Informe General de Actividades del área de Psicología – octubre 2025

Profesional responsable: Silvia Juliana Medina Olarte – Psicóloga

Periodo: 1 al 31 de octubre de 2025

1. Introducción

Durante el mes de octubre de 2025 se desarrollaron 22 sesiones en el Centro Vida San José, enfocadas en la estimulación cognitiva, emocional, social y motora de los adultos mayores.
Las actividades se realizaron de lunes a viernes a las 11:30 a.m., con una asistencia promedio de 45 participantes.

El eje central de las sesiones fue fortalecer las habilidades emocionales y cognitivas mediante el juego, la creatividad y la interacción grupal, promoviendo espacios de disfrute, conexión y bienestar.
A través de dinámicas lúdicas y participativas se estimuló la memoria, la atención, la motricidad fina y la expresión emocional, favoreciendo la integración social y el fortalecimiento del vínculo entre los participantes.

2. Objetivo

Favorecer el bienestar integral de los adultos mayores a través de actividades orientadas a estimular las funciones cognitivas, promover la autorregulación emocional, fortalecer la motricidad fina y fomentar la interacción social en un entorno lúdico y de acompañamiento.

3. Resumen de actividades realizadas

Sesión	Fecha	Actividad	Tema
1	01 de octubre	Juego de Tingo Tango con preguntas de memoria.	Estimulación del área cognitiva, emocional y social.
2	02 de octubre	Encuentra el Pez	atención, concentración, memoria visual, percepción
3	03 de octubre	Teléfono roto de mímicas y voz	Estimulación del área Cognitiva, social y emocional
4	06 de octubre	Taller de memoria	Estimulación cognitiva
5	07 de octubre	Clasificación de flores	Atención, percepción visual y concentración

6	08 de octubre	Ubicación de búhos	Atención, percepción visual y concentración
7	09 de octubre	Ubicación de objetos	Cognitiva, perceptiva, motricidad fina y social
8	10 de octubre	Coloreando la paz interior	Bienestar emocional y relajación
9	14 de octubre	Gira-galletas (figura plegable de jirafa)	Creatividad y motricidad fina
10	15 de octubre	Conversatorio y reflexión sobre la calidad de vida en la vejez	Calidad de vida en la vejez
11	16 de octubre	Tarro de pepinillos	Estimulación cognitiva
12	17 de octubre	Coloreando y creando una historia	Cognitiva, emocional y creativa
13	20 de octubre	Armando el rompecabezas del gato	Atención, concentración y trabajo en equipo
14	21 de octubre	Reflexión sobre el aprendizaje, la socialización y la importancia del proceso	área Cognitiva, emocional y social
15	22 de octubre	La pirinola artesanal	Creatividad e integración social
16	23 de octubre	Elaboración de zumbador (juego tradicional)	memoria, coordinación visomotora social y emocional.
17	24 de octubre	Elaboración de trompo o pirinola decorada	Social y emocional
18	27 de octubre	Concurso de trompos	Cognitiva, emocional, social y motricidad fina.
19	28 de octubre	Elaboración de juego de parejas	Estimulación Cognitiva, emocional, social
20	29 de octubre	Desarrollo de juego de parejas	Estimulación Cognitiva, emocional, social
21	30 de octubre	Bienestar emocional y manejo del estrés	Área emocional
22	31 de octubre	Competencia de copiado en el tablero	Atención, percepción visual y trabajo en equipo

4. Logros observados

- Se evidenció mayor motivación y disfrute durante las actividades lúdicas, donde el juego se consolidó como una herramienta efectiva para estimular la atención, la memoria y la expresión emocional.

- Los participantes mostraron actitud positiva frente a los retos y nuevas dinámicas, reconociendo el valor de aprender a través del juego y la interacción.
- Se observó alta participación y entusiasmo en las sesiones de bienestar emocional, reflejando interés en los temas abordados y en la aplicación de estrategias para el manejo del estrés y las emociones.
- Las actividades creativas y manuales continuaron siendo un espacio de disfrute y orgullo personal, permitiendo la expresión simbólica y el fortalecimiento de la autoestima.

5. Dificultades o desafíos

- En algunas sesiones se evidenció dispersión o falta de atención sostenida, especialmente en actividades que requerían concentración prolongada o seguimiento de varios pasos.
- Se presentaron diferencias en el ritmo de ejecución entre los participantes, lo que generó frustración en algunos adultos mayores al compararse con sus compañeros.
- Algunos mostraron dificultad para comprender instrucciones nuevas o abstractas, requiriendo mayor acompañamiento y demostración práctica.
- En ciertos momentos surgieron comentarios o actitudes impulsivas, lo que evidenció la necesidad de seguir reforzando la autorregulación emocional y la comunicación asertiva.
- Se observó que algunos participantes dan más importancia al resultado estético que al proceso, lo cual requiere continuar trabajando la valoración del esfuerzo, la participación y el aprendizaje personal.

6. Conclusión

Durante el mes de octubre se consolidó un espacio de aprendizaje, juego y bienestar en el Centro Vida San José. Las actividades desarrolladas favorecieron la estimulación cognitiva, emocional, social y motora de los adultos mayores, fortaleciendo su motivación, autoestima y sentido de pertenencia al grupo.

El uso del juego como herramienta principal permitió mejorar la disposición para aprender, aumentar la participación y fomentar un ambiente de alegría y colaboración. Asimismo, las sesiones de bienestar emocional generaron reflexión sobre la importancia del autocuidado, la expresión de las emociones y la sana convivencia.

7. Recomendaciones

- Continuar fortaleciendo las actividades lúdicas y participativas como medio para la estimulación integral.
- Implementar el espacio del "Martes de Bienestar", incorporando nuevas temáticas relacionadas con la gestión emocional y el fortalecimiento de la salud mental.
- Favorecer dinámicas que equilibren la exigencia cognitiva con el disfrute, evitando comparaciones entre los participantes.
- Promover el reconocimiento del proceso más que del resultado, reforzando la paciencia, la tolerancia y la autovaloración.
- Incluir ejercicios breves de relajación o respiración al inicio o cierre de las sesiones para favorecer la calma y la autorregulación emocional.

8. Anexos

- 22 fichas técnicas

SILVIA JULIANA MEDINA OLARTE
Psicóloga
T.P. 245686

FICHA TÉCNICA	
SESION 1	
FECHA: 01 de octubre de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Estimulación del área cognitiva, emocional y social.	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte	
ACTIVIDAD: Juego de Tingo Tango con preguntas de memoria.	
OBJETIVO GENERAL: Favorecer la estimulación cognitiva y la integración social de los adultos mayores mediante un juego dinámico que combine movimiento y preguntas de memoria. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Estimular la memoria inmediata y remota a través de preguntas sencillas. • Promover la atención y la rapidez de respuesta. • Fomentar la socialización y la cooperación grupal. • Brindar un espacio lúdico que mejore el estado de ánimo y la motivación.	
MARCO TEORICO: El juego es una herramienta terapéutica en psicología, especialmente en la tercera edad, ya que favorece la plasticidad cognitiva, mejora las funciones ejecutivas y mantiene activa la memoria. El Tingo Tango, al combinar el movimiento con la respuesta a preguntas, potencia la coordinación, la atención y la agilidad mental. Además, la dinámica grupal fortalece los lazos sociales, reduce la soledad y genera emociones positivas, factores clave en el bienestar psicológico del adulto mayor.	
METODOLOGIA: Explicar la dinámica del Tingo Tango Al detenerse la consigna, quien tenga el objeto responde una pregunta de memoria. Continuar hasta que todos los participantes tengan oportunidad de participar. Cierre con retroalimentación positiva y conversación sobre lo que más disfrutaron.	
METODO: Participativo, lúdico y experiencial, promoviendo el aprendizaje significativo a través del juego.	
RECOMENDACIONES: • Formular preguntas sencillas y adaptadas al nivel del grupo. • Promover la participación voluntaria y respetuosa.	

- Evitar que el juego se vuelva competitivo en exceso.
- Motivar siempre con refuerzos positivos, valorando el esfuerzo más que la respuesta correcta.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Uso de música y objetos llamativos para generar motivación.
- Actividad dinámica y divertida que rompe la rutina.
- Favorece la integración de todo el grupo en un ambiente ameno.

ANEXOS









FICHA TÉCNICA	
SESION 2	
FECHA: 02 de octubre de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: atención, concentración, memoria visual, percepción	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte	
ACTIVIDAD: Juego de Discriminación Visual "Encuentra el Pez"	
OBJETIVO GENERAL: Favorecer la estimulación cognitiva mediante ejercicios de observación y discriminación visual, promoviendo la atención sostenida y la memoria en adultos mayores. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Ejercitar la atención y concentración a través de la identificación de peces iguales. • Estimular la percepción visual y la memoria a corto plazo. • Promover la interacción social y el trabajo en equipo. • Fomentar la motivación y el disfrute mediante un juego dinámico.	
MARCO TEORICO: La estimulación cognitiva busca mantener y potenciar las capacidades mentales en la adultez mayor, siendo la atención, la memoria y la percepción procesos fundamentales para la autonomía y calidad de vida. Los juegos visuales contribuyen a ejercitar estas funciones, favoreciendo también la interacción social y la sensación de logro.	
METODOLOGIA: • Explicación inicial clara y sencilla del juego. • Presentación de la lámina de peces. • Indicar a los participantes que deben encontrar parejas de peces iguales o elementos repetidos en la lámina. • Se puede trabajar en pequeños grupos o de manera individual según el nivel cognitivo. • Progresión: iniciar con una lámina más sencilla (menos peces) y luego aumentar la dificultad.	
METODO: Dinámico – participativo, basado en la estimulación cognitiva lúdica.	
RECOMENDACIONES:	

- Adaptar el nivel de dificultad según el grupo (láminas con menos peces o más grandes si es necesario).
- Dar tiempo suficiente y reforzar positivamente cada acierto.
- Evitar generar frustración; en caso de dificultad, dar pistas o acompañamiento.
- Favorecer la participación grupal para que se apoyen entre sí.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Uso de material visual llamativo y colorido.
- Opción de trabajar de forma individual o en equipos pequeños.
- Posibilidad de imprimir las láminas en diferentes niveles (fácil – medio – difícil).
- Finalizar resaltando el esfuerzo de todos los participantes.

ANEXOS









FICHA TÉCNICA	
SESION 3	
FECHA: 03 de octubre de 2025	**HORA**: 11:30 am
TEMA: Estimulación del área Cognitiva, social y emocional	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Teléfono roto de mímicas y voz	

OBJETIVO GENERAL: Fortalecer los procesos de atención, memoria, comunicación y trabajo en equipo mediante un juego grupal que promueve la interacción, la risa y la expresión corporal y verbal.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Estimular la atención y concentración a través de la observación y reproducción de gestos o mensajes verbales.
- Favorecer la memoria inmediata y la comprensión auditiva mediante la transmisión de información de forma secuencial.
- Promover la expresión corporal y verbal, fortaleciendo la comunicación no verbal y verbal.
- Fomentar la integración social y la participación activa a través del juego compartido y la risa colectiva.

MARCO TEORICO:

La comunicación es un proceso fundamental en el desarrollo humano, y en la vejez cobra especial relevancia al fortalecer la conexión social y emocional. Según Albert Mehrabian (1971), gran parte del mensaje que transmitimos se comunica a través de gestos, expresiones y tono de voz, lo que resalta la importancia del lenguaje no verbal.

Desde la estimulación cognitiva, actividades como el teléfono roto ejercitan la atención, la memoria de trabajo y la flexibilidad cognitiva, habilidades que tienden a disminuir con la edad (Ardila, 2018). Además, la risa y el juego contribuyen a la liberación de endorfinas y a la disminución del estrés, fortaleciendo el bienestar emocional (García & Londoño, 2015).

METODOLOGIA:

- Inicio: Breve introducción sobre la importancia de la comunicación y la escucha.
- Desarrollo:
- Ronda 1: Teléfono roto con mímicas (comunicación no verbal).

- Ronda 2: Teléfono roto con frases (comunicación verbal).
- Cierre: Reflexión grupal sobre cómo se transformaron los mensajes y cómo ocurre algo similar en la vida real cuando no prestamos atención.

METODO: Lúdico–participativo, centrado en la estimulación cognitiva y social mediante la recreación y el trabajo cooperativo

RECOMENDACIONES:

- Utilizar palabras o frases cortas, conocidas y fáciles de representar.
- Mantener un ambiente de humor y confianza, evitando la competencia.
- Favorecer la participación de todos los adultos mayores, ajustando la dificultad según sus capacidades.

ASPECTO DIDÁCTICO:

El juego promueve el aprendizaje a través de la experiencia directa y la interacción. Combina componentes visuales, auditivos y kinestésicos, adaptándose a diferentes estilos de aprendizaje. Favorece la comprensión de los procesos comunicativos de manera vivencial, facilitando la participación de todos los adultos mayores, incluso de aquellos con limitaciones cognitivas o expresivas.

ANEXOS






FICHA TÉCNICA	
SESION 4	
FECHA: 06 de octubre de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Estimulación cognitiva	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Taller de memoria	
OBJETIVO GENERAL: Fortalecer los procesos de memoria y atención mediante el uso de recursos audiovisuales que promuevan la participación activa y el aprendizaje significativo en los adultos mayores. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Estimular la memoria a corto y largo plazo a través de videos interactivos. • Promover la concentración y la comprensión auditiva y visual. • Favorecer el interés y la motivación hacia las actividades de estimulación cognitiva. • Fomentar el diálogo y la socialización en torno al material presentado.	
MARCO TEORICO: La memoria es una función cognitiva esencial que permite almacenar y recuperar información. En la vejez, su estimulación ayuda a prevenir el deterioro cognitivo y mantener la autonomía personal. El uso de recursos audiovisuales, como videos y audios interactivos, potencia la atención y la retención de información al involucrar simultáneamente los canales visual y auditivo, promoviendo una experiencia más dinámica y significativa para los adultos mayores.	
METODOLOGIA: • Se proyectan videos o presentaciones con ejercicios de estimulación cognitiva (reconocimiento de objetos, canciones, secuencias o actividades de atención). • Después de cada video, se realizan preguntas o pequeños retos de memoria relacionados con lo visto. • Se promueve la participación grupal, fomentando el diálogo y la expresión de recuerdos o ideas. • Se cierra con una breve retroalimentación sobre lo aprendido y una reflexión positiva.	
METODO: Participativo, audiovisual y lúdico.	

RECOMENDACIONES:

- Seleccionar videos cortos, claros y con buena calidad de audio e imagen.
- Adaptar el nivel de dificultad de los ejercicios según las capacidades del grupo.
- Procurar un ambiente tranquilo, con buena iluminación y sin distracciones.
- Reforzar positivamente la participación de todos.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Uso de videos, canciones o presentaciones con imágenes llamativas.
- Material digital de fácil comprensión y ritmo pausado.
- Posibilidad de pausar los videos para conversar y reforzar la información.
- Actividad final de recuerdo o conversación libre sobre los temas presentado

ANEXOS









FICHA TÉCNICA	
SESION 5	
FECHA: 07 de octubre de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Atención, percepción visual y concentración	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Clasificación de flores	
OBJETIVO GENERAL: Estimular la atención, la percepción visual y la memoria mediante la observación y clasificación de figuras por forma y color. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Favorecer la discriminación visual de estímulos. • Promover la organización mental y la secuencia lógica. • Potenciar la concentración y la coordinación visomotora.	
MARCO TEORICO: La atención y la percepción visual son procesos cognitivos básicos que permiten organizar e interpretar la información del entorno. En los adultos mayores, estas funciones pueden verse afectadas por el envejecimiento; sin embargo, mediante la estimulación cognitiva se busca mantenerlas activas, favoreciendo la autonomía y la calidad de vida. Las actividades de clasificación y discriminación visual promueven el razonamiento, la memoria visual y la coordinación visomotora, contribuyendo al mantenimiento de las habilidades cognitivas y al fortalecimiento del bienestar emocional al generar sensación de logro y disfrute.	
METODOLOGIA: Se entrega a cada participante una lámina con flores de diferentes formas y colores. Se les orienta para que clasifiquen y ubiquen las figuras en la cuadrícula según el modelo que observan. Durante la actividad, se refuerza la atención a los detalles, se fomenta la comunicación grupal y se brinda acompañamiento para asegurar la comprensión de la consigna.	
METODO: Participativo y lúdico, promoviendo el aprendizaje activo y la estimulación cognitiva a través de la observación, la comparación y la clasificación de estímulos visuales.	

RECOMENDACIONES:

- Supervisar el proceso para garantizar la comprensión de la consigna.
- Adaptar el tiempo y la complejidad según las capacidades del grupo.
- Reforzar positivamente el esfuerzo y la concentración.
- Promover comentarios sobre los colores y formas para estimular la expresión verbal

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad es visualmente atractiva y colorida, lo que motiva la participación. Su nivel de dificultad es moderado y permite la aplicación de estrategias personales de organización y memoria. Además, facilita la interacción social y el trabajo colaborativo al compartir observaciones entre compañeros.

ANEXOS









FICHA TÉCNICA	
SESION 6	
FECHA: 08 de octubre de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Atención, percepción visual y concentración	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Ubicación de búhos	
OBJETIVO GENERAL: Fortalecer la atención, la percepción visual y la orientación espacial en los adultos mayores mediante una actividad lúdica de direccionalidad. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Favorecer la comprensión de conceptos espaciales básicos (arriba, abajo, izquierda, derecha). • Estimular la concentración y la discriminación visual. • Promover la coordinación visomotora al ubicar correctamente las figuras. • Fomentar la socialización y la cooperación grupal durante la actividad.	
MARCO TEORICO: La orientación espacial es una capacidad cognitiva que permite comprender y representar la ubicación de los objetos en el espacio. En los adultos mayores, esta habilidad puede disminuir con el envejecimiento, afectando la independencia y el desempeño cotidiano. Las actividades que implican direccionalidad (arriba, abajo, izquierda, derecha) fortalecen los procesos de atención sostenida, concentración, percepción visual y memoria de trabajo, contribuyendo al mantenimiento de las funciones ejecutivas y a la coordinación visomotora.	
METODOLOGIA: Se entrega a cada participante una lámina con una cuadrícula de búhos y flechas direccionales. El adulto mayor debe ubicar los búhos según la dirección que indica cada flecha, identificando posición y color. La profesional brinda guía paso a paso, reforzando la atención, la comprensión de la consigna y la correcta ubicación de las figuras. Se realiza cierre grupal comentando las dificultades y aciertos.	
METODO: Lúdico–participativo, basado en la estimulación cognitiva a través de la observación, la asociación y el juego guiado.	

RECOMENDACIONES:

- Explicar con claridad la consigna y realizar un ejemplo demostrativo
- Supervisar el proceso de ubicación de las figuras para evitar confusiones
- Adaptar el nivel de dificultad si el grupo lo requiere.
- Reforzar positivamente el esfuerzo, la atención y la participación de todos los asistentes.

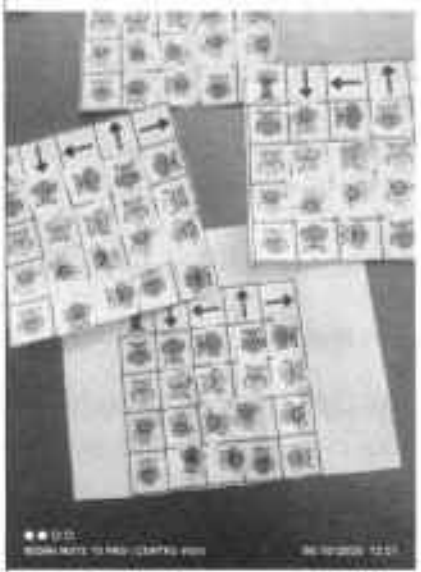
ASPECTO DIDÁCTICO:

La lámina presenta colores vivos y figuras llamativas que facilitan la comprensión y el interés. La actividad combina percepción visual, atención y razonamiento espacial en un entorno agradable y cooperativo, lo que contribuye al bienestar emocional y cognitivo del grupo.

ANEXOS









FICHA TÉCNICA	
SESION 7	
FECHA: 09 de octubre de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Cognitiva, perceptiva, motricidad fina y social	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Ubicación de objetos	
OBJETIVO GENERAL: Reforzar la atención, la memoria visual y la comprensión espacial mediante una actividad lúdica de ubicación de figuras según modelo. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Afianzar la capacidad de observación y la atención sostenida. • Favorecer la comprensión y aplicación de instrucciones visuales. • Estimular la coordinación visomotora en la ubicación de imágenes. • Promover la perseverancia y el trabajo cooperativo durante la tarea.	
MARCO TEORICO: La estimulación cognitiva a través de ejercicios de ubicación y asociación visual favorece el mantenimiento de las funciones ejecutivas, la atención selectiva y la memoria de trabajo, aspectos esenciales para la autonomía del adulto mayor. El refuerzo de una actividad previamente realizada consolida el aprendizaje, incrementa la confianza en las propias capacidades y estimula positivamente la autoestima. Además, la presentación de figuras agradables (animales, frutas, objetos) promueve el interés y la conexión emocional con la tarea.	
METODOLOGIA: La profesional presenta la lámina con figuras de la ardilla y los objetos (hongos, frutos, cestas). Cada participante debe ubicar las imágenes recortables en la cuadrícula correspondiente, atendiendo al modelo. Se guía paso a paso el proceso, reforzando la observación, la comparación visual y la ubicación correcta. Al finalizar, se realiza una retroalimentac	

grupal sobre el proceso y las estrategias utilizadas.

METODO: Lúdico–participativo, basado en el aprendizaje por repetición significativa y estimulación visual.

RECOMENDACIONES:

- Explicar nuevamente la dinámica con un ejemplo visual.
- Acompañar el proceso para resolver dudas o confusiones.
- Fomentar la participación activa, la paciencia y el apoyo mutuo.
- Reforzar positivamente la atención y el esfuerzo individual.

ASPECTO DIDACTICO:

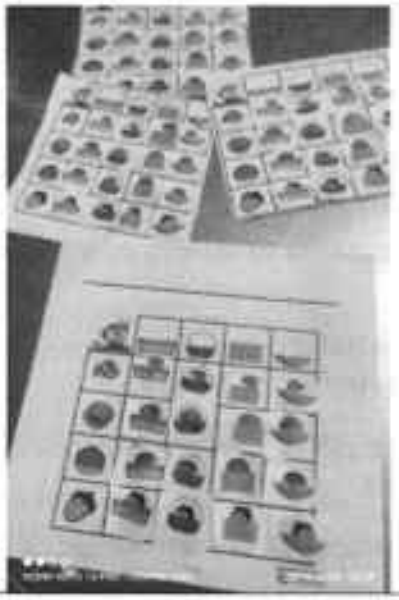
El material combina colores vivos, personajes amigables y formas reconocibles, lo que estimula el interés y facilita la comprensión. La dinámica de asociación visual promueve el aprendizaje a través del juego, fortaleciendo la autoconfianza y la concentración.

ANEXOS









FICHA TÉCNICA	
SESION 8	
FECHA: 10 de octubre de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Bienestar emocional y relajación	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Mandala de velas – "Coloreando la paz interior"	
OBJETIVO GENERAL: Promover la relajación, la calma y la conexión emocional a través del arte y la meditación activa mediante el coloreado de mandalas. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Favorecer la expresión emocional y la autorregulación. • Estimular la concentración y la motricidad fina. • Fomentar la imaginación y los pensamientos positivos. • Asociar el acto de colorear con la paz, la serenidad y el autocuidado.	
MARCO TEORICO: El arte terapéutico, especialmente el coloreado de mandalas, se emplea como herramienta para promover la atención plena, reducir el estrés y facilitar la expresión emocional. El acto repetitivo y concentrado de colorear estimula ambos hemisferios cerebrales, ayudando a alcanzar un estado de relajación mental. En el contexto del Día de la Salud, la actividad permite reflexionar sobre el bienestar integral y la importancia de cuidar la salud emocional junto con la física.	
METODOLOGIA: Se entrega a cada participante una mandala con figuras de velas. La profesional explica el significado simbólico de las velas como elementos de luz, calma y esperanza. Durante el coloreado, se invita a los adultos mayores a imaginar pensamientos positivos y sensaciones de paz y tranquilidad. Al finalizar, se realiza una breve conversación grupal sobre cómo se sintieron durante la actividad.	
METODO: Lúdico–reflexivo, basado en la arteterapia y la atención plena.	
RECOMENDACIONES: • Crear un ambiente sereno, con música instrumental o sonidos naturales.	

- Permitir que cada participante elija sus colores libremente.
- Promover el silencio o comentarios positivos durante la actividad.
- Reforzar verbalmente la importancia de cuidar la salud emocional.

ASPECTO DIDÁCTICO:

El uso de mandalas con formas armoniosas y colores suaves favorece la concentración y la relajación.

El ambiente tranquilo, acompañado de música suave, potencia los efectos terapéuticos del ejercicio.

ANEXOS









FICHA TÉCNICA	
SESION 9	
FECHA: 14 de octubre de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Creatividad y motricidad fina	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Gira-galletas (figura plegable de jirafa)	
OBJETIVO GENERAL: Estimular la coordinación, la atención y la creatividad a través de una actividad manual lúdica que promueve la imaginación y el disfrute. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Fomentar la motricidad fina mediante el coloreado y plegado del material. • Promover la atención sostenida y la memoria de pasos al seguir instrucciones. • Favorecer la creatividad y la expresión personal a través del diseño y los colores. • Incentivar la diversión y la participación grupal en un ambiente recreativo.	
MARCO TEORICO: Las actividades manuales con plegado y coloreado potencian la coordinación visomotora, la planificación y la creatividad. De acuerdo con la estimulación cognitiva en la adultez mayor, las tareas que combinan arte y movimiento fino ayudan a mantener la destreza manual, la atención y la autoestima. El componente lúdico —en este caso, una jirafa que "come galletas"— genera risa y curiosidad, favoreciendo la liberación de endorfinas y contribuyendo al bienestar emocional.	
METODOLOGIA: Se entrega a cada participante la plantilla con la figura de la jirafa. La profesional explica brevemente la secuencia: colorear, recortar y doblar la figura para crear una boca móvil. Mientras trabajan, se promueve la conversación, el intercambio de ideas sobre los colores elegidos y el juego final, donde los participantes manipulan la jirafa como si "comiera galletas".	
METODO: Lúdico–participativo.	
RECOMENDACIONES:	

- Acompañar el proceso paso a paso, asegurando que todos comprendan el orden de los dobleces.
- Usar colores vivos y variados para fomentar la creatividad.
- Estimular la participación grupal y el sentido del humor.
- Facilitar tijeras de punta redonda y marcadores gruesos para mayor comodidad.

ASPECTO DIDÁCTICO:

El uso de materiales visuales llamativos y el componente mecánico del doblado estimulan la atención y la comprensión espacial.
La actividad integra arte, juego y movimiento, elementos fundamentales para mantener las habilidades cognitivas activas en la vejez.

ANEXOS









FICHA TÉCNICA	
SESION 10	
FECHA: 15 de octubre de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Calidad de vida en la vejez	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Conversatorio y reflexión sobre la calidad de vida en la vejez	

OBJETIVO GENERAL: Favorecer la reflexión y toma de conciencia sobre los factores que influyen en la calidad de vida durante la vejez, promoviendo el bienestar integral y la socialización entre los participantes.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Reconocer los principales componentes de la calidad de vida: salud, socialización y funcionalidad.
- Fomentar la participación activa en un espacio de diálogo sobre experiencias personales y hábitos de vida saludable.
- Promover actitudes positivas frente al envejecimiento y la importancia del autocuidado.

