FICHA TÉCNICA	
SESION 1	
FECHA: 01 de diciembre 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: Estimular la memoria en los adultos mayores mediante un taller interactivo virtual que utilice recursos audiovisuales para favorecer la atención, la participación activa y el mantenimiento de las funciones cognitivas. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Estimular la memoria de trabajo mediante ejercicios audiovisuales interactivos. • Fortalecer la atención sostenida y selectiva durante la ejecución de las actividades. • Favorecer el procesamiento de la información visual y la respuesta cognitiva. • Promover la participación activa y el interés por actividades de estimulación cognitiva virtual.	
MARCO TEORICO: La estimulación de la memoria en la adultez mayor es fundamental para el mantenimiento de la funcionalidad y la autonomía. El uso de herramientas virtuales y medios audiovisuales permite generar experiencias dinámicas y motivadoras que favorecen la activación cognitiva, el compromiso atencional y la participación activa. Los talleres interactivos facilitan el ejercicio de la memoria de trabajo, la atención y el procesamiento de la información, contribuyendo al bienestar cognitivo y emocional del adulto mayor.	
METODOLOGIA: Intervención grupal de carácter interactivo, desarrollada de manera virtual mediante la proyección de material audiovisual. El profesional guía el taller brindando instrucciones claras y acompañamiento constante, mientras los participantes responden a consignas de memoria y atención según los estímulos presentados en pantalla.	
METODO:	

Método activo–participativo, basado en la estimulación cognitiva a través de la interacción con recursos audiovisuales y el aprendizaje experiencial.

RECOMENDACIONES:

- Garantizar adecuada visibilidad y sonido del material audiovisual.
- Utilizar instrucciones simples y repetitivas.
- Respetar los ritmos individuales de los participantes.
- Evitar estímulos excesivamente rápidos o complejos.
- Complementar el taller con actividades de refuerzo cognitivo posteriores

ASPECTO DIDÁCTICO:

Uso de recursos virtuales y audiovisuales (videos interactivos, imágenes y estímulos visuales), presentados de manera clara y estructurada, promoviendo un ambiente participativo y accesible para los adultos mayores.

ANEXOS









FICHA TÉCNICA	
SESION 2	
FECHA: 02 diciembre de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Alfabetización digital básica	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Uso del celular	
OBJETIVO GENERAL: Fortalecer las habilidades básicas de uso del teléfono celular en los adultos mayores, favoreciendo su autonomía, comunicación y participación social mediante el manejo funcional de herramientas digitales. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Enseñar el encendido y apagado correcto del teléfono celular. • Orientar sobre el manejo del volumen y la pantalla táctil. • Facilitar la apertura y uso básico de aplicaciones. • Promover el uso funcional de WhatsApp para la comunicación (mensajes, fotos, videos y videollamadas). • Incrementar la confianza y seguridad en el uso del dispositivo móvil.	
MARCO TEORICO: La alfabetización digital en la adultez mayor contribuye al fortalecimiento de la autonomía, la comunicación y la inclusión social. El aprendizaje del uso básico del teléfono celular permite reducir brechas tecnológicas, favorecer la estimulación cognitiva y mejorar el bienestar emocional, al facilitar el contacto con redes de apoyo y el acceso a herramientas de comunicación.	
METODOLOGIA: Actividad grupal de carácter práctico y demostrativo, guiada por el profesional, en la que se utilizan teléfonos celulares y recursos audiovisuales para explicar paso a paso cada función. Se promueve la participación activa, el aprendizaje por repetición y el acompañamiento individual según las necesidades de los participantes.	
METODO:	

Método activo–participativo, basado en el aprendizaje práctico y funcional, orientado a la adquisición de habilidades digitales básicas.

RECOMENDACIONES:

- Explicar cada función de manera pausada y con lenguaje sencillo.
- Repetir las instrucciones cuantas veces sea necesario.
- Respetar los ritmos de aprendizaje individuales.
- Fomentar la práctica constante.
- Brindar apoyo personalizado a los participantes con mayores dificultades

ASPECTO DIDÁCTICO:

Uso de teléfonos celulares de los participantes y apoyo audiovisual (demostraciones en pantalla), con instrucciones claras, ejemplos prácticos y acompañamiento permanente para facilitar el aprendizaje significativo.

ANEXOS






FICHA TÉCNICA	
SESION 3	
FECHA: 03 de diciembre de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Estimulación cognitiva y expresión emocional	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Coloreado de mandalas navideñas	
OBJETIVO GENERAL: Favorecer la estimulación cognitiva y el bienestar emocional de los adultos mayores mediante una actividad de coloreado con temática navideña. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Estimular la atención y la concentración durante la realización de la actividad. • Fortalecer la motricidad fina y la coordinación visomotora. • Promover la relajación y la expresión emocional a través del uso del color. • Fomentar la participación y el disfrute en actividades grupales con enfoque recreativo	
MARCO TEORICO: Las actividades de expresión gráfica, como el coloreado de mandalas, favorecen la estimulación de funciones cognitivas como la atención y la concentración, al tiempo que contribuyen a la regulación emocional y la disminución del estrés. En la adultez mayor, este tipo de actividades promueven el bienestar, la creatividad y la participación activa, fortaleciendo habilidades motoras finas y generando experiencias significativas en contextos grupales.	
METODOLOGIA: Actividad grupal de carácter práctico y participativo, en la cual los adultos mayores realizan el coloreado de mandalas navideñas siguiendo indicaciones generales, respetando los ritmos individuales y promoviendo un ambiente tranquilo y de apoyo.	
METODO: Método activo–expresivo, basado en la estimulación cognitiva y emocional a través de actividades artísticas.	

RECOMENDACIONES:

- Proporcionar materiales adecuados (mandalas impresas, colores, crayones o lápices).
- Permitir la libre elección de colores.
- Respetar los tiempos y capacidades individuales.
- Fomentar un ambiente relajado y sin presión por el resultado final.
- Acompañar la actividad con música suave si es posible.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Uso de material impreso con mandalas navideñas y elementos de coloreado, facilitando la participación activa, la creatividad y el aprendizaje significativo en un entorno lúdico y estructurado.

ANEXOS









FICHA TÉCNICA	
SESION 4	
FECHA: 04 de diciembre de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Alfabetización digital básica	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Guardar, buscar contactos y llamar.	
OBJETIVO GENERAL: Fortalecer el manejo funcional del teléfono celular en los adultos mayores, promoviendo su autonomía y comunicación efectiva mediante el uso adecuado de la agenda de contactos y las llamadas. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Enseñar el proceso de guardado de contactos en el teléfono celular. • Orientar sobre la búsqueda de contactos en la agenda. • Facilitar la realización de llamadas telefónicas de manera autónoma. • Reforzar la confianza en el uso cotidiano del dispositivo móvil.	
MARCO TEORICO: El uso funcional del teléfono celular en la adultez mayor contribuye al fortalecimiento de la autonomía personal, la comunicación y la seguridad. La alfabetización digital básica favorece la estimulación cognitiva, especialmente en procesos de memoria, atención y secuenciación, al tiempo que promueve la inclusión social y el mantenimiento de la independencia funcional.	
METODOLOGIA: Actividad grupal de carácter práctico y demostrativo, guiada por el profesional, en la que los participantes realizan ejercicios paso a paso utilizando sus teléfonos celulares. Se brinda acompañamiento individual y se refuerza el aprendizaje mediante la repetición y la práctica supervisada.	
METODO: Método activo–participativo, centrado en el aprendizaje práctico y funcional a través de la experiencia directa.	
RECOMENDACIONES: • Explicar cada procedimiento de manera clara y pausada.	

- Repetir las instrucciones según las necesidades del grupo.
- Respetar los ritmos individuales de aprendizaje.
- Fomentar la práctica constante para reforzar lo aprendido.
- Brindar apoyo adicional a quienes presenten mayores dificultades.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Uso de teléfonos celulares de los participantes y apoyo audiovisual para las demostraciones, facilitando el aprendizaje significativo mediante ejemplos prácticos y acompañamiento continuo.

ANEXOS









FICHA TÉCNICA	
SESION 5	
FECHA: 05 de diciembre de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Atención, concentración y funciones ejecutivas	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Reproducción de patrones gráficos	

OBJETIVO GENERAL: Estimular la atención, la concentración y las funciones ejecutivas en los adultos mayores a través de una actividad de reproducción de patrones visuales.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fortalecer la atención sostenida durante la ejecución de la tarea.
- Estimular la memoria visual y la capacidad de seguimiento de instrucciones.
- Favorecer la planificación y organización espacial.
- Potenciar la coordinación visomotora y la motricidad fina.

MARCO TEORICO:

Las actividades de reproducción de patrones permiten estimular procesos cognitivos como la atención, la memoria visual y las funciones ejecutivas, especialmente la planificación y el control de la tarea. En la adultez mayor, este tipo de ejercicios contribuye al mantenimiento cognitivo, favorece la concentración y fortalece habilidades necesarias para la funcionalidad en la vida diaria.

METODOLOGIA:

Actividad grupal de carácter práctico, en la cual los participantes observan un modelo visual y reproducen el patrón en una cuadrícula utilizando colores. El profesional brinda acompañamiento, explica las consignas y respeta los ritmos individuales de ejecución.

METODO:

Método activo–cognitivo, basado en la estimulación de procesos atencionales y ejecutivos mediante tareas estructuradas.

RECOMENDACIONES:

- Explicar claramente la consigna antes de iniciar la actividad.
- Permitir que los participantes trabajen a su propio ritmo.

- Brindar apoyo verbal cuando se presenten dudas.
- Ajustar la complejidad del patrón según el nivel cognitivo del grupo.
- Favorecer un ambiente tranquilo y sin presión.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Uso de fichas impresas con patrones visuales, cuadrículas y material de coloreado, facilitando el aprendizaje a través de la observación, la repetición y la práctica guiada.

ANEXOS









FICHA TÉCNICA	
SESION 6	
FECHA: 09 de diciembre de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Atención, memoria y estimulación cognitiva	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Actividad interactiva de imitación de movimientos orientada al seguimiento de instrucciones, la atención y la memoria.	
OBJETIVO GENERAL: Estimular la atención, la memoria y la activación cognitiva de los adultos mayores mediante una actividad de imitación de movimientos apoyada en recursos audiovisuales. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Fortalecer la atención sostenida y selectiva durante el seguimiento de consignas. • Estimular la memoria de trabajo a través de la repetición de movimientos. • Favorecer la coordinación motora y la conciencia corporal. • Promover la participación activa y la motivación en actividades grupales.	
MARCO TEORICO: La imitación de movimientos constituye una estrategia efectiva de estimulación cognitiva en la adultez mayor, ya que involucra procesos de atención, memoria, coordinación motora y funciones ejecutivas. El uso de recursos audiovisuales facilita la comprensión de las consignas, incrementa el interés y favorece la participación activa, contribuyendo al mantenimiento de la funcionalidad y al bienestar general.	
METODOLOGIA: Actividad grupal de carácter interactivo, desarrollada mediante la proyección de material audiovisual que guía los movimientos a realizar. Los participantes imitan los gestos y posturas indicadas, siguiendo el ritmo propuesto, con acompañamiento y supervisión del profesional, respetando los ritmos individuales.	
METODO: Método activo–participativo, basado en la estimulación cognitiva y motora a través del aprendizaje por imitación y la experiencia guiada.	

RECOMENDACIONES:

- Adaptar la velocidad de los movimientos a las capacidades del grupo.
- Realizar la actividad preferiblemente en posición sentada.
- Repetir las instrucciones cuando sea necesario.
- Evitar movimientos bruscos o de alto impacto.
- Supervisar constantemente para prevenir riesgos.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Uso de recursos audiovisuales proyectados en pantalla, con instrucciones claras y demostraciones visuales, favoreciendo la comprensión, la participación y el aprendizaje significativo.

ANEXOS









FICHA TÉCNICA	
SESION 7	
FECHA: 10 de diciembre de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Estimulación cognitiva (atención y memoria)	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Sopa de números	

OBJETIVO GENERAL: Estimular los procesos de atención, concentración y memoria en los adultos mayores mediante una actividad estructurada de búsqueda numérica.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fortalecer la atención sostenida durante la realización de la tarea.
- Estimular la memoria de trabajo y el reconocimiento de secuencias numéricas.
- Favorecer la velocidad de procesamiento cognitivo.
- Potenciar la coordinación visomotora y la orientación espacial.

MARCO TEORICO:

Las actividades de búsqueda visual, como la sopa de números, permiten ejercitar funciones cognitivas básicas como la atención, la memoria de trabajo y la velocidad de procesamiento. En la adultez mayor, este tipo de ejercicios contribuye al mantenimiento cognitivo, favorece la concentración y fortalece habilidades necesarias para la funcionalidad cotidiana.

METODOLOGIA:

Actividad grupal de carácter práctico, en la que los participantes identifican y señalan secuencias numéricas dentro de una cuadrícula impresa, siguiendo instrucciones claras y contando con el acompañamiento del profesional, respetando los ritmos individuales.

METODO:

Método activo–cognitivo, basado en la estimulación de procesos atencionales y de memoria mediante tareas estructuradas.

RECOMENDACIONES:

- Ajustar la complejidad de la sopa de números según el nivel del grupo.
- Brindar instrucciones claras antes de iniciar la actividad.

- Permitir pausas si se evidencia fatiga visual.
- Ofrecer apoyo verbal cuando sea necesario.
- Reforzar positivamente la participación.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Uso de fichas impresas con cuadriculas numéricas y lápices o colores, facilitando el aprendizaje a través de la observación, la búsqueda visual y la práctica guiada.

