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

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de cuidado.

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Comunidad de Cuidado Hogar Clarita Santos

1.2 Localidad: N/A

2. Línea: No aplica

2.1. Fecha de Ejecución:

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 01 | 02 | 2026 | al | 28 | 02 | 2026 |

2.2. Nombre del encuentro: Actividad Ponderable - Estimulación sensorial

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Yeny Milena Rincón R - Psicóloga. Yamile Viana - Nutricionista. Yolima Beltrán - Gerontóloga. Viviana Josa - Terapeuta ocupacional. Sandra Velasquez - Fisioterapia. Fanny Pinzón, Adriana Rodríguez, Rosa Gómez, Angela Patricia Gómez - Enfermeras

3. DESARROLLO

## 3.1. OBJETIVO GENERAL

Facilitar en las personas mayores la activación de los sentidos a través de actividades de estimulación sensorial que generen sensaciones, percepciones y respuestas adaptativas como parte de la promoción de la salud, prevención de la enfermedad y/o aporten a la disminución del impacto de procesos de envejecimiento patológico.

## 3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Promover la participación de la población en espacios de intervención semipersonalizada, favoreciendo su interacción con su medio.
2. Fortalecer procesos de autocuidado a partir de actividades de acicalamiento como (spa, limpieza facial, entre otras) aportando hacia una mejor presentación personal e impactando favorablemente en su autoestima.
3. Favorecer respuestas adaptativas a través de espacios de estimulación sensorial que permitan mejorar procesos de asimilación de la información y mayor interacción con el entorno.

## 3.3. METODOLOGÍA

| | |
|---|---|
| 3.3.1 MOMENTO INICIAL | Para el desarrollo de las 15 sesiones mensuales de estimulación sensorial se cuenta con el apoyo de los profesionales de enfermería, fisioterapia, psicología, gerontología, nutrición y terapia ocupacional, en donde cada uno de acuerdo al cronograma establecido realice cada sesión con grupos pequeños de máximo 6 personas mayores, a quienes se les asistirá en su desplazamiento a la sala sensorial, dotada de diferentes elementos para trabajar en los diferentes canales sensoriales tales como visión, tacto, olfato, gusto, propiocepcion y sistema vestibular. las áreas encargadas de desarrollar las actividades a lo largo del mes, velarán por incluir a las 50 personas mayores del centro comunidad de cuidado.<br><br>En cada intervención se realizará la adaptación del espacio que permita el acceso de las personas mayores con ayuda técnica y se preparará los materiales a utilizar de acuerdo con la metodología dispuesta por cada profesional, así mismo las participantes se ubican teniendo en cuenta normas de distanciamiento social y evitando elementos que interfieran con el buen desarrollo de la actividad.<br><br>Para este mes se proyectaron actividades para los días: 7,9, 14, 15,16, 18, 19, 21, 23, 24, 25 (2 sesiones), 26 (2 sesiones), 28 de febrero |

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

**Terapia ocupacional:**

**18 y 25 de febrero:** Este mes se llevó a cabo una actividad de estimulación visual orientada a fortalecer la atención, la concentración y la coordinación óculo-visual de las personas participantes. La propuesta inició con la proyección de imágenes dinámicas que incluían figuras geométricas, formas abstractas y elementos coloridos de alto contraste. Se invitó a las personas a observar atentamente cada imagen y, en algunos casos, a identificar y nombrar los elementos que reconocían. Entre las figuras presentadas se encontraban mariposas, corazones, estrellas, rayos, diversos animales marinos, entre otros. Esta primera fase permitió estimular la percepción visual, la discriminación de formas y colores, así como la memoria visual y la evocación verbal. Además, favoreció la participación y la interacción grupal, promoviendo un ambiente dinámico.

Posteriormente, se desarrollaron ejercicios de gimnasia visual, enfocados en fortalecer los movimientos oculares y la coordinación. Estas actividades consistieron en seguir con la mirada figuras específicas que realizaban recorridos en distintas direcciones (horizontal, vertical, diagonal y circular), procurando mantener la cabeza fija y movilizando únicamente los ojos. Este tipo de ejercicios contribuye a mejorar el seguimiento visual, la fijación, la agilidad ocular y la concentración, aspectos fundamentales para actividades cotidianas como la ejecución de tareas en los talleres y la orientación espacial.

