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

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de Cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: _ Corazón Inmaculado de María

1.2 Localidad: N/A

2. Linea: CUERPO Y MENTE

2.1. Fecha de Ejecución:

18	3	2026	al	31	3	2026

2.2. Nombre del encuentro: Momento para el autocuidado, Gimnasia vital, IEC y Cuidando tu Bienestar

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Alexandra Poveda, Carolina Molano, Patricia Nuñez y Clara Ines Borda.

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Favorecer el cuidado integral de las personas mayores de la Comunidad Corazón Inmaculado de María, mediante un acompañamiento continuo y apoyo en acciones de salud; esto incluirá la promoción de estilos de vida saludables que favorezcan su bienestar físico, mental y emocional, contribuyendo así a una vida digna, activa y plena.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1: Fomentar en las personas mayores la exploracion y reconocimiento de diferenges estimulos sensoriales.

Actividad 2: Promover la importancia de realizar actividad física y así mismo Minimizar sedentarismo en las personas mayores a través de sesiones grupales de movilidad articular, fortalecimiento muscular a nivel general.

Actividad 3: Concienciar a los adultos mayores sobre la importancia del sueño y el descanso en la salud mental, brindando estrategias prácticas para mejorar la calidad del sueño y reducir el estrés, promoviendo así un envejecimiento saludable en la comunidad "Corazón Inmaculado de María".

Actividd 4: Preservar el bienestar físico, emocional y social de las personas mayores manteniendo su higiene personal, fomentando hábitos de autocuidado, teniendo en cuenta sus necesidades

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1: Momento para el autocuidado: 30/03/2026 En primera instancia, se realiza la convocatoria de las personas mayores, orientándolas para que se dirijan a la zona verde, donde se da inicio a la jornada. Posteriormente, se organizan y disponen los materiales requeridos para el desarrollo de la actividad. Seguidamente, se da inicio a la propuesta mediante la explicación clara y detallada de la dinámica a implementar, así como de los objetivos y beneficios asociados a la participación, con el fin de fomentar el interés, la motivación y la participación activa de los asistentes.

Actividad 2: Gimnasia vital: 18/03/2026 - 19/03/2026 - 25/03/2026 - 26/03/2026 y 31/03/2026: Se desarrollaron 5 sesiones grupales de gimnasia vital. Antes de cada encuentro, se realizó la organización de los participantes y la adecuación del espacio, disponiendo sillas plásticas en el salón de actividades o en la zona verde. Asimismo, se instaló el equipo de sonido y el micrófono, y se prepararon los materiales terapéuticos necesarios para la jornada. De igual forma, se ambientó el entorno con música, con el fin de fortalecer la motivación y el estado de ánimo de los asistentes. Durante todas las sesiones se les pregunta a las personas mayores en qué actividad quieren participar y se les brinda dos opciones, se promovió de manera constante la participación tanto activa como pasiva de las personas mayores. En cada encuentro se resaltó la importancia y los beneficios de la práctica regular de ejercicio físico, así como los objetivos que pueden alcanzarse a través de su realización continua, con el propósito de incentivar la adopción de hábitos saludables y una rutina permanente de actividad física. Posteriormente, se dio apertura a un espacio introductorio de diálogo, en el cual se ofreció un saludo cordial, se realizaron preguntas orientadas a estimular la memoria y se explicó de forma clara y detallada la actividad programada para cada sesión.

Actividad 3: IEC 30/03/2026 La sesión inició con una retroalimentación sobre hipertensión arterial y la importancia de las vitaminas A, D y E. Posteriormente, se dio paso a una fase diagnóstica de diez minutos diseñada para identificar los conocimientos previos de las personas mayores respecto a los beneficios de la actividad física y el bienestar emocional. El enfoque principal fue reconocer la relevancia del ejercicio para la salud física y mental en la etapa de la vejez, así como su impacto en la vida diaria. Para facilitar este proceso, se aplicó un pretest apoyado en material visual, lo que permitió obtener un panorama inicial sobre las percepciones de los asistentes y fomentar su participación activa desde el comienzo de la actividad.