ANEXOS









FICHA TÉCNICA	
SESION 8	
FECHA: 11 de diciembre de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Integración social, estimulación cognitiva y expresión creativa	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Elaboración y coloreado de árboles navideños individuales	
OBJETIVO GENERAL: Promover la estimulación cognitiva, la motricidad fina y la integración social de los adultos mayores mediante una actividad creativa y colaborativa con temática navideña. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Estimular la atención y la concentración durante la elaboración del árbol individual. • Fortalecer la motricidad fina y la coordinación visomotora a través del recorte y coloreado. • Fomentar la participación y el sentido de pertenencia grupal. • Promover la integración social mediante la construcción de un producto colectivo.	
MARCO TEORICO: Las actividades creativas con componente grupal favorecen la estimulación cognitiva, emocional y social en la adultez mayor. La realización de tareas manuales estimula la atención, la coordinación y la planificación, mientras que el trabajo colaborativo fortalece el sentido de pertenencia, la interacción social y el bienestar emocional, aspectos fundamentales para un envejecimiento activo.	
METODOLOGIA: Actividad grupal de carácter práctico y participativo. Cada adulto mayor realiza el coloreado y armado de un árbol navideño pequeño, el cual posteriormente se integra a un mural colectivo, con acompañamiento y orientación del profesional, respetando los ritmos individuales.	
METODO:	

Método activo–creativo, basado en la estimulación cognitiva y la integración social mediante actividades manuales y colaborativas.

RECOMENDACIONES:

- Proporcionar materiales adecuados y seguros (papel, colores, tijeras).
- Respetar los ritmos individuales de ejecución.
- Fomentar un ambiente de colaboración y apoyo mutuo.
- Evitar presión por el resultado estético.
- Destacar el valor del trabajo colectivo más que el individual.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Uso de material impreso con figuras navideñas, colores y elementos de recorte, facilitando el aprendizaje significativo a través de la creatividad, la participación activa y el trabajo en equipo.

ANEXOS






FICHA TÉCNICA	
SESION 9	
FECHA: 12 de diciembre de 2025	**HORA:** 11:15 am
TEMA: estimulación cognitiva	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Gimnasia cerebral	

OBJETIVO GENERAL: Mejorar las funciones cognitivas (memoria, atención, velocidad de procesamiento) y la agilidad mental de los adultos mayores a través de ejercicios y juegos mentales que estimulan el cerebro.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Estimular la memoria de trabajo mediante ejercicios que impliquen recordar secuencias de información.
- Mejorar la concentración y atención sostenida a través de actividades que requieran enfoque en tareas especificas.
- Fomentar la velocidad de procesamiento cognitivo mediante juegos y actividades que desafíen la rapidez mental.
- Potenciar la agilidad mental y la flexibilidad cognitiva a través de ejercicios que impliquen cambio de estrategias y resolución de problemas.

MARCO TEORICO:

La gimnasia cerebral es un conjunto de ejercicios y actividades diseñadas para estimular diferentes áreas del cerebro, contribuyendo a mantener o mejorar las capacidades cognitivas en adultos mayores. Actividades que desafían la memoria, la atención, la velocidad de procesamiento y la resolución de problemas son fundamentales para prevenir el deterioro cognitivo asociado al envejecimiento. Estos ejercicios fomentan la plasticidad cerebral, un fenómeno que permite al cerebro adaptarse y crear nuevas conexiones neuronales, mejorando las funciones cognitivas. La gimnasia cerebral no solo beneficia la memoria y la atención, sino que también puede reducir los niveles de estrés y promover el bienestar emocional, proporcionando una sensación de logro y satisfacción.

METODOLOGIA:

La actividad se realiza mediante una serie de ejercicios y juegos mentales diseñados para estimular diferentes áreas del cerebro. Los participantes realizan las actividades de forma individual o en grupo, dependiendo del diseño de los ejercicios. Se comienza con

actividades más simples y gradualmente se aumentan las dificultades para mantener el desafío y la motivación.

METODO:

Preparación: Se organiza una serie de ejercicios, tales como:

Juegos de memoria (por ejemplo, recordar secuencias de palabras o números).

Rompecabezas de lógica.

Juegos de atención y concentración, como encontrar diferencias en imágenes o identificar patrones.

Actividades que impliquen resolver problemas matemáticos simples o adivinanzas. Los participantes tienen acceso a materiales como tarjetas, lápices, pizarras o aplicaciones de entrenamiento cerebral (si se desea usar tecnología).

Desarrollo:

Ejercicios de memoria: Los participantes deben recordar listas de palabras, números o imágenes y luego reproducirlas de manera secuencial.

Juegos de atención: Actividades que impliquen encontrar elementos específicos en imágenes complejas o seguir instrucciones verbales de manera precisa.

Ejercicios de agilidad mental: Resolver problemas sencillos de lógica, como adivinanzas o juegos matemáticos.

Dinámicas grupales (si se realiza en grupo): Los participantes pueden competir o colaborar entre sí, resolviendo desafíos mentales, lo que también fomenta la interacción social.

RECOMENDACIONES:

- Adaptar la dificultad según el nivel cognitivo de cada participante.
- Asegurarse de que el espacio sea tranquilo y sin distracciones.
- Realizar descansos cortos para evitar la fatiga.
- Finalizar con ejercicios de relajación para reducir el estrés.
- Fomentar la participación activa de todos los participantes.
- Celebrar tanto el esfuerzo como los logros para mantener la motivación.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La gimnasia cerebral es una excelente forma de mantener y mejorar las habilidades cognitivas de los adultos mayores. Las actividades están diseñadas para desafiar la memoria, la atención y el pensamiento lógico, todo mientras se mantiene un enfoque lúdico y estimulante. Esta actividad también promueve la colaboración y la interacción social

cuando se realiza en grupo, lo que ayuda a reducir la sensación de aislamiento y favorece el bienestar emocional. La progresión gradual de los ejercicios permite que los participantes trabajen dentro de sus capacidades, a la vez que se enfrentan a nuevos desafíos cognitivos.

ANEXOS



FICHA TÉCNICA	
SESION 10	
FECHA: 15 de diciembre de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Taller de Memoria – Estimulación Cognitiva Audiovisual	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Proyección de un video interactivo inmersivo	
OBJETIVO GENERAL: Estimular los procesos cognitivos mediante una actividad virtual interactiva que favorezca la memoria, la atención y la coordinación. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Activar la memoria a corto plazo. • Fortalecer la atención y la concentración. • Estimular la coordinación visomotora mediante la imitación de movimientos. • Promover la participación y motivación grupal.	
MARCO TEORICO: La estimulación cognitiva a través de recursos audiovisuales interactivos favorece la activación de la memoria, la atención y otras funciones cognitivas en adultos mayores. Las actividades breves, dinámicas y multisensoriales facilitan el procesamiento de la información y aumentan la motivación, contribuyendo al mantenimiento cognitivo y al bienestar general.	
METODOLOGIA: Actividad grupal guiada, con proyección audiovisual. La profesional explica brevemente la dinámica, se reproduce el video interactivo y se acompaña a los participantes durante su desarrollo, reforzando positivamente la participación.	
METODO: Estimulación cognitiva mediante aprendizaje visual, auditivo y kinestésico.	

RECOMENDACIONES:

- Usar videos cortos para evitar fatiga.
- Ajustar el volumen y la velocidad según el grupo.
- Motivar sin exigir respuestas perfectas.
- Realizar pausas si se observa cansancio.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Uso de medios audiovisuales interactivos que favorecen la atención, la memoria y la motivación, facilitando el aprendizaje activo y significativo en adultos mayores.

ANEXOS









FICHA TÉCNICA	
SESION 11	
FECHA: 16 de diciembre de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Taller de Memoria	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Dinámica grupal Tingo-Tango	
OBJETIVO GENERAL: Reforzar y evocar los aprendizajes adquiridos durante el programa mediante una actividad lúdica y participativa. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Estimular la memoria mediante el recuerdo de actividades realizadas. • Fortalecer la atención y la escucha activa. • Promover la expresión verbal y la participación grupal. • Favorecer el cierre positivo del proceso de intervención.	
MARCO TEORICO: Las actividades lúdicas favorecen la evocación de recuerdos, la motivación y la participación activa en adultos mayores. El repaso de experiencias significativas contribuye al fortalecimiento de la memoria, al reconocimiento de los aprendizajes y al bienestar emocional, especialmente cuando se realiza en un contexto grupal y recreativo.	
METODOLOGIA: Actividad grupal guiada. Se explica la dinámica, se utilizan música y preguntas sencillas, y se acompaña a los participantes durante el desarrollo, promoviendo un ambiente de respeto y apoyo.	
METODO: Estimulación cognitiva a través del juego, la evocación de recuerdos y el aprendizaje significativo.	
RECOMENDACIONES: • Formular preguntas claras y acordes al nivel cognitivo del grupo.	

- Validar todas las respuestas, evitando la corrección.
- Mantener un ambiente lúdico y tranquilo.
- Alternar preguntas fáciles y reflexivas.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Actividad lúdica que integra música, movimiento y preguntas, facilitando el aprendizaje significativo, la motivación y la participación activa de los adultos mayores.

ANEXOS







FICHA TÉCNICA	
SESION 12	
FECHA: 17 de diciembre de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: atención, concentración y coordinación visomotora	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Unir puntos para formar figuras	
OBJETIVO GENERAL: Estimular los procesos de atención, concentración y coordinación visomotora en los adultos mayores, mediante una actividad estructurada de seguimiento secuencial de puntos. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Favorecer el seguimiento de instrucciones y el orden secuencial. • Fortalecer la coordinación visomotora y la motricidad fina. • Estimular la percepción visual y la orientación espacial. • Promover la participación activa y la permanencia en la tarea.	
MARCO TEORICO: La estimulación cognitiva en la adultez mayor contribuye al mantenimiento de las funciones mentales y a la prevención del deterioro cognitivo. Actividades como unir puntos para formar figuras permiten trabajar la atención sostenida, la percepción visual y la coordinación ojo-mano, habilidades fundamentales para la funcionalidad diaria. Este tipo de ejercicios favorece la activación cognitiva a través de tareas estructuradas, secuenciales y visualmente guiadas, ajustadas a las capacidades individuales de los participantes.	
METODOLOGIA: Actividad individual, guiada y estructurada, desarrollada en un ambiente tranquilo. Se brinda explicación inicial, demostración del ejercicio y acompañamiento constante durante su ejecución, respetando el ritmo de cada participante.	
METODO:	

Método activo–participativo, centrado en el aprendizaje mediante la práctica directa, el refuerzo positivo y la supervisión permanente.

RECOMENDACIONES:

- Ajustar el nivel de dificultad según las capacidades visuales y cognitivas de los participantes.
- Utilizar figuras de tamaño adecuado y con numeración clara.
- Brindar apoyo personalizado a quienes lo requieran.
- Complementar la actividad con coloreado para reforzar la motricidad **fina.**

ASPECTO DIDÁCTICO:

Actividad visual, concreta y secuencial que facilita la comprensión, mantiene el interés y favorece la autonomía. El uso de fichas impresas permite una interacción directa y significativa con el material, promoviendo la concentración y la permanencia en la tarea.

ANEXOS









FICHA TÉCNICA	
SESION 13	
FECHA: 18 de diciembre 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: Rompecabezas en varios niveles	
OBJETIVO GENERAL: Estimular las funciones cognitivas de los adultos mayores mediante la resolución de rompecabezas con diferentes niveles de dificultad, favoreciendo la atención, la percepción visuoespacial y la coordinación visomotora. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Fortalecer la atención sostenida y la concentración. • Estimular la percepción y organización visuoespacial. • Promover la planificación y la resolución de problemas simples. • Favorecer la coordinación ojo–mano a través del recorte y pegado. • Incentivar la participación activa y la sensación de logro.	
MARCO TEORICO: La estimulación cognitiva en adultos mayores es una estrategia fundamental para el mantenimiento de las funciones mentales y la prevención del deterioro funcional. Actividades estructuradas y graduadas en dificultad, como los rompecabezas, permiten trabajar procesos atencionales, visuoespaciales y ejecutivos, facilitando la adaptación a las capacidades individuales. La realización de tareas manuales complementa el ejercicio cognitivo, fortaleciendo la coordinación visomotora y promoviendo la autonomía, el bienestar emocional y la confianza en las propias habilidades.	
METODOLOGIA: Actividad individual con acompañamiento del profesional, desarrollada a ritmo propio. Se entrega a cada participante una ficha según su nivel (fácil, intermedio o complicado). Los participantes observan el modelo, recortan las piezas y posteriormente arman y pegan el rompecabezas. Durante la actividad se brinda orientación verbal y refuerzo positivo, evitando la presión por el tiempo o la exactitud.	
METODO:	

Método de **estimulación cognitiva** mediante tareas prácticas estructuradas, con dificultad progresiva y enfoque en el proceso más que en el resultado final.

RECOMENDACIONES:

- Seleccionar el nivel de dificultad acorde al estado cognitivo del participante.
- Brindar apoyo verbal cuando se evidencien dificultades.
- Evitar comparaciones entre participantes.
- Priorizar un ambiente tranquilo y libre de distractores.
- Valorar el proceso y el esfuerzo más que el resultado final.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Actividad visual, estructurada y progresiva, con materiales sencillos, que facilita la comprensión de la consigna, promueve la participación activa y favorece un clima de confianza y motivación en los adultos mayores.

ANEXOS






FICHA TÉCNICA	
SESION 14	
FECHA: 19 de diciembre de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Actividad fundación Ramírez Moreno	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Apoyo y logística al servicio de alimentación	
OBJETIVO GENERAL: Brindar apoyo logístico en el servicio de alimentación de la Fundación Ramírez Moreno, contribuyendo al adecuado desarrollo de la jornada y al bienestar de los beneficiarios. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Apoyar la organización y entrega del servicio de alimentación. • Contribuir al orden y adecuado flujo durante la distribución del almuerzo. • Favorecer un ambiente de respeto y atención digna hacia los beneficiarios.	
MARCO TEORICO: El servicio de alimentación en contextos institucionales constituye una acción fundamental para la satisfacción de necesidades básicas y el bienestar integral de las personas. El apoyo logístico permite que estos procesos se desarrollen de manera organizada, segura y eficiente, favoreciendo condiciones de dignidad, cuidado y atención oportuna a la población beneficiaria.	
METODOLOGÍA: Actividad presencial de apoyo operativo, desarrollada en coordinación con el equipo de la Fundación Ramírez Moreno, mediante la participación activa en la organización y distribución del servicio de alimentación.	
METODO: Apoyo logístico directo y observación durante el proceso de entrega del almuerzo.	
RECOMENDACIONES: • Continuar fortaleciendo la organización del servicio de alimentación.	

