiedad, al tiempo que experimentan una sensación de calma general, tanto a nivel físico como emocional. Para comenzar, se invita a cada participante a ubicarse en una posición cómoda, preferentemente en decúbito dorsal (boca arriba), sobre una superficie suave y estable, como una colchoneta, camilla o sillón reclinable, adaptándose siempre a las condiciones físicas y necesidades particulares de cada persona. Una vez acomodados, se les sugiere cerrar suavemente los ojos con el fin de disminuir los estímulos visuales y favorecer la concentración interna, facilitando así una mayor conexión con la experiencia. A continuación, se inicia la ambientación sonora mediante la reproducción de música relajante, previamente seleccionada por sus características armónicas y suaves. Esta música incluye sonidos de la naturaleza —como el oleaje del mar, el canto de aves, el murmullo del viento o la lluvia ligera— y melodías lentas interpretadas con instrumentos como flautas, cuerdas suaves o cuencos tibetanos. Estos estímulos sonoros tienen la función terapéutica de inducir un estado de serenidad, ralentizar el ritmo respiratorio y facilitar la introspección. Mientras la música suena de fondo, el facilitador guía verbalmente la experiencia utilizando un tono de voz bajo, pausado y tranquilizador. A través de una visualización guiada, se invita a los participantes a imaginar un escenario natural, como una playa serena, una pradera verde o un bosque tranquilo. Se describen con detalle los elementos sensoriales de ese entorno: el sonido rítmico del mar, la brisa suave que acaricia la piel, el calor templado del sol y la sensación de seguridad y bienestar que emana del lugar imaginado. Esta técnica de visualización permite a cada persona evocar sensaciones placenteras y generar un estado de calma emocional profunda. Durante toda la sesión, la participación de los adultos mayores se da desde la atención plena, la relajación corporal y la disposición a vivir el momento presente. No se requiere actividad física alguna, sino una entrega consciente al descanso, al silencio interior y a los estímulos sensoriales que se les proponen. El entorno libre de ruidos externos, la iluminación tenue, el acompañamiento respetuoso del guía y el tono afectivo de la sesión contribuyen a que los participantes se sientan seguros, valorados y emocionalmente contenidos. El propósito final de esta etapa es que cada persona pueda liberar tensiones musculares, respirar con mayor profundidad y lentitud, desconectarse por un momento del ritmo cotidiano y reconectar con su propio bienestar interior. Esta experiencia no solo tiene beneficios inmediatos a nivel físico y mental, sino que también fortalece la percepción de autocuidado, autoestima y equilibrio emocional en las personas mayores.
	ACTIVIDAD 15. Se inicia proyectando en el televisor, la imagen de uno de los mitos , se les pregunta a los participantes si creen que si es correcto la imagen deben levantar la tarjeta, posterior a eso se presenta una imagen con la respueta. Entre los mitos trabajados en la sesion se encuentra: Mito: esta prihibido comer grasa? Hay que tomar vitaminas para favorecer el organismo?, Las frutas son igual de saludadles que las verduras?, no debes comer nada despues de las 17:00 horas?, el azucar moreno es mas saludable que el blanco?, Beber agua durante las comidas, dificulta la digestión? El consumo de huevo eleva el colesterol?, Comer chocolate ayuda a mejorar el estado de animo?, La alimentación vegana es sinonimo de dieta saludable, los productos ligth" adelgazan?, la sopa no engorda?