Actividad 4: Cuidando tu bienestar: El día 25/03/2026 se convoca a las personas mayores a reunirse en el salón de actividades con el fin de dar inicio a una sesión educativa orientada al autoexamen de seno y testicular para la detección temprana del cáncer. Previamente, se dispusieron y organizaron los materiales necesarios, garantizando un ambiente cómodo, ordenado y propicio para el aprendizaje y la participación activa de los asistentes.
La jornada inició con un cordial saludo de bienvenida, seguido de la presentación del tema central: autoexamen de seno y testicular. Durante la introducción, se explicó la importancia de estas prácticas como parte fundamental del autocuidado y la prevención de enfermedades, resaltando su papel en la detección temprana de posibles alteraciones y en la promoción del bienestar físico y emocional de las personas mayores.

Actividad 1: Momento para el autocuidado: 30/03/2026. Se lleva a cabo actividad de estimulación sensorial dirigida a las personas mayores, enfocada específicamente en el sentido de la vista, con el objetivo de fortalecer y mantener los procesos de percepción visual, atención y reconocimiento de estímulos del entorno, contribuyendo al mantenimiento de las capacidades cognitivas y sensoriales, se realiza en un espacio adecuado que favorezca la concentración y la participación activa, posteriormente, se organizan y disponen los materiales requeridos para el desarrollo de la actividad.
Durante la actividad, se presentan diversos objetos con diferentes colores, formas y tamaños, incluyendo rollos tipo binoculares elaborados de manera didáctica, los cuales permiten a las personas mayores distinguir, identificar y diferenciar colores, promoviendo la observación dirigida y la discriminación visual. Se brinda acompañamiento constante, orientación verbal y apoyo individual según las necesidades de cada participante, favoreciendo un ambiente de confianza, motivación y participación.
La actividad tiene como objetivo favorecer la estimulación cognitiva, la concentración, la discriminación visual y la interacción con el entorno, promoviendo el mantenimiento de las capacidades sensoriales y el interés por la participación activa en espacios terapéuticos. Asimismo, se busca incentivar la exploración del entorno, la comunicación y la integración grupal.
Dentro de la actividad se estimula la agudeza visual, la coordinación viso-motora, la atención sostenida, la memoria y la capacidad de asociación, fortaleciendo el reconocimiento de colores y la discriminación de estímulos visuales. Se evidencia disposición y participación por parte de las personas mayores, respetando sus ritmos individuales y promoviendo el bienestar general durante el desarrollo de la actividad.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 2: Gimnasia vital 18/03/2026:** Iniciamos con un calentamiento de tren superior con autocarga de 1 serie de 15 repeticiones, seguidamente se realizan los ejercicios de fortalecimiento muscular donde se trabajó con maderoterapia y se fortalece la columna vertebral, se realizan diferentes ejercicios de columna, se les muestra cómo realizar cada ejercicio que deben hacer y los participantes seguidamente inician a realizar los ejercicios dirigidos, se realizan también de forma pasiva a las personas mayores en compañía de enfermería, por cada ejercicios se realiza 1 serie de 20 repeticiones, durante el conteo se les fuerza la forma correcta de realizar los ejercicios, el área espacial y se les recuerda realizar cada ejercicios a tolerancia de manera individual.
	19/03/2026: Se inicia la sesión con un calentamiento basado en movimientos articulares de los miembros inferiores. Posteriormente, se continúa con ejercicios de fortalecimiento muscular utilizando balones terapéuticos, los cuales se entregan a cada persona mayor para la ejecución de las actividades guiadas desde fisioterapia. Se realiza una serie de 15 repeticiones por cada ejercicio enfocado en el tren inferior, incluyendo pausas de descanso. Los ejercicios se llevan a cabo de forma activa y activo-asistida. Durante el conteo, se refuerza el grupo muscular trabajado, su correcta localización y la adecuada higiene postural. Además, se les recuerda a los participantes realizar los ejercicios según su tolerancia individual, acompañando la sesión con música para incrementar la motivación.
	25/03/2026: Se continúa con un calentamiento previo de movilidad articular en miembros superiores, seguidamente se realizan ejercicios de fortalecimiento en dedos de las manos donde se trabajó con las pelotas terapéuticas, se fortalecen las pinzas y los agarres, se realizaron diferentes ejercicios de 2 series de 15 repeticiones con descansos, durante el conteo se les refuerza la forma correcta de realizar los ejercicios, la ubicación que se está trabajando, se les motiva con música acorde a la actividad y se realizan de manera activa y pasiva con el apoyo de área de enfermería a las personas mayores que lo requieran.
	26/03/2026: Se da inicio a la sesión con un calentamiento breve enfocado en la movilidad articular de tren superior, realizando una serie de 10 repeticiones; posteriormente, se continúa con ejercicios de fortalecimiento muscular mediante el uso de balones terapéuticos, los cuales se entregan a cada persona mayor participante para el desarrollo de los ejercicios guiadas desde fisioterapia; se llevan a cabo dos series de 15 repeticiones por ejercicio, incluyendo periodos de descanso, ejecutando los movimientos en modalidades pasiva, activa y activo-asistida; durante el conteo, se refuerza el grupo muscular trabajado, su localización y la correcta higiene postural; asimismo, se recuerda a los participantes realizar los ejercicios de acuerdo con su tolerancia individual y se ambienta la sesión con música acorde a la actividad.
	31/03/2026: Se prosigue con movilizaciones articulares del tren inferior con autocarga, realizando una serie de 20 repeticiones; posteriormente, se desarrollan ejercicios de fortalecimiento muscular empleando balones de Bobath. Durante esta actividad, las personas mayores debían mantenerse atentas, ya que, junto con el equipo interdisciplinario, se recorría el grupo para que cada participante pateara el balón y ejecutara el ejercicio en varias ocasiones, incluyendo pausas de descanso. Con ello, se buscó favorecer la atención y la concentración; de igual manera, se reforzó constantemente la correcta higiene postural y se recomendó realizar los ejercicios según la tolerancia individual.
