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: San José

1.2 Localidad: N/A

2. Línea: Movilizando capacidades

2.1. Fecha de Ejecución: 3 | 1 | 2026 al 22 | 1 | 2026

2.2. Nombre del encuentro: 1. Manos con historia, 2. Tertulia de Oro, 3. El ritmo de la vida

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: (Terapeuta Ocupacional)- Darlene Geovanna Alzate Pardo (Gerontologia)

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Conservar las capacidades, habilidades comunicativas y sociales de las personas mayores de la comunidad de cuidado a través de actividades ocupacionales significativas para el mantenimiento de su desempeño.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1: Favorecer el componente cognitivo a través de actividades grupales favoreciendo las habilidades cognitivas y sociales de las personas mayores.

Actividad 2: Favorecer el componente cognitivo a través de actividades grupales favoreciendo las habilidades cognitivas y sociales de las personas mayores.

Actividad 3: Mantener las capacidades y habilidades cognitivas, funcionales, comunicativas y sociales de las personas mayores.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1:"MANOS CON HISTORIA" se proyecta, actividad en seis sesiones el día **06, 08, 13, 15, 20 y 22 de enero de 2026.** Se dio inicio a la actividad con la disposición de las personas mayores en un ambiente terapéutico estructurado y seguro, promoviendo la motivación, la evocación de experiencias significativas y la participación activa. Desde el inicio se brindaron consignas claras y adaptadas, orientadas a favorecer la estimulación motricidad fina, especificamente en pinzas, agarres o coordinación, así como la expresión simbólica y el fortalecimiento de habilidades necesarias para el desempeño en actividades.

Actividad 2:"TERTULIA DE ORO" se proyecta, actividad en seis sesiones el día **06, 08, 13, 15, 20 y 22 de enero de 2026.** Se dio inicio a las sesiones con la organización de las personas mayores en un entorno terapéutico estructurado, favoreciendo la disposición atencional, la interacción social y la participación activa. Desde el inicio se brindaron instrucciones claras y progresivas, orientadas a estimular habilidades cognitivas y motoras mediante actividades lúdicas y significativas, respetando los niveles de funcionalidad, los ritmos individuales y promoviendo un ambiente de confianza, cooperación y motivación.

Actividad 3: Para dar inicio a la actividad **"EL RITMO DE LA VIDA"** que para este mes se denomina Croosover se convocan a las personas mayores el día **3 de enero de 2026** para participar. Se trasladan el grupo interesado al salón cultural donde se explica el tema a trabajar que hace alusión a la recordación de momentos especiales en su vida.

Actividad 1:"MANOS CON HISTORIA" se llevo a cabo, actividad en seis sesiones el día **06, 08, 13, 15, 20 y 22 de enero de 2026.**

06 de enero de 2026: Durante la sesión, se dispuso talco sobre bandejas individuales, invitando a las personas mayores a realizar trazos con el dedo, ya fuera mediante la copia de figuras, letras, números o a través del dibujo libre. Esta actividad favoreció la discriminación táctil, la coordinación óculo-manual y la planificación motora. Posteriormente, se mezcló una porción de talco con pegante, obteniendo una consistencia similar a la porcelana fría, con la cual se realizaron tareas de amasado y modelado. A partir de esta experiencia sensorial, se invitó a recrear objetos asociados a recuerdos de la niñez, como casas, carros o animales, elaborándolos por partes, lo que permitió estimular la memoria autobiográfica, la secuenciación, la motricidad fina y la expresión creativa.

08 de enero de 2026: En la sesión, las personas mayores fueron ubicadas en mesas del salón de Terapia Ocupacional, iniciando la jornada con ejercicios de gimnasia cerebral orientados al fortalecimiento de la atención sostenida, la coordinación bilateral y la activación cognitiva. Posteriormente, se desarrollaron actividades de enhebrado por mesas, dirigidas a reforzar las pinzas finas y la destreza manual, habilidades fundamentales para la ejecución de actividades básicas de la vida diaria, particularmente aquellas relacionadas con la tarea de vestido, promoviendo mayor precisión, control y resistencia funcional.