3.3.3. MOMENTO FINAL	**ACTIVIDAD 1.** Para concluir la actividad, se invitó a las personas mayores a abrir lentamente los ojos y compartir sus experiencias y sensaciones durante el ejercicio olfativo. Se generó un espacio de reflexión en el que cada participante pudo expresar qué aromas lograron identificar con mayor facilidad, cuáles les resultaron más complejos de reconocer y qué emociones, recuerdos o sensaciones les evocó cada fragancia. Esta instancia permitió reforzar la conexión emocional y cognitiva a través del sentido del olfato, promoviendo la expresión personal y el bienestar general. **ACTIVIDAD 2. :** Al finalizar la actividad, se llevó a cabo una breve dinámica de repaso en la que las personas mayores reforzaron los conocimientos trabajados durante la sesión, enfocándose en el reconocimiento visual de las figuras geométricas más comunes, como el círculo, el cuadrado, el triángulo y el rectángulo. Asimismo, se reafirmaron los colores principales utilizados en las actividades (como rojo, azul, verde y amarillo), favoreciendo la identificación visual precisa y la asociación de cada forma con su color correspondiente. También se retomó el ejercicio de tamaños, permitiendo a los participantes reforzar la distinción entre pelotas grandes, medianas y pequeñas, y la ubicación correcta de cada una en los espacios designados. Esta etapa final requirió de un alto nivel de atención visual, concentración y memoria, ya que los participantes debían recordar lo aprendido, aplicar lo observado y comunicarlo verbalmente. La actividad concluyó promoviendo un espacio de diálogo en el que se valoraron los logros individuales y se reconoció el esfuerzo de cada persona. Este cierre no solo permitió consolidar los aprendizajes, sino también fortalecer la autoestima y la motivación de los adultos mayores mediante la participación en un entorno estimulante y respetuoso.
	ACTIVIDAD 3. La actividad concluyó con un espacio de reflexión grupal, en el que los participantes compartieron cómo se sintieron durante la experiencia y la importancia de dedicar tiempo a la relajación y el autocuidado. Además, se resaltó la relevancia de mantener un vínculo emocional con los entornos naturales, aun cuando no sea posible visitarlos físicamente. **ACTIVIDAD 4.** La jornada concluyó con una retroalimentación grupal, destacando la correcta identificación de residuos realizada por la mayoría de los participantes. Se enfatizó la necesidad de continuar aplicando estos conocimientos en las actividades diarias, con el fin de contribuir al cuidado del medio ambiente y mantener una adecuada organización en las áreas comunes.
	ACTIVIDAD 5.“Cada Pieza Cuenta” Al culminar la actividad en la sala sensorial, las personas mayores expresaron satisfacción y alegría por el trabajo realizado con los rompecabezas. Aunque en algunos casos, debido a los cambios propios del envejecimiento, se presentaron dificultades al encajar las fichas semejantes, estas fueron superadas gracias al acompañamiento cercano y paciente. El cierre permitió resaltar el esfuerzo de cada participante, generando un ambiente de motivación, reconocimiento y bienestar, en el que se valoró no solo el resultado, sino también el proceso compartido. **ACTIVIDAD 6. “Entre Tijeras y Sueños”** Para cerrar la actividad, se realizó una puesta en común en la que los participantes compartieron sus recortes y expresaron cómo se sintieron durante la experiencia. Se reconoció el esfuerzo y la dedicación de cada persona, resaltando los avances alcanzados y la importancia de su participación. El momento final buscó fortalecer la autoestima, generar satisfacción personal y dejar una sensación de logro y disfrute colectivo. modificar a evaluacion del encuentro.
	ACTIVIDAD 7. Se realiza una ronda de cierre donde cada participante comparte cómo se sintió. Se agradece la participación y se realiza una breve relajación guiada con respiración y visualización positiva. Se despide con un toque final en el tambor, como símbolo de cierre grupal. **ACTIVIDAD 8.** Se realiza una ronda de cierre donde cada participante puede compartir cómo se sintió, se agradece la participación y se ofrece una frase positiva o afirmación para llevar consigo.
	ACTIVIDAD 9. Se organiza un breve círculo de cierre donde los participantes muestran sus creaciones o expresan cómo se sintieron al relacionar los colores con sus recuerdos. El facilitador refuerza la importancia de reconocer y expresar las emociones, agradece la participación y genera un ambiente de motivación y calma para finalizar la sesión. **ACTIVIDAD 10.** Se realizó una reflexión colectiva sobre la importancia de conservar y revivir recuerdos que generan bienestar, destacando cómo los sentidos pueden ser una herramienta para fortalecer la memoria, la afectividad y el estado de ánimo. Se motivó a los participantes a utilizar estímulos olfativos en su vida diaria como estrategia de autocuidado emocional.
	ACTIVIDAD 11. Se redujo de manera progresiva la intensidad de las luces, acompañando el cierre con ejercicios de respiración lenta y guiada. Se brindó un espacio para que las personas mayores expresaran cómo se sintieron durante la actividad, destacando las sensaciones de descanso, tranquilidad y agrado.
	ACTIVIDAD 12. Se desarrolla para el cierre una reflexión colectiva sobre lo que evocaron por medio de los objetos. Reafirma el valor de sus experiencias y la riqueza de sus sentidos. A su vez se hace un espacio de sensibilización del cuidado de la piel como el sentido mas grande, se hablan también de los cambios derivados de un proceso de envejecimiento primario.
	ACTIVIDAD 13. La actividad realizada en la sala snoezelen contribuye en las personas mayores, contribuye para la mejoría en su integración sensorial, asociación de elementos, reconocimiento de colores a tarvés de actividades que promueven a mejorar la postura y a fomentar la higiene postural, la cual contribuye a reducir el riesgo de caídas y fracturas en esta población. Se llevó a cabo para la fomentar la movilidad articular, por medio de ejercicios de extensión, flexión y circundunducción para miembros superiores e inferiores por medios de actividades lúdico recreativas en las diferentes estaciones (espejos de profundidad, material espumado, cama de agua) para ayudar a mantener la flexibilidad de las articulaciones, prevenir la rigidez y mejorar la movilidad.