	Actividad 3: IEC 30/03/2026: Durante la fase educativa, de 30 minutos de duración, se abordó el vínculo entre la actividad física y el bienestar emocional. La sesión se centró en los beneficios sistémicos del ejercicio, destacando su impacto en la función musculoesquelética y la salud integral (metabólica, hormonal y del sistema nervioso) en las personas mayores. Asimismo, se evaluó el nivel de conocimiento de los asistentes sobre los riesgos asociados al sedentarismo. El componente práctico permitió a los participantes identificar ejercicios diarios adaptados a la oferta de la comunidad de cuidado, enfatizando la sinergia entre una alimentación variada y el ejercicio para garantizar la salud cardiovascular y cognitiva. Mediante el uso de material audiovisual y la dinámica guiada "Mantenernos activos contribuye a nuestra salud", se utilizaron implementos como pelotas y pesas de madera para fortalecer la masa muscular y ósea. La actividad concluyó con una síntesis de aprendizajes orientada a promover una vejez digna, autónoma y con bienestar, reduciendo brechas de desigualdad mediante hábitos saludables.
	Actividad 4: Cuidando tu bienestar: Durante el mes de marzo de 2026 se desarrollaron jornadas educativas dirigidas a las personas mayores, con el propósito de fortalecer la prevención y promover el autocuidado como herramientas fundamentales para el mantenimiento de la salud y la calidad de vida. El día 25/03/2026 se realizó una capacitación sobre el autoexamen de seno y testicular para la detección temprana del cáncer. Se orientó a los participantes sobre la importancia de realizar este examen de manera periódica, recomendando su práctica una vez al mes, preferiblemente en la misma fecha. En el caso de las mujeres que ya no presentan menstruación, se indicó realizarlo en un día fijo de cada mes, con el fin de facilitar su recordación y favorecer la detección oportuna de cambios. Durante la capacitación se explicó de manera clara y práctica la técnica adecuada para la realización del autoexamen de seno, iniciando con la observación frente al espejo para identificar posibles cambios en el tamaño, forma, color de la piel, hundimientos o secreciones por el pezón. Posteriormente, se enseñó la palpación de pie o durante el baño, utilizando movimientos circulares con la yema de los dedos, cubriendo toda la mama desde la axila hasta el pezón. Asimismo, se indicó la palpación en posición acostada, aplicando diferentes niveles de presión (suave, media y profunda) para una exploración más completa, y la revisión del pezón mediante presión suave para detectar secreciones. En relación con el autoexamen testicular, se recomendó realizarlo una vez al mes, preferiblemente después del baño, cuando la piel del escroto se encuentra más relajada. Se orientó sobre la observación frente al espejo para identificar inflamación o cambios visibles, seguida de la palpación individual de cada testículo utilizando ambas manos. Se explicó la técnica de movimientos suaves para reconocer su forma y consistencia, así como la identificación de posibles anomalías como bultos, endurecimientos, dolor o cambios en el tamaño. De igual manera, se socializaron los principales signos de alarma, tales como la presencia de masas o bultos, cambios en la forma o tamaño, dolor persistente, secreciones por el pezón y alteraciones en la piel como enrojecimiento, hundimiento o ulceraciones, resaltando la importancia de consultar oportunamente a los servicios de salud ante la presencia de cualquiera de estos signos. Para el desarrollo de la capacitación se utilizaron como recursos didácticos televisor, reproductor de video y micrófono, lo cual facilitó la comprensión del contenido, la interacción y la participación activa de las personas mayores, evidenciándose interés y disposición durante la jornada.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1: Momento para el autocuidado: 30/03/2026** A través de esta actividad se estimuló de manera significativa el sentido de la vista, En esta actividad se favorece la estimulación cognitiva, especialmente los procesos de atención, percepción y memoria, así como la discriminación visual y el reconocimiento de colores y formas. De igual manera, se promueve la coordinación viso-motora, la interacción con el entorno, la participación activa y el mantenimiento de las capacidades sensoriales, contribuyendo al bienestar y la funcionalidad de las personas mayores. Elementos utilizados durante la actividad: rollos de cartón, papel crepe y celofan
	Actividad 2: Gimnasia vital 18/03/2026: Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de columna durante 15 segundos sostenidos por cada uno, se les agradece por la participación a las personas mayores y se les recomiendo volver a realizar los ejercicios en el horario de la tarde. **19/03/2026**: Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de miembros inferiores durante 20 segundos sostenidos por cada uno, se les agradece y felicita la participación a las personas mayores, se les recuerda los beneficios de realizar ejercicios de manera constante y se les recomienda volver a realizar los ejercicios en la jornada de la tarde. **25/03/2026**: Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de miembros superiores, sostenidos durante 20 segundos por cada estiramiento, luego se realizan ejercicios respiratorios para realizar la vuelta a la calma y se les agradece la participación a las personas mayores. **26/03/2026:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de tren superior, sostenidos durante 15 segundos por cada estiramiento, se realizan ejercicios respiratorios y se les cuenta los beneficios que aporta la práctica de hacer ejercicios físicos de manera constante. **31/03/2026:** Se termina la actividad con estiramientos musculares de tren inferior, sostenidos durante 20 segundos por cada estiramiento junto con ejercicios respiratorios, se les recomienda volver hacer los ejercicios en el horario de la tarde, se les cuenta los beneficios que aporta la práctica de hacer ejercicios físicos de manera constante y se les agradece la participación.