**Psicología:**

**9 y 23 de Febrero:** En el momento inicial de la sesión de estimulación sensorial, se preparó cuidadosamente el espacio para crear un ambiente acogedor y relajante. Se utilizaron luces suaves que proporcionaron una iluminación cálida, acompañadas de aromas agradables que invitaron a la calma. La música relajante llenó el aire, estableciendo un ambiente propicio para el bienestar de las personas mayores. Este enfoque integral buscó estimular los sentidos y preparar a los participantes para una experiencia de conexión y relajación.
Durante el momento central de la sesión, se introdujeron cuellos y mantas eléctricas que brindaron calor reconfortante, favoreciendo la relajación muscular y el bienestar general. Los participantes disfrutaron de un masaje en las manos, lo que no solo les proporcionó una sensación de cuidado y atención, sino que también fomentó la conexión emocional entre los asistentes y los facilitadores. Esta actividad se convirtió en un espacio de interacción y disfrute, donde cada persona pudo experimentar un alivio del estrés y una mejora en su estado de ánimo.

**Enfermeria:**
**7 y 14 de febrero:** Para esta sesión se ubicaron a las personas mayores en el espacio determinado para la sala sensorial donde se desarrolló actividad de juego mediante fichas para armas figuras en la que se busca reducir el estrés y la tensión muscular, promoviendo la relajación mental y física de cada persona mayor participante. **15 de febrero:**
Para esta sesion se realizo estimulacion sensorial mediante sonidos con instrumentos suaves o estímulos auditivos dirigidos para favorecer su bienestar físico, emocional y cognitivo. este tipo de estimulación cumple varias funciones importantes: Activa procesos de evocación de recuerdos significativos, Puede retardar el deterioro cognitivo en personas con demencia leve o moderada. Disminuye ansiedad, agitación o irritabilidad, genera sensación de calma y seguridad, mejora el estado de ánimo. entre otros mas
**21 y 28 de febrero:** La estimulación sensorial con piscina de pelotas en personas mayores es una actividad terapéutica que favorece la activación de los sistemas sensoriales (principalmente táctil y propioceptivo), promoviendo bienestar físico, emocional y cognitivo. la actividad fue dirigida y guiada de forma individual.

**Fisioterapia:**
Los días 16 y 19 de febrero se desarrollaron dos espacios terapéuticos enfocados en el manejo del dolor y la estimulación funcional de miembros superiores. En la primera sesión, orientada al manejo del dolor en la zona cervical, brazos y manos, se implementaron medios físicos de tipo sedativo como la aplicación de calor seco y masaje terapéutico en las áreas comprometidas. Posteriormente, se realizaron ejercicios de movilidad articular, incluyendo descargas de peso y aproximaciones articulares. Estas técnicas favorecen la disminución del dolor articular, contribuyen a reducir la sobrecarga en las articulaciones, estimulan los receptores propioceptivos y ayudan a mejorar el tono muscular. En la segunda sesión se trabajó la estimulación sensorial y el fortalecimiento de miembros superiores. Se llevó a cabo un ejercicio de estimulación táctil mediante la diferenciación de texturas (rugosas, finas, suaves, ásperas, entre otras), con el objetivo de potenciar la sensibilidad y el reconocimiento sensorial. Asimismo, se realizaron ejercicios de fuerza y agarre utilizando balones pequeños sujetos a cintas, lo que permitió trabajar la prensión, la coordinación y el control motor al momento de retirarlos. Estas actividades se complementaron con ejercicios óculo-manuales y el uso de fichas tipo “armatodo”, fortaleciendo la coordinación visomotora, la destreza manual y la precisión en los movimientos. En general, ambos espacios permitieron no solo intervenir el dolor, sino también fortalecer habilidades motoras y sensoriales de miembros superiores.

**Gerontología:**

Los dias 24 y 25 de febrero se desarrolló una actividad de estimulación sensorial, orientada a fortalecer la movilidad facial, la coordinación neuromuscular y la integración de ambos hemisferios cerebrales. La sesión inició con una breve preparación que incluyó ejercicios suaves de respiración consciente y una estimulación facial previa mediante masajes ligeros y movimientos circulares con las yemas de los dedos, favoreciendo la activación sensorial y la disposición para el trabajo posterior. Posteriormente, ubicadas frente a un espejo para facilitar la autopercepción, el reconocimiento corporal y la corrección de movimientos, las personas mayores realizaron una secuencia estructurada de ejercicios que inició en la frente y finalizó en la boca. En la zona frontal se practicaron elevaciones alternadas y simultáneas de cejas, arrugando y relajando la frente para estimular la movilidad y la conciencia muscular. Se continuó con movimientos oculares dirigidos (arriba, abajo, laterales y en diagonal), promoviendo la coordinación visomotora y la activación bilateral.

