

 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: <u>COMUNIDAD DE CUIDADO</u> 1. Unidad Operativa/Lote/Zona: <u>LA MACARENA</u>											
1.2 Localidad: <u>NO APLICA</u>											
2. Línea: <u>ESPACIOS PARA LA REALIZACIÓN</u>											
2.1. Fecha de Ejecución: <table border="1" style="float: right;"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>2026</td> <td>al</td> <td>23</td> <td>2</td> <td>2026</td> </tr> </table>					1	2	2026	al	23	2	2026
1	2	2026	al	23	2	2026					
2.2. Nombre del encuentro: Actividad 1. Ven y te cuento; Actividad 2. El color de los sentidos; Actividad 3. Melodía de la vida; Actividad 4. Jugando con el arcoiris; Actividad 5. Viviendo al día; Actividad 6. Reciprocidad											
2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: <u>Olga Yadira Cardenas(Terapeuta Ocupacional) - Jenny Catherine Torres Vargas (Gerontóloga)</u>											
3. DESARROLLO											
3.1. OBJETIVO GENERAL											
Favorecer la autonomía e independencia de las personas mayores de la Comunidad de Cuidado Macarena a través de estrategias para el disfrute de ocio y tiempo libre que permitan la apropiación de los diferentes espacios dentro de la institución basados en los gustos e intereses.											
3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS											
- Fomentar la estimulación cognitiva y social en personas mayores a través de juegos de mesa, espacios musicalizados, actividades al aire libre, que aporte al fortalecimiento de habilidades de interacción, con el fin de mejorar su bienestar emocional y relación con el entorno. - Desarrollar rutinas estructuradas de actividades habitacionales y ocupacionales que promuevan la autonomía y el bienestar de las personas, facilitando su adaptación al entorno y fomentando hábitos saludables en su vida diaria.											
3.3. METODOLOGÍA											
3.3.1 MOMENTO INICIAL	Actividad 1 VEN Y TE CUENTO: Se realiza la actividad el 10 de febrero de 2026, diseñada para fomentar la conexión emocional, la comunicación y la transmisión de historias o experiencias de vida entre personas mayores y su entorno, con el objetivo de crear un espacio seguro y enriquecedor donde compartir recuerdos, valores y aprendizajes.										
	Actividad 2 EL COLOR DE LOS SENTIDOS: Se realiza actividad, para este mes el día 23 de febrero, utilizando materiales para activar los sentidos, promoviendo la conexión con el entorno y estimulando las capacidades cognitivas y físicas en personas mayores.										
	Actividad 3 MELODÍA DE LA VIDA: Se realiza actividad el 3 de febrero donde las personas mayores viajan en el tiempo a través de las melodías que marcaron diferentes etapas de sus vidas, aquellas canciones que evocan momentos de alegría, amor y nostalgia, este espacio ofrece una amplia gama de beneficios para la salud mental, emocional y social de las personas mayores, al mismo tiempo, se promoverá el bienestar integral y se fomentará un ambiente de alegría, conexión y recuerdos.										
	Actividad 4 JUGANDO CON EL ARCO IRIS: Se realiza actividad el 20 de febrero, diseñada para fomentar la interacción entre pares y cuidadores, fortalecer los lazos de convivencia y promover el bienestar físico y mental de las personas mayores.										
	Actividad 5 VIVIENDO AL DÍA: El día 5 de febrero se realiza la socialización de novedades relacionadas a la comunidad de cuidado y temas de la cotidianidad para la adaptación institucional de las personas mayores, proporcionándoles estructura, seguridad y un sentido de familiaridad, lo que puede reducir el estrés y la ansiedad durante el proceso de institucionalización.										
	Actividad 6 RECIPROCIDAD: El 16 de febrero se realiza la socialización sobre derechos en el marco de la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, para el fortalecimiento y conocimiento de los derechos de las personas mayores promoviendo su empoderamiento, asegurando que puedan ejercerlos y exigir su cumplimiento de manera informada y activa.										
	Actividad 1 – Ven y te cuento Durante este mes se realizó la actividad de construcción colectiva de la fábula de la calandria, en la cual se invitó a cada persona mayor a participar activamente, aportando palabras, ideas, personajes, situaciones y el desenlace de la historia, hasta culminar el texto final, generandose en un espacio de confianza y respeto, donde cada aporte favoreció la libre expresión, se promovió la cooperación, la escucha mutua y el diálogo, fortaleciendo los vínculos interpersonales. Asimismo, permitió estimular diversas funciones cognitivas como la memoria, la atención, el lenguaje y la creatividad, al tiempo que se incentivó la participación social, el interés y el disfrute compartido durante todo el proceso de construcción de la fábula.										
	Actividad 2 – El color de los sentidos Se desarrolló dinámica integral de estimulación sensorial que combinó actividades cognitivas y motoras. Inicialmente, se trabajó con pelotas de diferentes colores; las personas mayores debían identificar, levantar la pelota correspondiente cuando se mencionaba un color específico y nombrar elementos relacionados con dicho color, fortaleciendo la atención, la concentración, la memoria asociativa y la rapidez de respuesta. De manera articulada, la actividad se complementó con movimientos guiados siguiendo las indicaciones proyectadas en el video VIM, lo que favoreció la coordinación corporal, la orientación espacial y la activación física. Asimismo, se incorporó la identificación de sonidos de animales como ejercicio sensorial auditivo, estimulando la percepción, la asociación y la agilidad mental.										