	ACTIVIDAD 14. : Al finalizar la sesión, se observa que las personas mayores alcanzaron un estado de relajación profunda. El ambiente se mantiene tranquilo, con iluminación tenue y música suave que, de forma progresiva, se va atenuando hasta apagarse por completo, evitando interrupciones bruscas. Luego, se encienden lentamente las luces del espacio, permitiendo una transición gradual y respetuosa hacia el cierre de la actividad. Los participantes comienzan a abrir los ojos y a incorporarse con calma, cada uno a su ritmo y con acompañamiento si lo requieren. En sus rostros y actitudes se perciben signos evidentes de tranquilidad, descanso y bienestar emocional. La mayoría logró desconectarse del estrés diario y sumergirse plenamente en la experiencia. Este cierre pausado y cuidadosamente guiado garantiza que los efectos terapéuticos de la sesión perduren, reforzando la sensación de serenidad, equilibrio y conexión interior con la que se busca concluir la actividad.
	ACTIVIDAD 15. Se vuelve a decir frases (algunas del inicio y otras nuevas). Los participantes levantan su tarjeta cuando es "realidad" y justifican su respuesta, se corrige y refuerza el mensaje clave. Frases para el cierre: "El agua con limón en ayunas quema grasa." (Mito). "Es mejor comer varias veces en pequeñas cantidades que pocas y abundantes." (Realidad), "Los suplementos de vitaminas sustituyen una buena alimentación." (Mito), "El pescado es una buena fuente de proteína y grasas saludables." (Realidad)

3.4.RECURSOS	
Se ponen los recursos utilizados para todas las actividades (general)	
Video Beam	32 elementos sensoriales
Parlante	figuras juego concentrese "De donde vienen los alimentos"
Puff	Instrumento musical en vivo
cama de agua	Proyector de luces
panel de profundidad	Difusores de aromas
colchonetas	figuras geometicas
hilos de fibra optica	Pelotas de diferentes tamaños
tubos de burbujas	Matas con olores distintivos
Televisor	Tambores
aceites	
Crema Hidratante	
Vitamina E	
Difusor	
guantes de texturas	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