- Mantener medidas de orden, higiene y trato respetuoso hacia los beneficiarios.
- Promover la articulación del equipo de trabajo durante este tipo de jornadas.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Actividad práctica de carácter operativo, orientada al apoyo institucional y al fortalecimiento del trabajo colaborativo.

ANEXOS









FICHA TÉCNICA	
SESION 15	
FECHA: 22 de diciembre de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Memoria	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga. Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Recordando Santander	
OBJETIVO GENERAL: Estimular la memoria inmediata y de trabajo en los adultos mayores mediante una actividad grupal de evocación y repetición de información verbal relacionada con municipios del departamento de Santander. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Favorecer la atención y concentración durante la escucha activa. • Estimular la memoria verbal y secuencial. • Promover la interacción social y el trabajo en grupo. • Reforzar conocimientos generales y la orientación geográfica local.	
MARCO TEORICO: La estimulación cognitiva en la adultez mayor busca mantener y fortalecer las funciones mentales como la memoria, la atención y el lenguaje, contribuyendo a la autonomía y calidad de vida. Las actividades de memoria verbal y secuencial permiten ejercitar la memoria de trabajo, entendida como la capacidad de retener y manipular información de manera temporal. Además, el trabajo grupal favorece la interacción social, aspecto clave para el bienestar emocional y cognitivo de los adultos mayores.	
METODOLOGIA: Actividad grupal, participativa y dinámica. Los participantes se organizaron en grupo y, de manera secuencial, cada uno debía decir el nombre de un municipio de Santander. El siguiente participante debía repetir el municipio mencionado anteriormente (o todos los anteriores, según el avance de la ronda) y agregar uno nuevo. La actividad continuó hasta completar la ronda, fomentando la atención, la escucha activa y la memoria.	
METODO: Psicoeducativo y lúdico.	

FICHA TÉCNICA	
SESION 15	
FECHA: 22 de diciembre de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Memoria	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Recordando Santander	
OBJETIVO GENERAL: Estimular la memoria inmediata y de trabajo en los adultos mayores mediante una actividad grupal de evocación y repetición de información verbal relacionada con municipios del departamento de Santander. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Favorecer la atención y concentración durante la escucha activa. • Estimular la memoria verbal y secuencial. • Promover la interacción social y el trabajo en grupo. • Reforzar conocimientos generales y la orientación geográfica local.	
MARCO TEORICO: La estimulación cognitiva en la adultez mayor busca mantener y fortalecer las funciones mentales como la memoria, la atención y el lenguaje, contribuyendo a la autonomía y calidad de vida. Las actividades de memoria verbal y secuencial permiten ejercitar la memoria de trabajo, entendida como la capacidad de retener y manipular información de manera temporal. Además, el trabajo grupal favorece la interacción social, aspecto clave para el bienestar emocional y cognitivo de los adultos mayores.	
METODOLOGIA: Actividad grupal, participativa y dinámica. Los participantes se organizaron en grupo y, de manera secuencial, cada uno debía decir el nombre de un municipio de Santander. El siguiente participante debía repetir el municipio mencionado anteriormente (o todos los anteriores, según el avance de la ronda) y agregar uno nuevo. La actividad continuó hasta completar la ronda, fomentando la atención, la escucha activa y la memoria.	
METODO: Psicoeducativo y lúdico.	

RECOMENDACIONES:

- Adaptar el nivel de dificultad según el desempeño del grupo.
- Brindar apoyo verbal y refuerzo positivo para evitar frustración.
- Permitir ayudas o pistas en caso de dificultad significativa.
- Realizar pausas si se evidencia cansancio cognitivo.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Actividad verbal, sin uso de material físico, basada en el conocimiento previo de los participantes. Se apoya en la repetición, la evocación y la interacción grupal como estrategias de aprendizaje y estimulación cognitiva.

ANEXOS









FICHA TÉCNICA	
SESION 16	
FECHA: 23 de diciembre 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: Laberintos en diferentes niveles	
OBJETIVO GENERAL: Estimular la atención, la concentración y la planificación en los adultos mayores mediante la resolución de laberintos con diferentes niveles de dificultad. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Fortalecer la atención sostenida y selectiva. • Estimular la planificación y la toma de decisiones. • Favorecer la coordinación visomotora. • Promover la tolerancia a la frustración y la perseverancia ante la tarea.	
MARCO TEORICO: La estimulación cognitiva en la adultez mayor contribuye al mantenimiento de las funciones mentales y a la prevención del deterioro cognitivo. Los ejercicios de laberintos permiten trabajar procesos como la atención, la planificación, la organización y las funciones ejecutivas, al exigir que la persona anticipe movimientos, evalúe opciones y mantenga la concentración hasta alcanzar una meta. La graduación de la dificultad facilita la adaptación a las capacidades individuales de los participantes.	
METODOLOGIA: Actividad individual desarrollada en un contexto grupal. Se entregaron laberintos impresos con diferentes niveles de dificultad (bajo, medio y alto), permitiendo que cada participante iniciara según sus capacidades. La profesional brindó acompañamiento, orientación y refuerzo positivo durante el desarrollo de la actividad.	
METODO: Psicoeducativo y lúdico.	

RECOMENDACIONES:

- Respetar el ritmo individual de cada participante.
- Ofrecer ayuda gradual sin resolver la tarea por el adulto mayor.
- Alternar niveles de dificultad para evitar frustración.
- Utilizar lápices o marcadores de fácil agarre.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Uso de material impreso (laberintos en diferentes niveles), lápices y marcadores. Actividad estructurada, visual y progresiva, diseñada para facilitar la comprensión y el desempeño de los participantes.

ANEXOS









FICHA TÉCNICA	
SESION 17	
FECHA: 24 de diciembre 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: Memoria verbal y expresión oral a través de la recitación	
OBJETIVO GENERAL: Estimular la memoria, el lenguaje y la expresión oral en los adultos mayores mediante la memorización y recitación de coplas, trabalenguas, adivinanzas u otros textos cortos frente al grupo. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Favorecer el ejercicio de la memoria a corto y largo plazo. • Estimular las habilidades de lenguaje y fluidez verbal. • Promover la confianza y seguridad al expresarse frente a los compañeros. • Fortalecer la interacción social y el respeto por la participación del otro.	
MARCO TEORICO: La estimulación cognitiva en la adultez mayor es fundamental para el mantenimiento de las funciones mentales, especialmente la memoria y el lenguaje. Actividades como la memorización y recitación de textos breves permiten activar procesos cognitivos como la atención, la evocación y la expresión verbal, además de favorecer la autoestima y la integración social. La participación activa y el reconocimiento grupal fortalecen el bienestar emocional y la confianza personal.	
METODOLOGIA: Actividad grupal, participativa y dinámica, basada en el aprendizaje activo y la expresión oral. Se fomenta un ambiente de respeto, escucha y apoyo entre los participantes.	
METODO: Estimulación cognitiva y social.	
RECOMENDACIONES:	

- Respetar el ritmo y las capacidades de cada participante.
- Brindar apoyo emocional a quienes presenten dificultad para recordar.
- Reforzar positivamente cada intervención sin generar presión.
- Mantener un ambiente tranquilo y motivador.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Actividad lúdica, participativa y significativa, que integra memoria, lenguaje y socialización, adaptada a las capacidades de los adultos mayores.

ANEXOS







FICHA TÉCNICA	
SESION 18	
FECHA: 26 de diciembre de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Memoria	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga. Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: La Mesa de los Recuerdos y las Ideas	
OBJETIVO GENERAL: Fortalecer las habilidades cognitivas y socioemocionales de los adultos mayores del Centro Vida mediante una sesión grupal, dinámica y participativa, desarrollada en mesa redonda, que promueva la atención, la memoria, la expresión verbal y la interacción social. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Favorecer la memoria inmediata y remota mediante ejercicios de evocación y asociación. • Promover la expresión verbal y la escucha activa respetando los turnos de participación. • Fortalecer la interacción social y el sentido de pertenencia al grupo. • Reforzar la autoestima y la participación activa de los adultos mayores.	
MARCO TEORICO: El envejecimiento es un proceso natural del ciclo vital que conlleva cambios a nivel físico, cognitivo y emocional. Sin embargo, diversos estudios indican que la estimulación cognitiva y la participación social contribuyen al mantenimiento de las funciones mentales y al bienestar emocional en la vejez. Las actividades grupales favorecen la integración social, disminuyen sentimientos de soledad y fortalecen la identidad personal. Asimismo, la disposición en mesa redonda promueve la igualdad, el contacto visual y la comunicación horizontal, facilitando la participación activa y el respeto por el turno de la palabra. Desde un enfoque psicosocial, la intervención busca potenciar las capacidades preservadas del adulto mayor, fomentando la autonomía, la expresión emocional y la vinculación positiva con otros.	
METODOLOGIA: Metodología participativa, vivencial y lúdica, desarrollada en modalidad presencial.	

La sesión se realiza con los participantes organizados en mesa redonda, utilizando consignas verbales y materiales sencillos que facilitan la interacción, el recuerdo y la expresión.

La profesional actúa como facilitadora, orientando la actividad, promoviendo la participación equitativa y brindando apoyo cuando se presentan dificultades.

METODO:

Intervención psicosocial grupal orientada a la estimulación cognitiva y al fortalecimiento de habilidades sociales en adultos mayores, mediante actividades estructuradas de participación activa.

RECOMENDACIONES:

- Adecuar el nivel de dificultad de las consignas según el estado cognitivo del grupo.
- Fomentar un clima de respeto y confianza durante toda la sesión.
- Evitar presionar a los participantes; la participación debe ser voluntaria.
- Reforzar positivamente cada intervención realizada.
- Realizar pausas activas si se evidencia fatiga o desatención.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Uso de consignas claras y sencillas.
- Actividades adaptadas al ritmo y capacidades del grupo.
- Estímulo del aprendizaje significativo a partir de experiencias personales.
- Promoción del respeto, la escucha activa y la participación voluntaria.
- Ambiente seguro, empático y motivador.

ANEXOS







FICHA TÉCNICA	
SESION 19	
FECHA: 29 de diciembre de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Estimulación visual y creatividad	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Coloreo de Imágenes Geométricas	
OBJETIVO GENERAL: Estimular la percepción visual, la creatividad y la concentración en los adultos mayores, a través del coloreado de imágenes geométricas con diferentes colores y figuras. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Mejorar la percepción visual y la identificación de formas geométricas. • Estimular la creatividad y la expresión personal al elegir los colores para las figuras. • Fomentar la concentración y atención al detalle durante el proceso de coloreado. • Desarrollar la coordinación visomotora al colorear dentro de las figuras y mantener la precisión.	
MARCO TEORICO: El colorear es una actividad que no solo favorece la expresión creativa, sino también la estimulación cognitiva. El trabajo con imágenes geométricas ayuda a mejorar la percepción visual y el reconocimiento de formas, mientras que el proceso de elección y aplicación de colores activa la creatividad. Además, esta actividad favorece la concentración, la paciencia y la motricidad fina al tener que colorear con precisión. El colorear puede ser una forma relajante de reducir el estrés, promoviendo el bienestar emocional en los adultos mayores.	
METODOLOGIA: Se les presentan imágenes geométricas con diferentes formas y colores a los participantes, quienes tendrán unos minutos para observarlas. Después, se les entrega una plantilla en blanco con las mismas figuras geométricas, para que las coloreen según su elección, utilizando los colores que prefieran. El enfoque es relajado, permitiendo a los participantes expresarse libremente a través del coloreado.	
METODO: Preparación:	

Se presentan imágenes geométricas en color (en una hoja) con diversas formas y colores, y se entrega una plantilla en blanco con las mismas figuras.

Desarrollo:

Los participantes observan las imágenes geométricas durante unos minutos, para familiarizarse con las formas y colores.

Luego, se les entrega la plantilla en blanco para que coloreen las figuras con los colores de su elección, respetando el diseño geométrico, pero también promoviendo la creatividad personal.

Cierre:

Una vez finalizado el coloreado, los participantes pueden compartir sus trabajos y hablar sobre su elección de colores y el proceso creativo. Esto promueve la interacción social y el intercambio de experiencias.

RECOMENDACIONES:

- Asegurarse de que las imágenes sean claras y fácilmente reconocibles.
- Utilizar materiales de coloreado fáciles de manejar, como lápices o marcadores de punta gruesa.
- Proporcionar suficiente tiempo para que los participantes se concentren en los detalles sin sentirse apresurados.
- Crear un ambiente tranquilo y relajado para favorecer la concentración.
- Fomentar la creatividad permitiendo que los participantes elijan los colores que más les gusten.

ASPECTO DIDÁCTICO:

El coloreo de imágenes geométricas es una excelente forma de trabajar la percepción visual, la concentración y la motricidad fina. Al permitir que los adultos mayores escojan los colores y enfoques para sus figuras, también se promueve la creatividad y la autonomía. Esta actividad es útil tanto para relajarse como para mantener la mente activa y alerta. Además, la repetición de este tipo de tareas refuerza el aprendizaje de las formas y los colores.