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	<p>Actividad 3 – Melodía de la vida Se realizó una actividad musical en el marco de la celebración de San Valentín, aprovechando la fecha para evocar recuerdos y emociones asociadas al amor y la amistad. Durante la jornada se escucharon canciones románticas que marcaron distintas décadas de la historia musical, proyectando artistas representativos como Armando Manzanero, Ricardo Montaner, Rocío Dúrcal, entre otros. A medida que sonaban las canciones, se compartían fragmentos de la historia de cada tema y aspectos relevantes de la biografía de los intérpretes, lo que permitió contextualizar la música, promover la memoria, el diálogo y la participación de las personas mayores, generando un espacio de disfrute, evocación y encuentro colectivo.</p> <p>Actividad 4 – Jugando con el arcoíris Se realizó una actividad lúdico-deportiva a través de un juego de fútbol. Inicialmente, se desarrolló un ejercicio de pases con un balón grande de caucho, favoreciendo la coordinación, la atención y el trabajo en equipo. Posteriormente, se organizó una sana competencia en la que las personas mayores debían pasarse la pelota entre sí con el objetivo de lograr anotar un gol. La dinámica contó con la participación de un arquero, lo que incrementó la motivación y promovió la integración activa de los participantes.</p> <p>Actividad 5 – Viviendo al día Durante el mes se desarrolló un juego interactivo en el que las personas mayores debían organizar fichas que contenían imágenes y letras, con el fin de construir de manera secuencial un proceso o paso a paso relacionado con hábitos cotidianos. Al inicio de la actividad se realizó un ejercicio introductorio, recordando la importancia de seguir un orden en la realización de las actividades diarias; como ejemplo, se abordó el proceso de preparación de un arroz, permitiendo identificar cada uno de los pasos necesarios. Esta dinámica orientó a las personas mayores sobre la relevancia de la organización en sus rutinas diarias, fortaleciendo habilidades cognitivas como la atención, la memoria, la secuenciación y la planificación, a la vez que promovió la participación activa y el aprendizaje significativo.</p> <p>Actividad 6 – Reciprocidad Con la presentación de Bad Bunny en el medio tiempo del Super Bowl LX (2026) se evidenció cómo, a través del arte, es posible realizar un manifiesto cultural y una defensa simbólica de los derechos humanos. Cada escena y momento del espectáculo transmitió un mensaje que permitió relacionar la puesta en escena con principios fundamentales de dignidad, identidad y reconocimiento. Una vez proyectado el show, se generó un espacio de reflexión en el que, junto con las personas mayores, se destacó en primer lugar la identidad latina como eje central de la presentación. A partir del análisis colectivo, se identificaron los siguientes derechos: el derecho a la igualdad y a la no discriminación, el derecho a la identidad, el derecho al trabajo, el derecho a la libertad de expresión, el derecho a la identidad cultural, así como los derechos a la inclusión, la igualdad, la protección y la accesibilidad. También se resaltó el mensaje de autonomía femenina presente en la puesta en escena.</p>