ACTIVIDAD 1. ENF 2 La actividad fue receptiva para las personas mayores, quienes participaron con interés y disposición. La mayoría logró identificar correctamente los elementos presentados (esencias de vainilla, limón, café, canela, lavanda, eucalipto, entre otros) utilizando únicamente el sentido del olfato. Durante el ejercicio se observó concentración, curiosidad y disfrute por parte de los participantes. Algunos presentaron dificultades leves para diferenciar ciertos aromas, lo que evidenció la importancia de continuar promoviendo este tipo de actividades sensoriales para estimular el sentido del olfato y mantener la atención.
ACTIVIDAD 2. ENF 2 Con esta actividad se reforzaron procesos de atención, memoria, concentración y comunicación. Además, se fortaleció el reconocimiento y nombramiento de las figuras geométricas.Las personas mayores recibieron muy bien la propuesta y participaron activamente durante toda la jornada, mostrando interés, curiosidad y disposición. A través del sentido de la vista, lograron identificar formas, colores y tamaños, lo cual contribuyó al ejercicio de sus capacidades cognitivas y perceptuales. Esta experiencia reafirma la importancia de realizar actividades visuales para estimular funciones mentales clave en el adulto mayor.

ACTIVIDAD 3. La actividad resultó exitosa y enriquecedora, pues permitió que los participantes se relajaran, estimularan su imaginación y conectaran con recuerdos y emociones positivas. Asimismo, fomentó un ambiente de confianza, favoreciendo la comunicación y el bienestar emocional dentro del grupo. La actividad fue dirigida por William Alonso, responsable ambiental. Con la participación de 6 adultos mayores.
ACTIVIDAD 4. La actividad fue exitosa y participativa, ya que permitió a los asistentes reforzar sus conocimientos y habilidades sobre la clasificación de residuos y el uso adecuado de las canecas. Los participantes demostraron disposición, interés y compromiso con la correcta gestión de los desechos en la unidad operativa. La actividad fue dirigida por William Alonso, responsable ambiental. Con la participación de 5 adultos mayores.

ACTIVIDAD 5. "Cada Pieza Cuenta"La actividad permitió alcanzar los objetivos propuestos, estimulando las funciones cognitivas y motrices de las personas mayores en un entorno sensorial adecuado. Se observó participación activa, interés y disfrute durante el desarrollo, a pesar de que algunos presentaron dificultades al encajar las piezas semejantes. Gracias al acompañamiento cercano y al refuerzo positivo, lograron continuar con la tarea, mostrando avances significativos en concentración, paciencia y trabajo colaborativo. En general, la jornada favoreció el bienestar integral de los participantes, fortaleciendo tanto sus capacidades individuales como la interacción grupal.
ACTIVIDAD 6. "Entre Tijeras y Sueños" La actividad permitió observar un nivel positivo de participación por parte de las personas mayores, quienes se involucraron de manera activa tanto en el recortado libre como en el dirigido. Se evidenció un fortalecimiento de la motricidad fina y la coordinación óculo–manual, así como avances en la concentración y la creatividad. El compartir final favoreció la expresión personal y el reconocimiento mutuo, generando un ambiente de satisfacción y disfrute colectivo. En general, la jornada contribuyó al fortalecimiento de la autoestima y al mantenimiento de la autonomía, cumpliendo con los objetivos propuestos.

ACTIVIDAD 7. La actividad logró que los participantes conectaran con el ritmo, la sonoridad y la interpretación de los tambores, evidenciando una activación de sentidos como el tacto, oído y vista en un entorno controlado y seguro; también la canalización de emociones a través del ritmo y el sonido, favoreciendo la autorregulación, fortalecimiento de vínculos entre participantes mediante la sincronización grupal y la escucha activa, reducción del estrés, aumento de la autoestima y sensación de pertenencia. Participantes: seis (6). No se presentaron dificultades. Responsable: Silvia Fernanda Saavedra - Profesional en Artes.
ACTIVIDAD 8. Durante esta actividad el elemento clave fueron las campanas, con las cuales los participantes pudieron divertirse escuchando los sonidos. Así mismo, se propició la reducción del estrés y la ansiedad mediante estímulos controlados y la mejora del estado de ánimo, la atención y la percepción del entorno. Participantes: cinco (5). No se presentaron dificultades. Responsable: Silvia Fernanda Saavedra - Profesional en Artes.

ACTIVIDAD 9: Las personas mayores logran identificar y expresar emociones y recuerdos vinculados a los colores, fortaleciendo su capacidad de evocación, su autoestima y la interacción grupal. Además, se genera un espacio de estimulación sensorial y emocional que contribuye al bienestar integral. Responsable: María Camila Rivera - Trabajadora social
ACTIVIDAD 10: La actividad favoreció la estimulación sensorial y cognitiva a través del olfato, promoviendo la evocación de recuerdos significativos con familiares y amigos. Además, fortaleció la expresión emocional, la integración grupal y el bienestar mental de los participantes. Responsable: María Camila Rivera - Trabajadora social

ACTIVIDAD 11: La actividad fue valorada positivamente, observándose en las personas mayores actitudes de relajación, sonrisas, calma y mayor disposición a compartir. Se evidenció participación activa y disfrute de la experiencia multisensorial. Se recomienda continuar implementando estas intervenciones para fortalecer procesos de estimulación, autocuidado emocional y mejora en la calidad de vida de las personas mayores. Participantes: 6. No se presentaron dificultades. Responsable: Paula Andrea Riaño Agudelo - Profesional en Terapia Ocupacional.

ACTIVIDAD 12: Se da cumplimiento a la actividad según lo programado. Logros: Evocación de Memoria Biográfica. Expresión Emocional y Conexión con el grupo. No se presentan dificultades. Participantes: 8 personas mayores. Responsable: Myriam Cantor Cortes- Gerontóloga.

ACTIVIDAD 13:
• Logros
- Por medio de los ejercicios de movilidad articular, equilibrio y coordinación aplicados en las personas mayores en este mes, logra fortalecer sus habilidades motoras, flexibilidad, fuerza y velocidad en patrones fundamentales, lo que favorece su salud física. Estas actividades son fundamentales para promover un envejecimiento saludable y mejorar la calidad de vida en la tercera edad.
• Dificultades
- Pérdida de motivación y tolerancia en la permanencia de la actividad física.
• Soluciones implementadas
- Apoyo interdisciplinario para continuar con la retroalimentación en refuerzos positivos para la participación en actividades propuestas.
* Participan: 5 personas mayores.

ACTIVIDAD 14: ENF 1 La actividad se centró en promover la relajación y la tranquilidad en las personas mayores a través de una experiencia multisensorial cuidadosamente diseñada. El uso de música en vivo, sonidos armónicos y estaciones sensoriales generó un ambiente cálido y seguro que favoreció la calma, el descanso mental y la conexión emocional con el entorno. Los participantes mostraron apertura y disfrute, logrando desconectarse del estrés cotidiano y conectar con sensaciones placenteras. Esta experiencia contribuyó a mejorar el estado de ánimo, fomentar la autorregulación emocional y brindar un espacio de contención, serenidad y bienestar.

ACTIVIDAD 15. Se logra que las personas mayores identifiquen al menos Identificar al menos 5 mitos comunes sobre alimentación, Diferenciar entre información verdadera y falsa. Identificar al menos 5 mitos comunes sobre alimentación. , no se presentaron dificultades participaron 10 personas Responsable de la actividad : Sandra Corredor Gomez- Nutricionista

5. FIRMA DE PERSONAS MAYORES

Actividad 1: Luis Molina. cc. 5961365.

