| | | |
|---|---|---|
| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.<br>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACIÓN 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: No aplica | | | | 2.1. Fecha de Ejecución: | | | | | | | | |
| 2. | Linea: Cuerpo y Mente | | | | 01 | 03 | 2026 | al | 31 | 03 | 2026 | | |

2.2. Nombre del encuentro: 1 Desafio, 2. Vida activa y saludable, 3.Prevención en acción.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Fanny Pinzón, Rosa Gómez, Adriana Rodríguez, Patricia Gomez -Enfermera, Sandra Velasquez - Fisioterapeuta.

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover en la población intencionalidad de respuesta motora en la ejecución de patrones funcionales, acciones de autocuidado, y aquellas que tiene que ver con los estilos de vida saludable a través de actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad orientados a un envejecimiento activo y con los mayores niveles de autonomía posible.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Ofrecer a las personas mayores experiencias enriquecedoras que fortalezcan sus capacidades psicomotoras y cognitivas, contribuyendo a un envejecimiento activo, saludable y placentero.

2. Promover en la persona mayor un envejecimiento activo y consciente por medio de actividades de cuidado y autocuidado que aporten a su independencia y presentación personal, potencializando las capacidades y habilidades de cada una .

3. Fomentar la participación regular en actividad física de baja a moderada intensidad en personas mayores, a través de movimientos placenteros, ritmos variados y experiencias gratificantes, facilitando así la adaptación a un estilo de vida activo.

3.3. METODOLOGÍA

| | |
|---|---|
| 3.3.1 MOMENTO INICIAL | **Actividad 1:Desafío:** Las actividades se desarrollaron los dias 4,17,19, 24 y 31 de marzo. En los dias 4y 17 se realizaron dos sesiones diarias (una en la mañana y otra en la tarde) , donde se realiza selección y distribución del grupo de impacto en el espacio asignado y según las necesidades individuales del grupo, adicional se expone el trabajo a realizar para la intervención y se da inicio con ejercicios de calestemia cefalo caudal. |
| | **Actividad 2: Vida activa y saludable.** Las actividades se realizan los días 06**,** 13, 20 y 27 de marzo de 2026, donde se organiza el material necesario para cada actividad de acuerdo al tema y se disponen los espacios adecuados para el desarrollo de las mismas; luego se convoca el grupo de personas mayores con apoyo de los técnicos de enfermería y se da inicio. |
| | **Actividad 3: Prevención en acción:** La actividad se desarrolló los días 09, 11 y 18 marzo. En cada encuentro se llevó a cabo la organización del grupo dentro del espacio asignado, garantizando condiciones adecuadas de seguridad, comodidad y movilidad para los participantes. Asimismo, se realizó la distribución del material necesario para el desarrollo de cada actividad. Posteriormente, se brindaron las explicaciones claras y precisas sobre los ejercicios a ejecutar, acompañadas de demostraciones visuales, con el fin de facilitar la comprensión y promover una adecuada ejecución por parte de las personas mayores. |
| 3.3.2. MOMENTO CENTRAL | **Actividad 1:Desafío:**<br>Durante el mes se desarrollaron actividades terapéuticas tanto grupales dirigidas como intervenciones individualizadas, orientadas a mantener las capacidades físicas actuales de las personas mayores. En este sentido, se hizo énfasis en el fortalecimiento muscular, la flexibilidad y el mantenimiento de la movilidad articular. De igual manera, dentro de las sesiones terapéuticas se incluyeron ejercicios con balones, aros, bastones, mancuernas y máquinas de gimnasio. La jornada realizada el día 4 estuvo orientada al manejo de la direccionalidad con el hemicuerpo derecho e izquierdo. Para ello, se trabajó mediante una secuencia progresiva de ejercicios, en la cual se añadía un movimiento adicional en cada repetición. A través de esta dinámica se logró reforzar la memoria motriz de los participantes. Adicionalmente, se incorporaron ejercicios simultáneos con brazos y piernas, con el objetivo de mejorar la coordinación y la agilidad motriz, facilitando la ejecución de dos instrucciones al mismo tiempo. El día 17, en la jornada de la mañana, se realizó trabajo con bandas elásticas enfocado en el fortalecimiento de la musculatura del tren superior e inferior. Posteriormente, en la tarde, se intervino con las personas mayores que presentaban mayor limitación articular, brindando un espacio que favoreciera la concentración y la atención. En este espacio se desarrolló una secuencia sencilla de movimientos articulares del tren superior con apoyo visual mediante aros. Cabe resaltar que estas personas requirieron direccionamiento constante y, en algunos casos, asistencia física para el logro de los objetivos terapéuticos. El día 19 se llevó a cabo una actividad con bastones, orientada al trabajo de movimientos de brazos con integración del tronco, lo cual permitió favorecer la elongación de los músculos de la columna vertebral. A su vez, esta sesión se complementó con una rutina sencilla de fortalecimiento muscular mediante el uso de mancuernas, estimulando principalmente la musculatura de brazos. Finalmente, el 24 de marzo se implementó una rutina con máquinas como bicicleta horizontal, cicloergómetros y elíptica eléctrica pequeña, lo que permitió favorecer la movilidad de las cuatro extremidades y contribuir a la mejora de la resistencia cardiovascular. En la actividad del dia 31 se desarrolló una sesión enfocada en la estimulación de la sensibilidad táctil, el favorecimiento de la movilidad y el fortalecimiento de la musculatura de mano y dedos. Para ello, se emplearon diferentes elementos terapéuticos como plastilina terapéutica, balones con púas y de goma, digiflex, entre otros, facilitando la participación activa de los usuarios durante la actividad |
| | **Actividad 2: Vida activa y saludable:**<br>Las actividades de autocuidado programadas para el mes de marzo se enfocan en el desarrollo de temas y talleres que promueven la independencia de las personas mayores, teniendo en cuenta sus habilidades, gustos y destrezas individuales. Entre estas actividades se destacan las caminatas fuera de la comunidad de cuidado, brindando también a las personas con movilidad reducida espacios adaptados que favorecen su participación. Asimismo, se implementan actividades de arreglo personal mediante el uso de rompecabezas, lo que permite a cada persona identificar y seleccionar prendas de vestir, con orientación del personal para su adecuada ubicación y uso. De igual manera, se proporcionan figuras para colorear como estrategia de estimulación cognitiva y motora fina. Adicionalmente, se refuerzan prácticas de higiene oral y arreglo personal de manera constante. En conjunto, estas actividades están orientadas a fortalecer la autoestima, la autonomía y la participación activa de las personas mayores en su vida diaria. |