En la región media del rostro se trabajaron gestos como fruncir el ceño, inflar y desinflar mejillas, realizar movimientos alternados de guiño, así como sonrisas amplias y asimétricas, favoreciendo la interacción de ambos hemisferios mediante ejercicios cruzados y alternos.

| | |
|---|---|
| | Finalmente, en la zona bucal se ejecutaron movimientos de protrusión y retracción de labios, apertura y cierre controlado de la boca, vocalización exagerada de las vocales y ejercicios de lengua, fortaleciendo la musculatura orofacial y apoyando procesos de comunicación y deglución.Durante toda la actividad se brindó acompañamiento individual, reforzando positivamente la participación y promoviendo un ambiente de confianza y disfrute. La utilización del espejo permitió mayor conciencia corporal, precisión en los movimientos y estimulación cognitiva asociada al reconocimiento de la propia imagen, contribuyendo al mantenimiento funcional y al bienestar integral de las personas mayores.<br><br>**Nutrición:**<br><br>**26 febrero am**: Se realiza actividad de estimulación gustativa a las personas mayores con diferentes alimentos. Se explica inicialmente el objetivo de la actividad donde la persona mayor debe identificar por medio de la estimulación de las papilas gustativas el sabor y la consistencia de los alimentos que está consumiendo, se ofrecen alimentos como: gelatina y galletas crocantes. Una vez ubicada la persona mayor, se brindarán dos tipos de texturas (blanda y crocante) en porciones pequeñas que le permitan saborear y hacer consciente el hábito de la alimentación, posteriormente la persona mayor identifique los diferentes tipos de sabores que está consumiendo y el tipo de textura. Finalmente se enseña qué alimentos fueron ofrecidos y que nos aportan nutricionalmente.<br><br>**26 febrero pm:**Se realiza actividad de estimulación gustativa a las personas mayores con diferentes alimentos. Se explica inicialmente el objetivo de la actividad donde la persona mayor debe identificar por medio de la estimulación de las papilas gustativas el sabor y la consistencia de los alimentos que está consumiendo, se ofrecen alimentos como: gelatina y galletas crocantes. Una vez ubicada la persona mayor, se brindarán dos tipos de texturas (blanda y crocante) en porciones pequeñas que le permitan saborear y hacer consciente el hábito de la alimentación, posteriormente la persona mayor identifique los diferentes tipos de sabores que está consumiendo y el tipo de textura. Finalmente se enseña qué alimentos fueron ofrecidos y que nos aportan nutricionalmente. |
| 3.3.3. MOMENTO FINAL | Una vez finalizada cada sesión se realiza retroalimentación a lugar, se orienta a las participantes para el lavado de manos y se asiste nuevamente en los desplazamientos a las personas mayores que lo requieran, se realiza la organización del espacio , así como limpieza y desinfección de los elementos utilizados |

| 3.4.RECURSOS | |
|---|---|
| Equipo de sonido | 1 proyector mini. |
| Internet | 4 sillas plasticas, mesa |
| Guantes de latex | instrumentos sonoros |
| 1 computador portatil. | Utensilios de cocina |
| paquetes calientes | Alimentos |
| Crema hidratante | Texturas finas, gruesas, rugosas, lisas, asperas |
| 1 cable HDMI | Proyector de lucez |
| Espejo | 1 juego de encajar. |
| 12 hojas | Pelotas, cintas |
| masajeadores de cuello | set de fichas armables |

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

**Terapia Ocupacional**

**18 y 25 de febrero:** Durante las sesiones se evidenció una respuesta positiva por parte de las participantes, quienes manifestaron agrado e interés a través de gestos, expresiones faciales y verbalizaciones breves. La proyección de imágenes en un ambiente controlado, con estímulos organizados y adaptados a sus características, favoreció una mayor disposición, atención sostenida y concentración durante el desarrollo de la actividad.
Los colores llamativos y las formas definidas promovieron la fijación visual, permitiendo que las asistentes mantuvieran la mirada en los estímulos durante periodos progresivamente más prolongados. Asimismo, en la fase de gimnasia visual se observó seguimiento ocular en diferentes direcciones (horizontal, vertical y diagonal). En algunos casos, el seguimiento se acompañó de movimientos de cabeza, lo cual indica que el control ocular aún se encuentra en proceso de fortalecimiento; sin embargo, se considera un avance significativo dentro de sus posibilidades individuales.
Es importante resaltar que esta actividad favoreció respuestas adaptativas especialmente en aquellas personas que, debido a sus características individuales y compromiso cognitivo, manifiestan principalmente respuestas a través del seguimiento visual. La propuesta permitió estimular canales de comunicación no verbal, potenciando su capacidad de interacción con el entorno y reforzando habilidades perceptivas básicas.
**Persona mayor: Luz Marina Lopez Sanchez CC. 1136909752 No firma**

**Psicología**

**9 y 23 de febrero:** Los logros de esta sesión de estimulación sensorial fueron significativos. Los participantes mostraron una notable mejora en su estado de ánimo, evidenciada por sonrisas y reacciones positivas durante las actividades. Además, se observó un aumento en la interacción social, con conversaciones y risas compartidas, lo que fortaleció el sentido de comunidad entre los asistentes. La combinación de estimulación sensorial y cuidado personal a través de masajes contribuyó a un ambiente de bienestar, logrando que los mayores se sintieran valorados y atendidos en sus necesidades emocionales y físicas.