ANEXOS









FICHA TÉCNICA	
SESION 20	
FECHA: 30 de diciembre 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: Coloreando con Atención	
OBJETIVO GENERAL: Estimular la atención, la concentración y la motricidad fina en los adultos mayores mediante una actividad de coloreado grupal. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Favorecer la coordinación visomotora a través del uso de colores. • Fortalecer la atención sostenida durante la ejecución de la actividad. • Promover la creatividad y la expresión personal. • Fomentar un ambiente de calma y bienestar emocional..	
MARCO TEORICO: Las actividades de coloreado en adultos mayores constituyen una estrategia eficaz de estimulación cognitiva, ya que favorecen la atención, la coordinación visomotora y la motricidad fina. Además, permiten la expresión creativa y generan efectos positivos en la regulación emocional, reduciendo niveles de ansiedad y estrés. Desde el enfoque de envejecimiento activo, este tipo de actividades promueve la participación, el disfrute y el mantenimiento de habilidades funcionales.	
METODOLOGIA: Metodología participativa y práctica. A cada participante se le entrega una ficha para colorear y materiales necesarios. La profesional brinda instrucciones claras, acompaña el proceso y ofrece apoyo individual cuando se requiere, respetando el ritmo de cada adulto mayor.	
METODO: Intervención psicosocial grupal orientada a la estimulación cognitiva y emocional.	
RECOMENDACIONES:	

- Adaptar el tamaño del dibujo y el tipo de material según las capacidades visuales y motoras.
- Evitar la sobrecarga cognitiva.
- Permitir pausas si se presenta cansancio.
- Motivar la participación sin imponer resultados.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Uso de imágenes claras y adecuadas para adultos mayores.
- Instrucciones simples y repetidas si es necesario.
- Refuerzo positivo durante la actividad.
- Promoción de la creatividad sin juicios ni correcciones estrictas.

ANEXOS









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

INFORME FINAL DE AVANCES DEL AREA DE PSICOLOGIA

Centro Vida San José

Periodo: junio – diciembre de 2025

1. Introducción

El presente informe tiene como finalidad presentar de manera general y consolidada los avances observados en los adultos mayores del Centro Vida San José durante el periodo comprendido entre junio y diciembre de 2025, a partir del proceso continuo de intervención psicosocial y de estimulación cognitiva desarrollado en el marco de las actividades del Centro Vida.

El informe expone el estado inicial del grupo, el proceso de intervención implementado, los avances evidenciados, las dificultades identificadas y las conclusiones generales del proceso, desde un enfoque preventivo, de mantenimiento y promoción del bienestar integral.

2. Linea base inicial (junio)

Al inicio del proceso se realizó una valoración cognitiva breve mediante la prueba de Pfeiffer, complementada con observación funcional y entrevistas. Los resultados evidenciaron perfiles cognitivos diversos, encontrándose que la mayoría de los adultos mayores no presentaba deterioro cognitivo significativo, sin embargo, se identificaron dificultades relacionadas con la atención, la memoria , el sueño y la integración social.

Asimismo, se observaron manifestaciones de desmotivación, aislamiento social y escasos espacios previos de trabajo emocional. Algunos participantes presentaban limitaciones visuales y auditivas que incidían en la comprensión de instrucciones y en la participación grupal.

3. Proceso de intervención (junio – diciembre)

Durante el periodo comprendido entre junio y diciembre de 2025 se desarrolló un proceso continuo de intervención psicosocial orientado al fortalecimiento de las áreas cognitiva, emocional, social y motora, mediante actividades grupales, lúdicas, creativas y participativas.

Las sesiones incluyeron ejercicios de atención, memoria, seguimiento de instrucciones, motricidad fina, actividades manuales, espacios de integración social y de psicoeducación. De manera progresiva se incorporaron dinámicas novedosas y retadoras, tales como laberintos, origami, caleidoscopios, juegos cognitivos y actividades creativas, adaptadas al ritmo y capacidades del grupo.

Adicionalmente, se implementó el espacio "Martes de Bienestar", orientado a la educación emocional, la regulación emocional, el manejo del estrés y el autocuidado, integrándose de manera positiva a la dinámica semanal del Centro Vida.

El proceso se caracterizó por la adaptación constante de las actividades, el acompañamiento individual cuando fue necesario y la promoción de un ambiente de respeto, participación y convivencia positiva.

4. Logros consolidados observados

Durante el periodo de intervención se evidenció un avance progresivo y sostenido en el funcionamiento grupal de los adultos mayores, reflejado en los siguientes aspectos:

A nivel cognitivo

Se observó fortalecimiento de la atención, la concentración, la memoria funcional y el seguimiento de instrucciones, especialmente en actividades secuenciales, lúdicas y estructuradas. Los participantes mostraron mayor disposición para enfrentar actividades nuevas y retadoras, incluso aquellas con mayor grado de complejidad.

A nivel motor

Se evidenció una consolidación de las habilidades de motricidad fina y coordinación visomotora, reflejada en un mejor manejo de materiales, mayor precisión en actividades manuales como recortar, plegar, ensamblar y colorear, así como mayor seguridad y autonomía en la ejecución de las tareas.

A nivel emocional

Los adultos mayores manifestaron que previamente no habían contado con espacios orientados a la educación emocional, reconociendo la importancia de identificar, expresar y regular sus emociones. A lo largo del proceso se evidenció una mayor expresión emocional, disfrute durante las actividades y uso de estrategias básicas de regulación emocional aprendidas, especialmente a través del espacio "Martes de Bienestar", el cual se consolidó como una estrategia significativa para el autocuidado, la calma y el bienestar emocional.

A nivel social

Se fortaleció de manera significativa la interacción social, el compañerismo, la cooperación y el respeto por los turnos. Se evidenció mayor cohesión grupal, apoyo mutuo y participación en actividades colaborativas, favoreciendo el sentido de pertenencia y la convivencia positiva.

Otros avances relevantes

El proceso se mantuvo dinámico, variado y motivador, promoviendo el interés constante del grupo. Los adultos mayores valoraron positivamente la diversidad de actividades, destacando aquellas que nunca habían realizado previamente. Asimismo, se incentivó el acercamiento al uso de nuevas tecnologías como herramienta de aprendizaje y estimulación, fortaleciendo la curiosidad y la adaptación a nuevos recursos.

5. Dificultades o desafíos identificados

Durante el desarrollo del proceso se identificaron algunas dificultades asociadas a la diversidad de perfiles cognitivos y funcionales de los participantes, lo que generó diferencias en el ritmo de ejecución y comprensión de las actividades. De igual manera, las limitaciones visuales y auditivas presentes en algunos adultos mayores dificultaron en ciertos momentos la recepción de instrucciones y la integración plena al grupo.

Algunas actividades que requerían mayor precisión manual o seguimiento de instrucciones secuenciales demandaron acompañamiento individual y adaptaciones metodológicas, con el fin de evitar la frustración y mantener la motivación durante las sesiones.

6. Conclusión general

El proceso de intervención desarrollado entre junio y diciembre de 2025 permitió evidenciar avances significativos en el bienestar integral de los adultos mayores del Centro Vida San José. A través de un enfoque participativo, lúdico y adaptativo, se fortalecieron habilidades cognitivas, emocionales, sociales y motoras, favoreciendo la autonomía, la participación activa y la integración grupal.

Si bien se presentaron diferencias individuales y limitaciones sensoriales en algunos participantes, la adaptación constante de las actividades y el acompañamiento ofrecido permitieron garantizar la inclusión y la continuidad del proceso. En comparación con el estado inicial, los adultos mayores finalizan el periodo con mayor motivación, participación, seguridad en sus capacidades y reconocimiento de

la importancia del autocuidado, la estimulación cognitiva y la regulación emocional, evidenciando un impacto positivo tanto a nivel individual como colectivo.

7. Recomendaciones

Las siguientes recomendaciones fueron brindadas a todos los adultos mayores a lo largo del proceso de intervención y se reforzaron al finalizar el mismo, con el fin de que, durante el periodo en el que permanecerán en casa sin asistir al Centro Vida, puedan dar continuidad a las prácticas aprendidas, evitando una interrupción que implique retomar el proceso desde el inicio.

- Continuar practicando en casa actividades de estimulación cognitiva como lectura, juegos de memoria, rompecabezas y ejercicios de atención.
- Mantener la realización de actividad física acorde a sus capacidades, favoreciendo la movilidad y la autonomía.
- Adoptar y mantener hábitos de vida saludable relacionados con la alimentación, la hidratación y el descanso.
- Fortalecer la socialización y la participación en espacios comunitarios y familiares.
- Practicar técnicas de regulación emocional aprendidas, como ejercicios de respiración y relajación.
- Estimular la creatividad a través de actividades manuales y artísticas.
- Continuar asistiendo y participando activamente en los espacios ofrecidos por el Centro Vida para la siguiente vigencia.

SILVIA JULIANA MEDINA OLARTE
Psicóloga
T.P: 245686

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL

TOTAL PAGADO: $ 413.300

CENTRO VIDA SAN JOSE GUADALUPE

Diciembre de 2025

INTERVENCIÓN NUTRICIONAL

Usuarios Asistentes Al Centro Vida Del Anciano San José

PROYECTO: Intervención del área de nutrición en el municipio de Guadalupe en el Centro Vida Del Anciano San José

META: Lograr de manera integral la atención de los adultos mayores asistentes al Centro Vida Del Anciano San José del municipio de Guadalupe

OBJETIVOS:

- General:

  Realizar seguimiento y educación nutricional a usuarios del centro, así como seguimiento y control al servicio de alimentación.

- Específicos:

  A. Que los servicios de alimentación estén operando bajo los requerimientos de ley.
  B. Diagnosticar el estado nutricional de los adultos mayores
  C. Que los adultos mayores sean educados en alimentación saludable de manera individual y grupal.

ACTIVIDADES:

1. Realizar revisión del servicio de alimentación.
2. Realizar la valoración de IMC para adulto mayor con el fin de diagnosticar el estado nutricional de la población.
3. Realizar seguimiento nutricional individual a los usuarios.
4. Realizar talleres educativos a los adultos mayores.

Actividad N° 1.

CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL

Con ayuda del servicio de enfermería se realiza la toma de peso y talla a los adultos mayores; con estos datos por medio del Índice de Masa Corporal (IMC) para el adulto mayor, se realiza la clasificación nutricional de los mismos y se identifican posibles riesgos nutricionales.

A continuación, encontramos la tabla de clasificación nutricional y la gráfica donde analizaremos la condición nutricional de la población:

CLASIFICACION NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS MAYORES

DICIEMBRE 2025

No.	NOMBRE	DOCUMENTO	TALLA	PESO	IMC	Dx. NUTRICIONAL	
1	ALFREDO PLATA GARCIA	2099702	1,7	82	28,4	Sobrepeso	
2	ANTONIO RODRIGUEZ SUAREZ	2099037	1,82	67	20,2	Desnutrición Leve	Armónico
3	BARBARA BOSIGUA DE SAAVEDRA	28167423	1,42	70	34,7	Obesidad Leve	
4	BARBARA DELGADO PLATA	28168333	1,43	62	30,3	Sobrepeso	
5	BERNARDA FLOREZ ARCILA	28168025	1,5	56	24,9	Eutrófico	
6	BERTHA MEJIA RODRIGUEZ	28168110	1,61	51	19,7	Desnutrición Leve	
7	CARMEN EUSA TOLOZA LOPEZ	28167955	1,46	72	33,8	Obesidad Leve	
8	CARMEN ROSA CASTRO GARCIA	21243902	1,52	84	36,4	Obesidad Moderada	
9	EVANGELINA SUAREZ SAAVEDRA	28167961	1,52	48	20,8	Desnutricion Leve	Armónico
10	FELISA ARCILA TAMAYO	28168100	1,55	62	25,8	Eutrófico	
11	ISABEL RODRIGUEZ	28168524	1,52	75	32,5	Obesidad Leve	
12	JAIME MOYANO	5764611	1,68	63	22,3	Desnutrición Leve	Armónico
13	JAIME PICO SUAREZ	13828054	1,68	64	22,7	Eutrófico	
14	JORGE SAUL ESTEVES RODRIGUEZ (D)	28168348	1,6	66	25,8	Eutrófico	
15	JOSE ALBINO GARCIACHINCHILLA	2100020	1,59	79	31,2	Obesidad Leve	
16	JOSE DE JESUS TOLOSA LOPEZ	2099592	1,57	55	22,3	Eutrófico	Armónico
17	JOSE VICENTE TAMAYO	19107464	1,67	54	19,4	Desnutrición Leve	
18	LIBARDO ARCILA	5653554	1,75	82	26,8	Eutrófico	
19	LILIA RODRIGUEZ PINZON	28167628	1,65	66	24,2	Eutrófico	
20	LUCIA CASTILLO DE SILVA	28167697	1,47	65	30,1	Obesidad leve	
21	LUIS ANTONIO SAAVEDRA	2099001	1,57	52	21,1	Desnutrición Leve	Armónico
22	LUIS FELIPE URIBE LESMES	5560555	1,69	72	25,2	Eutrófico	
23	LUIS FRANCISCO TORREZ RINCON	2099292	1,59	78	30,9	Obesidad Leve	
24	LUIS MEDINA MEDINA	2099644	SR	45	SR	Eutrofico	
25	MARCO JULIO CASTILLO	2099850	1,62	53	20,2	Desnutrición Leve	Armónico
26	MARIA OFELIA VELANDIA DE DIAZ	28167757	1,57	84	34,1	Obesidad Leve	
27	MARIELA QUINTERO DE GUTIERREZ	28167701	1,55	59	24,6	Eutrófico	
28	MARIELA RODRIGUEZ RODRIGUEZ	28421869	1,52	50	21,6	Desnutrición Leve	Armónico
29	MARINA ORTIZ DE RUEDA	28167677	1,63	69	26,0	Eutrófico	
30	MELITON VILLALBA GONZALEZ	2099363	1,7	64	22,1	Eutrófico	
31	MERCEDEZ QUIROGA	28168096	1,58	70	28,0	Sobrepeso	
32	MARIA ROMERO DE CUADROS	28167459	1,46	45	21,1	Desnutrición Leve	Armónico
33	NOEMA GOMEZ DE TRASAVIÑA	28166317	1,47	70	32,4	Obesidad Leve	

34	ROBERTO ROMERO MERCHAN	5653281	1,62	67	25,5	Eutrófico	
35	ROQUE JIMENEZ	13364555	1,6	85	33,2	Obesidad Leve	
36	ROSA MARIA NIÑO	28167457	1,46	44	20,6	Desnutrición Leve	Armónico
37	ROSA MARIA SAAVEDRA	28167479	1,52	43	18,6	Desnutrición Leve	Armónico
38	ROSALIA ARCILA URIBE	28167867	1,58	86	34,0	Obesidad Leve	
39	SALVADOR LUENGAS RIVERO	2099823	1,65	52	19,1	Desnutrición Leve	Armónico
40	SEGUNDO FLOREZ ARDILA	5653299	1,58	55	22,0	Desnutrición Leve	Armónico
41	SIXTO JIMENEZ SERRANO	20992591	1,61	61	23,5	Eutrófico	
42	SIXTO TULIO MORENO CASTILLO	2099512	1,66	64	23,2	Eutrófico	
43	TERESITA CASTILLO GARZON	28168095	1,52	70	30,3	Obesidad Leve	
44	VERONICA MORENO DE PEÑA	28167766	1,58	71	28,4	Sobrepeso	
45	VICTOR JULIO SANTAMARIA DUARTE	2099791	1,61	54	20,8	Desnutrición Leve	Armónico

Clasificación Nutricional	No.	Porcentaje
Desnutrición Leve	14	31,1
Eutrófico	15	33,3
Sobrepeso	4	8,9
Obesidad Leve	11	24,4
Obesidad Moderada	1	2,2

La evaluación del estado nutricional de la población atendida evidencia una distribución heterogénea, con presencia tanto de malnutrición por déficit como por exceso.

