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/Estrategia: __ Sociosanitario Transitorio 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: _____

1.2 Localidad: _Puente Aranda_____

2. Linea: Fortalecimiento del Autocuidado

2.1. Fecha de Ejecución:

9	12	2025	al	31	12	2025

2.2. Nombre del encuentro: Mantenimiento cognitivo

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Gustavo Adolfo Andrade

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover el mantenimiento cognitivo de las personas mayores del servicio sociosanitario, mediante actividades estructuradas de estimulación y seguimiento, orientadas a preservar su funcionalidad, autonomía y participación en la vida cotidiana.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.Caracterizar el perfil cognitivo inicial de cada persona mayor (orientación, atención, memoria, lenguaje y funciones ejecutivas), para ajustar el plan de intervención a su nivel de desempeño.

2.Desarrollar sesiones de estimulación cognitiva (grupales e individuales) con actividades graduadas en dificultad, priorizando atención sostenida/alternante, memoria de trabajo y planificación. 3.Favorecer la orientación temporo-espacial y la estructuración de rutinas mediante apoyos ambientales (calendarios, señalización, recordatorios, agenda visual) y prácticas diarias guiadas.

4.Entrenar estrategias compensatorias para la vida cotidiana (uso de listas, pasos secuenciales, organización de objetos, "pausas" para verificar tareas), promoviendo mayor independencia.

5. Estimular el lenguaje y la comunicación funcional (denominación, comprensión, fluidez verbal y conversación dirigida) para apoyar la interacción social y la convivencia en el servicio.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Actividad 1: 21 de diciembre En este aspecto se llevará a cabo actividad rompehielo para que las personas mayores tomen confianza sobre el espacio y apropien el objetivo del encuentro, que es pensado para el cuidado, la comunicación y el afecto entre los pares y el equipo interprofesional. Este momento inicial estará acompañado musicalmente, con humor y risa como dispositivo para la salud integral e integrada. Se explica el sentido o utilidad de las intervenciones con el fin que haya claridad sobre la pertinencia o idoneidad de las mismas, su naturaleza y el impacto positivo a corto, mediano y largo plazo.
	Actividad 2: 16 de diciembre Se da bienvenida al grupo y se explica que la actividad busca estimular memoria, atención y lenguaje a través de la lectura y el canto. Se realiza una breve "activación" preguntando: ¿Qué recuerdan de la novena? ¿En qué momento del día se solía leer? Se acuerdan reglas simples: escuchar, respetar turnos y participar según comodidad.
	Actividad 3: 23 de diciembre Se presenta la actividad como un "juego de memoria" con la novena para trabajar secuenciación, evocación y orientación temporal. Se inicia con respiración breve (1 minuto) para favorecer disposición atencional y se recuerda el objetivo: "no es hacerlo perfecto, es ejercitar la mente con calma".
	Actividad 1. Esta primera actividad la invitada es la *Respiración de los Cinco Dedos*, es un ejercicio sencillo, práctico, fácil, consciente para calmar la ansiedad, el estrés por convicenvia, por respuesta emocional donde se usará el dedo índice de una mano para trazar los dedos de la otra: se inhala al subir por un dedo y se exhala al bajar, creando un ritmo controlado que ayuda a enfocarse y relajar el cuerpo, ideal para usar en cualquier momento y lugar. De otro modo, se hace uso de la técnica del *Abrazo de la Mariposa* es un método de autorregulación emocional y autoestimulación bilateral, creado por la psicóloga Lucina Artigas para calmar la ansiedad, el sobrepensamiento y se hace simulando el aleteo de una mariposa con golpecitos alternos en el pecho mientras se respira profundamente, activando la relajación y ayudando a procesar las respuestas emocionales influenciadas por el espacio vital o la vida cotidiana.