**Enfermería:**
**7, 14, 15, 21 Y 28 de febrero:** Al finalizar las actividades se logró que todas las personas mayores realizarán la estimulación mediante reconocimiento de fichas y posterior armado de figuras con las mismas, al igual que estimulacion sensorial con sonidos y por ultimo sesion de psicina de pelotas. dichas sesiones se realizaron de forma asistida e individualizada durante todo el tiempo de la dinámica, al inicio algunas de ellas mostraron resistencia al no querer tocar ni realizar las mismas, en general las personas mayores asistentes mostraron agrado mediantes risas y señas por la estimulación ofrecida tolerando el tiempo y desarrollo de la misma.
**Persona mayor: Blanca Raquira CC. 1070009579 No firma.**

**Fisioterapia:**Durante el desarrollo de las sesiones se procuró generar un ambiente tranquilo, seguro y confortable, favoreciendo que las personas mayores recibieran una atención acorde a sus necesidades individuales. Este entorno permitió estimular de manera integral los canales visuales, táctiles y propioceptivos, facilitando una mejor respuesta a las actividades propuestas. A través de las intervenciones realizadas, se buscó no solo aliviar las molestias asociadas al dolor, sino también mantener y fortalecer las capacidades motoras y sensoperceptuales presentes en los participantes. La implementación de técnicas sedativas, como el calor seco y el masaje terapéutico, contribuyó a disminuir tensiones musculares y brindar sensación de alivio y relajación. Asimismo, los ejercicios de mano con pelotas favorecieron la fuerza de agarre, la coordinación óculo-manual y la destreza fina. Se evidenció agrado, interés y satisfacción por parte de los participantes, quienes manifestaron bienestar durante las sesiones y mostraron motivación al alcanzar los objetivos planteados en cada ejercicio. En general, estos espacios no solo estuvieron orientados al manejo del dolor y al fortalecimiento físico, sino también a brindar confort, bienestar emocional y mejorar la calidad y el estilo de vida de las personas mayores.
**Persona mayor: Rosa Helena Gomez CC. 5390586 , No firma.**

**Gerontología:** Se fortaleció la movilidad de la musculatura facial, mejorando la coordinación, el control voluntario de los movimientos y la expresión gestual. Asimismo, se promovió la integración de ambos hemisferios cerebrales a través de ejercicios alternos y cruzados, favoreciendo la atención, la concentración y la conciencia corporal. El trabajo frente al espejo permitió mayor reconocimiento de la propia imagen, autocorrección de movimientos y aumento de la seguridad en la ejecución de los ejercicios.
**Persona Mayor: Oliva Rivera C:C: 41.549.960 No firma**

**Nutrición:** Durante la ejecución de la actividad, las personas mayores logran estimular las papilas gustativas con los alimentos ofrecidos, durante este mes de febrero se estimuló la textura blanda y crocante en un preparaciones como gelatina y galletas crocantes, las personas mayores muestraron mucho interes y agrado por la actividad realizada, teniendo muy buena aceptación.
**Persona Mayor: Concepción Bernal CC: 35475774 No firma**
**Persona mayor: Aurora Gómez CC: 20197130 No firma**

**SE ANEXA EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS**

**Nota: Estos registros fotográficos reposan en el Drive de la Comunidad de Cuidado**

**Terapia Ocupacional:**







**Psicología:**







**Enfermería:**















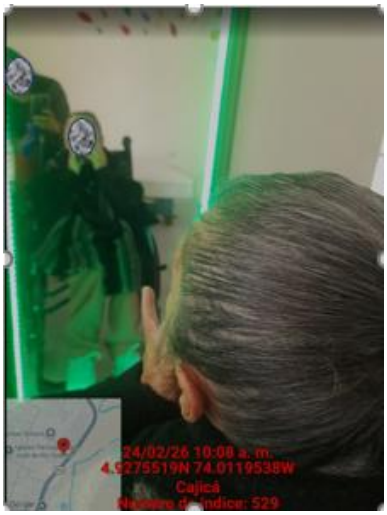
**Fisioterapia:**







**Gerontología:**






**Nutrición:**


Cajicá
Vereda Río Grande


Cajicá
Vereda Río Grande
26/02/2026, 3:25pm