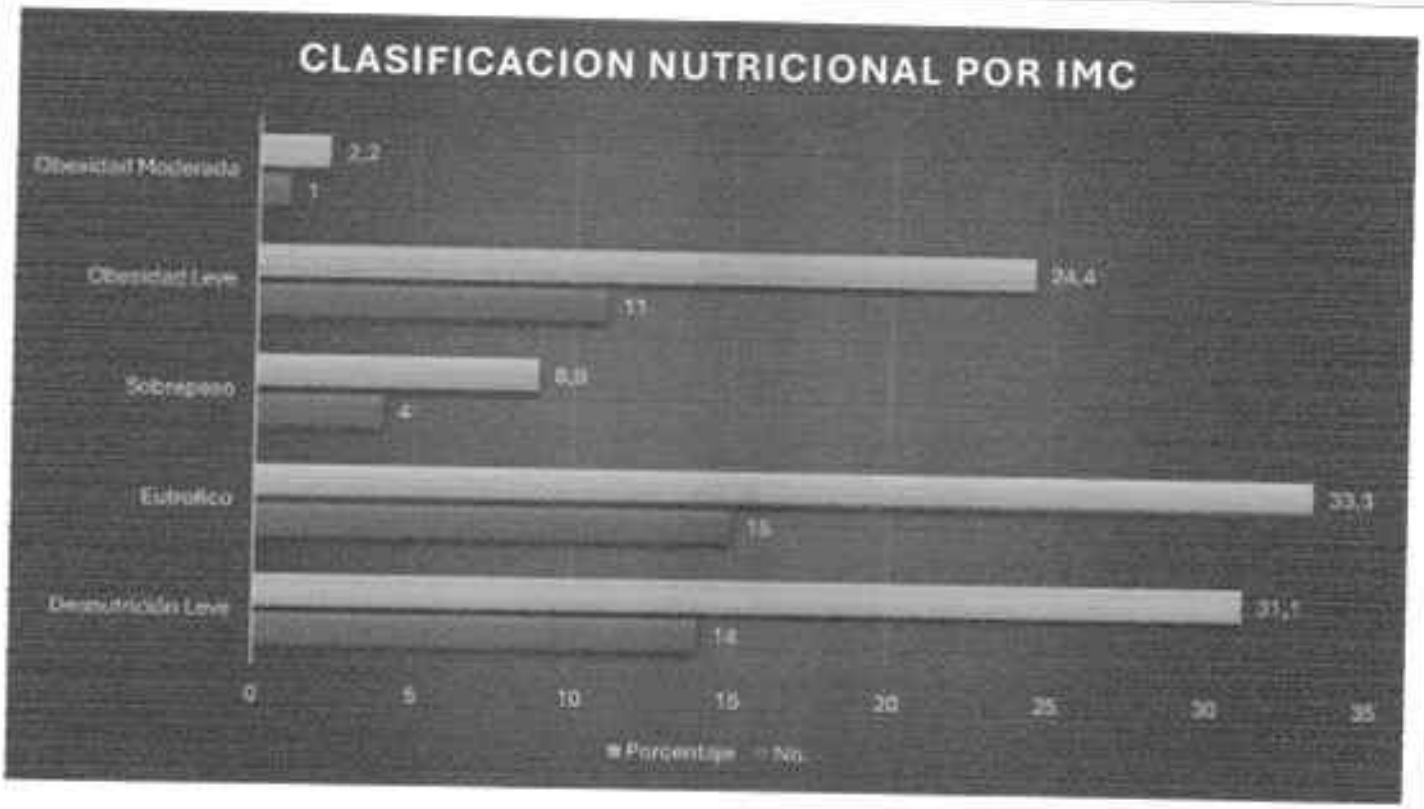
El 33,3 % de los usuarios se encuentra en estado eutrófico, lo cual indica que aproximadamente un tercio de la población presenta un peso adecuado según el IMC, reflejando condiciones nutricionales relativamente favorables.

Sin embargo, se observa que el 31,1 % presenta desnutrición leve, porcentaje considerable que sugiere riesgo nutricional, especialmente relevante en población adulta mayor, donde la pérdida de masa muscular, cambios fisiológicos y factores socioeconómicos pueden afectar el estado nutricional y funcional.

En relación con la malnutrición por exceso, el 35,5 % de la población presenta sobrepeso u obesidad, distribuido en:

- Sobrepeso: 8,9 %
- Obesidad leve: 24,4 %
- Obesidad moderada: 2,2 %

Este comportamiento evidencia una alta prevalencia de exceso de peso, lo cual incrementa el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles como hipertensión arterial, diabetes mellitus y enfermedades cardiovasculares.



Evidencia fotográfica









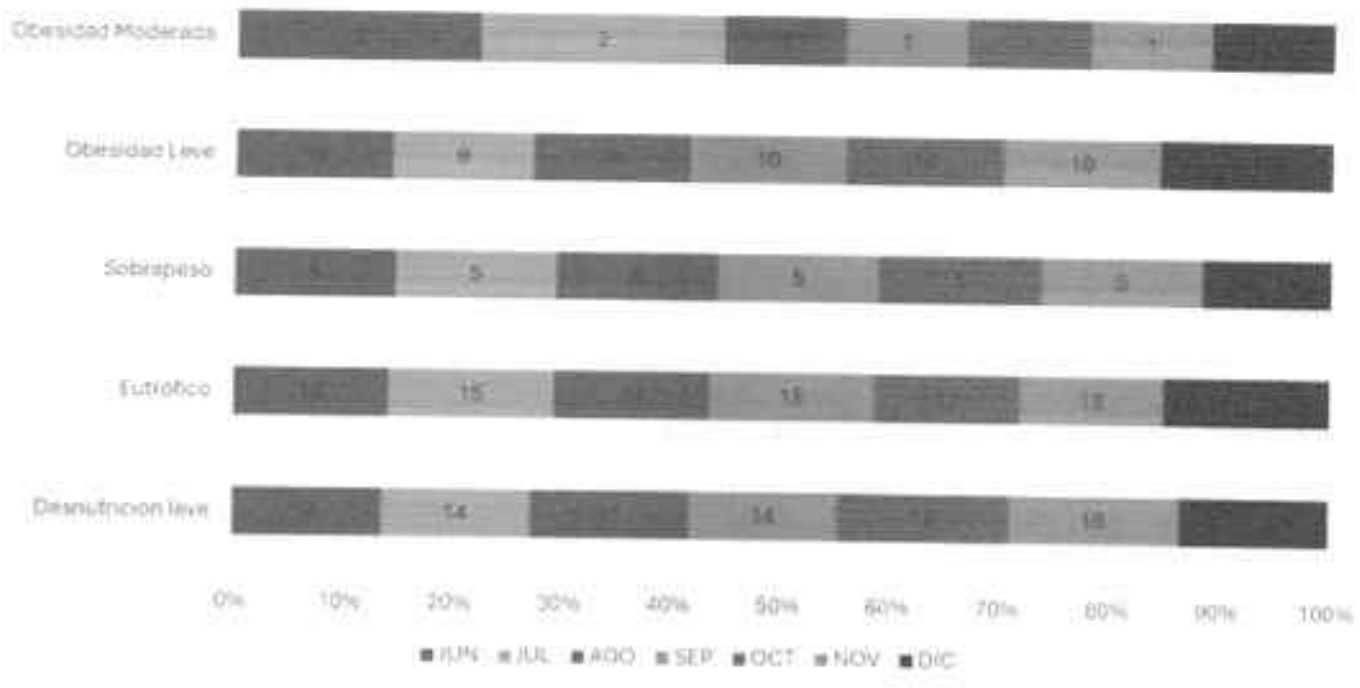
SEGUIMIENTO NUTRICIONAL DURANTE EL 2025

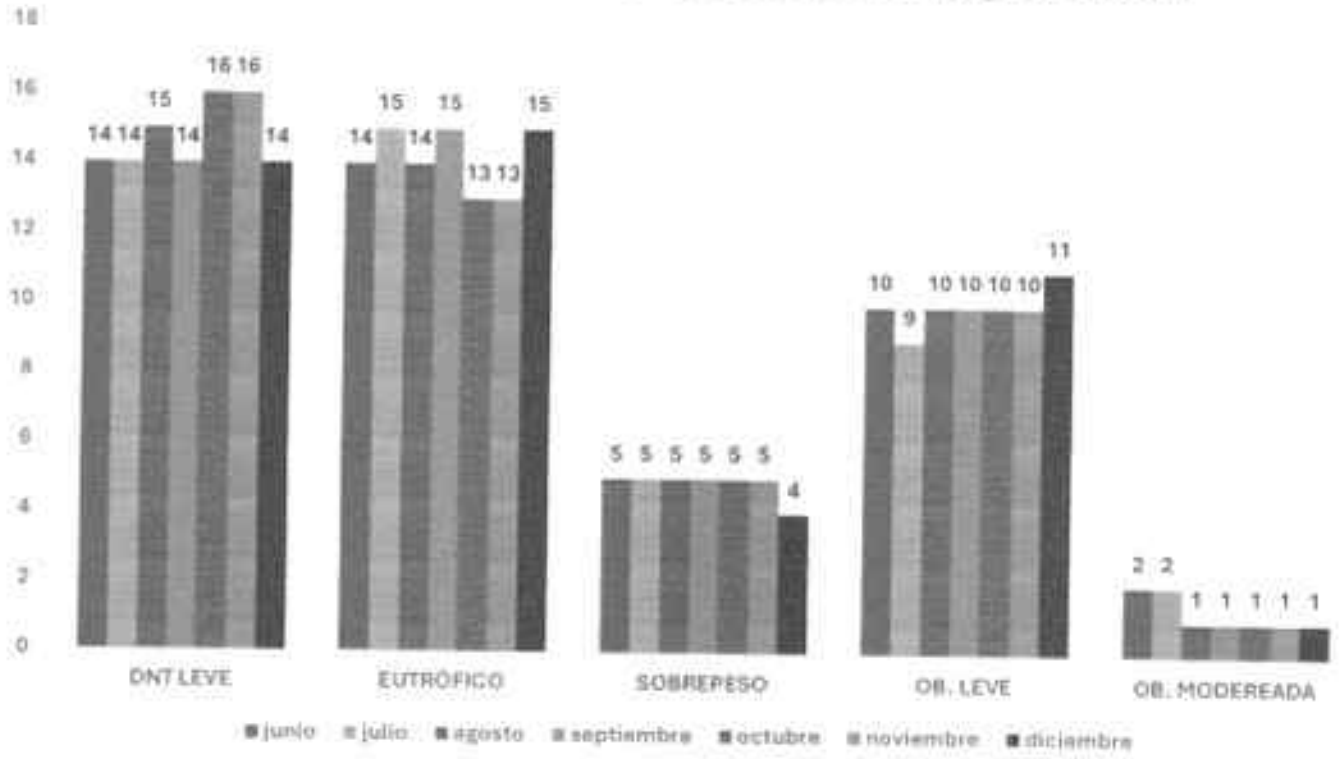
Para el cierre de año se realiza evaluación del comportamiento del estado nutricional de los usuarios que reciben el servicio de centro vida en el municipio de Guadalupe.

	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Desnutrición leve	14	14	15	14	16	16	14
Eutrófico	14	15	14	15	13	13	15
Sobrepeso	5	5	5	5	5	5	4
Obesidad Leve	10	9	10	10	10	10	11
Obesidad Moderada	2	2	1	1	1	1	1

	DNT LEVE	EUTRÓFICO	SOBREPESO	OB. LEVE	OB. MODEREADA
junio	14	14	5	10	2
julio	14	15	5	9	2
agosto	15	14	5	10	1
septiembre	14	15	5	10	1
octubre	16	13	5	10	1
noviembre	16	13	5	10	1
diciembre	14	15	4	11	1

CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL POR IMC DE ADULTO MAYOR





1. Descripción general de la población evaluada

Durante el periodo comprendido entre junio y diciembre, se realizó seguimiento al estado nutricional de los adultos mayores beneficiarios del servicio, utilizando la clasificación por IMC: desnutrición leve, eutrofia, sobrepeso, obesidad leve y obesidad moderada.