Fecha de evaluación del encuentro: 31/08/2025

Nombre del profesional que evalúa:

Adriana Forero Sánchez – fisioterapeuta, – Ximena Abella jefe de enfermería, Sandra Corredor – Nutricionista,
Paula Andrea Agudelo- Terapeuta Ocupaconal, Silvia Fernanda Saavedra Mayorga - Profesional en Artes,
Diana Camila Varón Murcia - Psicóloga , Myriam Cantor C. - Gerontologa, María Camila Rivera García- Trabajadora social, Claudia Macias Burgos-Aux Terapia Ocupacional.

Mary Luz Fernández - Coordinador Maryfernández

REGISTRO FOTOGRÁFICO SALA SNOEZELEN
AGOSTO 2025

ACTIVIDAD 01. ENF 2



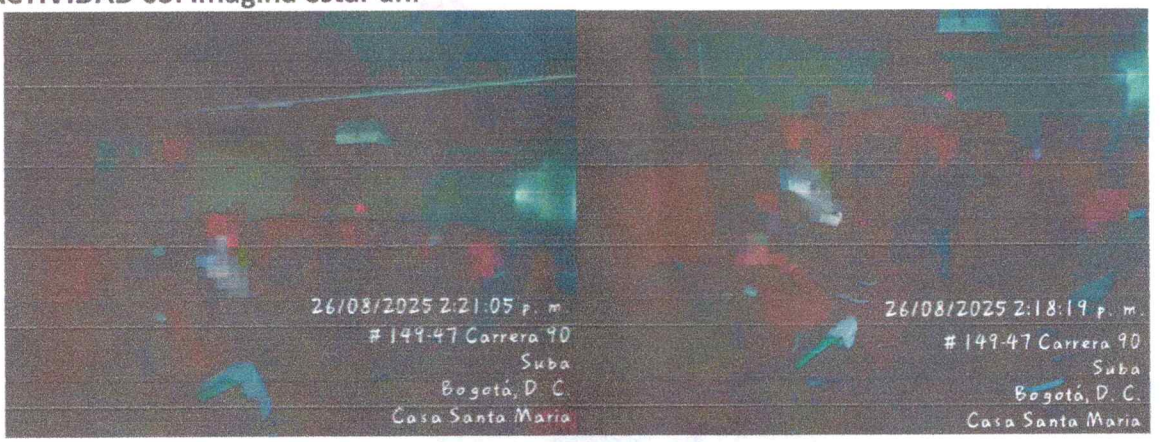


ACTIVIDAD 02. ENF 2





ACTIVIDAD 03: Imagina estar ahí



ACTIVIDAD 4. Pares de aprender





ACTIVIDAD 05: "Cada Pieza Cuenta"





ACTIVIDAD 6. "Entre Tijeras y Sueños"





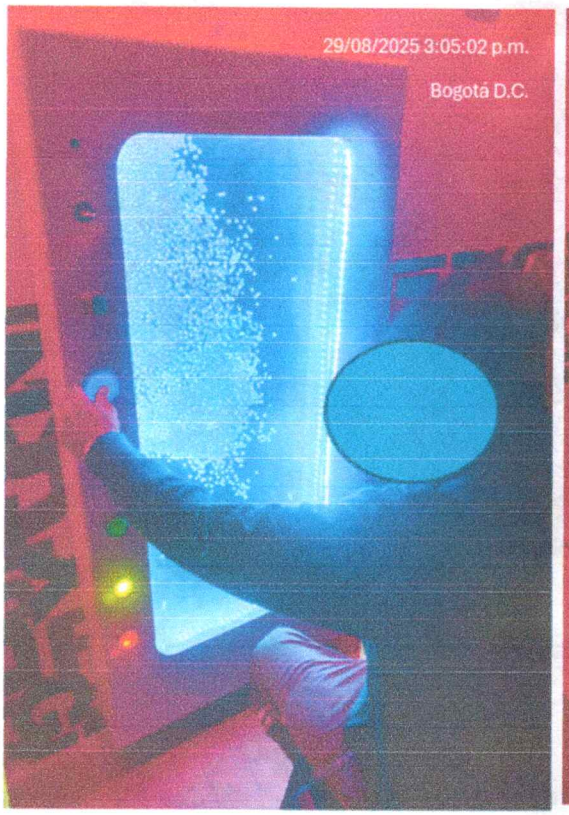
ACTIVIDAD 7. RITMOS CONSENTIDOS.