3.3.3. MOMENTO FINAL	<p>Actividad 1 – Ven y te cuento Una vez finalizada la fábula, se propuso un espacio de reflexión a través de preguntas, se invitó a las personas mayores a expresar de qué se trataba la historia, quiénes eran los personajes, en qué espacio se desarrollaba y qué enseñanza les había dejado. Este intercambio permitió trabajar la comprensión, la expresión verbal y la reflexión emocional, respetando las distintas interpretaciones y significados. Se dio cierre mediante la reproducción de la canción de la calandria, la cual fue escuchada y cantada por las personas mayores, favoreciendo la evocación de recuerdos, la expresión emocional y el disfrute compartido de todo el espacio, generando un clima cálido y significativo que reforzó el vínculo grupal.</p> <p>Actividad 2 – El color de los sentidos La actividad finalizó con un espacio de respiración consciente y relajación, orientado a favorecer la calma, disminuir la tensión corporal y propiciar una sensación de bienestar general. Se abrió un espacio de diálogo y retroalimentación grupal, donde los participantes compartieron cómo se sintieron durante el desarrollo de la actividad. Manifestaron sus experiencias, destacando los momentos que más disfrutaron y expresando también aquello que les resultó más retador, como la rapidez para identificar los colores, asociar elementos o coordinar los movimientos.</p> <p>Actividad 3 – Melodía de la vida En el cierre de la actividad se propició un espacio de conversación donde las personas mayores compartieron los recuerdos y emociones que despertaron las canciones escuchadas. Varios de ellos expresaron cómo los temas de Armando Manzanero, Ricardo Montaner y Rocío Dúrcal les evocaron momentos significativos de sus vidas, como enamoramientos, celebraciones, serenatas y reuniones familiares, algunas personas mayores se animaron a cantar fragmentos de sus canciones favoritas, se reforzó la importancia del amor en todas sus formas pareja, amistad y familia y el valor de mantener vivos los recuerdos que forman parte de la historia personal y colectiva.</p> <p>Actividad 4 – Jugando con el arcoíris Para el cierre, se realizaron tiros al arco de manera libre, brindando a cada persona mayor la oportunidad de participar de acuerdo con sus posibilidades físicas, ritmo e interés. Este espacio permitió que quienes deseaban repetir la experiencia lo hicieran con mayor confianza, mientras que otros se animaron a intentarlo por primera vez, en un ambiente de respeto y motivación colectiva.</p> <p>Actividad 5 – Viviendo al día Al finalizar la actividad personas mayores compartieron cómo se sintieron durante el desarrollo del juego, varios expresaron que aunque al inicio resultó complicado ordenar correctamente las fichas, a medida que avanzaban lograron identificar con mayor claridad la secuencia lógica de cada proceso. Se retomó el ejemplo trabajado sobre la preparación del arroz, repasando colectivamente cada paso y reforzando la importancia de mantener un orden en las actividades cotidianas. Este cierre permitió consolidar los aprendizajes, destacar los logros individuales y grupales, y reconocer el esfuerzo y la participación activa de cada integrante.</p> <p>Actividad 6 – Reciprocidad Se concluyó que el artista utiliza su visibilidad como plataforma de incidencia social y política, lo cual constituye una manifestación legítima de ciudadanía activa y una forma de promover el reconocimiento y la defensa de derechos desde el ámbito cultural.</p>
3.4. RECURSOS	
Sonido y microfono	Libros y revistas
Carteleta- marcadores	Hojas- colores
Presentación, computador, televisor e internet	Objetos para la estimulación
Imagenes, avisos, textos	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1 – Ven y te cuento