Actividad 3: IEC 30/03/2026 Para finalizar, se utilizó material audiovisual para profundizar en los beneficios de la salud física y emocional. La capacitación integró recordatorios estratégicos sobre nutrición, enfocándose en tres ejes: alimentación saludable, manejo de porciones y reducción de desperdicios. El cierre incluyó un postest para evaluar la transferencia de conocimientos y un repaso final sobre los riesgos del exceso de sodio y azúcares. Se enfatizó que la combinación de actividad física regular y una nutrición balanceada es esencial para garantizar el bienestar y la funcionalidad de las personas mayores.

Actividad 4: Cuidando tu bienestar: El día 25/03/2026 la actividad concluyó con un espacio destinado a la resolución de dudas e inquietudes formuladas por las personas mayores, garantizando la comprensión de la información brindada durante la jornada educativa. De igual manera, se expresó agradecimiento por su participación activa e implicación a lo largo de la actividad, resaltando la importancia de su compromiso con el autocuidado y la prevención de enfermedades. Finalmente, se les invitó a continuar participando en las iniciativas y actividades programadas por el equipo profesional, promoviendo la continuidad en los procesos educativos y el fortalecimiento de una mejor calidad de vida.

3.4.RECURSOS

Materiales	Recursos Humanos
Mesas	Enfermeria
Sillas	Estudiantes de admisalud
Sonido	Fisioterapeuta
Televisor	
Microfono	
Celular	
Pelotas terapéuticas	
Balones	
Maderoterapia	
Balones de Bobath	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: Momento para el autocuidado: El día 30/03/2026 participaron 45 personas mayores en la actividad de estimulación sensorial enfocada en el sentido de la vista. Se observó gusto e interés durante el desarrollo de la jornada, evidenciándose una participación activa y disposición por parte de los asistentes, quienes se mostraron atentos y comprometidos con la actividad propuesta.