13 de enero de 2026: Durante la sesión, la actividad inició con ejercicios de calentamiento articular enfocados en la prevención de procesos asociados a artritis y artrosis, favoreciendo la movilidad, la lubricación articular y la conciencia corporal. Posteriormente, se explicó la actividad principal, en la cual las personas mayores reconocieron de manera grupal imágenes de animales presentadas en técnica de puntillismo. Una vez identificadas, realizaron el seguimiento de los trazos utilizando copitos, conformando la figura previamente reconocida, lo que permitió trabajar la percepción visual, la coordinación visomotora, la atención sostenida y la precisión en movimientos finos.

15 de enero de 2026: En la sesión, se desarrollaron actividades orientadas al reconocimiento y fortalecimiento de habilidades básicas de lectoescritura, evidenciándose progresos en la identificación de letras, palabras de uso cotidiano y en la escritura de datos personales. Durante la sesión se hizo dictado a quienes mantenian habilidades y planas en orientación persona (nombre), orientacion espacio (Colombia - Chinauta) y fecha lo cual promovió la participación activa y la interacción social, observándose mayor interés por el aprendizaje y fortalecimiento de la autoestima y la percepción de autoeficacia al lograr completar las tareas propuestas dentro de un ambiente flexible, significativo y de apoyo terapéutico.

20 de enero de 2026: Se ejecutó una actividad de origami orientada al fortalecimiento de habilidades cognitivas y motoras finas.A través del apoyo visual proyectado en el televisor, las personas mayores realizaron seguimiento de instrucciones paso a paso, reconociendo figuras y formas sencillas durante el plegado del papel. La actividad facilitó la estimulación de la atención sostenida, la planificación motora y la coordinación visomanual, permitiendo que cada participante avanzara según su nivel de desempeño ocupacional. Se brindó acompañamiento terapéutico constante, con modelado y apoyo verbal, promoviendo la participación activa y reduciendo la frustración ante la complejidad de la tarea.

22 de enero de 2026: La intervención inició con ejercicios específicos de motricidad fina, enfocados en la discriminación y disociación de los dedos de la mano, promoviendo movimientos aislados y controlados para mejorar la destreza manual. Posteriormente, se realizaron ejercicios de resistencia y fortalecimiento de la musculatura intrínseca de la mano mediante el uso de ganchos de ropa, los cuales debían ser abiertos y cerrados de manera repetitiva, manteniendo la fuerza de prensión y el control motor. En una segunda fase de la actividad, se entregaron fichas del juego de parqués y una cubeta de huevos como recurso de clasificación. Las personas mayores debían realizar el traslado de las fichas desde la mesa hasta la cubeta, organizándolas por líneas y clasificándolas según el color, utilizando el gancho de ropa como medio de agarre. Esta tarea integró coordinación ojo-mano, discriminación visual, planificación motora y control de la fuerza, requiriendo mantener la apertura y cierre del gancho durante el traslado, con apoyo terapéutico verbal y físico según el nivel de desempeño ocupacional.