| | |
|---|---|
| | **Actividad 3:** Prevención en acción: Desde el área de fisioterapia, el día 9 de marzo se realizó una rutina de ejercicios de bajo impacto. Inicialmente, se llevaron a cabo movimientos de calentamiento articular en sentido cefalocaudal. Posteriormente, se desarrollaron ejercicios para miembros superiores e inferiores, cumpliendo con un número determinado de series y repeticiones, con el fin de ejercitar los diferentes complejos articulares. La sesión finalizó con ejercicios de elongación muscular. La actividad del 11 de marzo se centró en una dinámica musical en posición sedente. Para ello, se adaptaron pasos de la canción "Rock and Roll" a las capacidades de los participantes, estructurando una secuencia de cinco movimientos que pudieran ser memorizados. Al finalizar la actividad, las participantes lograron ejecutar la coreografía completa, favoreciendo la coordinación, la memoria y la participación activa. El día 18 de marzo se desarrolló una actividad lúdico-pedagógica que incluyó coloreado y armado de un rompecabezas pequeño de cuatro piezas grandes, con la temática del uso correcto y manejo de productos de apoyo. Durante la actividad, los participantes identificaron quiénes dentro del grupo utilizaban ayudas como caminadores y sillas de ruedas. Asimismo, se brindó orientación sobre el uso adecuado de estos dispositivos, enfatizando en las acciones que deben evitarse, como dejarlos en espacios que obstaculicen el tránsito. De esta manera, se promovió la prevención de riesgos de caídas y se fomentó el desplazamiento seguro tanto de residentes como de cuidadores.<br>Desde el área de enfermería se desarrolló el tema "Recarga y renueva", a través de una actividad enfocada en la realización de ejercicios físicos adaptados a las capacidades de las personas mayores. Esta intervención tuvo como objetivo fortalecer su condición física, promoviendo rutinas seguras y acordes a sus posibilidades funcionales. Asimismo, se hizo énfasis en la importancia del movimiento para el bienestar general, resaltando sus beneficios en la salud física, emocional y en la conservación de la autonomía. Estas acciones contribuyen a mejorar la calidad de vida y a fomentar hábitos saludables en la vida diaria de las personas mayores. |
| 3.3.3. MOMENTO FINAL | **Actividad 1:Desafio:** Al finalizar cada sesión, se felicita al grupo por su colaboración y participación activa en la actividad. Se destacan las personas mayores que, con esfuerzo y compromiso, logran cumplir los objetivos propuestos. Asimismo, se les motiva a continuar participando en las actividades de tipo físico, explicando la importancia de estas en su vida diaria, ya que contribuyen al mantenimiento de su funcionalidad, independencia y bienestar general. |
| | **Actividad 2:** Vida activa y saludable: al finalizar las actividades realizadas en las fechas descritas, se evalúan las sesiones donde las personas mayores muestran interés y agrado por medio de su lenguaje verbal y de señas. Finalmente se acompañan a las personas mayores a las áreas comunes. |
| | **Actividad 3: Prevención en acción:** Al finalizar cada sesión terapéutica, se realiza un espacio de cierre orientado al reforzamiento de hábitos de vida activa y saludable, promoviendo la realización de actividad física de baja intensidad en la vida diaria. Se resalta la importancia de estas prácticas para el mantenimiento de la funcionalidad, la movilidad y el bienestar general de las personas mayores. Asimismo, se agradece la participación, disposición y colaboración de los asistentes en cada uno de los espacios desarrollados, reconociendo su compromiso con el proceso terapéutico. Finalmente, se brinda un espacio de retroalimentación donde los participantes pueden expresar sus percepciones, emociones y opiniones frente a las actividades realizadas, favoreciendo la comunicación, la motivación y el fortalecimiento del vínculo grupal. |

| 3.4.RECURSOS | |
|---|---|
| ropa | cabina de sonido |
| cachucas | internet |
| mesas | pesas ajustabels, bandas elasticas |
| bloqueador solar | aros |
| rompecabezas | bastones |
| colores | balones |
| fichas para colorear | fotos |
| impresora | cicloergometros y bicicletas horizontales |
| elementos de aseo para higiene oral | eliptica |

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

**Actividad 1:Desafio:** Las personas mayores evidencian una mayor disposición frente a las convocatorias realizadas para participar en actividades físicas, tanto grupales como individualizadas, en los espacios destinados para su desarrollo. Asimismo, se observa un mejor aprovechamiento y uso adecuado de los materiales terapéuticos, lo que favorece la ejecución de las actividades propuestas.

De igual manera, demuestran interés, motivación y esfuerzo durante las sesiones, logrando avanzar en el cumplimiento de las rutinas de ejercicios. Esta actitud positiva contribuye al fortalecimiento de sus capacidades físicas, así como al mantenimiento de su funcionalidad y bienestar general.

**Persona mayor: Rosa Maria Garcia cc. 21162776 No firma**

**Actividad 2: Vida activa y saludable:** se logra la participación activa de las personas mayores de acuerdo con sus gustos, habilidades y destresas, identificando y haciendo uso de los elementos para su higiene personal, también se logra que realicen de forma periódica caminatas asistidas dentro y fuera de la comunidad de cuidado, actividades que cumplen con lo establecido en el PAI.

**Persona mayor: Yinet Fernandez, c.c. 52873858, no firma.**

**Actividad 3: Prevención en acción :** A través de las intervenciones realizadas, se ha favorecido que las personas mayores se apropien progresivamente de hábitos orientados a mantener estilos de vida saludables. Entre estos, se destaca la incorporación de la actividad física en su vida diaria, el fortalecimiento de los hábitos de higiene personal y la adopción de prácticas de alimentación saludable, aspectos que han sido promovidos mediante talleres educativos y la práctica constante del ejercicio. De igual manera, se evidencia en algunos participantes una participación activa y constante en las actividades propuestas, lo que ha contribuido a la consolidación de rutinas saludables y al fortalecimiento de su autonomía. Este proceso refleja un avance significativo en la adherencia a las recomendaciones terapéuticas, favoreciendo su bienestar físico, emocional y social.

**Persona mayor: Ana Cecila Guarnizo C.C: 53905795 no firma**

Fecha de evaluación del encuentro: 31 de marzo del 2026

Nombre del profesional que evalúa: Sandra Velasquez, Fisioterapeuta, Fanny Pinzón, Rosa Gómez, Adriana Rodríguez , Patricia Gomez-Enfermera.

Sor. Ma Gilma C.

Coordinadora: Sor María Gilma Castro Castro.

**Anexo registro fotográfico**

Actividad 1: Desafio




















**Actividad 2: Vida activa y saludable**













**Actividad 3:Prevención en acción**













*nota aclaratoria " el registro fotografico original reposa en el drive de la comunidad de cuidado