ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	17	03	2026	
Unidad Operativa:	Centro Cuidado Transitorio Cundinamarca			
Componente de Atención:		Participación y redes		
Línea de Atención:	Participación	Profesional a cargo:	Rodrigo Chaparro (Psicólogo)	
Nombre de la actividad:	Participación (Movernos a mi ritmo)			

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Estimular las funciones cognitivas de atención sostenida y memoria de trabajo (corto plazo) en personas mayores, a través de una secuencia de movimientos corporales rítmicos que promuevan la creatividad y la coordinación motora en un entorno social seguro.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Ejercitar la memoria secuencial mediante la repetición de patrones motores previos.
2. Fomentar la atención focalizada al seguir el ritmo de la música y las propuestas de los compañeros.
3. Promover la autonomía y expresión corporal al permitir que cada participante aporte un movimiento original a la cadena

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	El psicólogo y el personal de enfermería organizan el grupo en un círculo sentado o de pie (según la movilidad). Se reproduce una música de ritmo marcado pero moderado (por ejemplo, un bolero rítmico o un instrumental de 60-80 BPM). • Acción: El psicólogo guía una breve respiración profunda y estiramientos suaves de cuello y hombros para "entrar en calor". • Enfoque: Se explica la consigna: "Vamos a crear un baile entre todos, paso a paso, respetando el ritmo de cada uno".
MOMENTO CENTRAL	En esta fase, el psicólogo actúa como facilitador del flujo comunicativo, mientras que el personal de enfermería se posiciona estratégicamente en el círculo para actuar como "espejos" o apoyos visuales. La actividad comienza cuando el psicólogo introduce un movimiento base (por ejemplo, un balanceo de brazos lateral) siguiendo estrictamente el compás de la música. La persona a su derecha debe observar, procesar y replicar ese movimiento para luego anexionar uno de su propia autoría (como un doble aplauso o un giro de muñecas). A medida que la secuencia avanza por el círculo, la carga cognitiva aumenta, exigiendo que la memoria de trabajo mantenga activos los elementos previos mientras la atención sostenida se enfoca en el ritmo musical para no perder el "tempo". El personal de enfermería interviene de manera no verbal, realizando gestos sutiles si notan que un participante experimenta un bloqueo, asegurando que el flujo no se detenga y que el sentimiento de competencia del mayor se mantenga intacto. Esta progresión no solo busca la precisión motora, sino la creatividad adaptada, donde cada nuevo movimiento es una afirmación de la identidad del participante dentro del grupo.
MOMENTO FINAL	Una vez que el círculo se completa, todos realizan la secuencia final simplificada juntos. Acción: La música baja de volumen gradualmente. Se invita a los participantes a realizar movimientos fluidos y lentos (como "pintar el aire") para normalizar el ritmo cardíaco. Reflexión: El psicólogo pregunta brevemente cómo se sintieron al ser "creadores" de un movimiento y cómo fue el reto de recordar el del compañero.

RECURSOS

Espacio abierto. sistema de sonido	Equipo Profesional Personas Mayores

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La respuesta de los participantes ante la dinámica se caracteriza por una transición desde una actitud de cautela inicial hacia una de entusiasmo y cohesión grupal. Al finalizar, se observa que la mayoría de las personas mayores manifiestan una mejora en su estado de ánimo, evidenciada por risas compartidas y una mayor interacción verbal espontánea. Desde la perspectiva cognitiva, los participantes demuestran una capacidad de retención que supera sus propias expectativas, lo que se traduce en un incremento visible de la autoeficacia percibida: muchos expresan sorpresa gratificante al notar que pudieron recordar tres o cuatro movimientos consecutivos. Físicamente, se percibe una disminución de la rigidez muscular y una mayor fluidez en los gestos, gracias a que la música actuó como un facilitador rítmico que redujo la fatiga percibida. Socialmente, el ejercicio refuerza el sentido de pertenencia, ya que el "error" en la secuencia se maneja con humor y apoyo mutuo, eliminando la ansiedad por el desempeño y transformando el esfuerzo de memoria en un juego compartido de validación personal.

Se anexa FOR-PSS-525 Formato listado ingreso al servicio y asistencia a las actividades.





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: PSR-PSS-F-025
Versión: 2
Fecha: Marzo 28 de 2023 - Vigente desde
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

Nombre del coordinador: YENNY MARTINEZ

Nombre de quien registra el ingreso: Sandra Bonilla

Fecha: 17 - 03 - 2026

Jornada: Día: X Noche:

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Andres	Nombre del Profesional: Rodrigo	Nombre del Profesional: Julian	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Buenas practicas	LINEA: Participación	LINEA: Estilos de vida saludable	LINEA:
1	CC	19459835	Luis	Montero			NO	NO	SI	
2	CC	19445224	Alejandrina	Valencia			NO	NO	SI	
3	CC	835936	Amado	Ocampo			NO	NO	NO	
4	CC	41394911	Flor	Reyes			NO	NO	SI	
5	CC	83345976	Carlos	Mora			SI	SI	SI	
6	CC	23213480	Graciela	Villareal			SI	SI	SI	
7	CC	20549375	Zoila	Garzon			SI	SI	SI	
8	CC	2313698	Jose	Torrijos			SI	SI	SI	
9	CC	3281414	Roberto	Ospina			SI	SI	SI	
10	CC	38991509	Amparo	Renteria			NO	NO	SI	
11	CC	30169077	Irene	Bejarano			SI	SI	SI	
12	CC	79358521	Freddy	Afanador			NO	NO	SI	
13	CC	16351548	Aldemar	Mazuera			NO	NO	NO	
14	CC	16855629	Epifanio	Aguirre			SI	SI	NO	
15	CC	4128888	Manuel	Espinosa			NO	NO	SI	
16	CC	1907362	Jaime	Rodriguez			NO	NO	NO	
17	CC	5937049	Hector	Barreto			NO	NO	SI	
18	CC	41308070	Aura	Zamora			NO	NO	SI	
19	CC	17190851	Manuel	Sandoval			NO	NO	SI	
20	CC	19167775	Francisco	Rodriguez			SI	SI	NO	
21	CC	A.151176	Bernardo	Restrepo			NO	NO	SI	
22	CC	5248158	Jose	PAZ			SI	SI	SI	
23	CC	4079158	Jorge	Quintero			NO	NO	SI	
24	CC	A094316	Victor	Segura			NO	NO	SI	
25	CE	267320	Shuangchang	Li			SI	SI	SI	
26	CC	19052573	Luis	Vareb			NO	NO	NO	
27	CC	7479682	Carlos	Tamayo			NO	NO	NO	

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525 | Versión: 2 | Fecha: Memo (20240182231 - 06/07/2024 | Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

Nombre del coordinador: YEIMY MARTINEZ

Nombre de quien registra el ingreso: Sandra Bonilla

Fecha: 17-03-2026

Jornada: Día: X Noche:

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Andres	Nombre del Profesional: Rodrigo	Nombre del Profesional: Julian	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Buenas practicas	LINEA: Participacion	LINEA: Estilos de vida saludable	LINEA:
28	ES	1125996?7	ONobhola	Adegboyega			NO	NO	NO	
29	CC	3045396	Jorge	Trujillo			NO	NO	NO	
30	CC	7116530S.	Carlos	Amaya			NO	NO	NO	
31	CC	79183134	Gelman	ochoa			NO	NO	SI	
32	CC	1107757	Luis	Castellanos			NO	NO	SI	
33	CC	31858380	Martha	Manrique			SI	SI	SI	
34	CC	59575119	Edgar	posada			SI	SI	SI	
35	CC.	19072609	Guilleimo	Jimenez			NO	NO	SI	
36	CC	65495056	Nubia	Lopez			SI	SI	NO	
37	CC	14198927	Jorge	Espina			NO	NO	NO	
38	CC	19176561	Luis	Bavilo			SI	SI	NO	
39	CC	41483819	ROSalía	PAZ			NO	NO	SI	
40	CC	93345101	Guilleimo.	Lampiea			NO	NO	SI	
41	CC	14209.165	JOSE	Jaramillo			NC	NO	SI	
42	CC	19308727	Dolando	Sanchez			SI	SI	SI	
43	CC	7503494	Dorian	Martinez			NO	NO	NO	
44	CC	14977799	Mario	Mora			NO	NO	NO	
45	CC	73082875	Lamberto	Zamora			NO	NO	SI	
46	CC	29377385	Lilia	Agudelo			SI	SI	SI	
47	CC	7494268	Fernando	Navero			NO	NO	NO	
48	CC	19091823	William	Gonzales			SI	SI	SI	
49	CC	79188686	Jose	Novoa			NO	NO	SI	
50	CC	41613626	Leidy	ospina			NO	NO	SI	
51										
52										
53										