

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL	Código: FOR-PSS-570
		Versión: 1
	FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022
		Página: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: COMUNIDAD DE CUIDADO

1.1 Unidad Operativa/Lote/Zona: LA MACARENA

1.2 Localidad: NA

2. Línea: LENGUAJES PARA LA IDENTIDAD

2.1. Fecha de Ejecución:

01	02	2026	al	23	02	2026
----	----	------	----	----	----	------

2.2. Nombre del encuentro:

ACTIVIDAD 1 MACARNAVAL
ACTIVIDAD 2 A YO ME LLAMO
ACTIVIDAD 3 A MOVER EL ESQUELETO

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: DIANA MARCELA SORIANO PINILLA (Fisioterapeuta)

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Generar espacios para fortalecimiento de sus vínculos afectivos y sociales, por medio de actividades culturales, artísticas y lúdico-recreativas, estimulación sensorial y cognitiva, bajo un enfoque diferencial y partiendo de los gustos e intereses de las personas mayores, con el fin de conservar habilidades para la vida cotidiana en el ámbito institucional.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Se realiza una actividad al mes de MACARNAVAL dedicada a dinámicas sencillas de entretenimiento partiendo de los gustos, intereses y habilidades de las personas mayores, que activen cuerpo y mente a través de la implementación de juegos tradicionales como rana, bolirana, cucunubá, trompo, yoyo, canicas, pirinola, golosa, tejo y recreativos como ejercicios con bandas, baile, bolos, secuencia de aros, que propicie espacios para compartir con pares y cuidadores y al aprovechamiento del tiempo libre y ocio.

2. Se realiza una actividad al mes denominada "A YO ME LLAMAN" caracterizada por la simulación de un concurso musical de imitación producido y transmitido por la Emisora "La Macarena" Programa Radial de la Comunidad de Cuidado, su objetivo principal es encontrar a la mejor voz de la Comunidad Macarena, imitadora de un artista musical reconocido, a través de audiciones y presentaciones en vivo.

3. Se realizan dos actividades al mes que incluyan dinámicas divertidas y efectivas para ejercitar a las personas mayores en una comunidad de cuidado, utilizando el concepto de "A Mover el Esqueleto". Estas actividades no solo promueven el ejercicio físico, sino que también fomentan la socialización y el bienestar emocional.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1. MOMENTO INICIAL

ACTIVIDAD 1 MACARNAVAL
Se programó para el miércoles 18 de febrero la actividad MACARnaval con ocasión al Carnaval de Barranquilla rememorando las Ferias y Fiestas más representativas de Colombia y declaradas Patrimonio Nacional. Dicha festividad tiene lugar originalmente en el país del 14 al 17 de febrero, es así que se da continuidad con la temática relacionada con la celebración de Carnavales, Ferias y Fiestas más representativos de Colombia. Esta celebración se programó y se socializó en cronograma institucional y en el cronograma de la Secretaría de Desarrollo e Integración Social. La actividad en mención contó previamente con una logística y decoración tomando como escenario principal La Capilla, se dispuso de un escenario para la muestra artística de un baile típico de la región barranquillera y se colgaron accesorios decorativos alusivos al Carnaval. Además, se dispuso de recursos electrónicos como computador, televisor portátil, parlante y conexión bluetooth para ambientar la actividad y presentar las muestras artísticas, todo lo anterior contando con la participación y disposición de las personas mayores y equipo de cuidadores.

ACTIVIDAD 2 A YO ME LLAMO
Se programó para el miércoles 04 de febrero la treceava temporada del concurso de interpretación musical "A Yo Me Lllaman", actividad que se desarrolló conforme a la programación previamente socializada en el cronograma institucional mensual. Esta dinámica tuvo como propósito principal difundir la convocatoria entre la comunidad interesada en participar, así como dar a conocer de manera oportuna los detalles logísticos y organizativos, tales como la temática del concurso, el lugar de realización, el horario establecido y las recomendaciones generales. Para la ejecución de esta actividad se dispuso de un entorno físico proporcionado por La Capilla, donde se instaló el telón del video beam acondicionando el escenario para la ocasión. En este lugar se organizó un escenario seguro, pensado para que los participantes pudieran compartir el talento musical en un ambiente acogedor, respetuoso y estimulante. Adicionalmente, se emplearon recursos electrónicos como micrófonos inalámbricos, televisor en base portátil, parlante, sillas plásticas y un constante pero respetuoso acompañamiento que favoreció la participación por parte de las personas mayores, cuidadores y equipo profesional que a lo largo de la actividad manifestaron su agradecimiento.