Actividad 2 Gimnasia vital: 18/03/2026: Durante la actividad participaron 35 personas mayores, donde se observó a los participantes dispuestos haciendo los ejercicios de columna con maderoterapia para promover mayor movilidad articular y fortalecimiento muscular, durante la actividad algunas personas mayores aceptaron recibir el elemento terapéutico para hacer los ejercicios y completaron el tiempo de la actividad y otros deciden participar realizando los ejercicios con su propio peso corporal.
19/03/2026: Durante la actividad participaron 42 personas mayores, en la cual se evidencia que las personas mayores están activos, concentrados y dispuestos para realizar los ejercicios de miembros inferiores con los balones terapéuticos y otras personas mayores deciden participar de manera oyente o realizar los ejercicios sin ningún elemento terapéutico.
25/03/2026: Durante la actividad participaron 37 personas mayores, donde se observó a los participantes activos realizando los ejercicios de fortalecimiento muscular para los dedos de las manos y miembros superiores junto con las pelotas pequeñas terapéuticas, se evidencian dispuestos durante la realización de los ejercicios.
26/03/2026: Durante la actividad participaron 47 personas mayores, donde realizaron los ejercicios de tren superior, se observó a los participantes dispuestos y se evidenció la satisfacción positiva durante la realización de la actividad, algunas personas mayores participaron de observadores.
31/03/2026: Durante la actividad participaron 33 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos realizando los ejercicios de tren inferior generando en ellos fortalecimiento muscular junto con los balones de Bobath terapéuticos y otros deciden participar de manera oyente.
Se realiza una evaluación sobre las actividades realizadas durante el mes y refieren que les gusta realizar ejercicio físico ya que les ayuda a mantener su funcionalidad y a conservar su movilidad fueron 32 personas mayores que tiene percepción positiva sobre las actividades ejecutadas .

Actividad 3 IEC 30/03/2026: Durante la actividad participaron 39 personas mayores, donde se observó buena disponiblidad, participación y disposición para la actividad.

Actividad 4: Cuidando tu bienestar: Durante las actividades desarrolladas el 25/03/2026 participaron un total de 40 personas mayores. De este grupo, 35 manifestaron una percepción positiva frente a la jornada educativa, evidenciando interés, disposición y participación activa durante su ejecución. Estos resultados reflejan un alto nivel de aceptación y compromiso por parte de los participantes, lo cual demuestra la pertinencia del tema abordado y la efectividad de la metodología implementada en el desarrollo de la actividad.

En constancia firman las siguientes personas como evidencia de la actividad realizada

Actividad 1 Cuidando tu Bienestar

URIEL ANTONIO ROBAYO SEGURA C.C 1395081

Actividad 2 Gimnasia Vital

GRACIELA PEREZ MOLANO C.C 21223445

Actividad 3 IEC

BLANCA MARIA HERRERA MARTIN C.C 23627812

Actividad 4 Momento para el autocuidado

JOSE MIGUEL GONZALEZ PUENTES C.C 17190210

Fecha de evaluación del encuentro: 31/03/2026

Nombre del profesional que evalúa: Alexandra Poveda, Carolina Molano, Patricia Nuñez, y Clara Inés Borda

Cordinador de la comunidad de cuidado. Fernando Salcedo Mendez

ACTIVIDAD 1 Momento para el autocuidado





ACTIVIDAD 2 Gimnasia Vital:






Calendario
2026
19 mar 2026 10:08:59 a.m.
Corazón Inmaculado de María
Funza


19 mar 2026 10:13:28 a.m.
Corazón Inmaculado de María
Funza


25 mar 2026 2:48:56 p.m.
Corazón Inmaculado de María
Funza


Calendario
25 mar 2026 2:49:47 p.m.
Corazón Inmaculado de María
Funza


26/03/2026, 3:36:32 p.m.
Calle 19 6-12
Funza 250120
Cundinamarca


Calendario
2026
26 mar 2026 3:39:30 p.m.
Corazón Inmaculado de María
Funza





ACTIVIDAD 3 IEC:





ACTIVIDAD 4 Cuidando tu bienestar:



