ACTA N°081

FECHA: Fusagasugá, 17 de julio de 2024

HORA: 2:00 pm – 2:30 pm

LUGAR: Comunidad de cuidado Caminos de Vida

TEMA: Capacitación: “Estimulación cognitiva en el adulto mayor a través de la lectura”

ASISTENTES:

Terapeutas Ocupacionales

Auxiliares de terapia ocupacional

ORDEN DEL DÍA:

1. Objetivo de la capacitación
2. Introducción de la capacitación
3. Metodología
4. Materiales
5. Compromisos
6. Anexos

DESARROLLO

1. OBJETIVO:

Fortalecer conocimientos y sensibilizar sobre la dinámica diaria con la persona mayor en los talleres ocupacionales resaltando los beneficios obtenidos a través de la ejecución de actividades ocupacionales.

2. INTRODUCCIÓN:

La estimulación cognitiva es un conjunto de técnicas para mejorar el funcionamiento de las capacidades cognitivas, tales como la atención, la memoria, la orientación, el lenguaje, las funciones ejecutivas, las gnosias, las praxias, las habilidades visoespaciales o la cognición social. En el caso de las personas mayores, la lectura se convierte en una aliada invaluable para mantener la mente activa y curiosa, además de fortalecer la comunicación e interacción con pares.

La importancia de la estimulación cognitiva en adultos mayores

La estimulación cognitiva en personas mayores es esencial para fortalecer la autonomía funcional de estas personas y enlentecer el deterioro cognitivo de aquellos mayores con Alzheimer o Parkinson, de igual manera, es de vital importancia la lectura teniendo en cuenta que esto favorece la comunicación e interacción con pares, fortaleciendo habilidades sociales en las personas mayores.

La lectura y la escritura es la forma más clásica para lograr la estimulación cognitiva.

Un cuaderno de ejercicios cognitivos para adultos mayores puede mejorar la memoria y el razonamiento. El objetivo es que la persona mayor realice todos los días diversas actividades para generar un hábito, y logre estimular su mente mediante los distintos ejercicios propuestos. Cabe resaltar que, aunque no todas las personas mayores cuentan con habilidades de escritura, si cuentan con habilidad para escuchar cuentos, lecturas, mitos e historias nacionales que les permite evocar recuerdos y expresarlos de forma oral favoreciendo su participación social y componente cognitivo.

Beneficios directos que reporta la lectura como terapia cognitiva

- **Aumenta la capacidad de concentración:** Leer activa nuestra concentración y potencia la capacidad de observación y atención al tener que conectar de manera constante con el hilo de la historia.
- **Incrementa nuestros conocimientos:** Las lecturas aportan datos históricos, de personajes, culturales, curiosidades, etc. que enriquecen nuestro aprendizaje.
- **Ejercita nuestras capacidades mentales:** Especialmente la memoria y las funciones ejecutivas, ya que debemos estar ordenando ideas e interrelacionando conceptos. También incrementa nuestro vocabulario, fomenta nuestra creatividad e imaginación.
- **Genera sensación de bienestar:** Una historia que nos resulte interesante y que nos “engancha” nos mantiene ocupados y activos, nos aleja del aburrimiento y nos evade de las preocupaciones cotidianas.
- **Es fuente de entretenimiento:** a medida que nos hacemos mayores, disponemos de más tiempo libre. La lectura es un buen pasatiempo y aleja de la sensación de soledad.
- **Activa nuestras emociones:** no hay nada como las emociones para asentar mejor los recuerdos. La lectura despierta emociones y hace aflorar distintos sentimientos (intriga, alegría, emoción, suspense, amor)

Información tomada de:

- https://www.cuidum.com/blog/ejercicios-de-estimulacion-cognitiva-para-mayores/
- https://www.reyardid.org/blog/mayores-rey-ardid/lectura-como-terapia-cognitiva/

3. METODOLOGIA:

Esta actividad se llevó a cabo el día 17 de julio de 2024, en área de Terapia Ocupacional con el objetivo de capacitar sobre la importancia de la estimulación cognitiva en el adulto mayor a través de la lectura, desarrollándose de la siguiente manera:

Se da inicio aplicando pre test a los talleristas con el fin de identificar el conocimiento que tienen acerca de la temática a tratar, la cual está relacionada con la estimulación cognitiva a través de la lectura en las personas mayores, seguidamente se desarrolló dinámica grupal, donde se entregó a cada uno de los auxiliares de terapia ocupacional, un papel donde tenía escrito el nombre de un cuento infantil, cada uno de ellos narró aspectos del cuento que fueran relevantes y recordaran en el momento de la capacitación, durante esta dinámica, los auxiliares de terapia ocupacional refirieron que gran parte de las personas mayores que participan de lecturas de cuentos, logran recordar aspectos importantes como lo son personajes y escenografías de los mismos, resaltando la importancia de continuar realizando este tipo de actividades que favorecen procesos cognitivos en las personas mayores que asisten a los talleres de lectura, seguidamente se realizó por parte de las terapeutas ocupacionales, la retroalimentación con respecto a los beneficios de la estimulación cognitiva a través de la lectura y la escucha activa de cuentos.

Posteriormente, la terapeuta ocupacional procede a explicar aspectos claves de importancia de la lectura en el adulto mayor, los beneficios y estrategias que se pueden utilizar desde el área de terapia ocupacional con el fin de fortalecer procesos mentales superiores de las personas mayores. Para finalizar se realiza un post test a los auxiliares de terapia ocupacional con el fin de evaluar lo socializado en la capacitación.

4. MATERIALES PARA UTILIZAR

Hojas, lápices

5. CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el próximo mes.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

En constancia de lo anterior firman:

Raúl Armando Martínez	Coordinador	C.C Caminos de vida	
Carolina Peñaloza Sánchez	Terapeuta Ocupacional	C.C Caminos de Vida	
Carolina Montes Ávila	Terapeuta Ocupacional	C.C Caminos de Vida	

6. **Anexos:** Evidencias fotográficas

Elaboró: Carolina Montes Ávila
Terapeuta Ocupacional
Comunidad de cuidado ''Caminos de Vida''

Fusagasugá, Julio de 2024
Evidencia Fotográfica
Tema: Capacitación auxiliares terapia ocupacional


17 jul 2024 2:19:41 p. m.
Calle Los Ocobos – Chinauta
Fusagasuga– Cundinamarca


17 jul 2024 2:22:39 p. m.
Calle Los Ocobos – Chinauta
Fusagasuga– Cundinamarca