TO

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 2:"TERTULIA DE ORO"** se llevo a cabo, actividad en seis sesiones el día **06, 08, 13, 15, 20 y 22 de enero de 2026.** **06 de enero 2026:**Durante la sesión las personas mayores fueron ubicadas frente al televisor con el objetivo de trabajar habilidades cognitivas, específicamente la atención selectiva y la memoria visual y de corto plazo. A través de la visualización de cuatro objetos del mismo color, se solicitó recordar tanto su ubicación como el color correspondiente. La actividad fue gradualmente complejizada, incrementando el número de estímulos y variando su disposición espacial, lo que permitió fortalecer los procesos de codificación, retención y recuperación de la información visual, así como la capacidad de focalizar la atención ante estímulos similares **08 de enero de 2026:**En la sesión las personas mayores se ubicaron en mesa redonda para el trabajo de miembros superiores, enfatizando el movimiento de hombro en diferentes planos y alcances funcionales. La sesión inició con movimientos activos orientados a favorecer la movilidad articular y el control motor. Posteriormente, se desarrollaron actividades con globos mediante lanzamientos sencillos, aumentando progresivamente la complejidad y la cantidad de globos, promoviendo la coordinación óculo-manual, el tiempo de reacción y la atención dividida. Como estrategia de adaptación, se incorporaron bastones para aquellas personas mayores con bajo rango de movilidad o disminución en la precisión motora. Finalmente, se realizaron lanzamientos laterales en parejas, ubicadas frente a frente, fortaleciendo la coordinación bilateral, la orientación espacial y la interacción social. **13 de enero de 2026:**Durante la sesión la actividad se desarrolló en el área de Terapia Ocupacional, ubicando a las personas mayores frente a un tablero para el trabajo cognitivo mediante el juego STOP. Se establecieron categorías como nombre, apellido, ciudad, color y alimento, con la consigna de responder utilizando una letra específica. El orden de participación se definía a través del lanzamiento de una pelota, integrando el componente motor con la activación cognitiva. Esta actividad permitió estimular funciones ejecutivas, memoria semántica, velocidad de procesamiento, flexibilidad cognitiva y habilidades de atención sostenida. **15 de enero de 2026:** En la sesión se desarrolló una actividad orientada al fortalecimiento de la memoria secuencial. Las personas mayores se ubicaron en círculo y se inició con la dinámica de "pato, pato, ganso", incorporando el traslado de una pelota en diferentes direcciones. Quienes finalizaban la secuencia respondían preguntas de orientación en las tres esferas: tiempo, espacio y persona. Posteriormente, se trabajó la secuenciación verbal a partir de categorías como frutas, objetos, nombres y ciudades, finalizando con una secuencia de movimientos corporales, lo que permitió integrar memoria motora, atención, planificación y control inhibitorio. **20 de enero de 2026:**La sesión inició con ejercicios de calentamiento y movimientos coordinados de miembros superiores, favoreciendo la movilidad articular, la coordinación bilateral y el control postural. Posteriormente, se incorporaron dos pimpónes como recurso terapéutico para estimular la coordinación ojo-mano y la atención sostenida. A continuación, se explicó una actividad de tipo competitivo, en la cual se conformaron cuatro grupos, asignando a cada uno una caja de madera como objetivo de lanzamiento. Las personas mayores debían encestar los pimpónes en la caja correspondiente a su grupo, promoviendo la precisión, la planificación motora y el trabajo en equipo. Durante la dinámica se evidenció mayor desempeño en los grupos 2 y 3, quienes lograron mayor cantidad de puntos. En una fase posterior, se introdujo una consigna adicional de lanzamiento por color indicado, donde únicamente las personas asociadas a dicho número o color podían realizar el lanzamiento, integrando procesos de atención selectiva, seguimiento de instrucciones y control inhibitorio. La actividad finalizó con el conteo grupal de los pimpónes encestados, reforzando habilidades cognitivas básicas de numeración y registro. **22 de enero de 2026:** Se desarrolló una intervención cognitiva grupal orientada al fortalecimiento de praxias y funciones ejecutivas. A través del uso del tablero, se planteó una situación problema relacionada con la planificación de un viaje, en la cual las personas mayores debían identificar qué elementos llevarían, asignar un costo a cada uno, realizar la sumatoria total y describir la funcionalidad de cada objeto, promoviendo la planificación, el razonamiento lógico y el cálculo funcional. Posteriormente, se abordó una tarea de simulación de preparación de alimentos, donde debían identificar ingredientes y organizar el paso a paso del proceso, favoreciendo la secuenciación, la memoria operativa y la organización de la acción, con apoyo verbal graduado según el nivel de desempeño ocupacional. **Actividad 3: Actividad "El ritmo de la vida",**denominada Croosover se realiza el día **3 de enero de 2026**, se realiza una sesión de musicoterapia en la cual las personas mayores escuchan canciones de diferentes géneros enfocadas a los años 80, con la cual se busca que las personas mayores participantes recuerden canciones de la época que les guste o que les recuerde algo, así mismo, pueden pedir canciones o artistas específicos que les traigan recuerdos. En la actividad las personas mayores participantes logran establecer una comunicación asertiva e interactuar entre ellos de manera agradable y respetuosa, así mismo, la actividad logra que algunos participantes cuenten historias de vida y momentos especiales de sus vidas.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1:"MANOS CON HISTORIA"** se llevo a cabo, actividad en seis sesiones el día **06, 08, 13, 15, 20 y 22 de enero de 2026** Al cierre de las sesiones se reforzó positivamente la participación de las personas mayores, destacando sus logros y el valor de sus experiencias personales integradas a la actividad. Se promovió un espacio de retroalimentación emocional y ocupacional, favoreciendo la percepción de competencia, el sentido de logro y la motivación para continuar participando en procesos terapéuticos que fortalecen su funcionalidad, autonomía y bienestar integral. **Actividad 2:"TERTULIA DE ORO"** se llevo a cabo, actividad en seis sesiones el día **06, 08, 13, 15, 20 y 22 de enero de 2026.** Al finalizar las sesiones se realizó un cierre grupal en el que se reforzó positivamente la participación, el esfuerzo y los logros alcanzados por las personas mayores. Se promovió la expresión verbal de la experiencia vivida, fortaleciendo la autoestima, el sentido de pertenencia y la motivación hacia la continuidad de las actividades terapéuticas, evidenciando una adecuada tolerancia a la tarea y un alto nivel de compromiso ocupacional. **Actividad 3:** Finalmente, para cerrar la sesión de **"El ritmo de la vida",** que se denominó Croosover se realiza lectura de la bibliografía de Leo Dan y se colocan algunas canciones del artista con el fin de que las personas mayores recuerden diversas letras y las puedan cantar. Se realiza la retroalimentación de la actividad concluyendo lo importantes que son los recuerdos en la vida de cada persona y que cada uno de estos tiene un significado especial en sus vidas. Las personas mayores expresan su agrado por esta actividad donde la música y los recuerdos estuvieron presentes.