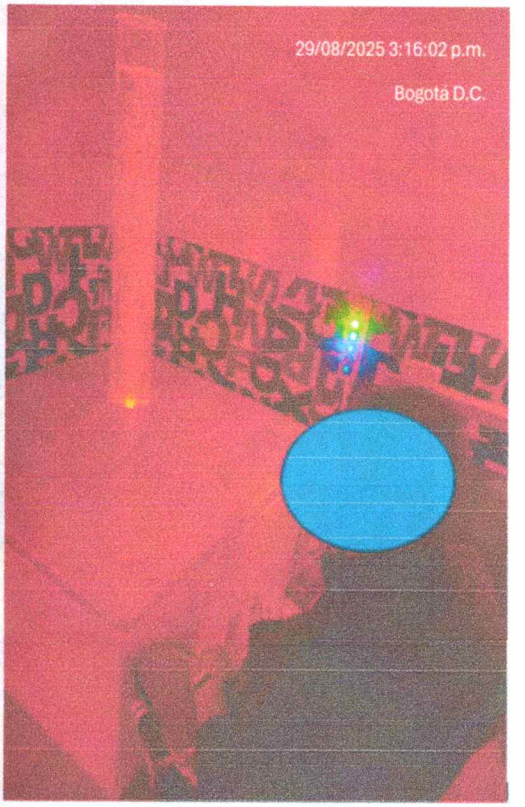


ACTIVIDAD 08. SINFONÍA DE LUZ Y CALMA.



ACTIVIDAD 09: Colores que hablan al corazón





ACTIVIDAD 10 : Recordando a mis familiares y/o amigos a través de la memoria olfativa





ACTIVIDAD 11 : Experiencia sensorial en movimiento

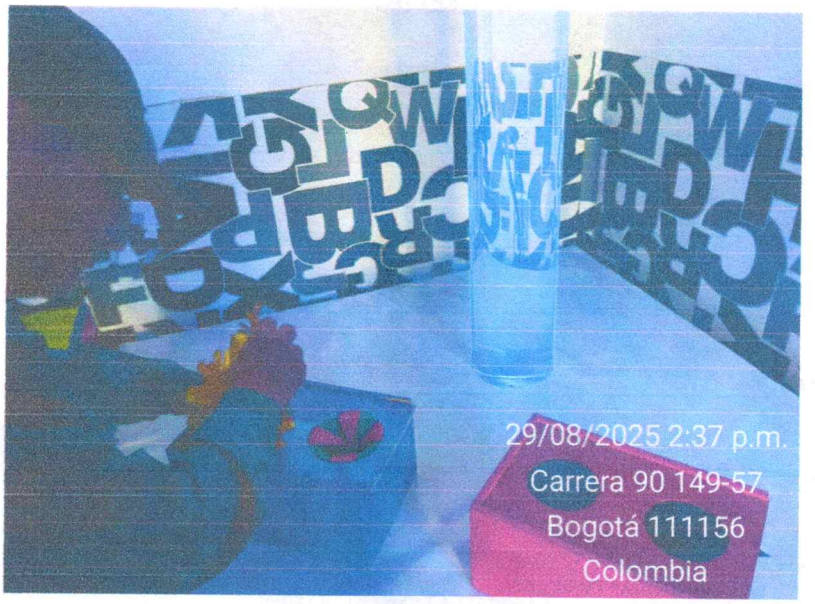


ACTIVIDAD 12: Taller Recuerdos al Tacto





ACTIVIDAD 13: Integración sensoperceptiva



ACTIVIDAD 14: ENF 1





ACTIVIDAD 15: "Desmintiendo mitos y creencias sobre la alimentación" .