MARCO TEORICO:

La calidad de vida en la vejez se define como la percepción que tiene la persona mayor sobre su bienestar físico, psicológico y social. Según la OMS (2002), esta depende de la capacidad para mantener relaciones satisfactorias, conservar la autonomía, participar en actividades significativas y adaptarse a los cambios propios del envejecimiento.

Desde la psicología, se promueve un enfoque integral que no solo abarca la salud física, sino también la dimensión emocional, social y funcional, como pilares para un envejecimiento activo y satisfactorio.

METODOLOGIA:

- Taller participativo basado en el diálogo y la reflexión.
- Introducción: Presentación del tema y breve explicación de los tres componentes de la calidad de vida.
- Recurso audiovisual: Proyección de un video ilustrativo sobre el tema.
- Conversatorio: Espacio abierto para que los adultos mayores expresaran sus opiniones, experiencias y percepciones sobre su propia calidad de vida.

- Cierre reflexivo: Se invitó a pensar en acciones concretas que mejoren su bienestar diario.

METODO: Método participativo y vivencial, centrado en la construcción colectiva del conocimiento a partir de la experiencia personal y la interacción grupal.

RECOMENDACIONES:

- Mantener un ambiente tranquilo y acogedor que favorezca la participación.
- Promover el respeto por las opiniones de los demás.
- Reforzar los mensajes sobre autocuidado, bienestar emocional y redes de apoyo.
- Finalizar con una breve dinámica de agradecimiento o relajación.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Uso de recursos audiovisuales para captar la atención y facilitar la comprensión. Espacio de conversación guiada para fortalecer la expresión oral, la empatía y la escucha activa entre los participantes.

ANEXOS







FICHA TÉCNICA	
SESION 11	
FECHA: 16 de octubre de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Estimulación cognitiva	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: tarro de pepinillos	
OBJETIVO GENERAL: Fortalecer las habilidades cognitivas y la coordinación visomotora mediante una actividad de emparejamiento y recorte. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Estimular la atención y la percepción visual. • Fomentar la precisión y control en el uso de las manos. • Promover la concentración y el seguimiento de instrucciones.	
MARCO TEORICO: Las actividades de asociación visual permiten ejercitar funciones cognitivas básicas como la atención, la memoria visual y la discriminación perceptiva. En los adultos mayores, este tipo de ejercicios contribuye al mantenimiento de la agilidad mental y la autonomía funcional. Además, el recorte y pegado favorecen la motricidad fina, fortaleciendo la coordinación ojo-mano y la destreza manual, fundamentales para las actividades de la vida diaria.	
METODOLOGIA: Se entrega a cada participante una ficha con las sombras de los pepinillos y otra con los pepinillos para recortar. Los adultos mayores deben observar, identificar las formas, recortar cuidadosamente y pegar cada figura en su sombra correspondiente.	
METODO: Participativo, individual con acompañamiento y orientación durante el proceso.	
RECOMENDACIONES: • Brindar apoyo a quienes presenten dificultad para recortar. • Reforzar positivamente los logros de precisión. • Motivar a los participantes a observar con calma antes de pegar.	
ASPECTO DIDÁCTICO:	

Se emplea material visual atractivo y colorido para captar la atención. La tarea se presenta de manera lúdica, reforzando la concentración y fomentando la satisfacción por el logro al completar la actividad correctamente.

ANEXOS









FICHA TÉCNICA	
SESION 12	
FECHA: 17 de octubre de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Área de estimulación: Cognitiva, emocional y creativa	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Coloreando y creando una historia	
OBJETIVO GENERAL: Fomentar la creatividad, la expresión emocional y la estimulación cognitiva a través del arte y la narración. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Promover la expresión libre de ideas y emociones mediante el color y la palabra. • Estimular la imaginación y el pensamiento narrativo en los adultos mayores. • Favorecer la atención, la concentración y la coordinación visomotora durante el coloreado. • Fortalecer la autoestima al valorar sus propias producciones creativas	
MARCO TEORICO: El arte y la creación narrativa son herramientas terapéuticas que favorecen la salud mental y emocional de los adultos mayores. La pintura estimula la coordinación, la atención y la relajación, mientras que la creación de historias fortalece la memoria, el lenguaje y la imaginación. Estas actividades, además de promover la expresión simbólica, ayudan a mantener la mente activa y a reforzar la identidad personal.	
METODOLOGIA: Se entrega una lámina para colorear con una figura central llamativa (una mujer con una vasija). Los participantes deben pintar libremente utilizando los colores de su preferencia. Luego, se les invita a observar su obra terminada y a crear una breve historia inspirada en la imagen, dándole un nombre o título.	
METODO: Participativo, expresivo y reflexivo, con acompañamiento individual y socialización grupal.	
RECOMENDACIONES: • Proporcionar variedad de colores para favorecer la libertad creativa. • Respetar los tiempos de cada participante.	

- Motivar la socialización de las historias para fortalecer el sentido de grupo y reconocimiento mutuo.

ASPECTO DIDÁCTICO:

El material visual es atractivo y permite distintas interpretaciones, estimulando tanto la percepción como la imaginación. Se refuerza el valor del arte como medio de comunicación emocional.

ANEXOS









FICHA TÉCNICA	
SESION 13	
FECHA: 20 de octubre de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Atención, concentración y trabajo en equipo	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Armando el rompecabezas del gato	
OBJETIVO GENERAL: Fortalecer las habilidades cognitivas y sociales de los adultos mayores a través del armado colaborativo de un rompecabezas. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Estimular la atención, la percepción visual y la memoria de trabajo. • Favorecer la coordinación visomotora y la planificación cognitiva. • Promover la cooperación, la comunicación y la resolución conjunta de problemas. • Potenciar la tolerancia y el trabajo en pareja ante actividades con cierto nivel de dificultad.	
MARCO TEORICO: Los rompecabezas son una herramienta eficaz para el mantenimiento cognitivo en la vejez, ya que estimulan funciones como la memoria visual, la atención sostenida, la percepción espacial y la resolución de problemas. Además, trabajar en equipo fomenta la socialización, la empatía y el apoyo mutuo, elementos fundamentales para el bienestar emocional y la calidad de vida en la adultez mayor.	
METODOLOGIA: Se entrega a cada pareja un rompecabezas de tamaño mediano a grande con la imagen de un gato. Los participantes deben coordinar esfuerzos para armarlo correctamente, identificando las piezas según su forma, color y posición. Se promueve la comunicación constante y la cooperación para completar el reto.	
METODO: Dinámico, participativo y cooperativo.	
RECOMENDACIONES: • Fomentar el trabajo en parejas equilibradas (según nivel de habilidad). • Ofrecer refuerzo positivo durante el proceso. • Promover la reflexión final sobre la importancia de la colaboración.	

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad combina estimulación cognitiva con interacción social, lo cual aumenta la motivación y el disfrute. Se trabaja la paciencia, la organización y la satisfacción por el logro conjunto.

ANEXOS









FICHA TÉCNICA	
SESION 14	
FECHA: 21 de octubre de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: estimulación del área social	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Reflexión sobre el aprendizaje, la socialización y la importancia del proceso	
OBJETIVO GENERAL: Favorecer la toma de conciencia en los adultos mayores sobre la relevancia de los procesos cognitivos, emocionales y sociales que se desarrollan durante las actividades del Centro Vida, más allá del resultado final. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Promover la reflexión sobre los aprendizajes personales y grupales adquiridos en las actividades realizadas. • Reforzar la importancia de la socialización, el respeto y la convivencia dentro del grupo. • Fomentar una actitud positiva hacia el proceso de aprendizaje y la participación, disminuyendo la autocrítica y la frustración. • Resaltar la funcionalidad de los ejercicios cognitivos y sociales en la vida cotidiana. • Brindar herramientas para la gestión emocional, especialmente en el reconocimiento y la adecuada expresión de emociones como la rabia o la frustración.	
MARCO TEORICO: La reflexión grupal en la vejez permite fortalecer la autorregulación emocional y la autoconciencia. A través del diálogo, los adultos mayores identifican los beneficios cognitivos y sociales de las actividades realizadas, comprendiendo que el valor del ejercicio radica en el proceso más que en el resultado estético. Reconocer emociones como la rabia y aprender formas adecuadas de expresarlas favorece la convivencia, el respeto y la empatía. La psicoeducación sobre estos temas promueve un clima positivo, mejora la autoestima y refuerza los lazos grupales.	
METODOLOGIA: Mediante preguntas orientadoras, se desarrolló un conversatorio en el que los participantes expresaron sus opiniones sobre la utilidad de las actividades y los aprendizajes obtenidos. La profesional orientó la reflexión hacia la importancia del proceso, la funcionalidad de los ejercicios cognitivos y la expresión emocional adecuada. Se abordó la normalidad de sentir	

emociones como la rabia y la necesidad de gestionarlas de manera respetuosa, destacando el perdón, la tolerancia y la empatía en las relaciones interpersonales.

METODO: Participativo, reflexivo y psicoeducativo.

RECOMENDACIONES:

- Continuar promoviendo espacios de diálogo donde se aborden emociones cotidianas y estrategias para manejarlas.
- Reforzar verbalmente los avances individuales y grupales durante las actividades.
- Fomentar la empatía, el respeto y la cooperación en las interacciones del grupo.

ASPECTO DIDÁCTICO:

El espacio favoreció la expresión emocional, el reconocimiento de los propios sentimientos y la mejora de la convivencia. Se reforzó la cohesión grupal y la motivación para participar sin centrarse exclusivamente en el resultado final.

ANEXOS






FICHA TÉCNICA	
SESION 15	
FECHA: 22 de octubre de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Creatividad e integración social	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: La Pirinola Artesanal	
OBJETIVO GENERAL: Fomentar la creatividad, la motricidad fina y la integración social a través de la elaboración y el juego con pirinolas artesanales. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Estimular la coordinación motriz y la atención mediante la construcción manual del material de juego. • Promover la creatividad y la valoración de los recursos naturales del entorno. • Favorecer la participación activa, el disfrute y la interacción grupal.	
MARCO TEORICO: El juego es una herramienta fundamental en la estimulación cognitiva y emocional de las personas mayores. De acuerdo con la teoría del envejecimiento activo, las actividades lúdicas favorecen la socialización, la autoestima y el bienestar psicológico. La elaboración manual de objetos promueve la motricidad fina, la coordinación ojo-mano y estimula áreas cerebrales relacionadas con la atención, la planificación y la creatividad. Además, los juegos tradicionales, como la pirinola, evocan recuerdos positivos, fortaleciendo la memoria autobiográfica y el sentido de identidad cultural.	
METODOLOGIA: La metodología utilizada fue participativa y vivencial, basada en el aprendizaje a través de la experiencia. Se buscó que cada participante formara parte activa del proceso, desde la recolección de materiales hasta la ejecución del juego, reforzando la autonomía, el sentido de logro y la interacción socia	
METODO: Se empleó el método lúdico–vivencial, en el cual se combinan la creatividad, la experimentación y el juego como medios para la estimulación cognitiva y emocional. Este enfoque permite que las personas mayores mantengan sus capacidades en un ambiente de disfrute, cooperación y expresión libre.	
RECOMENDACIONES:	

- Motivar constantemente la participación de todos los integrantes, resaltando el esfuerzo más que el resultado.
- Supervisar la manipulación de los palos de pincho para evitar accidentes.
- Repetir actividades similares que integren lo artesanal con lo lúdico, ya que favorecen la motricidad y el bienestar emocional.

ASPECTO DIDÁCTICO: La actividad se centró en el aprendizaje significativo, promoviendo la creatividad y el trabajo manual como medios para la estimulación cognitiva. Se fomentó la participación libre, el respeto por los turnos y el refuerzo positivo, adaptando el ritmo a las capacidades de cada participante. El uso de materiales naturales permitió desarrollar la sensibilidad hacia el entorno y el valor de lo sencillo.

ANEXOS











FICHA TÉCNICA	
SESION 16	
FECHA: 23 de octubre de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: memoria, coordinación visomotora, social y emocional.	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Elaboración de zumbador (juego tradicional)	
OBJETIVO GENERAL: Promover la estimulación cognitiva y motora a través de la elaboración y uso de un juego tradicional, favoreciendo la memoria evocativa y la interacción social. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Fomentar la coordinación y motricidad fina mediante el armado del zumbador. • Estimular la memoria al recordar juegos tradicionales de la infancia. • Promover la socialización y el disfrute a través del juego en grupo.	
MARCO TEORICO: El juego tradicional es una herramienta terapéutica que estimula funciones cognitivas, motoras y emocionales. Según la psicología del envejecimiento, la evocación de recuerdos positivos asociados a la infancia fortalece la identidad, el bienestar emocional y la conexión social. Además, las actividades manuales mejoran la coordinación, la concentración y la destreza fina.	
METODOLOGIA: Se explica brevemente la historia del zumbador y su importancia como juego tradicional. Luego, cada participante elabora su propio zumbador siguiendo las indicaciones paso a paso. Una vez terminado, se invita al grupo a probarlo, compartir recuerdos y reflexionar sobre cómo el juego fortalece la unión y la alegría.	
METODO: Participativo, vivencial y lúdico.	
RECOMENDACIONES: • Supervisar el uso de tijeras y asegurar que el hilo sea resistente. • Estimular la participación grupal y la narración de anécdotas. • Permitir la expresión libre y valorar el proceso más que el resultado final.	

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad combina creatividad, motricidad y memoria afectiva, generando un ambiente dinámico, alegre y colaborativo.

ANEXOS









FICHA TÉCNICA	
SESION 17	
FECHA: 24 de octubre de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: social y emocional.	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Elaboración de trompo o pirinola decorada	
OBJETIVO GENERAL: Fomentar la estimulación cognitiva, emocional y motora mediante la elaboración de un trompo decorado que promueva la creatividad, la coordinación y la evocación de juegos tradicionales. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Estimular la motricidad fina y la coordinación visomotora durante el armado y decoración del trompo. • Favorecer la memoria y la reminiscencia al recordar juegos típicos de la infancia. • Promover la socialización y el disfrute a través del juego compartido.	
MARCO TEORICO: El uso de actividades manuales con significado simbólico, como los juegos tradicionales, potencia la conexión entre la memoria a largo plazo y las emociones positivas. En la vejez, estas dinámicas estimulan la coordinación, la atención sostenida y el sentido de pertenencia. Además, los procesos creativos refuerzan la autoestima y generan bienestar emocional al vincular recuerdos personales con momentos de esparcimiento.	
METODOLOGIA: Se explica a los participantes el proceso de elaboración del trompo: primero decoran una mandala a su gusto, luego la pegan sobre un CD, se adhiere una canica en la parte inferior (como eje) y una tapa plástica en la parte superior para girarlo. Finalmente, se realiza una demostración y se invita a jugar en grupos, promoviendo la interacción y la alegría.	
METODO: Participativo, vivencial y lúdico.	
RECOMENDACIONES: • Supervisar el uso del pegante o silicona. • Motivar la participación de todos, incluso de quienes tienen limitaciones motrices. • Fomentar el trabajo colaborativo y la valoración del proceso. • Permitir tiempo para jugar libremente con los trompos terminados.	

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad integra creatividad, coordinación, memoria afectiva y diversión, convirtiéndose en un espacio de aprendizaje activo y significativo.

ANEXOS









FICHA TÉCNICA	
SESION 18	
FECHA: 27 de octubre de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Cognitiva, emocional, social y motricidad fina.	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Concurso de trompos:El más colorido y el que más gira	
OBJETIVO GENERAL: Fortalecer la socialización, la coordinación motora y la expresión emocional a través del juego y la recreación con los trompos elaborados previamente. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Promover la integración social mediante la participación en una actividad lúdica grupal. • Estimular la coordinación, atención y percepción visual durante el juego con los trompos. • Reforzar emociones positivas, la autoconfianza y el disfrute en grupo.	
MARCO TEORICO: Las actividades lúdicas favorecen la estimulación cognitiva y emocional en la vejez, al combinar movimiento, creatividad y socialización. El juego grupal fomenta la cooperación, la alegría y el sentido de pertenencia, aspectos fundamentales para una buena salud mental y emocional. Además, la competencia sana permite ejercitar el control emocional y el reconocimiento de las propias capacidades.	
METODOLOGIA: Se invita a los adultos mayores a girar libremente sus trompos, disfrutando del movimiento y los colores que crean. Posteriormente, se realiza un pequeño concurso donde se premian dos categorías: el trompo más colorido y el que más tiempo gira. Se resaltan el esfuerzo, la creatividad y la participación de todos.	
METODO: Lúdico–participativo.	
RECOMENDACIONES: • Mantener un ambiente alegre y motivador. • Evitar comparaciones negativas; destacar la creatividad y el entusiasmo. • Cuidar la seguridad al girar los trompos en un espacio amplio.	

- Reforzar verbalmente los logros y la participación de todos

ASPECTO DIDÁCTICO:

A través del juego, se estimula la coordinación visomotora, la atención y la interacción social, al mismo tiempo que se promueve la alegría y el fortalecimiento del vínculo grupal.

ANEXOS







FICHA TÉCNICA	
SESION 19 y 20	
FECHA: 28 y 29 de octubre de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Estimulación Cognitiva, emocional, social	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Elaboración y desarrollo del Juego de Parejas	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar la estimulación cognitiva, la motricidad fina y la socialización mediante la creación y desarrollo de un juego de memoria elaborado con materiales reciclables.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Estimular la memoria visual, la atención y la concentración a través de la búsqueda de pares.
- Promover la creatividad y la motricidad fina durante la elaboración del material.
- Favorecer la interacción y el trabajo en equipo mediante la dinámica grupal del juego.

MARCO TEORICO:

Las actividades que implican la elaboración y posterior uso de materiales propios fortalecen las funciones ejecutivas, la planificación y la coordinación motora. En la adultez mayor, los juegos de memoria visual ayudan a mantener la agilidad mental y previenen el deterioro cognitivo. Además, al realizar estas actividades en grupo, se refuerzan los lazos sociales, la comunicación y el sentido de logro compartido, promoviendo bienestar emocional.

METODOLOGIA:

Sesión 1:
Los participantes elaboran el material de juego. En tapas plásticas se pegan recortes de imágenes por pares (flores, frutas, animales, etc.). Se guía el proceso de forma individual o en grupos pequeños, estimulando la creatividad y la precisión manual.

Sesión 2:
Con el material ya elaborado, se organiza el *Juego de Parejas*. En grupos, los adultos mayores deben recordar y emparejar las imágenes iguales. Se premia o reconoce al grupo con mayor número de aciertos y se destaca la participación activa de todos.

METODO: Participativo, lúdico y vivencial.

RECOMENDACIONES:

- Supervisar el uso de tijeras y pegante.
- Fomentar la participación equitativa durante el juego.
- Adaptar el nivel de dificultad según las capacidades del grupo.
- Resaltar el trabajo colaborativo y la importancia del proceso creativo.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad combina la elaboración manual con el juego cognitivo, fortaleciendo la atención, la memoria y la cooperación. Además, genera un espacio de diversión y aprendizaje significativo a partir de materiales sencillos y reciclables.

ANEXOS

SESION 19









SESION 20









FICHA TÉCNICA	
SESION 21	
FECHA: 30 de octubre de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Área emocional	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Bienestar emocional y manejo del estrés	
OBJETIVO GENERAL: Promover el bienestar emocional de los adultos mayores a través del reconocimiento del estrés, sus causas y consecuencias, e incentivar la adopción de herramientas prácticas para su manejo. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Favorecer la comprensión del estrés como una respuesta natural que puede gestionarse. • Fomentar la reflexión sobre las emociones y su impacto en la salud y la convivencia. • Iniciar un espacio semanal de bienestar emocional que fortalezca el autocuidado y la regulación emocional.	
MARCO TEORICO: El bienestar emocional en la adultez mayor es un componente esencial de la calidad de vida. El manejo adecuado del estrés permite reducir la ansiedad, mejorar el estado de ánimo y fortalecer las relaciones interpersonales. Según la psicología positiva, la promoción de emociones agradables y la construcción de herramientas de afrontamiento contribuyen al equilibrio mental y físico. La educación emocional en esta etapa ayuda a mantener la autonomía, la calma y la satisfacción personal.	
METODOLOGIA: Se desarrolló una charla participativa apoyada con diapositivas y videos educativos. A través de un conversatorio, los adultos mayores compartieron experiencias personales relacionadas con el estrés y reflexionaron sobre estrategias para afrontarlo. Al finalizar, se propuso establecer el "Martes de Bienestar", un espacio semanal destinado a trabajar diferentes temas o herramientas emocionales para fortalecer el equilibrio personal y la convivencia.	
METODO: Participativo, reflexivo y psicoeducativo.	

RECOMENDACIONES:

- Mantener la continuidad del "Martes de Bienestar" con temáticas diversas (autoestima, gratitud, relajación, manejo de la ira, etc.).
- Promover espacios donde los participantes puedan compartir experiencias y aplicar lo aprendido en su vida cotidiana.
- Utilizar lenguaje sencillo y ejemplos prácticos para facilitar la comprensión.

ASPECTO DIDÁCTICO:

El uso de recursos audiovisuales y la interacción grupal facilitaron la comprensión del tema. La actividad fomentó la expresión emocional, la escucha activa y la construcción de acuerdos para continuar fortaleciendo la salud mental de manera constante.

ANEXOS







FICHA TÉCNICA	
SESION 22	
FECHA: 31 de octubre de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Atención, percepción visual y trabajo en equipo	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Competencia de copiado en el tablero	

OBJETIVO GENERAL: Estimular la atención, la memoria visual y la coordinación mediante una dinámica grupal que fomenta la observación, la precisión y el trabajo en equipo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la percepción visual y la memoria de corto plazo a través del copiado de patrones.
- Fomentar la agilidad mental y la concentración durante el juego.
- Promover la cooperación y la participación grupal en una actividad lúdica.

MARCO TEORICO:

Las actividades de copiado y reproducción visual estimulan funciones cognitivas como la atención, la percepción y la memoria de trabajo. Estas habilidades son esenciales para mantener la agilidad mental en la vejez. El componente competitivo y grupal potencia la motivación y la interacción social, factores protectores para el bienestar emocional y la prevención del aislamiento. Además, las tareas de observación y reproducción fortalecen la planificación y la coordinación visomotora.

METODOLOGIA:

Se dibujan varias cuadrículas con símbolos o figuras en una hoja guía. Los participantes se dividen en dos equipos.
Por turnos, un integrante de cada grupo observa una figura durante unos segundos, se dirige al tablero y la reproduce de memoria en el espacio designado para su equipo.
Gana el grupo que logre copiar correctamente todas las figuras en el menor tiempo posible.
Durante el desarrollo, se refuerza la atención, la colaboración y la sana competencia.

METODO: Lúdico–participativo.

RECOMENDACIONES:

- Adaptar el nivel de dificultad de los símbolos según las capacidades del grupo.

- Promover la participación equitativa y la colaboración.
- Reforzar positivamente la concentración y el esfuerzo de todos, más allá del resultado.
- Cerrar con una breve reflexión sobre la importancia del trabajo en equipo y la memoria visual.

ASPECTO DIDÁCTICO:

El uso del tablero como elemento central aumenta la atención visual y favorece la memoria inmediata. La competencia grupal estimula el entusiasmo, la cooperación y la alegría.

ANEXOS









SOI

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
COMPROBANTE DE PAGO

Bancoomeva

DATOS GENERALES DEL APORTANTE			
TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	1101697163
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			SILVIA JULIANA MEDINA OLARTE
CIUDAD/MUNICIPIO:	GUADALUPE	DEPARTAMENTO:	SANTANDER
DIRECCIÓN:	CARRERA 4 #5-31	TELÉFONO:	9999999
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONÓMICA:	Comercio al por mayor de
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA)			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA					
NÚMERO PLANILLA:	**4627335748**	TIPO DE PLANILLA:		I-INDEPENDIENTES	
PERIODO COTIZACIÓN	MES:	octubre	PERIODO COTIZACIÓN	MES:	octubre
OTROS SUBSISTEMAS:	AÑO:	2025	SALUD:	AÑO:	2025
DÍAS DE MORA:		0			
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd)		2025/10/23	NÚMERO AUTORIZACIÓN:		9994421101

NOVEDADES																
ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	COR	VSP	VST	SLN	COM	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP

LIQUIDACIÓN GENERAL				
			TOTALES	
			COTIZANTES	TOTAL PAGADO
PENSIÓN				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
9003360047	25-14	25-14 COLPENSIONES	1	$ 227.800
		SUBTOTAL:	1	**$ 227.800**
SALUD				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CODIGO	NOMBRE		
900156264 2	EPS041	NUEVA EPS CM	1	$ 178.000
		SUBTOTAL:	1	**$ 178.000**
RIESGOS PROFESIONALES				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
8600111538	14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	1	$ 7.500
		SUBTOTAL:	1	**$ 7.500**

VALOR SIN MORA:	**$ 413.300**
VALOR MORA:	**$ 0**
TOTAL PAGADO:	**$ 413.300**

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

INFORME ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD

(AUXILIAR DE ENFERMERIA)



DEL 01 DE OCTUBRE AL 31 DE OCTUBRE

CENTRO VIDA SAN JOSE

OCTUBRE 2025

ANDREA ARIZA _ AUX. ENFERMERIA

FIRMA:

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 1	
FECHA: 01 OCTUBRE DEL 2025	**HORA:** 8:30 – 9:30 am
TEMA: PESO Y TALLA	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: Control antropométrico	

OBJETIVO GENERAL:

Promover el monitoreo y control del estado nutricional en los adultos mayores mediante la correcta toma de peso y talla, favoreciendo la detección temprana de alteraciones en el estado de salud y contribuyendo a la mejora de su calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Enseñar a los adultos mayores la importancia de conocer y controlar su peso y talla periódicamente.
- Aplicar correctamente las técnicas de medición de peso y talla de acuerdo con los protocolos establecidos en salud.
- Identificar posibles riesgos nutricionales como desnutrición, sobrepeso u obesidad mediante el cálculo del Índice de Masa Corporal (IMC).
- Sensibilizar a los adultos mayores sobre la relación entre el peso adecuado y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

MARCO TEORICO

La **toma de peso y talla** es un procedimiento básico dentro del control antropométrico y del estado nutricional. En los adultos mayores, estas mediciones adquieren gran relevancia, ya que con la edad ocurren cambios fisiológicos que pueden alterar la composición corporal, tales como la disminución de masa muscular, la pérdida de estatura y el aumento del tejido adiposo.

- **Peso corporal:** representa la masa total del cuerpo. En adultos mayores, las variaciones en el peso pueden indicar problemas de salud como desnutrición, retención de líquidos o enfermedades metabólicas.

- **Talla o estatura:** se mide desde los pies hasta la parte superior de la cabeza. En esta etapa de la vida puede disminuir debido a la compresión vertebral, la postura o la pérdida de masa ósea.
- **Índice de Masa Corporal (IMC):** se obtiene dividiendo el peso (kg) entre la talla (m^2). Este indicador permite clasificar el estado nutricional:
  - Menor de 18.5 → Bajo peso
  - 18.5 – 24.9 → Peso normal
  - 25 – 29.9 → Sobrepeso
  - 30 o más → Obesidad

El control del peso y la talla permite orientar las acciones de promoción y prevención, asegurando una alimentación balanceada y un estilo de vida saludable para reducir riesgos de enfermedades cardiovasculares, diabetes y osteoporosis.

METODOLOGÍA:

- **Recursos:** Báscula calibrada, tallímetro, papel, lápiz, calculadora, registro de datos antropométricos.
  El facilitador explica el propósito del control de peso y talla y su importancia para la salud.
  Se muestra la forma correcta de ubicarse en la báscula y en el tallímetro, explicando los pasos a seguir.
  Cada participante realiza la toma de su peso y talla con ayuda del personal, registrando sus datos en una ficha individual.

MÉTODO:

Método participativo-demostrativo, en el cual los adultos mayores observan, aprenden y realizan la práctica guiada por el personal de salud. Se fomenta la participación, el aprendizaje vivencial y la comprensión de la importancia del autocuidado y la vigilancia del peso corporal.

RECOMENDACIONES

- Verificar que la báscula y el tallímetro estén calibrados antes de cada sesión.
- Realizar la toma de peso y talla en un lugar ventilado, privado y con buena iluminación.
- Repetir las mediciones de manera periódica (mensual o trimestralmente) para observar cambios significativos.
- En caso de detectar alteraciones notorias en el peso o la talla, remitir al profesional de

salud para valoración médica o nutricional.

CONCLUSIONES

La toma de peso y talla en los adultos mayores es una herramienta fundamental para el seguimiento del estado nutricional y general de salud. Permite identificar de forma oportuna posibles desequilibrios que podrían derivar en enfermedades o complicaciones. Además, esta actividad fortalece la conciencia del autocuidado, promueve hábitos saludables y facilita la intervención integral del equipo de salud, contribuyendo al bienestar físico y emocional de la persona mayor.

ANEXOS:





FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 2	
FECHA: 02 OCTUBRE DEL 2025	**HORA:** 8:30 – 9:30 am
TEMA: SIGNOS VITALES	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: Control y registro de los signos vitales en el adulto mayor.	

OBJETIVO GENERAL:

Promover el conocimiento y la práctica del control de los signos vitales en los adultos mayores, con el fin de fortalecer su autocuidado, favorecer la detección temprana de alteraciones en su estado de salud y fomentar la participación en su bienestar integral.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar los principales signos vitales y su importancia para la salud del adulto mayor.
- Enseñar la forma correcta de tomar y registrar la temperatura, la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria y la presión arterial.
- Concienciar sobre los rangos normales y los cambios fisiológicos que pueden presentarse en el envejecimiento.
- Estimular la participación del adulto mayor en el monitoreo y autocuidado de su salud.
- Reforzar hábitos de vida saludable que contribuyan al mantenimiento de signos vitales dentro de los rangos normales.

MARCO TEORICO

Los **signos vitales** son indicadores esenciales que reflejan el funcionamiento del cuerpo y permiten evaluar el estado general de salud. En los **adultos mayores**, su control adquiere especial relevancia debido a los cambios fisiológicos propios del envejecimiento y a la mayor prevalencia de enfermedades crónicas.

Principales signos vitales:

1. **Temperatura corporal:**

- Mide el grado de calor del cuerpo.
- Valores normales: entre **36.0°C y 37.2°C**.
- En adultos mayores puede haber tendencia a temperaturas más bajas debido a la disminución del metabolismo basal.

2. **Frecuencia cardiaca (pulso):**
   - Indica el número de latidos del corazón por minuto.
   - Valores normales: **60 a 100 latidos por minuto**.
   - Puede aumentar con la fiebre, el estrés o el esfuerzo físico; disminuir con algunos medicamentos o enfermedades cardíacas.
3. **Frecuencia respiratoria:**
   - Número de respiraciones por minuto.
   - Valores normales: **16 a 20 respiraciones por minuto**.
   - En adultos mayores puede haber alteraciones por debilidad muscular o enfermedades respiratorias.
4. **Presión arterial:**
   - Evalúa la fuerza con que la sangre circula por las arterias.
   - Valores normales: **120/80 mmHg** aproximadamente.
   - En el adulto mayor es común la hipertensión o la hipotensión postural, por lo que el control regular es esencial.

METODOLOGÍA:

- **Tipo de actividad:** Educativa y práctica participativa.
- **Estrategia didáctica:** Explicación demostrativa y práctica guiada.
- **Recursos:** Tensiómetro manual o digital, termómetro, reloj con segundero, oxímetro (opcional), hojas de registro, lápiz, alcohol y algodón.
- **Espacio:** Sala de bienestar o enfermería con buena iluminación y ventilación.
- **Participación:** Individual y grupal. Se fomenta la observación, el diálogo y la práctica bajo supervisión.

MÉTODO:

- Breve charla sobre qué son los signos vitales y su importancia en la salud.
- El personal de salud muestra cómo se toman cada uno de los signos vitales, (temperatura, pulso, respiración y presión arterial).

RECOMENDACIONES

- Realizar el control en un ambiente tranquilo, sin ruidos ni distracciones.

- Tomar los signos vitales siempre en reposo, evitando hacerlo después de comer o hacer ejercicio.
- Registrar los resultados con fecha y hora para facilitar el seguimiento.
- Motivar a los adultos mayores a participar activamente en su control de salud, reconociendo la importancia de la prevención.

CONCLUSIONES

- El control de los signos vitales es una práctica fundamental para mantener y mejorar la calidad de vida del adulto mayor.
- La educación y la participación permiten que el adulto reconozca cambios en su organismo y actúe oportunamente.
- Una rutina regular de control facilita la detección temprana de enfermedades y fortalece el vínculo entre el adulto mayor y el personal de salud.

ANEXOS:





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 3	
FECHA: 03 OCTUBRE DEL 2025	**HORA:** 8:30 – 9:30 am
TEMA: CAMINATA	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: Asistencia en caminata al adulto mayor.	

OBJETIVO GENERAL:

Brindar apoyo y acompañamiento seguro durante la caminata de los adultos mayores, promoviendo su movilidad, autonomía, equilibrio y bienestar físico, mediante la aplicación de técnicas adecuadas de asistencia por parte del auxiliar de enfermería.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Garantizar la seguridad del adulto mayor durante el desplazamiento, evitando caídas o lesiones.
- Fomentar la actividad física y la independencia del adulto mayor, según su condición de salud.
- Aplicar correctamente las técnicas de movilización y apoyo durante la marcha.
- Observar y registrar signos de fatiga, dolor, mareo o alteraciones en la marcha.
- Promover la confianza del adulto mayor en su capacidad de movimiento y equilibrio.

MARCO TEORICO

La **marcha** es una función motora esencial que permite la independencia y autonomía del adulto mayor. Con el envejecimiento, el sistema musculoesquelético y neurológico se ven afectados, disminuyendo la fuerza, el equilibrio y la coordinación, lo que incrementa el riesgo de caídas.

El **auxiliar de enfermería** cumple un papel fundamental en la **asistencia durante la caminata**, brindando apoyo físico, emocional y de seguridad, con base en principios de ergonomía, mecánica corporal y empatía.

El acompañamiento debe realizarse teniendo en cuenta:

- **Evaluación previa:** revisar el estado físico del adulto mayor, uso de ayudas técnicas (bastón, caminador, muletas).
- **Mecánica corporal:** mantener postura erguida, flexionar rodillas y no la espalda, colocar el cuerpo cerca del paciente para controlar cualquier desequilibrio.
- **Apoyo emocional:** hablar con calma, transmitir confianza y fomentar la participación.
- **Prevención de caídas:** observar el entorno, evitar superficies irregulares o resbalosas, y asegurar que el calzado sea adecuado.

METODOLOGÍA:

- **Población objetivo:** adultos mayores del centro de atención o comunidad geriátrica.
- **Lugar de ejecución:** virgen del camino vereda centro
- **Duración:** 90 minutos.
- **Frecuencia:** cada 8 días
- **Recursos humanos:** auxiliar de enfermería capacitado, personal de apoyo si es necesario.
- **Recursos materiales:** bastones, caminadores, sillas de descanso, calzado antideslizante, agua para hidratación.
- **Estrategia de acompañamiento:** individual o en pequeños grupos, bajo supervisión constante.

MÉTODO:

- Verificar signos vitales y estado general del adulto mayor.
- Hay que asegurar que utilice ropa y calzado cómodos.
- Revisar el entorno: eliminar obstáculos, verificar iluminación y piso seco.
- Explicar al adulto mayor el propósito de la caminata y los pasos a seguir.
- Hacer pausas breves para descanso e hidratación.
- Corregir la postura o el ritmo si se detectan dificultades.

RECOMENDACIONES

- No dejar nunca solo al adulto mayor durante la caminata.
- Evitar realizar la actividad después de comer o si presenta mareo o debilidad.
- Supervisar el uso correcto de ayudas técnicas (bastones, caminadores).
- Mantener siempre una comunicación empática y calmada.
- Fomentar la respiración profunda y pausada durante el ejercicio.

- Evaluar diariamente la capacidad de marcha y ajustar la duración o intensidad.
- Promover la participación en caminatas grupales como actividad recreativa y social.

CONCLUSIONES

La **asistencia en caminata** constituye una actividad fundamental para mantener la movilidad, independencia y bienestar integral del adulto mayor.
El **auxiliar de enfermería**, al aplicar las técnicas adecuadas de apoyo y observación, contribuye significativamente a la **prevención de caídas**, al **fortalecimiento físico** y al **mejoramiento del estado anímico** de los usuarios.
La práctica constante y segura de la caminata favorece la circulación, la coordinación motora y la calidad de vida, reafirmando la importancia del acompañamiento humanizado y profesional en el cuidado geriátrico.

ANEXOS:





FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 4	
FECHA: 06 OCTUBRE DEL 2025	**HORA:** 8:30 – 9:30 am
TEMA: HIGIENE PERSONAL	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: seleccionar solo los elementos de higiene personal	

OBJETIVO GENERAL:

Promover el reconocimiento y la práctica adecuada de los hábitos de higiene personal en los adultos mayores, mediante una actividad participativa de selección de elementos, fortaleciendo la autonomía, la memoria visual y los conocimientos sobre autocuidado.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- **Identificar** los objetos que corresponden a la higiene personal dentro de un conjunto de imágenes o materiales diversos.
- **Reforzar** la importancia del uso diario de los elementos de higiene personal para el mantenimiento de la salud y el bienestar.
- **Estimular** la memoria, la atención y la motricidad fina mediante una actividad de observación y selección.
- **Fomentar** la participación, la interacción social y el diálogo sobre las rutinas de cuidado personal.

MARCO TEORICO

La **higiene personal** comprende el conjunto de prácticas destinadas a mantener la limpieza del cuerpo, con el fin de prevenir enfermedades, promover la salud y favorecer el bienestar físico, mental y social.
En el **adulto mayor**, la higiene personal cobra especial relevancia, ya que con el envejecimiento se presentan cambios fisiológicos (disminución de la movilidad, alteraciones en la piel, deterioro sensorial) que pueden dificultar la realización de estas actividades de forma independiente.

La educación en higiene debe adaptarse a las capacidades y ritmo de los adultos mayores, utilizando **actividades lúdicas, visuales y participativas** que fortalezcan la

comprensión y la recordación.
Entre los **principales elementos de higiene personal** se incluyen: jabón, cepillo y crema dental, champú, peine, toalla, papel higiénico, desodorante, cortaúñas, esponja, entre otros.
El **auxiliar de enfermería** cumple un papel clave en el acompañamiento y educación, fomentando la autonomía y reforzando la autoestima del adulto mayor al mantener una buena presentación e higiene corporal.

METODOLOGÍA:

- El auxiliar de enfermería inicia una breve charla sobre la importancia de la higiene personal en la salud y la autoestima.
- Se muestran diferentes imágenes y se solicita a los participantes **identificar y seleccionar solo los elementos de higiene personal**.
- Cada adulto mayor escoge o marca los objetos que considere correctos. Se promueve el diálogo sobre para qué sirve cada elemento.
- El auxiliar refuerza los aciertos y aclara dudas, explicando la utilidad de cada artículo y recordando las rutinas diarias de higiene.
- Se realiza una reflexión grupal sobre cómo mantener una buena higiene personal en el hogar o en el centro de atención.

MÉTODO:

El método utilizado es **participativo y visual**, basado en el **aprendizaje significativo** de Ausubel, donde el conocimiento nuevo se relaciona con experiencias previas de los adultos mayores.
Se emplean estrategias de **educación lúdica** y **estimulación cognitiva**, favoreciendo la comprensión, la atención y la memoria mediante la manipulación de imágenes y la interacción grupal.

RECOMENDACIONES

- Adecuar el espacio físico para garantizar comodidad, buena iluminación y accesibilidad.
- Usar imágenes grandes, coloridas y de fácil reconocimiento para personas con disminución visual.
- Permitir el tiempo necesario para la observación y selección, evitando apresurar la participación.
- Reforzar positivamente cada respuesta para fomentar la autoestima y la confianza.

- En caso de dificultades cognitivas, ofrecer apoyo individual y verbalizar los nombres de los objetos.

CONCLUSIONES

- La actividad facilita la **comprensión y recordación de los hábitos de higiene personal**, esenciales para la salud y bienestar del adulto mayor.
- Promueve la **autonomía**, la **interacción social** y la **estimulación cognitiva** mediante un enfoque práctico y visual.
- Contribuye a fortalecer el compromiso del adulto mayor con su autocuidado diario.
- Permite al auxiliar de enfermería identificar posibles limitaciones en el conocimiento o la práctica de la higiene personal, para orientar intervenciones educativas más específicas.

ANEXOS:





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 5	
FECHA: 07 OCTUBRE DEL 2025	**HORA**: 8:30 – 9:30 am
TEMA: NUTRICION	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: APOYO ACTIVIDADES DE NUTRICION	

OBJETIVO GENERAL:

Brindar apoyo integral al profesional de nutrición durante la visita a los adultos mayores del Centro Vida San José, garantizando una adecuada preparación, acompañamiento y seguimiento de las intervenciones nutricionales, con el fin de contribuir al mejoramiento del estado de salud y calidad de vida de los participantes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Preparar el espacio físico y los materiales necesarios para el desarrollo de la consulta nutricional.
- Colaborar en la recepción y organización de los adultos mayores, asegurando comodidad y accesibilidad.
- Apoyar al nutricionista en la toma de medidas antropométricas (peso, talla, perímetro abdominal, IMC, pliegues cutáneos si se requieren).
- Orientar y acompañar a los adultos mayores en el diligenciamiento de datos personales y antecedentes relevantes.
- Facilitar la comunicación entre nutricionista y adulto mayor, resolviendo dudas básicas y reforzando recomendaciones dietéticas.
- Realizar seguimiento de las indicaciones brindadas, en coordinación con el equipo interdisciplinario del Centro Vida.

MARCO TEORICO

El adulto mayor presenta cambios fisiológicos propios del envejecimiento que afectan el estado nutricional, tales como disminución del apetito, alteraciones en la absorción de nutrientes, cambios en el metabolismo, pérdida de masa muscular (sarcopenia) y aumento de riesgo de enfermedades crónicas.
El **nutricionista** es el profesional encargado de evaluar, planificar y recomendar

estrategias de alimentación personalizadas.
El **auxiliar de enfermería** cumple un papel complementario, al actuar como facilitador en la preparación del entorno, la toma de medidas antropométricas, el acompañamiento y la educación en hábitos alimenticios.
El trabajo conjunto garantiza que la atención sea **integral, humanizada y continua**, favoreciendo la adherencia a las recomendaciones nutricionales y la promoción de un envejecimiento saludable.

METODOLOGÍA:

- **Tipo de actividad:** Apoyo asistencial y logístico en atención nutricional.
- **Población beneficiada:** Adultos mayores asistentes al Centro Vida San José.
- **Duración estimada:** 1 a 2 horas según número de usuarios atendidos.
- **Recursos requeridos:** Báscula calibrada, tallímetro, cinta métrica, fichas de registro, esferos, guantes, alcohol glicerinado, espacio ventilado con sillas y mesa de apoyo.
- **Responsables:** Auxiliar de enfermería, nutricionista, coordinación del Centro Vida.

MÉTODO:

- Recepción y orientación de los usuarios hacia el área de nutrición.
- Apoyo en la toma de signos vitales básicos (si el nutricionista lo requiere).
- Medición de peso, talla y perímetros corporales con registro adecuado.
- Acompañamiento durante la entrevista y consejería.

RECOMENDACIONES

- Mantener un trato cálido, respetuoso y paciente con los adultos mayores.
- Verificar la calibración de equipos de medición antes de iniciar la actividad.
- Garantizar la confidencialidad de la información registrada.
- Reforzar las recomendaciones dietéticas con ejemplos prácticos y sencillos.
- Promover la participación de los adultos mayores, resolviendo dudas y motivando cambios de hábitos.
- Coordinar con el nutricionista y otros profesionales para dar continuidad a los casos que lo requieran.

CONCLUSIONES

- La participación del auxiliar de enfermería es esencial para optimizar la labor del

nutricionista, ya que facilita la logística, organización y acompañamiento durante la visita.

- Este trabajo colaborativo favorece diagnósticos más precisos, intervenciones oportunas y mayor adherencia a las recomendaciones alimentarias.
- La correcta preparación del espacio, la toma adecuada de medidas y el acompañamiento al adulto mayor fortalecen la calidad de la atención en el Centro Vida San José.
- El apoyo constante del auxiliar de enfermería contribuye significativamente a la promoción de la salud, prevención de la desnutrición y mejora del bienestar en la población adulta mayor.

ANEXOS:





FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 6	
FECHA: 08 OCTUBRE DEL 2025	**HORA:** 8:30 – 9:30 am
TEMA: APARATO RESPIRATORIO	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: Conociendo y cuidando nuestro aparato respiratorio	

OBJETIVO GENERAL:

Promover el conocimiento y el cuidado del aparato respiratorio en los adultos mayores, mediante una actividad educativa participativa que fomente la comprensión de su funcionamiento, la prevención de enfermedades respiratorias y la adopción de hábitos saludables que favorezcan una mejor calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar los órganos que componen el aparato respiratorio y sus principales funciones.
- Reconocer los cambios fisiológicos que se presentan en el sistema respiratorio durante el envejecimiento.
- Sensibilizar sobre la importancia de mantener una adecuada higiene respiratoria y un ambiente libre de contaminantes.
- Promover prácticas saludables como la respiración consciente, el ejercicio moderado y la hidratación.
- Fomentar el autocuidado y la prevención de enfermedades respiratorias comunes en el adulto mayor.

MARCO TEORICO

El **aparato respiratorio** es el conjunto de órganos encargados de captar oxígeno del aire y eliminar dióxido de carbono del organismo. Está conformado por la **nariz, faringe, laringe, tráquea, bronquios, bronquiolos y pulmones**.

El proceso de la respiración consta de dos fases principales:

- **Inspiración:** entrada de aire rico en oxígeno hacia los pulmones.

- **Espiración:** salida de aire cargado de dióxido de carbono.

En los **adultos mayores**, el sistema respiratorio experimenta una serie de **cambios fisiológicos** como la pérdida de elasticidad pulmonar, el debilitamiento de los músculos respiratorios y la disminución de la capacidad vital. Estos cambios aumentan la susceptibilidad a infecciones respiratorias (como bronquitis o neumonía) y pueden dificultar la oxigenación adecuada del organismo.

El **cuidado del aparato respiratorio** en la vejez implica mantener hábitos saludables:

- No fumar ni exponerse al humo del tabaco.
- Mantener los espacios ventilados y libres de polvo.
- Realizar ejercicios de respiración y actividad física leve.
- Evitar cambios bruscos de temperatura.
- Mantener una buena hidratación.
- Cumplir con los esquemas de vacunación (influenza, neumococo).

METODOLOGÍA:

Tipo de actividad: Educativa, participativa y práctica.
Estrategia: Aprendizaje activo con demostración visual y ejercicios de respiración guiada.

Desarrollo:

- Conversatorio inicial: ¿Para qué sirve respirar?
- Presentación del tema con apoyo visual (láminas o maqueta).
- Explicación detallada de las partes del aparato respiratorio.
- Dinámica: los participantes colocan los nombres de los órganos en la maqueta o dibujo.
- Práctica guiada de respiración profunda y controlada (inhalar por la nariz, retener, exhalar lentamente por la boca).
- Comentarios sobre cómo cuidar el sistema respiratorio en la vida diaria.

MÉTODO:
Se prioriza la interacción grupal, el aprendizaje a través de la experiencia y la observación, estimulando la memoria, la atención y la comprensión mediante el uso de recursos visuales, el diálogo guiado y la práctica directa.

RECOMENDACIONES

- Realizar la actividad en un ambiente ventilado y libre de polvo.
- Evitar sobreesfuerzos físicos durante los ejercicios respiratorios.
- Mantener la hidratación antes y después de la actividad.
- Fomentar la vacunación anual contra la influenza.
- Evitar el uso de aerosoles o ambientadores irritantes en los espacios comunes.
- Promover caminatas suaves o ejercicios de movilidad torácica diarios.

CONCLUSIONES

El conocimiento del aparato respiratorio permite a los adultos mayores comprender la importancia de cuidar su capacidad pulmonar y prevenir enfermedades.
A través de la educación y la práctica de ejercicios respiratorios, se puede mejorar la oxigenación, reducir el estrés y mantener la independencia funcional.
Adoptar hábitos saludables como no fumar, ventilar los espacios y realizar actividad física moderada contribuye significativamente al bienestar respiratorio y general del adulto mayor.

ANEXOS:





FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 7	
FECHA: 09 OCTUBRE DEL 2025	**HORA:** 8:30 – 9:30 am
TEMA: TABAQUISMO	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: charla preventiva y educativa	

OBJETIVO GENERAL:

Promover la concientización sobre los efectos negativos del tabaquismo en la salud de los adultos mayores, incentivando la adopción de hábitos saludables y estrategias para dejar de fumar, mejorando su calidad de vida y bienestar integral.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- **Identificar** los riesgos y consecuencias del consumo de tabaco en el sistema respiratorio, cardiovascular y general del adulto mayor.
- **Reconocer** los beneficios físicos, mentales y sociales que conlleva abandonar el hábito del tabaquismo.
- **Fomentar** la reflexión sobre las causas emocionales y sociales que pueden mantener la adicción al tabaco.
- **Proporcionar** estrategias efectivas y accesibles para el abandono del cigarrillo en esta etapa de la vida.
- **Promover** el acompañamiento familiar y comunitario en el proceso de dejar de fumar.

MARCO TEORICO

El **tabaquismo** es una enfermedad crónica y una de las principales causas prevenibles de enfermedad y muerte en el mundo. El tabaco contiene más de **7.000 sustancias químicas**, de las cuales al menos 250 son dañinas y más de 70 cancerígenas. Entre ellas se destacan la **nicotina**, el **monóxido de carbono** y el **alquitrán**, que afectan directamente el sistema respiratorio y cardiovascular.

En los **adultos mayores**, el impacto del tabaquismo es aún más severo, ya que se

asocia con:

- Mayor riesgo de **EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica)**.
- Incremento de enfermedades como **infarto de miocardio, cáncer de pulmón, hipertensión arterial y aterosclerosis**.
- Aceleración del envejecimiento pulmonar y deterioro de la función respiratoria.
- Aumento de la **fragilidad física**, disminución del gusto y del olfato, y retraso en la cicatrización.

No obstante, **dejar de fumar a cualquier edad** mejora la salud significativamente. En adultos mayores, dejar el tabaco reduce la tos crónica, mejora la capacidad pulmonar, normaliza la presión arterial, fortalece el sistema inmunológico y aumenta la esperanza de vida.

El **apoyo emocional, familiar y profesional** resulta fundamental para lograr la cesación. Programas de educación, terapia conductual, sustitutos de nicotina y seguimiento médico contribuyen al éxito del proceso.

METODOLOGÍA:

- **Tipo de actividad:** Educativa y participativa.
- **Población objetivo:** Adultos mayores del centro gerontológico o comunidad.
- **Duración estimada:** 45 a 60 minutos.
- **Recursos necesarios:** Carteles ilustrativos sobre los efectos del tabaco, material audiovisual (videos informativos), láminas de comparación pulmonar sano/enfermo, folleto de apoyo, pizarra, marcadores, y hojas de trabajo.
- **Estrategia pedagógica:** Charla interactiva con preguntas, testimonios, y actividad grupal de reflexión.

MÉTODO:

- Exposición guiada sobre qué es el tabaquismo, sus efectos en el cuerpo y consecuencias específicas en los adultos mayores.
- Proyección de imágenes o video corto que muestre los efectos del tabaco en órganos vitales.
- Espacio de reflexión: los participantes comentan experiencias o casos conocidos relacionados con el tabaquismo.
- Presentación de estrategias para dejar de fumar: apoyo médico, grupos de ayuda, sustitutos de nicotina, técnicas de relajación.

RECOMENDACIONES

- Fomentar un **ambiente libre de humo** en casa y en espacios comunitarios.
- Realizar **actividades de relajación o ejercicio** que ayuden a disminuir la ansiedad del abandono del tabaco.
- Evitar la exposición a personas fumadoras o lugares donde se consuma tabaco.
- Buscar **apoyo médico o psicológico** en programas de cesación tabáquica.
- Mantener una **alimentación balanceada** e hidratación adecuada para ayudar al cuerpo a eliminar

CONCLUSIONES

El tabaquismo en el adulto mayor representa una amenaza directa a la salud respiratoria, cardiovascular y general. Sin embargo, nunca es tarde para dejar de fumar: los beneficios comienzan pocas horas después de abandonar el hábito. La educación, el acompañamiento emocional y el compromiso personal son las claves para lograr un cambio duradero.

Fomentar entornos saludables y libres de humo no solo mejora la calidad de vida del adulto mayor, sino también la de su entorno familiar y social.

ANEXOS:





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 8	
FECHA: 10 OCTUBRE DEL 2025	**HORA:** 8:30 – 9:30 am
TEMA: CAMINATA	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: Asistencia en caminata al adulto mayor.	

OBJETIVO GENERAL:

Brindar apoyo y acompañamiento seguro durante la caminata de los adultos mayores, promoviendo su movilidad, autonomía, equilibrio y bienestar físico, mediante la aplicación de técnicas adecuadas de asistencia por parte del auxiliar de enfermería.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Garantizar la seguridad del adulto mayor durante el desplazamiento, evitando caídas o lesiones.
- Fomentar la actividad física y la independencia del adulto mayor, según su condición de salud.
- Aplicar correctamente las técnicas de movilización y apoyo durante la marcha.
- Observar y registrar signos de fatiga, dolor, mareo o alteraciones en la marcha.
- Promover la confianza del adulto mayor en su capacidad de movimiento y equilibrio.

MARCO TEORICO

La **marcha** es una función motora esencial que permite la independencia y autonomía del adulto mayor. Con el envejecimiento, el sistema musculoesquelético y neurológico se ven afectados, disminuyendo la fuerza, el equilibrio y la coordinación, lo que incrementa el riesgo de caídas.
El **auxiliar de enfermería** cumple un papel fundamental en la **asistencia durante la caminata**, brindando apoyo físico, emocional y de seguridad, con base en principios de ergonomía, mecánica corporal y empatía.

El acompañamiento debe realizarse teniendo en cuenta:

- **Evaluación previa:** revisar el estado físico del adulto mayor, uso de ayudas técnicas (bastón, caminador, muletas).
- **Mecánica corporal:** mantener postura erguida, flexionar rodillas y no la espalda, colocar el cuerpo cerca del paciente para controlar cualquier desequilibrio.
- **Apoyo emocional:** hablar con calma, transmitir confianza y fomentar la participación.
- **Prevención de caídas:** observar el entorno, evitar superficies irregulares o resbalosas, y asegurar que el calzado sea adecuado.

METODOLOGÍA:

- **Población objetivo:** adultos mayores del centro de atención o comunidad geriátrica.
- **Lugar de ejecución:** vuelta por tenampa al salir a finca Pompilio estevez
- **Duración:** 90 minutos.
- **Frecuencia:** cada 8 días.
- **Recursos humanos:** auxiliar de enfermería capacitado, personal de apoyo si es necesario.
- **Recursos materiales:** bastones, caminadores, sillas de descanso, calzado antideslizante, agua para hidratación.
- **Estrategia de acompañamiento:** individual o en pequeños grupos, bajo supervisión constante.

MÉTODO:

- Verificar signos vitales y estado general del adulto mayor.
- Hay que asegurar que utilice ropa y calzado cómodos.
- Revisar el entorno: eliminar obstáculos, verificar iluminación y piso seco.
- Explicar al adulto mayor el propósito de la caminata y los pasos a seguir.
- Hacer pausas breves para descanso e hidratación.
- Corregir la postura o el ritmo si se detectan dificultades.

RECOMENDACIONES

- No dejar nunca solo al adulto mayor durante la caminata.
- Evitar realizar la actividad después de comer o si presenta mareo o debilidad.
- Supervisar el uso correcto de ayudas técnicas (bastones, caminadores).
- Mantener siempre una comunicación empática y calmada.
- Fomentar la respiración profunda y pausada durante el ejercicio.
- Evaluar diariamente la capacidad de marcha y ajustar la duración o intensidad.

- Promover la participación en caminatas grupales como actividad recreativa y social

CONCLUSIONES

La **asistencia en caminata** constituye una actividad fundamental para mantener la movilidad, independencia y bienestar integral del adulto mayor.
El **auxiliar de enfermería**, al aplicar las técnicas adecuadas de apoyo y observación, contribuye significativamente a la **prevención de caídas**, al **fortalecimiento físico** y al **mejoramiento del estado anímico** de los usuarios.
La práctica constante y segura de la caminata favorece la circulación, la coordinación motora y la calidad de vida, reafirmando la importancia del acompañamiento humanizado y profesional en el cuidado geriátrico.

ANEXOS:





FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 9	
FECHA: 14 OCTUBRE DEL 2025	**HORA:** 8:30 – 9:30 am
TEMA: ALIMENTOS SALUDABLES Y NO SALUDABLES	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: Promoción de la salud y educación nutricional	

OBJETIVO GENERAL:

Promover en los adultos mayores el reconocimiento y la selección adecuada de alimentos saludables, diferenciándolos de los no saludables, con el fin de mejorar su bienestar físico, prevenir enfermedades crónicas y fortalecer hábitos alimenticios equilibrados.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar los principales grupos de alimentos saludables y sus beneficios para la salud del adulto mayor.
- Reconocer los alimentos no saludables y los riesgos que su consumo frecuente representa para el organismo.
- Fomentar la toma de decisiones conscientes al momento de seleccionar los alimentos diarios.
- Estimular el aprendizaje mediante una actividad práctica de clasificación visual o manipulativa.

MARCO TEORICO

La alimentación en el adulto mayor debe ser **balanceada, variada y suficiente** para cubrir las necesidades nutricionales propias de esta etapa de la vida. Con el envejecimiento, el metabolismo se vuelve más lento, disminuye la masa muscular y se incrementa la vulnerabilidad a enfermedades cardiovasculares, diabetes e hipertensión, por lo cual es esencial una **nutrición preventiva**.

Alimentos saludables son aquellos que aportan nutrientes esenciales (vitaminas, minerales, fibra, proteínas y grasas buenas) y favorecen el mantenimiento de la salud. Estos incluyen frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, carnes magras, pescado,

huevos, lácteos bajos en grasa y agua.

Por el contrario, **alimentos no saludables** son los ultras procesados o con alto contenido de azúcar, sal, grasas saturadas o trans. Su consumo frecuente puede provocar **sobrepeso, colesterol alto, presión arterial elevada y deterioro cognitivo**.

Una dieta saludable en el adulto mayor contribuye a:

- Mantener un peso corporal adecuado.
- Fortalecer el sistema inmunológico.
- Favorecer la digestión y el tránsito intestinal.
- Prevenir enfermedades degenerativas y metabólicas.

La educación alimentaria, acompañada de actividades participativas, es fundamental para reforzar conocimientos y promover cambios de conducta sostenibles.

METODOLOGÍA:

Tipo de actividad: Educativa – participativa.
Enfoque: Visual, auditivo y práctico, adaptado a las capacidades cognitivas y sensoriales del adulto mayor.
Recursos:

- Láminas o tarjetas con imágenes de alimentos saludables y no saludables.
- Pizarra o cartulina para clasificar los alimentos.
- Frutas, verduras o empaques limpios de alimentos procesados para ejemplificar.
- Marcadores, cinta adhesiva y materiales de apoyo visual.

MÉTODO:

- **Motivación inicial:** Se realiza una charla corta donde se indaga sobre los alimentos más consumidos por los participantes.
- **Demostración:** El facilitador muestra imágenes o alimentos reales, explicando sus beneficios o perjuicios.
- **Participación:** Los adultos mayores clasifican los alimentos en dos categorías ("saludables" y "no saludables")

RECOMENDACIONES

- Priorizar alimentos naturales y frescos, evitando los ultras procesados.

- Aumentar el consumo de frutas y verduras (al menos 5 porciones diarias).
- Reducir el consumo de sal, azúcar y grasas saturadas.
- Beber suficiente agua (6 a 8 vasos diarios).
- Realizar comidas pequeñas y frecuentes para evitar digestiones pesadas.
- Consultar periódicamente con el nutricionista o el médico tratante.
- Mantener actividad física leve (caminar, estiramientos) para complementar una dieta equilibrada.
- Educar al entorno familiar para reforzar los buenos hábitos alimentarios en el hogar.

CONCLUSIONES

1. La alimentación saludable es un pilar fundamental para mantener la autonomía, vitalidad y calidad de vida en el adulto mayor.
2. Conocer y diferenciar los alimentos saludables de los no saludables facilita la prevención de enfermedades crónicas.
3. Las actividades educativas participativas fortalecen la memoria, la socialización y la autoconfianza de los adultos mayores.
4. Promover hábitos alimentarios adecuados requiere compromiso tanto del adulto mayor como del personal de salud y la familia.

ANEXOS:





FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 10	
FECHA: 15 OCTUBRE DEL 2025	**HORA:** 8:30 – 9:30 am
TEMA: EL MIOCARDIO	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: "Conozcamos nuestro corazón: coloreando el miocardio"	

OBJETIVO GENERAL:

Promover el conocimiento sobre la función del miocardio y la importancia del cuidado cardiovascular en el adulto mayor, a través de una actividad lúdica de coloreado del corazón que refuerce la memoria, la motricidad fina y la comprensión del funcionamiento del sistema circulatorio.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar las principales partes del corazón y su función dentro del sistema circulatorio.
- Comprender qué es el miocardio y su importancia para el funcionamiento del corazón.
- Estimular la coordinación motora fina y la atención mediante la actividad de coloreado.
- Fomentar hábitos saludables que contribuyan al fortalecimiento del sistema cardiovascular.
- Promover la interacción social y la motivación personal mediante una actividad participativa y educativa

MARCO TEORICO

El **miocardio** es el **músculo del corazón**, responsable de bombear la sangre a todo el cuerpo. Está formado por un tejido muscular especial llamado **tejido muscular cardíaco**, el cual se contrae de manera rítmica e involuntaria.
El corazón está compuesto por **cuatro cavidades** (dos aurículas y dos ventrículos), y el miocardio se encuentra principalmente en las paredes de los ventrículos, donde es más grueso debido a la fuerza necesaria para impulsar la sangre hacia los pulmones y el resto del cuerpo.

El cuidado del miocardio y del corazón en general depende de:

- Mantener una **alimentación saludable** baja en grasas y sal.
- Realizar **actividad física moderada** con regularidad.
- Evitar el **tabaquismo y el alcohol en exceso**.
- Controlar la **presión arterial, el colesterol y la glucosa**.

En los adultos mayores, fortalecer el conocimiento sobre el corazón contribuye al autocuidado, la prevención de enfermedades cardíacas y la mejora de la calidad de vida.

La **actividad de colorear** no solo refuerza el aprendizaje, sino que también estimula áreas cognitivas y motoras, reduce el estrés y promueve la relajación emocional.

METODOLOGÍA:

- Tipo de actividad: Educativa, lúdica y participativa.
- Estrategia pedagógica: Aprendizaje significativo a través del arte y la educación para la salud.
- Recursos didácticos:
- Láminas o dibujos del corazón humano para colorear.
- Colores, lápices, crayones o marcadores.
- Póster o maqueta del corazón real como apoyo visual.
- Música suave ambiental.
- Participación: Individual y grupal, con acompañamiento del facilitador para orientar la comprensión del dibujo y del tema.

MÉTODO:

- Entregar la hoja para colorear el corazón.
- Explicar el significado de cada parte: aurículas, ventrículos, arterias, venas, y miocardio.
- Indicar colores específicos para cada parte (por ejemplo: rojo para el miocardio, azul para las venas, rosado para las aurículas).
- Supervisar y apoyar el proceso, motivando la participación y aclarando dudas.

RECOMENDACIONES

- Adaptar el tamaño del dibujo y los materiales según las capacidades visuales y

motoras de los adultos mayores.

- Favorecer un ambiente tranquilo, con buena iluminación y sin distracciones.
- Fomentar el uso de colores llamativos para estimular la percepción visual.
- Acompañar con explicaciones sencillas y repeticiones para reforzar la comprensión.
- Valorar el trabajo de cada participante, sin juicios sobre la estética.
- Integrar ejercicios de respiración o estiramiento antes y después de la actividad.

CONCLUSIONES

La actividad de colorear el corazón es una herramienta educativa y terapéutica que permite fortalecer el conocimiento sobre el miocardio, promover el autocuidado cardiovascular y estimular funciones cognitivas y motoras en los adultos mayores. Al comprender la importancia del corazón y su músculo principal, los participantes se sensibilizan frente a la necesidad de mantener hábitos de vida saludables y desarrollan una conexión más consciente con su propio cuerpo.

ANEXOS:





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890206402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÈCNICA	
SESIÓN 11	
FECHA: 16 OCTUBRE DEL 2025	**HORA:** 8:30 – 9:30 am
TEMA: VISITA NUTRICIONISTA	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermeria)	
ACTIVIDAD: APOYO ACTIVIDADES DE NUTRICION	

OBJETIVO GENERAL:

Brindar apoyo integral al profesional de nutrición durante la visita a los adultos mayores del Centro Vida San José, garantizando una adecuada preparación, acompañamiento y seguimiento de las intervenciones nutricionales, con el fin de contribuir al mejoramiento del estado de salud y calidad de vida de los participantes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Preparar el espacio fisico y los materiales necesarios para el desarrollo de la consulta nutricional.
- Colaborar en la recepción y organización de los adultos mayores, asegurando comodidad y accesibilidad.
- Apoyar al nutricionista en la toma de medidas antropométricas (peso, talla, perímetro abdominal, IMC, pliegues cutáneos si se requieren).
- Orientar y acompañar a los adultos mayores en el diligenciamiento de datos personales y antecedentes relevantes.
- Facilitar la comunicación entre nutricionista y adulto mayor, resolviendo dudas básicas y reforzando recomendaciones dietéticas.
- Realizar seguimiento de las indicaciones brindadas, en coordinación con el equipo interdisciplinario del Centro Vida.

MARCO TEORICO

El adulto mayor presenta cambios fisiológicos propios del envejecimiento que afectan el estado nutricional, tales como disminución del apetito, alteraciones en la absorción de nutrientes, cambios en el metabolismo, pérdida de masa muscular (sarcopenia) y aumento de riesgo de enfermedades crónicas.
El **nutricionista** es el profesional encargado de evaluar, planificar y recomendar

estrategias de alimentación personalizadas.
El **auxiliar de enfermería** cumple un papel complementario, al actuar como facilitador en la preparación del entorno, la toma de medidas antropométricas, el acompañamiento y la educación en hábitos alimenticios.
El trabajo conjunto garantiza que la atención sea **integral, humanizada y continua**, favoreciendo la adherencia a las recomendaciones nutricionales y la promoción de un envejecimiento saludable.

METODOLOGÍA:

- **Tipo de actividad:** Apoyo asistencial y logístico en atención nutricional.
- **Población beneficiada:** Adultos mayores asistentes al Centro Vida San José.
- **Duración estimada:** 1 a 2 horas según número de usuarios atendidos.
- **Recursos requeridos:** Báscula calibrada, tallímetro, cinta métrica, fichas de registro, esferos, guantes, alcohol glicerinado, espacio ventilado con sillas y mesa de apoyo.
- **Responsables:** Auxiliar de enfermería, nutricionista, coordinación del Centro Vida.

MÉTODO:

- Recepción y orientación de los usuarios hacia el área de nutrición.
- Apoyo en la toma de signos vitales básicos (si el nutricionista lo requiere).
- Medición de peso, talla y perímetros corporales con registro adecuado.
- Acompañamiento durante la entrevista y consejería.

RECOMENDACIONES

- Mantener un trato cálido, respetuoso y paciente con los adultos mayores.
- Verificar la calibración de equipos de medición antes de iniciar la actividad.
- Garantizar la confidencialidad de la información registrada.
- Reforzar las recomendaciones dietéticas con ejemplos prácticos y sencillos.
- Promover la participación de los adultos mayores, resolviendo dudas y motivando cambios de hábitos.
- Coordinar con el nutricionista y otros profesionales para dar continuidad a los casos que lo requieran.

CONCLUSIONES

- La participación del auxiliar de enfermería es esencial para optimizar la labor del

nutricionista, ya que facilita la logística, organización y acompañamiento durante la visita.

- Este trabajo colaborativo favorece diagnósticos más precisos, intervenciones oportunas y mayor adherencia a las recomendaciones alimentarias.
- La correcta preparación del espacio, la toma adecuada de medidas y el acompañamiento al adulto mayor fortalecen la calidad de la atención en el Centro Vida San José.
- El apoyo constante del auxiliar de enfermería contribuye significativamente a la promoción de la salud, prevención de la desnutrición y mejora del bienestar en la población adulta mayor.

ANEXOS:





FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 12	
FECHA: 17 OCTUBRE DEL 2025	**HORA:** 8:30 – 9:30 am
TEMA: EL DENGUE	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: Charla educativa y preventiva	

OBJETIVO GENERAL:

Promover el conocimiento, la prevención y el control del dengue en la población adulta mayor, fortaleciendo los hábitos de higiene, autocuidado y eliminación de criaderos del mosquito transmisor *Aedes aegypti*, para reducir el riesgo de contagio y complicaciones de salud asociadas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Explicar de manera clara y sencilla qué es el dengue, cómo se transmite y cuáles son sus principales síntomas.
- Identificar los factores de riesgo y los lugares donde puede reproducirse el mosquito transmisor.
- Fomentar prácticas preventivas en el hogar y la comunidad, como la eliminación de aguas estancadas y el uso de medidas de protección personal.
- Orientar sobre la importancia de acudir a los servicios de salud ante la presencia de síntomas sospechosos.
- Motivar la participación de los adultos mayores en campañas de prevención y control del dengue en su entorno.

MARCO TEORICO

El **dengue** es una enfermedad viral transmitida por la picadura del mosquito *Aedes aegypti*, que también puede transmitir zika y chikungunya. Este mosquito se reproduce en lugares donde hay **agua limpia y estancada**, como floreros, tanques, llantas o recipientes domésticos.

El virus del dengue tiene **cuatro serotipos (DEN-1, DEN-2, DEN-3 y DEN-4)**, y la infección por uno de ellos no brinda inmunidad frente a los demás. En adultos mayores, el dengue puede ser **más grave** debido a la presencia de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión o problemas cardíacos, que aumentan el riesgo de complicaciones.

Los **síntomas comunes** incluyen fiebre alta, dolor de cabeza, dolor muscular y articular, dolor detrás de los ojos, náuseas, vómito y erupciones cutáneas. En casos severos,

puede presentarse **dengue grave o hemorrágico**, caracterizado por sangrado, dificultad respiratoria o shock, que requiere atención médica urgente.

La **prevención** es la mejor estrategia: eliminar criaderos, cubrir depósitos de agua, mantener la limpieza del hogar y usar repelente. La educación comunitaria es esencial para reducir la incidencia de la enfermedad, especialmente en grupos vulnerables como los adultos mayores.

METODOLOGÍA:

- **Tipo de actividad:** Charla educativa participativa.
- **Lugar:** Centro de vida, hogar geriátrico, salón comunal o institución de salud.
- **Recursos materiales:** Carteles ilustrativos, láminas del ciclo del mosquito, videos informativos, folleto de prevención, proyector (si es posible), elementos para demostración (baldes, tapas, botellas).
- **Recursos humanos:** Auxiliar o profesional de enfermería, promotor de salud o líder comunitario.
- **Estrategias de enseñanza:**
- Explicación verbal con apoyo visual (imágenes y ejemplos reales).
- Preguntas guía para estimular la participación.
- Demostración práctica sobre cómo eliminar criaderos.
- Dinámica grupal para reforzar el mensaje preventivo.
- Entrega de material informativo y recordatorio visual (cartilla o afiche).

MÉTODO:

- Conversación breve sobre lo que los participantes saben o han escuchado sobre el dengue.

- Introducción del objetivo de la charla.
- Exposición apoyada en material visual sobre el dengue, su transmisión y síntomas.
- Explicación paso a paso de las acciones preventivas (eliminación de criaderos, uso de repelente, limpieza de tanques).
- Presentación de ejemplos prácticos sobre cómo detectar y eliminar lugares donde el mosquito puede reproducirse.
- Participación de los adultos mayores en una dinámica: "Detectives del mosquito", donde identifican imágenes o objetos que representan posibles criaderos.
- Entrega de folleto informativo y compromiso de aplicar lo aprendido en el hogar.

RECOMENDACIONES

- Mantener tapados todos los recipientes que contengan agua.
- Eliminar con frecuencia el agua acumulada en floreros, baldes, llantas o bebederos de animales.
- Cambiar el agua de los floreros por arena húmeda.

- Usar repelente y ropa que cubra brazos y piernas, especialmente en horas de la mañana y al final de la tarde.
- Colocar mallas o mosquiteros en las ventanas.
- Evitar automedicarse ante síntomas sospechosos; acudir de inmediato al centro de salud.
- Participar en campañas locales de limpieza y prevención del dengue.

CONCLUSIONES

- El dengue es una enfermedad **prevenible**, pero requiere compromiso individual y colectivo para controlar el mosquito transmisor.
- La **educación y sensibilización** de los adultos mayores son fundamentales, ya que este grupo es vulnerable a complicaciones.
- La **participación comunitaria activa** y el mantenimiento de espacios limpios reducen significativamente la proliferación del *Aedes aegypti*.
- Las medidas preventivas son simples, efectivas y contribuyen a la **protección de la salud** y al bienestar general de la comunidad.

ANEXOS:





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 13	
FECHA: 20 OCTUBRE DEL 2025	**HORA:** 8:30 – 9:30 am
TEMA: SIGNOS VITALES	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: Control y registro de los signos vitales en el adulto mayor.	

OBJETIVO GENERAL:

Promover el conocimiento y la práctica del control de los signos vitales en los adultos mayores, con el fin de fortalecer su autocuidado, favorecer la detección temprana de alteraciones en su estado de salud y fomentar la participación en su bienestar integral.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar los principales signos vitales y su importancia para la salud del adulto mayor.
- Enseñar la forma correcta de tomar y registrar la temperatura, la frecuencia cardiaca, la frecuencia respiratoria y la presión arterial.
- Concienciar sobre los rangos normales y los cambios fisiológicos que pueden presentarse en el envejecimiento.
- Estimular la participación del adulto mayor en el monitoreo y autocuidado de su salud.
- Reforzar hábitos de vida saludable que contribuyan al mantenimiento de signos vitales dentro de los rangos normales.

MARCO TEORICO

Los **signos vitales** son indicadores esenciales que reflejan el funcionamiento del cuerpo y permiten evaluar el estado general de salud. En los **adultos mayores**, su control adquiere especial relevancia debido a los cambios fisiológicos propios del envejecimiento y a la mayor prevalencia de enfermedades crónicas.

Principales signos vitales:

5. **Temperatura corporal:**
   - Mide el grado de calor del cuerpo.
   - Valores normales: entre **36.0°C y 37.2°C**.
   - En adultos mayores puede haber tendencia a temperaturas más bajas debido a la disminución del metabolismo basal.
6. **Frecuencia cardíaca (pulso):**
   - Indica el número de latidos del corazón por minuto.
   - Valores normales: **60 a 100 latidos por minuto**.
   - Puede aumentar con la fiebre, el estrés o el esfuerzo físico; disminuir con algunos medicamentos o enfermedades cardíacas.
7. **Frecuencia respiratoria:**
   - Número de respiraciones por minuto.
   - Valores normales: **16 a 20 respiraciones por minuto**.
   - En adultos mayores puede haber alteraciones por debilidad muscular o enfermedades respiratorias.
8. **Presión arterial:**
   - Evalúa la fuerza con que la sangre circula por las arterias.
   - Valores normales: **120/80 mmHg** aproximadamente.
   - En el adulto mayor es común la hipertensión o la hipotensión postural, por lo que el control regular es esencial.

El **monitoreo regular** de los signos vitales permite detectar alteraciones como fiebre, arritmias, hipertensión o dificultad respiratoria, facilitando la atención médica oportuna y la prevención de complicaciones.

METODOLOGÍA:

- **Tipo de actividad:** Educativa y práctica participativa.
- **Estrategia didáctica:** Explicación demostrativa y práctica guiada.
- **Recursos:** Tensiómetro manual o digital, termómetro, reloj con segundero, oxímetro (opcional), hojas de registro, lápiz, alcohol y algodón.
- **Espacio:** Sala de bienestar o enfermería con buena iluminación y ventilación.
- **Participación:** Individual y grupal. Se fomenta la observación, el diálogo y la práctica bajo supervisión.

MÉTODO:

- Breve charla sobre qué son los signos vitales y su importancia en la salud.

- El personal de salud muestra cómo se toman cada uno de los signos vitales, (temperatura, pulso, respiración y presión arterial).

RECOMENDACIONES

- Realizar el control en un ambiente tranquilo, sin ruidos ni distracciones.
- Tomar los signos vitales siempre en reposo, evitando hacerlo después de comer o hacer ejercicio.
- Registrar los resultados con fecha y hora para facilitar el seguimiento.
- Motivar a los adultos mayores a participar activamente en su control de salud, reconociendo la importancia de la prevención.

CONCLUSIONES

- El control de los signos vitales es una práctica fundamental para mantener y mejorar la calidad de vida del adulto mayor.
- La educación y la participación permiten que el adulto reconozca cambios en su organismo y actúe oportunamente.
- Una rutina regular de control facilita la detección temprana de enfermedades y fortalece el vínculo entre el adulto mayor y el personal de salud.

ANEXOS:





FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 14	
FECHA: 21 OCTUBRE DEL 2025	**HORA:** 8:30 – 9:30 am
TEMA: LOS ORGANOS DEL CUERPO HUMANO	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Anza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: ¿Cómo son los órganos por dentro ¿	

OBJETIVO GENERAL:

Promover el conocimiento anatómico básico del cuerpo humano en los adultos mayores, fortaleciendo la memoria, la motricidad fina y la identificación de los principales órganos internos mediante una actividad práctica de recorte y ubicación.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Favorecer la comprensión del funcionamiento y ubicación de los órganos internos del cuerpo humano.
- Estimular la coordinación visomotora y las habilidades manuales a través del recorte y pegado.
- Reforzar la memoria cognitiva mediante el reconocimiento y asociación de cada órgano con su función.
- Fomentar la participación, el aprendizaje significativo y el trabajo en grupo dentro de un ambiente recreativo y educativo.

MARCO TEORICO

El cuerpo humano está conformado por diversos órganos que cumplen funciones vitales y trabajan en conjunto para mantener la salud y el equilibrio del organismo. Entre los más importantes se encuentran:

- **Cerebro:** órgano principal del sistema nervioso, encargado de controlar las funciones mentales, sensoriales y motoras.
- **Corazón:** órgano muscular que bombea la sangre a través del sistema circulatorio, llevando oxígeno y nutrientes a todo el cuerpo.
- **Pulmones:** responsables del intercambio de gases: absorben oxígeno y eliminan

dióxido de carbono.

- **Estómago e intestinos:** forman parte del sistema digestivo, encargados de procesar los alimentos y absorber los nutrientes.
- **Hígado y riñones:** órganos encargados de filtrar toxinas, producir sustancias necesarias para la digestión y mantener el equilibrio químico interno.

En el adulto mayor, conocer la ubicación y función de estos órganos es fundamental, ya que favorece la comprensión de su propio cuerpo, apoya el autocuidado y ayuda a reconocer signos de alteraciones o enfermedades que requieran atención médica.

El uso de actividades recreativas y manuales, como recortar y ubicar órganos, estimula las funciones cognitivas, mejora la coordinación y refuerza la autoestima, al permitir que la persona participe de manera activa en su aprendizaje.

METODOLOGÍA:

Se empleará una hoja guía con la silueta del cuerpo humano y otra con imágenes de órganos (corazón, pulmones, cerebro, estómago, intestinos, riñones, hígado). Los adultos mayores recortarán los órganos y los pegarán en la ubicación correspondiente.

MÉTODO

- Breve charla introductoria sobre los órganos del cuerpo y su función.
- Presentación de láminas o modelos anatómicos sencillos para reforzar el aprendizaje visual.
- Entrega del material (silueta del cuerpo y órganos).
- Orientación paso a paso para recortar los órganos con precaución.
- Explicación y apoyo durante la ubicación correcta de cada órgano.
- Pegado de las piezas en el lugar correspondiente.
- Decoración opcional del trabajo para hacerlo más visual y atractivo.

RECOMENDACIONES

- Adaptar el tamaño de las imágenes y la dificultad de la actividad según las capacidades motoras y cognitivas de los participantes.
- Supervisar el uso de las tijeras y el pegante para evitar accidentes.
- Fomentar el trabajo en parejas o grupos pequeños para estimular la socialización.

- Mantener un tono motivador, paciente y positivo durante toda la actividad.
- Utilizar material impreso en colores vivos y letras grandes para facilitar la identificación visual.

CONCLUSIONES

La actividad "Cómo son los órganos por dentro" permite integrar el aprendizaje cognitivo con el desarrollo psicomotor en los adultos mayores, fortaleciendo su memoria, coordinación y sentido de pertenencia corporal.

Además, fomenta la interacción social y el disfrute de una experiencia educativa lúdica. Este tipo de dinámicas contribuye al bienestar emocional y a la comprensión del propio cuerpo, facilitando actitudes de autocuidado y valoración de la salud.

ANEXOS:



