



**FICHA TÉCNICA METODOLÓGICA PROGRAMA  
ADULTO MAYOR.**

<b>TITULO DE LA ACTIVIDAD</b>	TALLER DE COLOREADO DE DIBUJO NAVIDEÑO CON TECNICA DE PUNTILLISMO CENTRO VIDA SAN BERNARDINO
<b>PROFESIONAL / TECNÓLOGO</b>	DIANA MARCELA CUBILLOS LOPEZ
<b>LUGAR</b>	CENTRO VIDA SAN BERNARDINO
<b>HORARIO</b>	10:00 A 11:00
<b>MES</b>	NOVIEMBRE 2025
<b>OBJETIVO DE LAS ACTIVIDADES:</b> Fomentar la creatividad, la concentración y la coordinación motora fina a través del coloreado de dibujos aplicando la técnica artística del puntillismo, explorando la combinación de colores mediante puntos para generar formas, sombras y texturas.	
<b>OBJETIVOS ESPECIFICOS :</b> 1.Dar a conocer a las personas mayores la actividad a realizar 2.Proporcionar materiales para el desarrollo de la actividad 3.Socializar la estrategia con las personas mayores.	
<b>POBLACIÓN BENEFICIADA</b>	
Personas mayores que asisten al centro vida de San Bernardino comun 6 de la ciudad de Soacha	
<b>RECURSOS / MATERIALES</b>	
Se necesita los siguientes materiales: Recurso humano, colores y hojas con las dibujos y música relajante de fondo	
<b>METODOLOGIA</b>	
Para la realización de los talleres se trabajarán tres momentos discriminados de la siguiente manera: <b>INTRODUCCIÓN:</b> En esta primera parte del taller se brindará la explicación de las actividades a realizar y se despejaran dudas sobre la misma, se les explica que actividad y como se va a realizar. <b>DESARROLLO:</b> En la ejecución de la actividad se realizarán ejercicios de coordinación, motricidad gruesa, agilidad, y trabajo en equipo, con el fin de fortalecer estas actividades y unir al grupo presente para generar lazos de amistad y cooperación. <b>CONCLUSIÓN:</b> Para la finalización del taller se socializan las acciones desarrolladas y se brinda la importancia de las actividades que realizan en cada taller, y de qué manera aportan al beneficio de cada participante de centro vida.	
<b>TIEMPO DE DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>	
La actividad está dispuesta para trabajarla con una duración de una (1) hora	
<b>CONCEPTOS TEORICOS</b>	
Colorear es una actividad artística y terapéutica que aporta múltiples beneficios, especialmente en el adulto mayor, ya que combina estimulación cognitiva, relajación y expresión emocional.  <b>¿Para qué sirve colorear mandalas?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Favorece la concentración y la memoria, al enfocarse en los patrones y colores.</li><li>• Estimula la creatividad y la imaginación.</li><li>• Promueve la relajación, reduciendo el estrés y la ansiedad.</li><li>• Ejercita la motricidad fina, al trabajar con precisión en espacios pequeños.</li><li>• Aumenta la paciencia y la tolerancia a la frustración, al requerir dedicación y calma.</li></ul> <b>Beneficios sociales y de salud en el adulto mayor</b> <b>En la salud mental y emocional:</b>	





- Disminuye niveles de estrés, ansiedad y depresión.
- Genera una sensación de bienestar, paz y satisfacción personal.
- Mejora la autoestima, al ver el trabajo terminado como un logro.

**En la salud cognitiva:**

- Refuerza la atención y la memoria a corto plazo.
- Estimula ambos hemisferios del cerebro (lógico y creativo).
- Ayuda a prevenir el deterioro cognitivo y mantener la mente activa.

**En lo social:**

- Fomenta la interacción y convivencia, cuando se realiza en talleres grupales.
- Facilita la comunicación emocional, ya que los colores y diseños pueden reflejar estados de ánimo.
- Reduce el sentimiento de soledad, al compartir la actividad con otros.

Colorear mandálas es más que una actividad recreativa; es una terapia creativa que ayuda a los adultos mayores a mantener la mente activa, mejorar su salud emocional y fortalecer sus vínculos sociales.

**EVALUACIÓN**

Las personas mayores que participaron de la actividad propuesta, estuvieron atenta a la explicación y de manera activa realizaron cada acción que se les pedía, fue un grupo que dinámico, entre ellos se ayudaron poder ver como interactuaban entre ellos hace que valga la pena cada actividad que se haga con ellos; se identifica que solicitan no cambiar tanto a los profesores que les brindan la atención, y que es necesario que los saquen un poco más de centro vida, que los lleven a pasear entre otras solicitudes que se pueden evidenciar



**Diana Cubillos**

**18 nov 2025 10:27:31 a. m.**

📍 4,58°N 74,22°W 📏 2588,6m





#### IMPACTO EN LA POLÍTICA PÚBLICA

##### **EJE 4: PARTICIPACIÓN E INTEGRACIÓN SOCIAL**

**OBJETIVO:** fomentar la participación social y política de envejecimiento humano y vejez del municipio de Soacha y potenciar la participación de los adultos mayores desde los centros vida, de sus hogares mediante el incremento de animación sociocultural.

Fortalecer las habilidades y la participación de las personas mayores en cada actividad, promoviendo encuentros desde diversos ámbitos. Esto contribuirá a generar mayor conciencia en la sociedad sobre su importancia como parte integral del conjunto social, valorando su experiencia y conocimiento.