3.4.RECURSOS	
Papel de colores	Gerontóloga
Lapices	Terapeuta Ocupacional
Colores	Talleristas
carton paja	
pinturas	
plastilina	
colores	
Televisor	
Musica	
Recipiente plastico	
Talco	
Pegante	
Copitos	
Material de enheBRAD	
Cuaderno	
Lapices	
Globos	
Bastones	
Pelota	
Papel de craf	
Material de apoyo visual	
Cajas de huevos	
Pimpones	
Ganchos de ropa	
Fichas de parques	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: La actividad **Manos con Historia** permitió evidenciar una adecuada respuesta a los estímulos sensoriales, cognitivos y motores propuestos, observándose participación activa, interés y disfrute durante las sesiones. Se identificaron avances en motricidad fina, coordinación visomotora, atención, memoria autobiográfica y habilidades básicas de lectoescritura, así como un fortalecimiento de la autoestima, la interacción social y el sentido de autoeficacia, contribuyendo de manera significativa al desempeño ocupacional y a la calidad de vida de las personas mayores.

Actividad 2: La actividad **"Tertulia de Oro"** permitió evidenciar una respuesta favorable por parte de las personas mayores frente a las demandas cognitivas y motoras propuestas. Se observaron avances en atención selectiva, memoria visual, memoria secuencial, coordinación óculo-manual y movilidad de miembros superiores, así como un fortalecimiento de la interacción social y del disfrute durante la participación grupal. La progresión en la complejidad de las tareas resultó adecuada, favoreciendo el desempeño ocupacional, la estimulación cognitiva y el bienestar integral de los participantes.

Actividad 3: Actividad **"el ritmo de la vida"** con la cual se logro que las persona mayores participantes tuvieran un espacio de evocación a través de la musica, durante la sesión fueron receptivos y muy participativos. Se realiza retroalimentación con la cual se resalta la importancia de la musicotereapia como herramienta para el mantenimiento y fortalecimiento de las habilidades cognitivas, funcionales, comunicativas y sociales. Se realizan preguntas de satisfacción con relación a la metodología utilizada.

* En constancia a la actividad desarrollada, firman las siguientes personas mayores:

NOMBRE: GUMERCINDO TRASLAVIÑA BLANCO
CC: 17013597
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 1

NOMBRE: PIEDAD VERGARA
CC: 51705767
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 2

NOMBRE: CARLOS EDUARDO RODRIGUEZ NAVAS
CC: 19493055
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 3

JOHANNA MESA CAMELO
Coordinadora

Fecha de evaluación del encuentro: 22 de enero de 2026

Nombre del profesional que evalúa: Karen Yiseth Alvarado Moreno - Terapeuta Ocupacional

COMUNIDAD DE CUIDADO SAN JOSÉ
CONVENIO 9576-2024
REGISTRO FOTOGRÁFICO LÍNEA MOVILIZANDO CAPACIDADES

1. Manos con historia
06/01/2026



8/01/2026


CARTELERA INFORMATIVA
8/01/2026 9:56:25 a. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca
8/01/2026 10:08:47 a.m.
Fusagasugá
Cundinamarca
Colombia
Chinauta
8/01/2026 10:00:38 a. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca
8/01/2026 10:05:32 a. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca

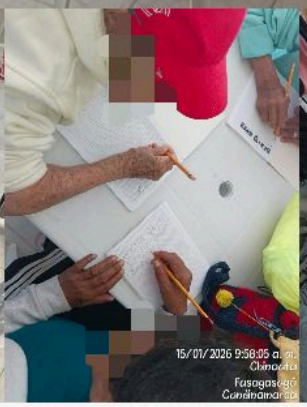
13/01/2026


13/01/2026, 9:54:46 a.m.
Fusagasugá
Cundinamarca
Colombia
Chinauta
Hogar San José Chinauta
13/01/2026, 10:06:09 a.m.
Fusagasugá
Cundinamarca
Colombia
Chinauta
Hogar San José Chinauta

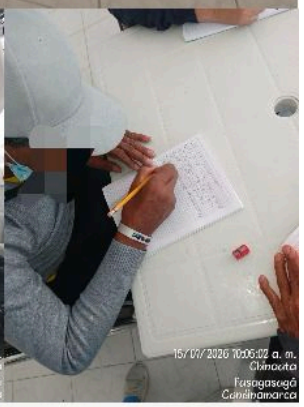
15/01/2026


CARTELERA INFORMATIVA
15/01/2026, 9:54:29 a.m.
Fusagasugá
Cundinamarca
Colombia
Chinauta
Hogar San José Chinauta


15/01/2026, 9:58:05 a.m.
Fusagasugá
Cundinamarca
Colombia
Chinauta
Hogar San José Chinauta







20/01/2026


20/01/2026, 9:43:40 a.m.
Fusagasugá
Cundimamarca
Colombia
Chinaula


20/01/2026, 9:43:38 a.m.
Fusagasugá
Cundimamarca





21/01/2026




/01/2026, 11:47:22 a.m.
Fusagasugá
Cundinamarca
Colombia
Chinauta
21/01/2026, 11:51:23 a.m.
Fusagasugá
Cundinamarca
Colombia
Chinauta







22/01/2026


EL TALLER DE SAN JOSE
22/01/2026, 9:41:24


22/01/2026, 9:59:31


22/01/2026, 9:50:06

2. Tertulia de oro

06/01/2026





08/01/2026


8/01/2026, 10:56:54 a.m.
Fusagasugá
Cundinamarca
Colombia
Chinauta
Hogar San José Chinauta


8/01/2026, 10:56:56 a.m.
Fusagasugá
Cundinamarca
Colombia
Chinauta
Hogar San José Chinauta


8/01/2026, 11:01:31 a.m.
Fusagasugá
Cundinamarca
Colombia
Chinauta
Hogar San José Chinauta


8/01/2026, 10:55:21 a.m.
Fusagasugá
Cundinamarca
Colombia
Chinauta
Hogar San José Chinauta


8/01/2026 11:07:35 a. m.
Chinauta
Fusagasugá


8/01/2026 11:18:50 a. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca

13/01/2026


13/01/2026 11:15:27 a. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca
13/01/2026 11:15:35 a. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca
13/01/2026, 11:03:22 a.m.
Fusagasugá
Cundinamarca
Colombia
Chinauta
Hogar San José Chinauta

15/01/2026


15/01/2026 10:09:06 a. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca
15/01/2026 10:55:41 a. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca
FELIZ NAVIDAD
EL TALLER DE SAN JOSÉ
15/01/2026 10:47:09 a. m.
Hogar San José Chinauta
15/01/2026 10:57:04 a. m.
Fusagasugá
Cundinamarca
Colombia
Chinauta
Hogar San José Chinauta

20/01/2026


20/01/2026, 10:18:58 a.m.
Fusagasugá
Cundinamarca
Colombia
Chinauta
Hogar San José Chinauta


20/01/2026, 10:18:53 a.m.
Fusagasugá
Cundinamarca
Colombia
Chinauta
Hogar San José Chinauta

22/01/2026


CARTELERA INFORMATIVA
22/01/2026, 11:11:01 a.m.
Fusagasugá
Cundimamarca
Colombia
Chinauta


CARTELERA INFORMATIVA
EL TALLER
22/01/2026, 11:26:20 a.m.
Fusagasugá
Cundimamarca
Colombia
Chinauta

3. El Ritmo de la vida “Croosover” 03/01/2026