Powered by CamScanner

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Actividad 2:Lectura guiada por turnos: se lee la novena (1 o 2, según el día), asignando frases cortas a cada participante (o lectura compartida con apoyo si alguien lo requiere). Ejercicio de atención y comprensión: después de cada párrafo, se hacen preguntas breves: ¿Quién aparece en esta parte? ¿Qué está pasando? ¿Qué palabra se repite o les llamó la atención? Canto por segmentos: se canta un villancico asociado, pero en trozos" se canta una estrofa, se pausa, y se retoma desde una palabra clave. Esto ejercita memoria de trabajo y control atencional. Actividad 3. Ordenar la historia (secuenciación): tras leer un fragmento de la novena, el facilitador menciona 4–6 hechos/ideas (en frases cortas) y el grupo debe ponerlos en orden (primero–después–al final). Variante: si hay dificultades, se reduce a 3 hechos. Memoria con palabras clave: se eligen 5 palabras del texto (por ejemplo: "camino", "luz", "familia", "fe", "pesebre"). Se repiten en voz alta y luego se hace el reto: ¿Cuáles recuerdan sin ayuda? ¿Quién recuerda 3? ¿Quién recuerda 4? (Se valora el esfuerzo, no la cantidad).
3.3.3. MOMENTO FINAL	Actividad 1: en la recta final de este encuentro los participantes podrán de manera espontánea describir las sensaciones, los pensamientos, sus esquemas mentales sobre la respiración consciente que conlleva a un encuentro consigo mismo, y conexión con el presente, espacio vital y realidad vigente. Tanto la respiración con técnicas de los dedos y el abrazo de la mariposa conduce en este caso a la persona mayor a liberar tensiones inconcientes o conscientes de vida cotidiana. Este compartir es una acción donativa para que el otro comprenda estados de ánimo, momentos solitarios y especialmente individualidad válida.
	Actividad 2: Se realiza una síntesis oral: cada persona dice una idea o palabra que recuerde (ej.: "familia", "pesebre", "esperanza"). Se refuerza positivamente la participación. Se deja registro breve del nivel de atención, participación y estado de ánimo observado.
	Actividad 3:Se cierra con una ronda corta: cada persona comparte un recuerdo positivo asociado a la novena o un "propósito" simple (ej.: "hoy quiero estar tranquilo", "quiero llamar a mi familia"). Se finaliza agradeciendo la participación y se registra en bitácora: nivel de seguimiento de instrucciones, evocación, interacción y regulación emocional.

3.4.RECURSOS	
Fisicos: todos los relacionados con equipos de sonido.	Humanos: equipo interprofesional de atención psicosociogentológica
espacio físico para los encuentros	Equipo de adecuación o ambitentación de espacios.
balón de fútbol	
sillas de ruedas	
sillas plásticas	
refrigerios	
Lecturas	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Evaluación 1: 21 de diciembre se pudo evideciar que las personas mayores asistentes comprendieron el objetivo de la utilización de las dichas técnicas para el

fortelecimiento de la dimensión mental pero con repercusiones directas en la salud integral. Las personas mayores expresan que identificaron

cambios asociados al aburrimiento, al sobrepensar, la preocupación, el estrés por convivencia o de orden insitucional.

Las personas mayores señalan que se sienten diferentes, que les gusta poder continuar con estas prácticas para sentirse feliz, cómodas, tranquilas. La salud mental será prioritaria para la vida efectiva en este servicio que busca recuperar y mantener capacidades intrínsecas de su proceso de desarrollo y envejecimiento.