Se observó una participación activa, interés, motivación y buena disposición por parte de las personas mayores para la construcción colectiva de la fábula y el cierre musical. Se mostraron atentos, comprometidos y dispuestos a aportar ideas respetando los turnos de participación y favoreciendo el intercambio grupal. A través de esta actividad se permitieron estimular aspectos cognitivos, emocionales y sociales, de la misma manera se favoreció el bienestar emocional, la comunicación y la memoria evocativa al realizar la construcción de la fábula y reproducción musical. Participaron 32 personas mayores.

Actividad 2 – El color de los sentidos

La actividad fue de interés para las personas mayores, en donde la participación fue acorde a las posibilidades individuales, favoreciendo la coordinación óculo-manual y la orientación espacial hubo atención, motivación y participación, permitiendo estimular de manera integrada las funciones cognitivas, especialmente la atención sostenida, la comprensión de consignas, la memoria semántica y el lenguaje expresivo. Se vincularon 34 personas mayores.

Actividad 3 – Melodía de la vida

Las personas mayores manifestaron haber disfrutado el espacio, destacando que la música les permitió "viajar en el tiempo" y reconectarse con etapas significativas de sus vidas. Señalaron que la contextualización de cada canción y la información sobre los artistas enriqueció la experiencia, estimulando la memoria y favoreciendo la participación activa. Hubo participación de 41 personas mayores.

Actividad 4 – Jugando con el arcoíris

Con este tipo de actividades se fomenta la actividad física moderada, la coordinación motora y la socialización, además de fortalecer el trabajo en equipo, la recreación y el disfrute del tiempo libre, contribuyendo al bienestar físico y emocional de las personas mayores. Participaron 32 personas mayores.

Actividad 5 – Viviendo al día

Las personas mayores mostraron interés y participación activa, manifestaron que el ambiente fue de satisfacción y compañerismo, valorándose el trabajo en equipo y el apoyo mutuo, varias personas mencionaron que la actividad les hizo reflexionar sobre la importancia de planificar y seguir un orden en sus tareas diarias, reconociendo que esto contribuye a una mayor autonomía y seguridad en su vida cotidiana. Participaron 37 personas mayores.

Actividad 6 – Reciprocidad

Con este tipo de ejercicio se evidencia cómo los derechos humanos hacen parte de la vida cultural y cotidiana, manifestándose no solo en normas y leyes, sino también en expresiones artísticas, musicales y sociales. Se pone de relieve que el arte puede convertirse en una herramienta pedagógica y reflexiva para comprender principios como la igualdad, la identidad, la libertad de expresión y la inclusión. Asimismo, se evidencia que los derechos humanos son dinámicos y se relacionan con las realidades actuales, permitiendo que las personas mayores reconozcan su vigencia en diferentes contextos y fortalezcan su pensamiento crítico frente a los acontecimientos culturales y sociales. Participaron 25 personas mayores.

Nota Aclaratoria: La evidencia fotográfica se encuentra almacenada de manera digital en el Drive de la Comunidad de Cuidado La Macarena.

En constancia de lo anterior se firma:

Actividad 1

Nombre persona mayor Jorge Guevara
C.C. 3249088

Actividad 2

Nombre persona mayor Martha Patricia Machado
C.C. 52930050

Actividad 3

Nombre persona mayor Rodrigo Castañeda
C.C. 41518717

Actividad 4

Nombre persona mayor Jorge Jacobo
C.C. 19159543

Actividad 5

Nombre persona mayor Rodrigo Castañeda
C.C. 4310201

Actividad 6

Nombre persona mayor Efran Giner
C.C. 19112530

ANA PAULINA FORERO
Coordinadora

Paulina Forero
C.C. 35413872

Fecha de evaluación del encuentro: febrero 23 de 2026

Nombre del profesional que evalúa: Olga Yadira Cardenas Alonso (Terapeuta Ocupacional) - Jenny Catherine Torres Vargas (Gerontóloga)

Evidencia fotográfica espacios para la realización

Actividad 1. Ven y te cuento



Actividad 2: El color de los sentidos



Actividad 3: Melodía de la vida



Actividad 4: Jugando con el arcoíris



Actividad 5: Viviendo al día



Actividad 6: Reciprocidad