ACTIVIDAD 3 A MOVER EL ESQUELETO
El lunes jueves 05 y el martes 10 de febrero, se realizaron jornadas aeróbicas grupales enfocadas en el acondicionamiento físico y cardiopulmonar. Las rutinas, de bajo impacto y adaptadas a las capacidades funcionales de las personas mayores, estuvieron orientadas a mejorar la movilidad articular, fortalecer el sistema cardiovascular, aumentar la resistencia física y promover un envejecimiento activo y saludable. Las jornadas se llevaron a cabo en espacios físicos adecuados como La Capilla, espacio que ofrece condiciones óptimas de iluminación y ventilación natural. Para el desarrollo de las actividades se dispuso de implementos y recursos terapéuticos individuales, así como de recursos electrónicos (computador portátil, televisor portátil, parlante y conexión bluetooth) que permitieron ambientar las sesiones de manera dinámica y motivadora. Lo anterior contribuyó a la creación de un entorno seguro, organizado y confortable, que promovió la asistencia constante y la participación activa de las personas mayores en las rutinas propuestas.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	<p>ACTIVIDAD 1 MACARNAVAL</p> <p>Con ocasión al mes de febrero, mes en el cual originalmente en el país se celebra el Carnaval de Barranquilla del 14 al 17 de febrero; en La comunidad de Cuidado se realizó simulación del Carnaval en mención, al tratarse de la fiesta folclórica y fundamental de la cultura colombiana más importante de Colombia, reconocida como Obra Maestra del Patrimonio Oral e Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO en 2003. Previamente a esta celebración, en la Comunidad La Macarena con el apoyo de técnico ambiental se elaboraron en material reciclable accesorios alusivos como marimondas, negritas Puloy y Rey Momo, rescatando también la diversidad de personajes representativos de este Carnaval, el día del evento se dispuso de un espacio amplio, ventilado e iluminado como lo fue La Capilla, donde se distribuyó la decoración, se colgó un letrero gigante y se portó un vestuario tradicional para representar una muestra folclórica con la coreografía de “Las Caderas No Mienten” de Shakira, baile a cargo de fisioterapeuta y profesional de gestión ambiental. Se evidencia que estos espacios promueven el fortalecimiento de identidad cultural dentro de la Comunidad de Cuidado La Macarena.</p>	
	<p>ACTIVIDAD 2 A YO ME LLAMO</p> <p>La Comunidad de Cuidado La Macarena ha desarrollado, a lo largo de varias temporadas, el programa “A Yo Me Lllaman”, una estrategia de intervención terapéutica basada en un concurso de talento musical. Está actividad en términos terapéuticos puede considerarse una estrategia de musicoterapia recreativa con enfoque en envejecimiento activo, su formato original ha sido reestructurada para incorporar un enfoque físico–cognitivo integral, utilizando como eje metodológico la simulación de formatos televisivos representativos de la juventud de las personas mayores, así como la dinámica “mano a mano” entre la antigua y la nueva escuela musical. Desde el punto de vista terapéutico, esta propuesta constituye una intervención de estimulación cognitiva dirigida a las personas mayores quienes deben activar funciones ejecutivas: planificación, flexibilidad cognitiva, memoria autobiográfica, atención selectiva y velocidad de procesamiento. La evocación de canciones significativas facilita la activación de memorias afectivas, fortaleciendo la identidad personal y el sentido de continuidad biográfica, aspectos fundamentales en el bienestar del adulto mayor, en quienes esta interacción genera felicidad, reduce el estrés y la soledad, y promueve la conexión social.</p>	
	<p>ACTIVIDAD 3 A MOVER EL ESQUELETO</p> <p>En las sesiones de acondicionamiento físico de bajo impacto se proporcionó orientación verbal y demostrativa para la ejecución de secuencias de ejercicios terapéuticos y recreativos, diseñados para mejorar la movilidad, estimular la participación activa y promover el bienestar integral de las personas mayores. Las actividades incluyeron el uso de implementos como pelotas terapéuticas y palos de escoba, utilizados como recursos prácticos, económicos y accesibles para fortalecer la adherencia, el interés y la continuidad en la práctica de actividad física. Mediante el uso de aros se orientaron ejercicios terapéuticos dirigidos principalmente al trabajo de miembros superiores y cintura escapular, promoviendo amplitud de movimiento, coordinación y fortalecimiento muscular en esta región. Estos ejercicios se desarrollaron de manera guiada y progresiva, favoreciendo patrones de movimiento funcionales y seguros. Por su parte, los palos de escoba se emplearon para ejecutar movimientos suaves, controlados y asistidos, enfocados en mejorar la movilidad articular y la alineación postural, la utilización resulta beneficiosa para personas con limitaciones en miembros inferiores, ya que permitió realizar ejercicios en sedente o con apoyo, disminuyendo la carga y el riesgo de inestabilidad. De forma transversal, se trabajaron los cambios de posición de sedente a bípedo y viceversa, incorporando los implementos como elementos de apoyo y referencia espacial.</p>	
3.3.3. MOMENTO FINAL	<p>ACTIVIDAD 1 MACARNAVAL</p> <p>Finaliza nuestra celebración de MACARnaval de Barranquilla, siempre ambientado por música vibrante de ritmos folclóricos y tropicales, siendo la cumbia, el mapalé y el merecumbé las canciones escogidas para bailar, cantar y escuchar, este género musical crea un clima de regocijo y acogida para todos, favoreciendo una percepción general tanto para las personas mayores quienes se involucraban activamente, contando con la participación y entusiasmo de La Comunidad en general. De igual forma, se extendió el agradecimiento a los profesionales, auxiliares de enfermería y cuidadores que acompañaron y apoyaron el Carnaval.</p>	
	<p>ACTIVIDAD 2 A YO ME LLAMO</p> <p>Finaliza temporada del concurso constituido como un espacio de respeto y nostalgia donde las personas mayores seguidoras de diversos géneros reafirman que estas actividades musicalizadas se convierten en una herramienta de memoria colectiva, quienes encuentran en cada interpretación un puente entre el pasado y el presente al recordar melodías de quienes en sus tiempos se consideraron como grandes artistas, aquí las personas mayores personifican sus cantantes favoritos, fomentando bienestar emocional entre pares y promoviendo emociones de empatía, autoestima y responsabilidad, al tiempo que se ofrece una experiencia musical enriquecedora que permita a toda la comunidad involucrarse en un ambiente fraternal. En conclusión, esta dinámica se convierte en una experiencia que no solo promueve el disfrute artístico, sino que también fortalece la expresión de emociones y el reconocimiento de las vivencias individuales y colectivas.</p>	
	<p>ACTIVIDAD 3 A MOVER EL ESQUELETO</p> <p>Posteriormente, se desarrolló la fase de vuelta a la calma, la cual incluyó estiramientos estáticos en el puesto en posición sedente, acompañados de movilizaciones articulares pasivas y ejercicios de respiración profunda y controlada. Estos ejercicios estuvieron orientados a mejorar la amplitud de la caja torácica, la movilidad de la columna vertebral y la flexibilidad de las extremidades superiores e inferiores. En conclusión, se socializó con las personas mayores que las actividades realizadas contribuyeron a la activación de músculos estabilizadores, la estimulación del equilibrio estático y el fortalecimiento muscular, favoreciendo su funcionalidad y desempeño físico general.</p>	
3.4.RECURSOS		
	Espacio para los encuentros como La Capilla y Marquesina	Televisor Portátil, Parlante, conexión a bluetooth
	Vestuario Tradicional d eFerias y Fiestas, Accesorios de Trajes Típicos, Sillas Plásticas	Parlante, Pelotas, Palos de Escoba, Elementos Terapéuticos
	Computador Portátil	Micrófonos Portátiles, Pilas Recargables

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

ACTIVIDAD 1: MACARNAVAL

Actividad desarrollada conforme a lo establecido en el cronograma mensual socializado previamente., está actividad contó con la participación de 44 personas mayores de La Comunidad, quienes disfrutaron de un espacio caracterizado por la cordialidad, el entusiasmo y la integración, en el marco del MACARnaval de Barranquilla, donde se realizaron muestras audiovisuales de las muestras artísticas de la versión del Carnaval 2026. Asimismo, se involucraron personas mayores, resaltando su participación y protagonismo en la actividad.

ACTIVIDAD 2: A YO ME LLAMO

La actividad tuvo lugar conforme a lo establecido en el cronograma mensual y contó con la participación de 41 personas mayores. Este espacio musical estuvo orientado a rendir homenaje a maestros de la música de la vieja escuela, promoviendo la evocación de la memoria histórica y cultural a través de la expresión artística. La jornada favoreció interacciones significativas, evocando recuerdos, emociones y experiencias de vida de nuestras personas mayores participantes, lo que contribuyó a fortalecer la expresión emocional, el sentido de pertenencia y la participación activa en un ambiente sano y de disfrute colectivo.

ACTIVIDAD 3: A MOVER EL ESQUELETO

Dos sesiones de actividades ejecutadas según la programación establecida, con una participación aproximada de 37 personas mayores de la Comunidad de Cuidado en cada sesión. La práctica de actividad física dirigida permite el mantenimiento y fortalecimiento de los arcos de movimiento, con énfasis en miembros superiores e inferiores. Se trabajó especialmente el refuerzo de cambios de posición, utilizando como soporte palos y sillas, con el fin de promover la seguridad y el control postural. Estas acciones favorecieron el mantenimiento de capacidades físicas residuales, particularmente el equilibrio estático, contribuyendo a la conservación de la funcionalidad y autonomía.

Nota Aclaratoria: El original del registro fotográfico anexo se encuentra en el Drive digital de La Comunidad de Cuidado La Macarena.

Actividad 1

Nombre: Justo Pastor Acosta Velásquez
CC 2841844

Actividad 2

Nombre: Luz Marina Arias Guerrero
CC 41518717

Actividad 3

Nombre: José Isidoro Salazar Salzar
CC: 17037982

Coordinadora

Nombre: Ana Paulina Forero
C.C. 35413872

Fecha de evaluación del encuentro: 23 de febrero de 2026

Nombre del profesional que evalúa: Diana Marcela Soriano Pinilla (Fisioterapeuta)

LENGUAJES PARA LA IDENTIDAD

ACTIVIDAD 1: MACARNAVAL



ACTIVIDAD 2: A YO ME LLAMAN



ACTIVIDAD 3: A MOVER EL ESQUELETO