Actividad 2 y 3: 16 y 23 de diciembre En ambos encuentros se evidenció una participación activa del grupo; la mayoría de las personas mayores se vinculó a la lectura por turnos, respondió a preguntas de comprensión y acompañó el canto según sus posibilidades. Se observó adecuado seguimiento de instrucciones en general, con momentos puntuales de distracción que se recondujeron mediante pausas breves, repetición de indicaciones y apoyos verbales. La dinámica favoreció la evocación de recuerdos asociados a la novena y promovió interacción respetuosa entre participantes, con disposición positiva para compartir ideas y palabras clave. En términos generales, las actividades cumplieron el propósito de estimular atención, memoria y lenguaje, manteniendo un clima emocional tranquilo y colaborativo

Fecha de evaluación del encuentro: 23/12/2025

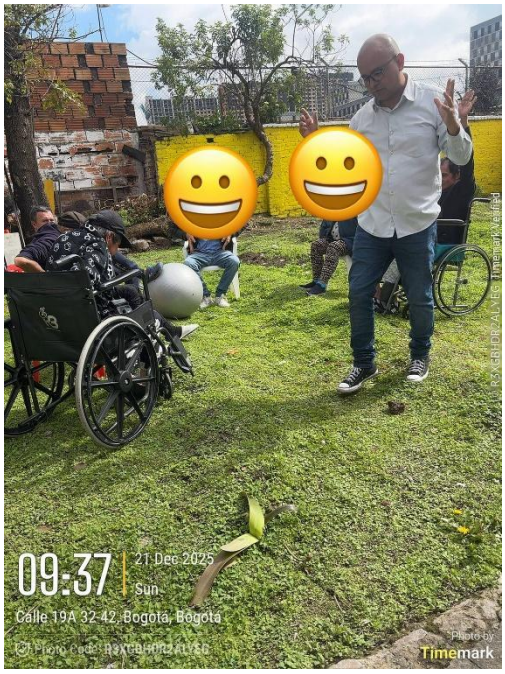
Nombre del profesional que evalúa: Gustavo Adolfo Andrade Gómez

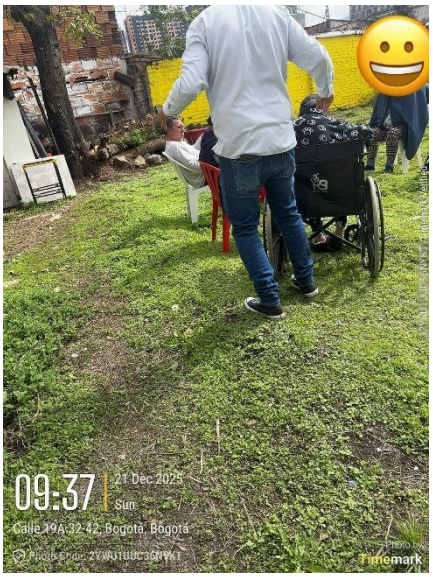
Powered by CamScanner

Soporte fotográfico Mantenimiento cognitiva

Actividad respiración de la mano y abrazo de la mariposa









Nota: en estos espacios se busca que la persona mayor conecte su presente, el momento con los pensamientos y sentimientos desde las particularidades, a través de un acompañamiento sensible.

Actividad 2


Timemark
Foto 100% Real
EGG16GKGBURRG3 Timemark Verified
16:12
Mar, 16 de dic 2025
Avenida Calle 19 32-56, 111611 Bogotá, D.C.


Timemark
Foto 100% Real
R946WYUDDEX3HG Timemark Verified
16:12
Mar, 16 de dic 2025
Avenida Calle 19 32-56, 111611 Bogotá, D.C.


Timemark
Foto 100% Real
064MK9D39C Timemark Verified
16:12
Mar, 16 de dic 2025
Avenida Calle 19 32-56, 111611 Bogotá, D.C.


Timemark
Foto 100% Real
OFICINA
Timemark Verified
16:13
Mar, 16 de dic 2025
Avenida Calle 19 32-56, 111611 Bogotá, D.C.

Actividad 3


23 dic 2025 3:03:49 p. m.
114 -09 Avenida Ciudad de Lima
Usaquén
Bogotá


23 dic 2025 3:04:11 p. m.
32-57 Calle 19A
Puente Aranda
Bogotá, D.C.


23 dic 2025 3:03:43 p. m.
114 -09 Avenida Ciudad de Lima
Usaquén
Bogotá