Los resultados muestran una distribución relativamente estable de las categorías nutricionales a lo largo del tiempo, sin variaciones abruptas, lo cual es coherente con las características propias del envejecimiento y con los procesos graduales que implica la modificación de hábitos alimentarios en esta población.

2. Análisis por categorías nutricionales

Desnutrición leve (DNT leve)

- Se observa un rango entre 14 y 16 personas durante el periodo.
- Aunque no se evidencia una reducción sostenida y marcada, el comportamiento estable indica contención del deterioro nutricional.
- En adultos mayores, la estabilización de la desnutrición leve ya representa un resultado positivo, considerando factores como enfermedades crónicas, pérdida de masa muscular y cambios fisiológicos propios de la edad.

Estado eutrófico

- La población eutrófica oscila entre 13 y 15 personas, manteniéndose constante durante los meses evaluados.
- Este comportamiento refleja un mantenimiento del estado nutricional adecuado, lo cual es un indicador de efectividad de las acciones de acompañamiento alimentario y educativo.
- En este grupo etario, conservar la eutrofia es un objetivo prioritario, dado que el riesgo de desnutrición aumenta con la edad.

Sobrepeso

- El número de personas con sobrepeso se mantiene prácticamente invariable (4–5 personas).
- Esta estabilidad sugiere que no se están generando incrementos hacia categorías de obesidad, lo cual es relevante desde la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

Obesidad leve

- Se evidencia una ligera variación, con valores entre 9 y 11 personas, sin una tendencia progresiva clara.
- En adultos mayores, los cambios en esta categoría suelen ser lentos, debido a la disminución de la tasa metabólica basal y a las limitaciones para la actividad física intensa.

Obesidad moderada

- Se observa una disminución progresiva, pasando de 2 personas en junio y julio a 1 persona desde agosto hasta diciembre.
- Este comportamiento puede interpretarse como un avance gradual, aun cuando no necesariamente se refleje en cambios importantes del IMC global.

3. Consideraciones técnicas sobre el uso del IMC en adultos mayores

Es importante resaltar que el IMC, si bien es una herramienta útil, presenta limitaciones importantes en la población adulta mayor, dado que:

- No discrimina entre masa grasa y masa muscular.
- No refleja adecuadamente fenómenos como la sarcopenia, frecuente en esta etapa de la vida.
- Los cambios en la clasificación del IMC suelen ser lentos y complejos, incluso cuando existen mejoras reales en la calidad de la alimentación, adherencia a los tiempos de comida y consumo de nutrientes.

Por lo anterior, la ausencia de cambios significativos en la clasificación del IMC no implica ausencia de impacto de las intervenciones nutricionales.

4. Interpretación integral de los resultados

Los datos evidencian que, durante el periodo evaluado:

- Se logró estabilidad del estado nutricional de la mayoría de los adultos mayores.
- No se presentan incrementos relevantes en categorías de mayor riesgo nutricional.
- Se observan mejoras graduales en los casos de obesidad moderada.
- Los resultados son coherentes con procesos de educación alimentaria y acompañamiento nutricional sostenido, cuyos efectos se manifiestan de manera progresiva.

En población adulta mayor, estos resultados deben interpretarse como avances en la prevención del deterioro nutricional, más que como cambios rápidos en la clasificación antropométrica.

5. Conclusión

El comportamiento del estado nutricional durante el segundo semestre del año refleja que las acciones implementadas han contribuido a la estabilización y mantenimiento del estado nutricional de los adultos mayores atendidos. Considerando que el cambio de hábitos alimentarios es un proceso gradual y que el IMC no es el único ni el más sensible indicador en esta etapa del curso de vida, los resultados obtenidos son técnicamente favorables y respaldan la continuidad y fortalecimiento de las estrategias de atención nutricional integral.

Actividad N° 2.

SEGUIMIENTO NUTRICIONAL INDIVIDUAL A LOS USUARIOS

En la primera visita del periodo, realizada el 18 de diciembre, se evaluó de manera individual a doce (12) usuarios. En la segunda visita, llevada a cabo el 26 de noviembre, se valoró individualmente a diez (10) usuarios asistentes, para un total de veintidós (22) adultos mayores atendidos en seguimiento nutricional individual.

Durante este seguimiento se realiza una valoración integral del adulto mayor, identificando posibles factores de riesgo nutricional y brindando educación alimentaria y nutricional según las necesidades encontradas. Asimismo, se emiten las observaciones pertinentes al servicio de alimentación para los cuidados individuales que se requieran. Es importante señalar que a cada usuario se le elabora un formato individual, el cual se entrega y se anexa a su respectiva carpeta.

CLASIFICACION NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS MAYORES

18 DICIEMBRE 2025

No.	NOMBRE	DOCUMENTO	TALLA	PESO	IMC	Dx. NUTRICIONAL	
2	ANTONIO RODRIGUEZ SUAREZ	2099037	1,82	67	20,2	Desnutrición Leve	Armónico
3	BARBARA BOSIGUA DE SAAVEDRA	28167423	1,42	70	34,7	Obesidad Leve	
11	ISABEL RODRIGUEZ	28168524	1,52	75	32,5	Obesidad Leve	
13	JAIME PICO SUAREZ	13828054	1,68	64	22,7	Eutrófico	
14	JORGE SAUL ESTEVES RODRIGUEZ (D)	28168348	1,6	66	25,8	Eutrófico	
16	JOSE DE JESUS TOLOSA LOPEZ	2099592	1,57	55	22,3	Eutrófico	Armónico
21	LUIS ANTONIO SAAVEDRA	2099001	1,57	52	21,1	Desnutrición Leve	Armónico
27	MARIELA QUINTERO DE GUTIERREZ	28167701	1,55	59	24,6	Eutrófico	
29	MARINA ORTIZ DE RUEDA	28167677	1,63	69	26,0	Eutrófico	
30	MELITON VILLALBA GONZALEZ	2099363	1,7	64	22,1	Eutrófico	
31	MERCEDEZ QUIROGA	28168096	1,58	70	28,0	Sobrepeso	
36	ROSA MARIA NIÑO	28167457	1,46	44	20,6	Desnutrición Leve	Armónico

CLASIFICACION NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS MAYORES

23 DICIEMBRE 2025

No.	NOMBRE	DOCUMENTO	TALLA	PESO	IMC	Dx. NUTRICIONAL	
7	CARMEN ELISA TOLOZA LOPEZ	28167955	1,46	72	33,8	Obesidad Leve	
9	EVANGELINA SUAREZ SAAVEDRA	28167981	1,52	48	20,8	Desnutrición Leve	Armónico
19	LILIA RODRIGUEZ PINZON	28167628	1,65	66	24,2	Eutrófico	
23	LUIS FRANCISCO TORREZ RINCON	2099292	1,59	78	30,9	Obesidad Leve	
24	LUIS MEDINA MEDINA	2099644	SR	45	SR	Eutrófico	
32	MARIA ROMERO DE CUADROS	28167459	1,46	45	21,1	Desnutrición Leve	Armonico
37	ROSA MARIA SAAVEDRA	28167479	1,52	43	18,6	Desnutrición Leve	Armónico
41	SIXTO JIMENEZ SERRANO	20992591	1,61	61	23,5	Eutrófico	
43	TERESITA CASTILLO GARZON	28168095	1,52	70	30,3	Obesidad Leve	
44	VERONICA MORENO DE PEÑA	28167766	1,58	71	28,4	Sobrepeso	

Evidencia fotográfica

















































Actividad N° 3.

REVISIÓN AL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN

La gestión adecuada de residuos en un Centro de Bienestar para adultos mayores es fundamental porque protege la salud de los usuarios, del personal y del entorno, reduciendo riesgos de infecciones, malos olores y proliferación de plagas. Además, garantiza un ambiente limpio y seguro que favorece el bienestar integral de los adultos mayores, quienes suelen ser más vulnerables a enfermedades. También contribuye al cumplimiento de normas sanitarias y ambientales, promueve prácticas responsables y fortalece una cultura de cuidado colectivo dentro del centro.

A continuación, encontramos la tabla de evaluación respectiva:

Ítem Evaluado	Cumple (✓)	No cumple (✗)	Observaciones
Existen contenedores diferenciados para residuos (orgánicos, reciclables, no reciclables)	✓		
Los residuos son separados correctamente por el personal	✓		
Hay señalización clara sobre la disposición de residuos	✓		
Se realiza el pesaje o registro del volumen de residuos generados	NA		Dentro del municipio no se maneja el control de pesaje de residuos
Existen prácticas para reducir residuos en origen (ej. reaprovechamiento)	✓		La persona que maneja las manualidades ocasionalmente utiliza los materiales reciclables
Se cuenta con un plan de manejo de residuos actualizado	✓		

Según los resultados del cuadro de evaluación, se evidencia que el Centro cumple de manera adecuada con los lineamientos establecidos para la gestión integral de residuos, garantizando prácticas seguras y organizadas en cada una de las etapas del proceso. La correcta segregación en la fuente, el uso apropiado de contenedores y la disposición final responsable reflejan un compromiso institucional con el bienestar de los adultos mayores, la prevención de riesgos sanitarios y la protección del medio ambiente. Por lo anterior, se aprueba el manejo de residuos implementado, destacándose como una práctica esencial para mantener un entorno limpio, seguro y saludable para los usuarios y el personal del Centro de Bienestar.

Evidencia fotográfica







El objetivo de la actividad fue identificar el nivel de satisfacción del equipo de trabajo y su percepción frente a las condiciones laborales. Para ello, se realizó la aplicación de encuestas y/o entrevistas al personal, abordando aspectos relacionados con la carga laboral, la comunicación interna, la organización de turnos, las condiciones ergonómicas y el ambiente laboral. Como indicadores de seguimiento y evaluación se tuvieron en cuenta el nivel de satisfacción general, la rotación del personal, el ausentismo y las sugerencias de mejora planteadas por los trabajadores, con el fin de orientar acciones de fortalecimiento y optimización de las condiciones de trabajo.

A continuación, se muestra el formato de evaluación:

Ítem	Cumple (✓)	No cumple (X)	Observaciones
El personal cuenta con pausas activas o descansos adecuados	✓		Ocasionalmente no alcanza el tiempo para las pusas activas
Las condiciones de trabajo son seguras y ergonómicas	✓		
***Hay un ambiente laboral* respetuoso y colaborativo**	✓		
Se escucha y considera la opinión del personal	✓		
El personal expresa satisfacción con sus tareas y turnos	✓		
Existen canales de comunicación interna efectivos	✓		

A partir de la información consignada en la tabla, se evidencia que los ítems evaluados cumplen en su totalidad con los criterios establecidos. El personal cuenta con pausas activas o descansos adecuados dentro de la jornada laboral, lo cual contribuye a la prevención de la fatiga y al bienestar físico. Asimismo, se observa que las condiciones de trabajo son seguras y ergonómicas, favoreciendo un entorno adecuado para el desarrollo de las actividades laborales.

De igual manera, el ambiente laboral se caracteriza por ser respetuoso y colaborativo, promoviendo relaciones interpersonales positivas. Se destaca que la opinión del personal es escuchada y considerada, lo cual fortalece la participación y el sentido de pertenencia. El personal manifiesta satisfacción con sus tareas y turnos asignados, y se confirma la existencia de canales de comunicación interna efectivos, lo que facilita la coordinación, la resolución de situaciones y el adecuado flujo de información dentro del equipo de trabajo. En conjunto, los resultados reflejan un alto nivel de cumplimiento y condiciones laborales favorables.

Evidencia fotográfica













Actividad N° 4.

TALLER EDUCATIVO

En la primera visita de este periodo se llevó a cabo un taller educativo dirigido a los adultos mayores, proyectando información sobre *"Alimentación Saludable en Diciembre"* que aborda la importancia de mantener hábitos nutricionales adecuados durante la temporada navideña, un periodo en el que suelen aumentar el consumo de comidas altas en azúcar, grasa y calorías. Este tema es especialmente relevante para los adultos mayores, dado que en esta etapa de la vida se incrementa el riesgo de enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes, dislipidemias y problemas digestivos. Promover elecciones alimentarias equilibradas, junto con actividad física adaptada y el reconocimiento de señales de alerta, contribuye a prevenir descompensaciones de salud, mantener un adecuado estado nutricional y favorecer el bienestar integral durante las festividades. Además, se incluyen alternativas de recetas más ligeras y con mejor perfil nutricional, lo que facilita la adherencia a recomendaciones saludables sin perder la tradición cultural propia de la época.

A continuación, se encontrará la referencia de las fichas trabajadas:







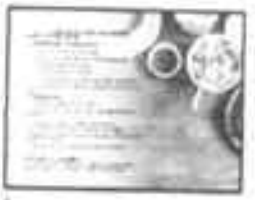












Evidencia fotográfica































En esta segunda visita se trabajó por medio de ficha para colorear; se recuerda la importancia del lavado de manos siempre antes del consumo de los alimentos, con el fin de eliminar bacterias, virus y parásitos que puedan estar en las manos, reducir el riesgo de infecciones gastrointestinales y respiratorias, promover la autonomía y el autocuidado y finalmente prevenir la propagación de enfermedades dentro de entornos donde viven más adultos mayores, como el centro de bienestar.

A continuación, se encontrará la referencia de las fichas trabajadas:

LAVADO DE MANOS





¿ POR QUÉ ES IMPORTANTE ?

1. Prevención de infecciones
2. Protección de entornos compartidos
3. Reducción del riesgo de infecciones alimentarias
4. Reducción del uso de antibióticos
5. Promoción de la autonomía y calidad de vida

Evidencia fotográfica



































RESULTADOS OBTENIDOS

1. CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL

La evaluación del estado nutricional de la población atendida evidencia una distribución heterogénea, con presencia tanto de malnutrición por déficit como por exceso.
El 33,3 % de los usuarios se encuentra en estado eutrófico, lo cual indica que aproximadamente un tercio de la población presenta un peso adecuado según el IMC, reflejando condiciones nutricionales relativamente favorables.
Sin embargo, se observa que el 31,1 % presenta desnutrición leve, porcentaje considerable que sugiere riesgo nutricional, especialmente relevante en población adulta mayor, donde la pérdida de masa muscular, cambios fisiológicos y factores socioeconómicos pueden afectar el estado nutricional y funcional.
En relación con la malnutrición por exceso, el 35,5 % de la población presenta sobrepeso u obesidad, distribuido en: Sobrepeso: 8,9%, Obesidad leve: 24,4% y Obesidad moderada: 2,2%
Este comportamiento evidencia una alta prevalencia de exceso de peso, lo cual incrementa el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles como hipertensión arterial, diabetes mellitus y enfermedades cardiovasculares.

2. CONCLUSION DEL COMPORTAMIENTO DE CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL DE LOS USUARIOS A LO LARGO DEL AÑO

El comportamiento del estado nutricional durante el segundo semestre del año refleja que las acciones implementadas han contribuido a la estabilización y mantenimiento del estado nutricional de los adultos mayores atendidos. Considerando que el cambio de hábitos alimentarios es un proceso gradual y que el IMC no es el único ni el más sensible indicador en esta etapa del curso de vida, los resultados obtenidos son técnicamente favorables y respaldan la continuidad y fortalecimiento de las estrategias de atención nutricional integral.

3. SEGUIMIENTO NUTRICIONAL INDIVIDUAL A LOS USUARIOS

En la primera visita del periodo, realizada el 18 de diciembre, se evaluó de manera individual a doce (12) usuarios. En la segunda visita, llevada a cabo el 26 de noviembre, se valoró individualmente a diez (10) usuarios asistentes, para un total de veintidós (22) adultos mayores atendidos en seguimiento nutricional individual.

Durante este seguimiento se realiza una valoración integral del adulto mayor, identificando posibles factores de riesgo nutricional y brindando educación alimentaria y nutricional según las necesidades encontradas. Asimismo, se emiten las observaciones pertinentes al servicio de alimentación para los cuidados individuales que se requieran. Es importante señalar que a cada usuario se le elabora un formato individual, el cual se entrega y se anexa a su respectiva carpeta.

4. REVISIÓN AL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN

- Centro cumple de manera adecuada con los lineamientos establecidos para la gestión integral de residuos, garantizando prácticas seguras y organizadas en cada una de las etapas del proceso. La correcta segregación en la fuente, el uso apropiado de contenedores y la disposición final responsable reflejan un compromiso institucional con el bienestar de los adultos mayores, la prevención de riesgos sanitarios y la protección del medio ambiente. Por lo anterior, se aprueba el manejo de residuos implementado, destacándose como una práctica esencial para mantener un entorno limpio, seguro y saludable para los usuarios y el personal del Centro de Bienestar.

- El personal cuenta con pausas activas o descansos adecuados dentro de la jornada laboral, lo cual contribuye a la prevención de la fatiga y al bienestar físico. Asimismo, se observa que las condiciones de trabajo son seguras y ergonómicas, favoreciendo un entorno adecuado para el desarrollo de las actividades laborales.

  De igual manera, el ambiente laboral se caracteriza por ser respetuoso y colaborativo, promoviendo relaciones interpersonales positivas. Se destaca que la opinión del personal es escuchada y considerada, lo cual fortalece la participación y el sentido de pertenencia. El personal manifiesta satisfacción con sus tareas y turnos asignados, y se confirma la existencia de canales de comunicación interna efectivos, lo que facilita la coordinación, la resolución de situaciones y el adecuado flujo de información dentro del equipo de trabajo. En conjunto, los resultados reflejan un alto nivel de cumplimiento y condiciones laborales favorables.

5. TALLER EDUCATIVO

- En la primera visita de este periodo se llevó a cabo un taller educativo dirigido a los adultos mayores, proyectando información sobre *"Alimentación Saludable en Diciembre"* que aborda la importancia de mantener hábitos nutricionales adecuados durante la temporada navideña, un periodo en el que suelen aumentar el consumo de comidas altas en azúcar, grasa y calorías. Este tema es especialmente relevante para los adultos mayores, dado que en esta etapa de la vida se incrementa el riesgo de enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes, dislipidemias y problemas digestivos. Promover elecciones alimentarias equilibradas, junto con actividad física adaptada y el reconocimiento de señales de alerta, contribuye a prevenir descompensaciones de salud, mantener un adecuado estado nutricional y favorecer el bienestar integral durante las festividades. Además, se incluyen alternativas de recetas más ligeras y con mejor perfil nutricional, lo que facilita la adherencia a recomendaciones saludables sin perder la tradición cultural propia de la época.

- En esta segunda visita se trabajó por medio de ficha para colorear, se recuerda la importancia del lavado de manos siempre antes del consumo de los alimentos, con el fin de eliminar bacterias, virus y parásitos que puedan estar en las manos, reducir el riesgo de infecciones gastrointestinales y respiratorias, promover la autonomía y el autocuidado y finalmente prevenir la propagación de enfermedades dentro de entornos donde viven más adultos mayores, como el centro de bienestar.

ILMAYE SANABRIA A.
ILMAYE SANABRIA AMAYA
REG. MED. 01196

aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Dirección	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1070716[illegible]		SANABRIA PARRA JUAN [illegible]	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CR 11 [illegible]	SOCORRO-SANTANDER	3102714336	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACIÓN

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Periodo	Cotiz	Pago	Planilla	Planilla	Límite	Pago	Banco	Días Mora	Valor
2025-12	2025-12	[illegible]	[illegible]	E	[illegible]	[illegible]	BANCOLOMBIA	0	$587.800

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS): 1)				1	$304.000	$0	$0	$304.000
PORVENIR	230301	800.144.844	8	1	$304.000	$0	$0	$304.000
ARL (ADMINISTRADORAS): 1)				1	$46.300	$0	$0	$46.300
ARL SURA	1410	830.903.790	5	1	$46.300	$0	$0	$46.300
EPS (ADMINISTRADORAS): 1)				1	$237.500	$0	$0	$237.500
SANITAS	EPS005	830.251.442	6	1	$237.500	$0	$0	$237.500
TOTAL				1	$587.800	$0	$0	$587.800

2025/12/02 01:52 PM

aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	Dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Dirección	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1018[illegible]		[illegible]	APORTANTE	PRINCIPAL	[illegible]	[illegible]	[illegible]	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clase		Tipo	Fecha		Pago		
Periodo	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2025-12	2025-12	INDEPENDIENTE	[illegible]	E	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0	[illegible]

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO			PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES			
No.	Identificación	Nombres	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Dias	IBC	Aporte
[illegible]					[illegible]	[illegible]			[illegible]	[illegible]			$0	$0			[illegible]	[illegible]		$0	$0
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)					[illegible]	[illegible]			[illegible]	[illegible]			$0	$0			[illegible]	[illegible]		$0	$0
Cotizante SOTOMAYOR [illegible]					[illegible]	[illegible]			[illegible]	[illegible]			$0	$0			[illegible]	[illegible]		$0	$0
1	CC	1018[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]			$0	$0	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]		$0	$0
Total	Afiliados(1)				[illegible]	[illegible]			[illegible]	[illegible]			$0	$0			[illegible]	[illegible]		$0	$0

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 DICIEMBRE AL 30 DE DICIEMBRE

CENTRO VIDA SAN JOSE

ANDREA ARIZA

AUX. ENFERMERIA

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

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 01	
FECHA 01 DICIEMBRE 2025	**HORA:** 8:30 – 9:30 am
TEMA: ALIMENTACION SALUDABLE NAVIDAD	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: Decálogo de alimentación saludable en época decembrina	

OBJETIVO GENERAL:

Promover hábitos saludables durante la temporada navideña en adultos mayores mediante la enseñanza de un decálogo práctico y la entrega de recomendaciones nutricionales y conductuales que favorezcan el mantenimiento de un peso adecuado y eviten excesos que afecten su salud física y emocional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- **Educar** a los adultos mayores sobre la importancia del autocuidado alimentario durante las festividades.
- **Brindar estrategias concretas** para controlar las porciones, equilibrar los alimentos y evitar el aumento de peso.
- **Fomentar la actividad física moderada** como complemento para el bienestar durante las celebraciones.
- **Promover conductas saludables** relacionadas con la hidratación, el descanso, el autocontrol y la convivencia consciente.
- **Sensibilizar** sobre los riesgos del exceso de azúcar, grasas y alcohol durante esta época.

MARCO TEÓRICO:

Las festividades navideñas representan un periodo caracterizado por comidas abundantes, sedentarismo y alteraciones en las rutinas de sueño y actividad física. En los adultos mayores, estos cambios pueden generar:

- **Aumento de peso**, debido al incremento en la ingesta calórica.
- **Descompensación de enfermedades crónicas** como diabetes, hipertensión o problemas cardiovasculares.

- **Alteraciones digestivas** (estreñimiento, indigestión).
- **Cambios emocionales** por exceso de estímulos, ruido o demandas sociales.

El enfoque de fiestas saludables incluye principios de educación alimentaria, promoción de estilos de vida activos y autorregulación. Un **decálogo** (lista de 10 normas claras) facilita la comprensión y práctica de hábitos saludables, permitiendo que los adultos mayores adopten decisiones informadas.

El mantenimiento de un peso saludable en **Navidad** se basa en tres pilares:

1. **Alimentación equilibrada**: Priorizar alimentos naturales y controlar el tamaño de las porciones.
2. **Actividad física regular**: Incluso en actividades ligeras como caminar después de las comidas.
3. **Regulación emocional y social**: Evitar el comer por ansiedad o presión social.

Estos principios ayudan a preservar la salud integral y favorecen una experiencia festiva más plena y consciente.

DECÁLOGO DE LAS FIESTAS SALUDABLES

1. Coma con moderación, especialmente en celebraciones con varios platos.
2. No se salte comidas para "compensar" la cena: esto aumenta el hambre y favorece excesos.
3. Incluya siempre verduras y frutas, incluso en Navidad.
4. Controle el tamaño de las porciones, dividiendo el plato visualmente en 3 partes: mitad verduras, un cuarto proteína, un cuarto carbohidratos.
5. Hidrátese con agua, evitando bebidas azucaradas y gaseosas.
6. Limite el consumo de alcohol, especialmente si toma medicamentos.
7. Realice actividad física ligera, como caminar 20–30 minutos diarios.
8. Evite el picoteo constante, especialmente entre comidas o mientras conversa.
9. Descanse adecuadamente, manteniendo horarios de sueño regulares.
10. Priorice la salud emocional, evitando el estrés y disfrutando conscientemente de cada celebración.

CONSEJOS PARA MANTENER UN PESO SALUDABLE EN NAVIDAD

- Use platos pequeños para servir alimentos.
- Elija **preparaciones al horno, asadas o a la plancha** en lugar de fritas.
- Antes de un evento, coma una fruta o yogurt para reducir el hambre.
- Evite repetir plato; si lo hace, que sea de ensalada.
- Modere postres, comparta una porción pequeña.

- Mantenga un registro mental de lo que come para no perder control.
- Realice pausas después de comer: caminar ayuda a la digestión y controla el peso.
- No coma por compromiso; escuche las señales de saciedad de su cuerpo.
- Mantenga una rutina ligera incluso en vacaciones.
- Si tiene enfermedades crónicas, siga su plan alimentario.

METODOLOGÍA:

- **Tipo de actividad:** Educativa – participativa.
- **Duración:** 45–60 minutos.
- **Población objetivo:** Adultos mayores funcionales y semiautónomos.
- **Enfoque:** Explicación teórica breve + socialización + actividad práctica.
- **Recursos:** Carteles con el decálogo, material impreso, tablero, marcadores, diapositivas (opcional).

Etapas de implementación:

1. **Apertura:** Socialización del propósito de la charla y breve diagnóstico sobre sus hábitos durante la Navidad.
2. **Desarrollo:** Explicación detallada del decálogo y los consejos para mantener el peso.
3. **Actividad práctica:**
   - Análisis de situaciones típicas navideñas (cenas familiares, novenas, postres).
   - Elección de acciones saludables ante cada situación.
4. **Cierre:** Retroalimentación grupal y entrega de recomendaciones escritas.

METODO:

- **Expositivo:** El facilitador presenta el decálogo y los conceptos clave.
- **Participativo:** Se promueve la interacción mediante preguntas guía, ejemplos de la vida cotidiana, ejercicios cortos y reflexión grupal.
- **Demostrativo:** Se muestran porciones adecuadas usando platos guía o imágenes.
- **Reflexivo:** Cada adulto mayor selecciona al menos tres hábitos saludables que se compromeTerá a aplicar.

RECOMENDACIONES:

- Incentivar que los adultos mayores compartan sus experiencias y dificultades.
- Promover entornos familiares saludables durante las celebraciones.

- Adaptar la charla a sus condiciones de salud individuales.
- Acompañar el contenido con ejemplos reales de comidas tradicionales colombianas.
- Mantener un lenguaje claro, sencillo y respetuoso.
- Entregar material impreso para reforzar lo aprendido.

CONCLUSIONES:

- Las festividades navideñas pueden disfrutarse plenamente sin comprometer la salud.
- Un decálogo permite recordar y aplicar hábitos saludables de forma sencilla.
- La educación nutricional y la toma de decisiones conscientes ayudan a evitar el aumento de peso.
- El autocuidado durante Navidad contribuye al bienestar físico, emocional y social del adulto mayor.
- Con una orientación adecuada, los adultos mayores pueden mantener un estilo de vida saludable aun en épocas de celebración.

ANEXOS:





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

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 2	
FECHA: 02 DICIEMBRE 2025	**HORA:** 8:30 – 9:20 am
TEMA: PESO Y TALLA CON ADULTOS MAYORES	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermeria)	
ACTIVIDAD: Pesar a los adultos mayores	

OBJETIVO GENERAL:

Promover la importancia del control periódico del peso y la talla en los adultos mayores, fomentando la autoobservación, el autocuidado y la adopción de hábitos saludables que contribuyan al mantenimiento de un estado nutricional adecuado y a la prevención de enfermedades relacionadas con el sobrepeso o la desnutrición.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Medir y registrar de forma individual el peso y la talla de cada adulto mayor para conocer su estado nutricional.
- Identificar posibles variaciones en el peso corporal que puedan indicar riesgos para la salud.
- Educar a los adultos mayores sobre la importancia del monitoreo del peso y la talla como indicador de bienestar físico.
- Fomentar la participación mediante una actividad lúdico-educativa (colorear una báscula y registrar su peso).
- Fortalecer la conciencia sobre la relación entre la alimentación equilibrada, la actividad física y el peso corporal adecuado.

MARCO TEORICO

El peso y la talla son indicadores antropométricos fundamentales para valorar el estado nutricional y de salud de una persona. En el caso de los adultos mayores, estos parámetros adquieren especial relevancia debido a los cambios fisiológicos asociados al

envejecimiento, tales como la pérdida de masa muscular, la disminución de la densidad ósea y las variaciones en el metabolismo basal.

El **peso corporal** puede verse afectado por múltiples factores como la dieta, la actividad física, las enfermedades crónicas y el uso de medicamentos. La **talla**, por su parte, puede disminuir ligeramente con la edad debido a la compresión de los discos intervertebrales y la postura.

El **Índice de Masa Corporal (IMC)** es una herramienta útil para interpretar la relación entre peso y talla. Sin embargo, en los adultos mayores su interpretación debe ser cuidadosa, pues una ligera disminución del IMC no siempre indica desnutrición y un valor elevado no necesariamente refleja obesidad, ya que la composición corporal cambia con la edad.

El control periódico de peso y talla permite:

- Detectar a tiempo estados de desnutrición o sobrepeso.
- Monitorear la eficacia de tratamientos nutricionales o médicos.
- Promover estilos de vida saludables que favorezcan el envejecimiento activo.

METODOLOGIA

Tipo de actividad: Evaluación antropométrica con enfoque educativo y recreativo.
Población objetivo: Adultos mayores del programa o institución.
Duración: 30 a 40 minutos
Recursos humanos: Auxiliar de enfermería, cuidador o profesional de salud encargado de la toma de medidas.
Recursos materiales:

- Báscula calibrada.
- Tallímetro o cinta métrica.
- Fichas ilustradas con dibujo de una báscula para colorear.
- Lápices de colores, marcadores o crayones.
- Tabla para registrar resultados individuales.
- Material informativo sobre peso saludable.

Desarrollo de la actividad:

1. Recepción y saludo a los participantes, explicando el propósito de la actividad.

2. Toma del peso y la talla de cada adulto mayor con las medidas de bioseguridad necesarias.
3. Registro de los datos en una ficha individual.

Entrega de una hoja con el dibujo de una báscula para que cada participante la coloree y anote su peso actual.

MÉTODO:

educativo-participativo:
Se combina la medición objetiva (peso y talla) con una actividad pedagógica y lúdica. Este método busca integrar el aprendizaje significativo con la participación, reforzando los conocimientos a través de la experiencia directa y el componente recreativo.
El enfoque participativo motiva a los adultos mayores a interesarse en su salud y comprender la importancia del seguimiento constante de su peso, favoreciendo la adherencia a hábitos saludables.

RECOMENDACIONES

- Realizar controles de peso y talla al menos una vez cada tres meses.
- Mantener una alimentación balanceada, rica en frutas, verduras, proteínas magras y adecuada hidratación.
- Evitar el consumo excesivo de sal, azúcares y grasas saturadas.
- Realizar actividad física moderada (caminar, ejercicios de movilidad articular o estiramiento) según las capacidades individuales.
- Consultar al médico o nutricionista ante variaciones abruptas de peso.
- Conservar un ambiente motivador y respetuoso durante las actividades grupales, reforzando la autoestima y la participación.

CONCLUSIONES

La toma de peso y talla en adultos mayores es una herramienta esencial para la promoción y prevención en salud. A través de esta actividad, se fomenta el conocimiento

de su propio cuerpo, se estimula la participación activa y se refuerza la importancia del autocuidado.
El componente recreativo de colorear la báscula y registrar el peso favorece la comprensión del tema y contribuye al bienestar emocional y cognitivo de los participantes.
Mantener un peso adecuado, junto con una alimentación equilibrada y actividad física regular, mejora la calidad de vida y reduce el riesgo de enfermedades crónicas en la vejez.

ANEXOS:





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890205402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 03	
FECHA: 03 DICIEMBRE 2025	**HORA:** 8:30 – 9:30 am
TEMA: ESTILO DE VIDA SALUDABLE	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: Desarrollar ficha	

OBJETIVO GENERAL:

Promover la adopción y el fortalecimiento de un estilo de vida saludable en los adultos mayores, mediante la educación, sensibilización y práctica de hábitos adecuados relacionados con la alimentación balanceada, la actividad física, el autocuidado, la salud mental, el descanso, la higiene y la prevención de enfermedades, con el fin de mejorar su calidad de vida, funcionalidad e independencia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Sensibilizar a los adultos mayores sobre la importancia de mantener hábitos saludables en esta etapa de la vida.
- Fomentar una alimentación equilibrada, suficiente y adecuada a las necesidades nutricionales del adulto mayor.
- Incentivar la práctica regular de actividad física segura y adaptada a las capacidades funcionales de cada participante.
- Promover hábitos de higiene personal y del entorno como medida preventiva de enfermedades.
- Fortalecer el autocuidado, la adherencia a tratamientos médicos y el control periódico de la salud.
- Estimular la salud mental y emocional mediante la socialización, la autoestima y el manejo del estrés.
- Prevenir enfermedades crónicas no transmisibles y reducir factores de riesgo asociados al sedentarismo y malos hábitos.

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

MARCO TEÓRICO:

El envejecimiento es un proceso natural caracterizado por cambios físicos, psicológicos y sociales que pueden influir en la calidad de vida del individuo. Un estilo de vida saludable en el adulto mayor se define como el conjunto de hábitos y conductas que favorecen el bienestar integral, la autonomía funcional y la prevención de enfermedades.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un envejecimiento saludable depende en gran medida de factores modificables como la alimentación, la actividad física, el descanso, la salud mental, el autocuidado y la participación social. En esta etapa, mantener hábitos adecuados contribuye a prevenir enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis y depresión.

La alimentación saludable en el adulto mayor debe ser balanceada, variada y adaptada a sus requerimientos, priorizando el consumo de frutas, verduras, proteínas de buena calidad, fibra y una adecuada hidratación. La actividad física regular mejora la movilidad, el equilibrio, la fuerza muscular y reduce el riesgo de caídas.

Asimismo, la salud mental y emocional juega un papel fundamental, ya que la interacción social, el sentirse útil y valorado, y el manejo adecuado del estrés contribuyen a un envejecimiento activo y digno.

METODOLOGÍA:

La metodología empleada será **participativa, educativa y vivencial**, adaptada al nivel cognitivo y funcional de los adultos mayores.

- Charla educativa con lenguaje claro y sencillo.
- Uso de material didáctico (carteles, láminas, imágenes, afiches).
- Preguntas orientadoras y diálogo abierto.
- Ejercicios prácticos y demostrativos.
- Actividades grupales para reforzar el aprendizaje.
- Retroalimentación constante y refuerzo positivo.

METODO:

Desarrollo (30–45 minutos):

- Explicación del concepto de estilo de vida saludable.
- Temas abordados:
  - Alimentación saludable en el adulto mayor.
  - Importancia de la hidratación.
  - Actividad física segura (caminar, estiramientos, ejercicios suaves).
  - Higiene personal y del entorno.
  - Descanso y sueño adecuado.
  - Salud mental, socialización y manejo del estrés.
  - Autocuidado y controles médicos.

RECOMENDACIONES:

- Mantener horarios regulares de alimentación y descanso.
- Consumir una dieta balanceada rica en frutas, verduras y proteínas.
- Beber suficiente agua durante el día.
- Realizar actividad física al menos 30 minutos diarios, según indicación médica.
- Evitar el consumo de tabaco y alcohol.
- Cumplir con los tratamientos médicos y controles de salud.
- Mantener una adecuada higiene personal y del hogar.
- Favorecer la participación en actividades recreativas y sociales.
- Solicitar apoyo familiar y comunitario cuando sea necesario.

CONCLUSIONES:

La promoción de un estilo de vida saludable en los adultos mayores es fundamental para garantizar un envejecimiento activo, autónomo y con mejor calidad de vida. La adopción de hábitos saludables permite prevenir enfermedades, mantener la funcionalidad física y fortalecer la salud mental y emocional.

Mediante actividades educativas y participativas, los adultos mayores pueden adquirir conocimientos prácticos que les permitan tomar decisiones informadas sobre su salud. El compromiso personal, el acompañamiento familiar y el apoyo institucional son claves para sostener estos hábitos a largo plazo.

Fomentar un estilo de vida saludable no solo impacta positivamente en la salud individual del adulto mayor, sino también en su bienestar social y en la reducción de la carga para el sistema de salud.

ANEXOS:





FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 04	
FECHA: 04 DICIEMBRE 2025	**HORA**: 8:30 – 9:30 am
TEMA: SALUD Y ENFERMEDADES	**ASISTENTES**: 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: Ficha educativa para desarrollar: Salud, Enfermedad y Hábitos Saludables en el Adulto Mayor	

OBJETIVO GENERAL:

Promover la comprensión de los conceptos de salud y enfermedad en los adultos mayores, mediante el desarrollo de una ficha educativa que facilite la identificación de síntomas, enfermedades comunes y hábitos saludables, fortaleciendo el autocuidado y la prevención.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Diferenciar el concepto de salud y enfermedad a través de ejemplos cotidianos.
- Reconocer síntomas frecuentes asociados a estados de enfermedad.
- Identificar enfermedades comunes como gripe, resfriado y caries a partir de sus síntomas.
- Fomentar el reconocimiento y la práctica de hábitos saludables físicos y mentales.
- Estimular la atención, la memoria y la participación del adulto mayor.

MARCO TEÓRICO:

La salud en el adulto mayor debe entenderse como un estado integral que incluye el bienestar físico, mental y social, y no únicamente la ausencia de enfermedad. Durante el proceso de envejecimiento se presentan cambios naturales en el organismo que pueden

aumentar la aparición de enfermedades agudas y crónicas, así como la percepción de síntomas físicos.

Las enfermedades más comunes en esta etapa incluyen infecciones respiratorias como la gripe y el resfriado, así como problemas bucales como las caries, que afectan la alimentación y la calidad de vida. Reconocer los síntomas tempranos permite una atención oportuna y evita complicaciones.

Los hábitos saludables, como una alimentación balanceada, la actividad física regular, la higiene personal y la estimulación mental, son fundamentales para mantener la funcionalidad, prevenir enfermedades y conservar la autonomía del adulto mayor. La educación mediante fichas didácticas favorece el aprendizaje significativo, refuerza conocimientos y promueve conductas saludables.

METODOLOGÍA:

Se emplea una metodología educativa, participativa y lúdica, adaptada al ritmo de aprendizaje del adulto mayor. La actividad combina explicación verbal, observación visual y desarrollo práctico de la ficha.

Estrategias metodológicas:

- Explicación sencilla y dialogada.
- Uso de ejemplos cotidianos.
- Desarrollo guiado de la ficha impresa.
- Retroalimentación constante.

Duración aproximada: 45 minutos.

METODO

Introducción (10 minutos):

- Bienvenida a los participantes.
- Conversatorio breve sobre qué es la salud y cuándo nos sentimos enfermos.

Desarrollo de la ficha (25 minutos):

- Actividad 1: Marcar las opciones correctas relacionadas con la salud.
- Actividad 2: Identificar síntomas cuando estamos enfermos.
- Actividad 3: Relacionar síntomas con enfermedades (gripe, resfriado, caries).
- Actividad 4: Seleccionar los hábitos saludables.

Cierre (10 minutos):

- Revisión grupal de las respuestas.
- Refuerzo de los hábitos saludables correctos.
- Resolución de dudas.

RECOMENDACIONES:

- Realizar la actividad en un ambiente tranquilo y bien iluminado.
- Acompañar a los adultos mayores que presenten dificultades visuales o cognitivas.
- Reforzar verbalmente las respuestas correctas.
- Promover la participación sin generar presión o competencia.
- Complementar la ficha con ejemplos prácticos de la vida diaria.

CONCLUSIONES:

La ficha educativa sobre salud y enfermedades es una herramienta eficaz para facilitar el aprendizaje en el adulto mayor, ya que permite comprender de forma sencilla la diferencia entre salud y enfermedad, identificar síntomas comunes y reconocer hábitos saludables.

El desarrollo de este tipo de actividades contribuye al fortalecimiento del autocuidado, la prevención de enfermedades y el mantenimiento de una mejor calidad de vida, favoreciendo un envejecimiento activo, informado y saludable.

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: 05 DICIEMBRE 2025	**HORA:** 8:30 – 9:30 am
TEMA: CAMINATA ENTRADA A LA GLORIA	**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 enfermeria**, al aplicar las técnicas adecuadas de apoyo y observación, contribuye significativamente a la **prevención de caidas**, al **fortalecimiento fisico** y al **mejoramiento del estado animico** 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:





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

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 6	
FECHA: 09 DICIEMBRE 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:

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

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.

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:



