INFORME POR CUALITATIVO POR AREA DE INTERVENCION

CENTRO VIDA RURAL
CONVENIO No. 2601290622

DEL 01 AL 30 DE ABRIL 2026

Área: Dirección y Coordinación
Fecha: 30 de abril de 2026
Responsable: Alejandra Ospina Sepúlveda

Objetivo
Coordinar, programar y ejecutar las actividades del grupo de trabajo y de los adultos mayores inscritos al programa con el fin de dar cumplimento a las obligaciones pactadas en el convenio del Centro Vida Rural

Tema

- Participación en reunión técnica con la Fundación Newman.
- Apoyo en la elaboración del inventario de materiales y menaje del Centro Vida.
- Seguimiento a personas mayores para verificación de su participación en el programa.
- Reclutamiento y verificación de hojas de vida del personal interdisciplinario.
- Inducción del equipo de trabajo y reconocimiento del espacio físico.
- Solicitud y gestión de materiales necesarios para el funcionamiento de las sedes.
- Elaboración del cronograma de actividades y diseño de rutas de atención para las 7 sedes.
- Recolección y organización de la documentación requerida.
- Verificación y revisión de la documentación de ingreso de la población mayor en cada sede.
- Apoyo en la creación y actualización de la base de datos del equipo profesional e interdisciplinario del programa.
- Asistencia y supervisión del proceso de alimentación de las Personas mayores.
- Reunión con Nutricionista para la socialización del Plan de Saneamiento y el Manual de Buenas Prácticas de Manufactura (BPM).
- Gestión de alianzas con entidades como, Telecentro, Assbasalud, cruz roja, secretaria del deporte, secretaria de cultura y civismo, Fundación oftalmológica de caldas, Campe-SENA y organizaciones sociales para actividades de recreación y atención integral.
- Planeación y ejecución de las actividades generales junto con el equipo interdisciplinario para la población mayor.
- Supervisión integral de las 7 sedes (Lisboa, Km 41, Arenillo, Alto Bonito, Pava, Java y Cuchilla del Salado), incluyendo verificación en sitio de la

documentación física, revisión de insumos y dotación, atención de solicitudes de la población mayor, seguimiento al cumplimiento de actividades y rutas establecidas, así como inspección de instalaciones, adecuaciones, materiales y personal.

- Revisión de valoraciones iniciales y formatos de seguimiento.

Durante el mes de abril, en el marco de la ejecución del programa Centro Vida Rural, se brindó atención a un total de 303 personas mayores inscritas en las siete sedes (Java, Pava, Lisboa, Cuchilla del Salado, Arenillo, Alto Bonito y Kilómetro 41), quienes cumplen con los requisitos establecidos en el listado censal y cuentan con la documentación correspondiente, incluyendo ficha de inscripción, copia de documento de identidad y clasificación en Sisbén IV.

BENEFICIARIOS		
CORREGIMIENTO	**CENTRO VIDA**	**CANTIDAD**
Corregimiento Corredor Agroturístico	**Java**	60
Corregimiento Cristalina	**Lisboa**	28
Corregimiento Panorama	**Las Pavas**	60
Corregimiento Panorama	**Arenillos**	38
Corregimiento El Remanso	**La Cuchilla Del Salado**	45
Corregimiento Colombia	**Km 41**	30
Corregimiento El Manantial	**Alto Bonito**	42
TOTAL		303

Durante este periodo, se registró el ingreso de 6 nuevos beneficiarios, los cuales se encuentran debidamente relacionados, con el fin de garantizar la trazabilidad y actualización permanente de la base de datos del programa.

INGRESOS		
NOMBRE COMPELTO	**SEDE**	**FECHA DE INGRESO**
José Nicolas Castaño López	Java	01/04/2026
María Esperanza Jiménez Ramírez	Lisboa	01/04/2026
José Vicente Llanos Aguirre	Lisboa	01/04/2026
Ana Olga Betancur	Lisboa	01/04/2026
Ruby Villegas López	Lisboa	01/04/2026
Graciela Aguirre De Montoya	Pava	01/04/2026

Por otra parte, 13 personas mayores se encuentran en seguimiento mediante visitas domiciliarias por parte del equipo interdisciplinario, en razón a condiciones de salud, limitaciones de movilidad o situaciones particulares como procesos postquirúrgicos y enfermedades crónicas.

Es importante resaltar que, pese a las dificultades que han limitado la asistencia presencial de estos beneficiarios, se ha garantizado la continuidad en la atención integral, mediante el acompañamiento profesional, el seguimiento constante y la entrega oportuna de los complementos alimentarios, asegurando así la permanencia en el programa y el bienestar de la población atendida. Estas visitas están debidamente relacionadas y especificadas en la obligación 7 del informe técnico.

Con base en la caracterización territorial de los beneficiarios, se diseñó e implementó un cronograma de rutas para el transporte de las personas mayores, contemplando un total de 303 beneficiarios durante el mes de abril, distribuidos en distintos corregimientos de la zona rural, quienes requieren este servicio debido a la distancia de sus viviendas o a condiciones de movilidad reducida.

Así mismo, se elaboró el cronograma de actividades profesionales, lo que permitió definir los materiales necesarios para el desarrollo de las intervenciones, los cuales fueron gestionados de manera oportuna.

Reuniones Técnicas

En cumplimiento de esta actividad, durante el periodo reportado se efectuaron diferentes reuniones técnicas y espacios de fortalecimiento con el equipo interdisciplinario y personal operativo, orientados al seguimiento de acciones del programa, revisión de obligaciones contractuales, fortalecimiento de capacidades técnicas, análisis de casos, organización operativa y articulación de acciones para garantizar la adecuada ejecución del convenio y la calidad en la atención brindada a la población beneficiaria. Estas acciones se relacionan en el numeral 5 del informe técnico, y las respectivas actas se encuentran en el anexo 2.0. Actas de reunión de medios magnéticos.

SEGUIMIENTO A ACCIONES DE CAMPO:

Durante el mes de abril, desde la Coordinación General se dio continuidad a las acciones de seguimiento, acompañamiento y verificación en territorio orientadas al cumplimiento de las actividades contempladas en el convenio y al fortalecimiento de la operación del programa Centro Vida Rural en las diferentes sedes.

En desarrollo de estas acciones se realizaron visitas de seguimiento para verificación de condiciones operativas, revisión de inventarios, supervisión de espacios, seguimiento al uso de insumos, verificación de procesos en las áreas de atención y acompañamiento al cumplimiento de las actividades programadas por el equipo interdisciplinario. De igual manera, se efectuó revisión y seguimiento a registros, soportes documentales, historias clínicas, carpetas de usuarios y demás evidencias requeridas para garantizar organización documental y cumplimiento de lineamientos institucionales.

Así mismo, se realizó acompañamiento y supervisión a procesos relacionados con atención a personas mayores, seguimiento a novedades identificadas en sedes, priorización de casos para visitas domiciliarias, atención de requerimientos manifestados por beneficiarios y apoyo en la gestión de necesidades operativas identificadas durante el periodo.

Como parte de las acciones de campo, también se adelantó seguimiento a los componentes de alimentación, condiciones locativas, protocolos de limpieza, uso de equipos e implementación de orientaciones socializadas con el personal operativo, fortaleciendo la calidad en la prestación del servicio.

Estas acciones permitieron verificar el cumplimiento de los compromisos del convenio, fortalecer procesos de mejora continua y garantizar seguimiento técnico y operativo permanente a la ejecución del programa en territorio.





¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

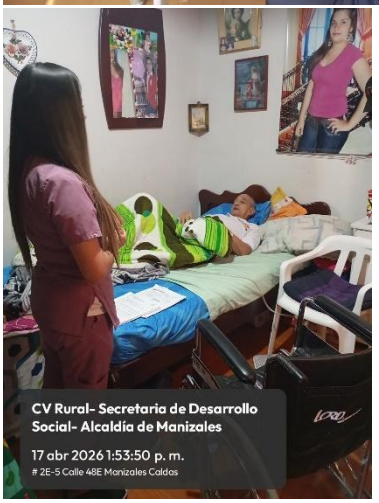
fundacionnewman.wixsite.com/newman














CV Rural- Secretaria de Desarrollo Social- Alcaldía de Manizales
10 abr 2026 11:13:54 a. m.
Alta Lisboa-La Garrucha Manizales Caldas


CV Rural- Secretaria de Desarrollo Social- Alcaldía de Manizales
14 abr 2026 9:02:57 a. m.
0 Vía Cuchilla del Salado La Cuchilla Del Salado Manizales Caldas


CV Rural- Secretaria de Desarrollo Social- Alcaldía de Manizales
21 abr 2026 8:56:00 a. m.

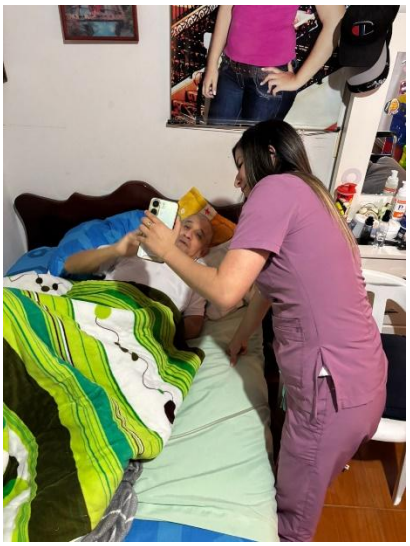

CV Rural- Secretaria de Desarrollo Social- Alcaldía de Manizales
21 abr 2026 12:15:08 p. m.
0 Vía Cuchilla del Salado La Cuchilla Del Salado Manizales Caldas


CV Rural- Secretaria de Desarrollo Social- Alcaldía de Manizales
21 abr 2026 9:13:09 a. m.


CV Rural- Secretaria de Desarrollo Social- Alcaldía de Manizales
21 abr 2026 8:56:59 a. m.

¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman













ANÁLISIS DE CASOS:

Análisis de casos y seguimiento a situaciones priorizadas

Durante el mes de abril se dio continuidad a los espacios de análisis de casos con el equipo interdisciplinario, orientados a la identificación, priorización y seguimiento de situaciones que requieren intervención, visitas domiciliarias o gestión institucional según las necesidades particulares de las personas mayores beneficiarias.

En estos espacios se revisaron casos asociados a condiciones de salud, dinámicas familiares, ausentismo y situaciones de vulnerabilidad que ameritan acompañamiento y seguimiento específico, definiendo acciones desde cada componente profesional y priorizando usuarios para visitas domiciliarias y procesos de intervención.

Así mismo, se analizaron casos que requirieron gestiones adicionales para acceso a apoyos o servicios, entre ellas orientación frente a procesos de institucionalización, gestión de ayudas técnicas como sillas de ruedas y articulaciones para facilitar acceso a valoraciones especializadas, incluyendo consultas con la Fundación Oftalmológica, de acuerdo con las necesidades identificadas.

De igual manera, se dio seguimiento a casos previamente abordados, evaluando avances y definiendo rutas de acompañamiento o remisión institucional cuando ha sido requerido, fortaleciendo una respuesta integral y oportuna frente a las necesidades de la población atendida.

Estos espacios de análisis permitieron fortalecer la toma de decisiones, la gestión interinstitucional y la atención focalizada de los casos priorizados dentro del programa.

Estas acciones se encuentran debidamente documentadas en la obligación 5 del informe técnico.

ARTICULACIONES CON ENTIDADES EXTERNAS:
Durante el mes de abril se dio continuidad y fortalecimiento a las articulaciones interinstitucionales y alianzas estratégicas orientadas a ampliar la oferta de servicios y actividades para las personas mayores beneficiarias del programa Centro Vida Rural, debidamente documentadas en el informe técnico en la obligación 5. Entre las principales acciones desarrolladas se destacan:

1. Articulación con CampeSENA
Se avanzó en la consolidación de esta articulación mediante la asignación de instructores para las siete sedes rurales, con proyección de formaciones durante los meses de mayo, junio y julio, orientadas a procesos de huertas y formación práctica con personas mayores. Los instructores asignados por sede son:

- **Centro Vida Lisboa:** Nidia Omaira Cataño
- **Centro Vida Pava:** Luis Darío Gómez
- **Centro Vida Cuchilla del Salado:** Jorge Luis Salazar
- **Centro Vida Java:** Luis Darío Gómez
- **Centro Vida Km 41:** Álvaro Hernán Cortés
- **Centro Vida Alto Bonito:** Nidia Omaira Cataño
- **Centro Vida Arenillo:** Nidia Omaira Cataño

Esta gestión fortalece los componentes ocupacional, productivo y participativo del programa, promoviendo espacios formativos que favorecen el envejecimiento activo, la integración comunitaria y el aprovechamiento de saberes en la población beneficiaria.

2. Articulación con el Banco de Alimentos y practicante de Trabajo Social
Con apoyo de esta articulación se desarrollaron encuentros familiares en la sede de Cuchilla del Salado y se dio continuidad a procesos formativos adelantados por la practicante de trabajo social, quien ha realizado cuatro encuentros orientados al fortalecimiento de vínculos familiares y al bienestar integral de las personas mayores y sus familias.

3. Jornada de belleza – Academia Manos Expertas
Se dio continuidad a la alianza establecida para jornadas de autocuidado y bienestar. Durante el periodo se realizaron jornadas en las sedes Java, Pava y Cuchilla del Salado, quedando programadas para las siguientes fechas las actividades en Km 41, Lisboa, Alto Bonito y Arenillo.

- 8 de mayo: Km41
- 15 de mayo: Lisboa
- 22 de mayo: Alto Bonito
- 29 de mayo: Arenillo

4**. Articulación con CENCAF – Secretaría del Deporte Municipal**
El día 29 de abril se realizó reunión con el coordinador de CENCAF, en la cual se avanzó en la definición del plan de trabajo para el presente año, con el propósito de fortalecer la estrategia de juegos tradicionales en el Centro Vida. En este espacio se acordó la articulación interinstitucional para llevar actividades de juegos tradicionales a cada una de las siete sedes del programa, con una frecuencia de dos veces al mes. Actualmente, se encuentra en proceso la organización de la programación de días y horarios para su implementación.

Por el momento, se ha venido implementando ya el programa en el Centro Vida Lisboa, realizando diversas actividades deportivas y recreativas dirigidas a las personas mayores, de diferente índole, diseñadas de manera adaptada a sus capacidades físicas y condiciones de salud. Estas actividades incluyeron ejercicios de movilidad, coordinación, y dinámicas grupales, las cuales permitieron estimular la actividad física de forma segura, promoviendo el fortalecimiento muscular, el equilibrio, la agilidad y la resistencia, aspectos fundamentales para el mantenimiento de la autonomía funcional en esta etapa de la vida.

5. Articulación con Assbasalud
Se dio continuidad a las gestiones y acompañamiento por parte de Assbasalud, ampliando su intervención a las sedes Java, Lisboa, Arenillo y Alto Bonito, y

continuando las gestiones para extender esta oferta a las demás sedes del programa.

6. Articulación con Susuerte

Durante el mes de abril se contó con el acompañamiento de Susuerte en la sede Java para la realización de los pagos correspondientes al programa Colombia Mayor dirigidos a la población beneficiaria, facilitando el acceso a este servicio directamente en el territorio.

Esta articulación representó un beneficio importante para las personas mayores, al evitar desplazamientos, costos adicionales de transporte y otras dificultades asociadas al cobro en puntos externos, favoreciendo el acceso oportuno al subsidio y aportando al bienestar de la población atendida.

Así mismo, desde la coordinación se proyecta continuar gestionando esta articulación con miras a ampliar esta estrategia a las demás sedes del Centro Vida Rural, buscando acercar este servicio a un mayor número de beneficiarios.

7. Gestión con Corpocaldas

En el marco de las acciones de gestión interinstitucional, se estableció articulación con la Corporación Autónoma Regional de Caldas (Corpocaldas), con el fin de atender la situación evidenciada por la presencia del caracol africano en la vereda Lisboa.

En este sentido, se realizó el envío formal de la solicitud de acompañamiento técnico por parte de la entidad, con el propósito de contar con orientación especializada para el manejo adecuado de esta especie y la mitigación de los posibles riesgos ambientales y en salud para la población beneficiaria. Esta gestión busca garantizar condiciones seguras y adecuadas para las personas mayores que asisten a la sede.

ACTIVIDADES GENERALES CENTRO VIDA RURAL:

Las actividades generales corresponden a los espacios integrales desarrollados en las diferentes sedes del programa Centro Vida Rural, orientados al bienestar, participación e integración de las personas mayores beneficiarias. Estas jornadas son lideradas por el equipo interdisciplinario y se realizan principalmente los días viernes, promoviendo espacios de sano esparcimiento, fortalecimiento emocional, participación comunitaria y envejecimiento activo.

Dentro de estas actividades se incluyen encuentros culturales, recreativos, sociales, lúdicos y de integración, así como celebraciones especiales, dinámicas grupales, actividades físicas, artísticas y espacios de participación que buscan fortalecer las habilidades, la convivencia, la comunicación y el bienestar general de la población mayor.

Asimismo, estas jornadas permiten generar espacios de escucha, acompañamiento y reconocimiento de las personas mayores como actores activos dentro de la comunidad. Igualmente, se encuentran debidamente documentadas en la obligación 5 del informe técnico.

INFORME DE ASEO Y ADECUACIÓN – MES DE ABRIL

Durante el mes de abril, el área de servicios generales del Centro Vida Rural dio continuidad a las labores de limpieza, desinfección y mantenimiento en las diferentes sedes, con el propósito de garantizar condiciones óptimas de salubridad, bioseguridad y adecuado funcionamiento de los espacios destinados a la atención de las personas mayores.

En este periodo, se fortalecieron las rutinas de aseo mediante jornadas programadas y permanentes, enfocadas en la limpieza profunda y desinfección de las áreas de mayor uso, priorizando el comedor, salones de atención, oficinas y zonas de circulación. En el área de comedor se realizaron procesos rigurosos de higienización de superficies, mobiliario y zonas de preparación y consumo de alimentos, asegurando condiciones sanitarias adecuadas que minimicen riesgos de contaminación.

De igual manera, en los espacios internos se ejecutaron actividades de barrido, trapeado, desinfección de mesas, sillas, puertas y elementos de uso frecuente, garantizando ambientes limpios, ordenados y seguros para el desarrollo de las actividades diarias. En cuanto a las unidades sanitarias, se mantuvo un control permanente mediante limpiezas frecuentes y desinfección de sanitarios, lavamanos y pisos, contribuyendo a la prevención de riesgos biológicos y al bienestar de los usuarios.

En las áreas externas, se realizaron acciones orientadas al mejoramiento del entorno, tales como la limpieza de zonas de acceso, retiro de residuos,

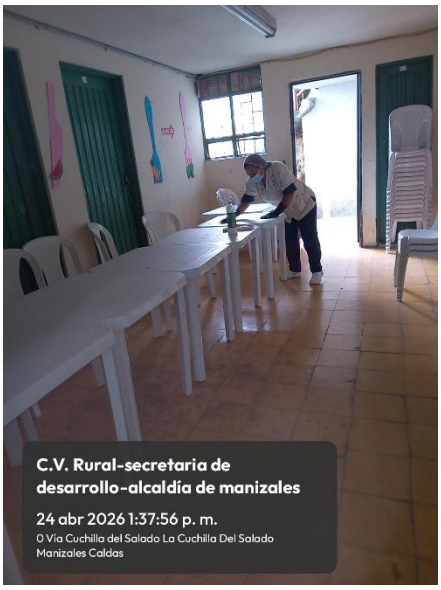
mantenimiento básico de rejillas y control de factores que puedan generar riesgos, favoreciendo condiciones seguras de movilidad. Asimismo, se llevaron a cabo actividades de mantenimiento en zonas verdes, incluyendo el cuidado básico de plantas y la recolección de material vegetal, aportando a la conservación y presentación adecuada de los espacios.

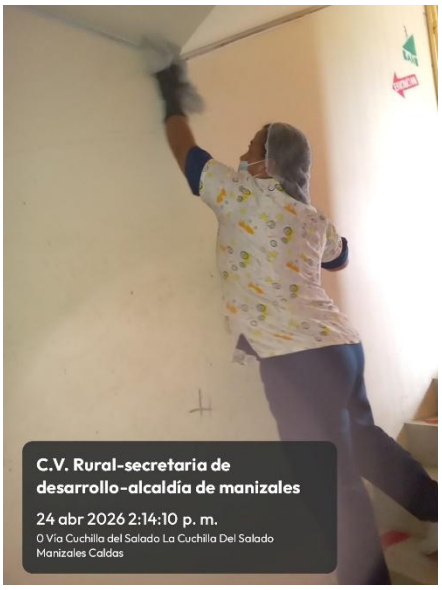
Todas las actividades fueron desarrolladas conforme a los lineamientos del Plan de Saneamiento, haciendo uso adecuado de insumos de limpieza y desinfección como soluciones desinfectantes, detergentes y productos especializados. De igual forma, se realizó el registro continuo de las labores ejecutadas mediante los formatos establecidos, permitiendo el seguimiento, control y verificación del cumplimiento de los protocolos.

En términos generales, las acciones adelantadas durante el mes de abril permitieron mantener condiciones adecuadas de higiene, orden y presentación en las sedes del Centro Vida Rural, contribuyendo a la prestación de un servicio seguro, digno y de calidad para la población beneficiaria.






C.V. Rural-secretaria de desarrollo-alcaldía de manizales
24 abr 2026 1:37:56 p. m.
0 Vía Cuchilla del Salado La Cuchilla Del Salado Manizales Caldas


C.V. Rural-secretaria de desarrollo-alcaldía de manizales
24 abr 2026 2:14:10 p. m.
0 Vía Cuchilla del Salado La Cuchilla Del Salado Manizales Caldas


C.V. Rural-secretaria de desarrollo-alcaldía de manizales
24 abr 2026 2:13:12 p. m.
0 Vía Cuchilla del Salado La Cuchilla Del Salado Manizales Caldas


CV Rural- Secretaria de Desarrollo Social -Alcaldia de Manizales
22 abr 2026 11:29:33
Unnamed Road Mina Rica Manizales Caldas


Timemark
Foto 100% Real
10:37
21 de abr 2026
Mar
Vía Cuchilla del Salado #0, La Cuchilla
Del Salado, Manizales, Caldas
C.V Rural
Secretaría de desarrollo social
Alcaldía de Manizales


centro vida rural secretaria
de desarrollo social
jueves, 30 de abril de 2026 10:05:21
4F8R+4J Manizales ALTO BONITO Caldas Colombia


Timemark
Foto 100% Real
15:12
29 de abr 2026
Mié
50, Manizales, Caldas
C.V Rural secretaría de desarrollo social -
Alcaldía de Manizales.


Timemark
Foto 100% Real
15:12
29 de abr 2026
Mié
50, Manizales, Caldas
C.V Rural secretaría de desarrollo social -
Alcaldía de Manizales.


centro vida rural secretaria
de desarrollo social
29 abr 2026 11:08:25 a. m.
3F33+6R Manizales Caldas Colombia
Google


centro Vida Rural secretaria
de Desarrollo social
29 abr. 2026 9:12:33
Manizales Caldas

¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman





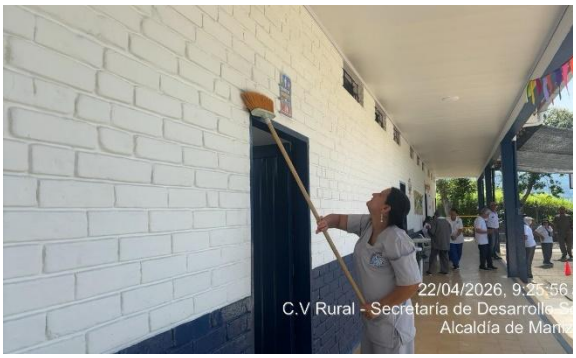






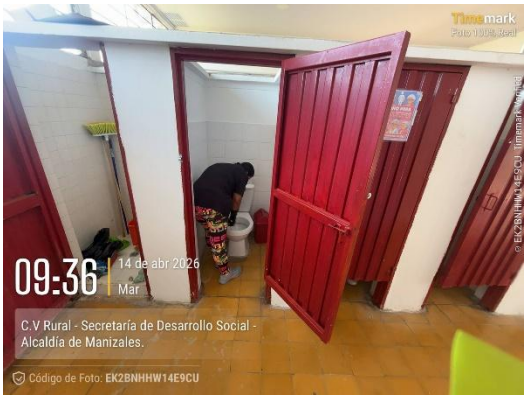





22/04/2026, 9:25:56
C.V Rural - Secretaría de Desarrollo S
Alcaldía de Mani


21/04/2026, 9:43:33
C.V Rural - Secretaría de Desarrollo S
Alcaldía de Maniz


16/04/2026, 10:41:51 a.m.
C.V Rural - Secretaría de Desarrollo Social
Alcaldía de Manizales


09:36
14 de abr 2026
Mar
C.V Rural - Secretaría de Desarrollo Social -
Alcaldía de Manizales.
Código de Foto: EK2BNHHW14E9CU


13 abr 2026 9:00:26 a.m.
C.V Rural - Secretaría de Desarrollo Social
Alcaldía de Manizales


10/04/2026, 8:52:48 a.m.
C.V Rural - Secretaría de Desarrollo Social
Alcaldía de Manizales


9/04/2026, 9:44:33 a.m.
C.V Rural - Secretaría de Desarrollo Social
Alcaldía de Manizales


Timemark
09:08
09 de abr 2026
Jue
C.V Rural - Secretaría de Desarrollo Social
Alcaldía de Manizales.
Código de Foto: T2A93362ULLPLD


7/04/2026, 9:46:08 a.m.
C.V Rural- Secretaría de Desarrollo Social
Alcaldía de Manizales





ALEJANDRA OSPINA SEPULVEDA
COORDINADORA
CENTRO VIDA RURAL

INFORME CUALITATIVO CENTRO VIDA RURAL PAVA- KM 41

Área: Enfermería – Sede KM 41:
Responsable: verónica López Jiménez
Fecha: abril 30 de 2026

1.Tema o actividad: Patologías de base
Objetivo: Fortalecer el conocimiento sobre las enfermedades de base y promover el autocuidado para prevenir complicaciones.

Metodología:
Hipertensión arterial:
Se dio inicio a la clase con la explicación de la hipertensión arterial, describiéndola como el aumento de la presión con la que la sangre circula por el cuerpo, lo cual puede afectar el corazón, los riñones y otros órganos vitales, haciendo énfasis en factores de riesgo como el consumo excesivo de sal, el estrés, el sedentarismo y los malos hábitos alimenticios.

Posteriormente, se desarrolló la actividad “Elige el mejor hábito”, en la que se dispusieron sobre una mesa diferentes tarjetas con hábitos como realizar actividad física, fumar, consumir alimentos con alto contenido de sal, asistir a controles médicos y tomar medicamentos, entre otros; cada persona mayor tomó una tarjeta, la observó y expresó si consideraba que ese hábito era beneficioso o perjudicial para la presión arterial, argumentando su respuesta según sus conocimientos o experiencias. Luego, de manera grupal, se organizaron las tarjetas en dos categorías: hábitos saludables y no saludables, promoviendo la participación y el diálogo entre las personas mayores.

Finalmente, se realizó una retroalimentación en la que se aclararon dudas, se corrigieron conceptos erróneos y se reforzó la importancia de adoptar estilos de vida saludables para el control y prevención de la hipertensión arterial.

Diabetes:
Se inició la clase con la explicación de la diabetes como una enfermedad crónica en la cual los niveles de azúcar en la sangre se elevan debido a dificultades en la producción o utilización de la insulina, resaltando la importancia de su control a través de una alimentación balanceada, la práctica regular de actividad física y el uso adecuado de los medicamentos formulados.

A continuación, se llevó a cabo la actividad “La canasta saludable”, en la que se colocaron diversas imágenes de alimentos sobre una mesa, tales como frutas, verduras, dulces, bebidas azucaradas y alimentos procesados, junto con una canasta ubicada en el centro; cada persona mayor pasó al frente, seleccionó un alimento que consideraba adecuado para el control del azúcar en sangre, lo depositó en la canasta y explicó brevemente el motivo de su elección, favoreciendo la expresión de conocimientos previos y el aprendizaje colectivo.

Posteriormente, se revisaron en grupo los alimentos seleccionados, generando un espacio de diálogo en el que se identificaron aciertos y posibles errores. Para finalizar, se realizó una retroalimentación clara y sencilla, en la que se reforzaron los alimentos recomendados y se brindaron orientaciones prácticas para mantener un adecuado control de la diabetes en la vida diaria.

Colesterol / Dislipidemia:
Se dio inicio a la clase con la explicación del colesterol alto o dislipidemia como la acumulación de grasas en la sangre, la cual puede obstruir las arterias y aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, destacando la importancia de mantener una alimentación equilibrada y hábitos de vida saludables.

Posteriormente, se desarrolló la actividad “El plato del corazón sano”, en la que se entregó a cada persona mayor un dibujo de un plato vacío junto con imágenes de alimentos provenientes de revistas o material impreso; cada uno recortó, seleccionó o dibujó alimentos saludables como frutas, verduras, cereales y proteínas bajas en grasa, y los ubicó dentro del plato formando una comida balanceada, promoviendo la creatividad y la apropiación del concepto de alimentación saludable.

Luego, cada persona mayor compartió su plato con el grupo, explicando las razones de sus elecciones y permitiendo el intercambio de ideas y experiencias. Finalmente, se realizó una retroalimentación grupal en la que se reforzaron los alimentos más adecuados para el cuidado del corazón, se aclararon dudas y se promovió la adopción de hábitos alimenticios saludables para la prevención y control del colesterol alto.

Tiroides:
Se inició la clase con la explicación de la tiroides como una glándula ubicada en el cuello, encargada de regular funciones importantes del organismo como la energía, el metabolismo, el peso y el estado de ánimo, mencionando que sus alteraciones

pueden generar síntomas como cansancio, aumento o pérdida de peso y cambios en el ánimo.

Posteriormente, se desarrolló la actividad “Así me siento”, en la que se entregó a cada persona mayor una hoja dividida en dos secciones: “con energía” y “con cansancio”; cada uno dibujó o escribió cómo se percibía en cada estado, favoreciendo la expresión personal y el reconocimiento de síntomas.

Luego, algunas personas mayores comparten voluntariamente sus respuestas con el grupo, generando un espacio de escucha y reflexión. A partir de estas participaciones, se relacionaron los síntomas mencionados con posibles alteraciones de la tiroides, permitiendo una mejor comprensión del tema. Finalmente, se realizó una retroalimentación en la que se reforzó la importancia de prestar atención a los cambios del cuerpo, evitar la automedicación y asistir de manera periódica a los controles médicos para un adecuado diagnóstico y tratamiento.

Observaciones o recomendaciones: Se evidenció una adecuada participación de las personas mayores durante el desarrollo de las actividades, demostrando interés y comprensión frente a las enfermedades crónicas abordadas; lograron identificar factores de riesgo, reconocer hábitos saludables y relacionar los contenidos con sus experiencias diarias, fortaleciendo así el autocuidado, la adherencia a tratamientos y la importancia de mantener estilos de vida saludables.









2.Tema o actividad: Enfermedades osteoarticulares

Objetivo: Fomentar el cuidado de las articulaciones y huesos mediante la adopción de hábitos que mejoren la movilidad y disminuyen el dolor.

Metodología:
Artritis:
Se dio inicio a la clase con la explicación de la artritis como una enfermedad caracterizada por la inflamación de las articulaciones, la cual produce dolor, rigidez y dificultad para el movimiento, afectando especialmente las manos, rodillas y otras articulaciones del cuerpo, resaltando la importancia de mantenerlas en movimiento de manera adecuada.

Posteriormente, se desarrolló la actividad “Moviendo mis manos”, en la que se entregó a cada persona mayor una pelota pequeña o plastilina, con el fin de realizar ejercicios sencillos como apretar, soltar, rodar y manipular el material con las manos; estos movimientos fueron guiados paso a paso, permitiendo que cada persona los realizara a su propio ritmo y con pausas activas para evitar la fatiga o el dolor. Durante la actividad se fomentó la participación y la constancia, observando la ejecución de los ejercicios y brindando apoyo cuando fue necesario.
Finalmente, se explicó cómo este tipo de ejercicios contribuye a disminuir la rigidez, mejorar la movilidad y fortalecer las articulaciones, reforzando la importancia de practicarlos de manera regular en la vida diaria.

Artrosis:
Se inició la clase con la explicación de la artrosis como una enfermedad degenerativa que produce el desgaste de las articulaciones, generando dolor, rigidez y limitación en el movimiento, especialmente en actividades cotidianas como

sentarse, levantarse o caminar, resaltando la importancia de adoptar posturas adecuadas para prevenir complicaciones.

A continuación, se desarrolló la actividad “Así me muevo mejor”, en la que se presentaron imágenes o se realizaron representaciones de posturas correctas e incorrectas en diferentes situaciones de la vida diaria; las personas mayores observaron atentamente, participaron dando su opinión sobre cuáles consideraban adecuadas y cuáles no, y posteriormente realizaron ejemplos prácticos imitando las posturas observadas. Durante la actividad se realizaron correcciones de manera respetuosa y se brindaron orientaciones claras para mejorar la ejecución de los movimientos. Finalmente, se reforzaron recomendaciones relacionadas con el cuidado de las articulaciones, promoviendo hábitos seguros que permitan disminuir el dolor y mejorar la calidad de vida.

Osteoporosis:
Se dio inicio a la clase con la explicación de la osteoporosis como una enfermedad que debilita los huesos, haciéndolos más frágiles y propensos a fracturas, especialmente en personas mayores, resaltando la importancia de la prevención mediante una adecuada alimentación, la actividad física y el cuidado en la movilidad. Posteriormente, se desarrolló la actividad “Construyendo huesos fuertes”, en la que se organizaron pequeños grupos y se entregaron materiales como palitos para construir una estructura que representara los huesos. Durante la actividad se promovió el trabajo en equipo, la observación y la reflexión sobre lo ocurrido.

Finalmente, se realizó un espacio de diálogo en el que se relaciona la actividad con la realidad del cuerpo humano, reforzando la importancia de mantener huesos fuertes a través de una buena alimentación rica en calcio, la práctica de ejercicio y la prevención de caídas en la vida diaria.

Observaciones o recomendaciones:
Se observó una participación activa en las actividades prácticas, donde las personas mayores lograron comprender la importancia del movimiento, la postura y el cuidado de las articulaciones y huesos; además, evidenciaron disposición para realizar ejercicios y aplicar recomendaciones en su vida diaria, favoreciendo la prevención de complicaciones y el mejoramiento de su movilidad y calidad de vida.









3.Tema o actividad:
Objetivo: Fortalecer el reconocimiento de prácticas que contribuyan al cuidado y buen funcionamiento del sistema respiratorio.

Metodología:
Signos de dificultad respiratoria:
Se dio inicio a la clase con la explicación de la dificultad respiratoria como una condición en la que se presenta mayor esfuerzo o incomodidad al respirar, mencionando signos de alerta como la respiración rápida, el uso de los músculos del pecho y cuello, la presencia de silbidos al respirar, la dificultad para hablar y la sensación de ahogo, resaltando la importancia de identificarlos a tiempo.

Posteriormente, se desarrolló la actividad “Detectando señales de alerta”, en la que se mostraron imágenes y se describieron diferentes situaciones como una persona en estado de reposo, una persona agitada, con tos o con dificultad para expresarse; las personas mayores observaron atentamente cada caso y participaron mencionando cuáles consideraban señales de alarma.

Durante la actividad se promovió la participación activa, el intercambio de opiniones y la reflexión sobre experiencias personales. Finalmente, se compartieron las respuestas en grupo y se realizó una retroalimentación en la que se aclararon dudas, se reforzaron los signos más importantes y se destacó cuándo es necesario acudir oportunamente a los servicios de salud.

Manejo de enfermedades respiratorias crónicas:
Se inició la clase con la explicación de que las enfermedades respiratorias crónicas, como el asma o la bronquitis, requieren cuidados permanentes para evitar complicaciones y mejorar la calidad de vida, resaltando la importancia de seguir las recomendaciones médicas y mantener hábitos saludables.

A continuación, se desarrolló la actividad “Mi cuidado diario”, en la que se presentaron tarjetas con diferentes acciones como el uso adecuado de inhaladores, evitar la exposición al humo o al polvo, asistir a controles médicos, abrigarse en climas fríos y mantener una buena hidratación; cada persona mayor seleccionó una tarjeta y explicó cómo podría aplicar esa acción en su vida cotidiana, favoreciendo la reflexión sobre el autocuidado.

Posteriormente, se compartieron las ideas con el grupo, generando un espacio de aprendizaje colectivo y apoyo entre las personas mayores. Finalmente, se realizó una retroalimentación en la que se reforzaron los hábitos más importantes para el manejo adecuado de estas enfermedades, promoviendo la adherencia al tratamiento y el cuidado diario.

Técnicas para mejorar la respiración:
Se dio inicio a la clase con la explicación de la importancia de una respiración adecuada para favorecer la oxigenación del cuerpo, disminuir la ansiedad y mejorar el bienestar general, destacando que existen técnicas sencillas que pueden practicarse diariamente.

Posteriormente, se desarrolló la actividad “Respiro mejor”, en la que se enseñaron ejercicios básicos como inhalar profundamente por la nariz y exhalar lentamente por la boca, realizar respiración diafragmática llevando el aire hacia el abdomen y efectuar pausas controladas entre cada respiración; las personas mayores siguieron las indicaciones de forma guiada, practicaron los ejercicios varias veces y mantuvieron un ritmo acorde a sus capacidades.

Durante la actividad se brindó acompañamiento constante, corrigiendo de manera respetuosa y promoviendo la relajación. Finalmente, se realizó una retroalimentación en la que se reforzó la importancia de practicar estos ejercicios de manera diaria, especialmente en momentos de estrés o dificultad respiratoria leve, para mejorar la calidad de vida.

Prevención de neumonía:
Se inició la clase con la explicación de la neumonía como una infección de los pulmones que puede ser grave, especialmente en personas mayores, resaltando la importancia de la prevención a través de hábitos saludables y medidas de autocuidado.

Posteriormente, se desarrolló la actividad “Cuidando mis pulmones”, en la que se presentaron imágenes o tarjetas con acciones como el lavado frecuente de manos, la vacunación, una alimentación balanceada, la adecuada hidratación, evitar cambios bruscos de temperatura y protegerse del frío; las personas mayores observaron cada opción e identificaron cuáles contribuían a prevenir la enfermedad, participando activamente en la discusión grupal.

Durante la actividad se promovió el diálogo, la reflexión y el reconocimiento de prácticas cotidianas saludables. Finalmente, se realizó una retroalimentación en la que se reforzaron las medidas preventivas más importantes, se aclararon dudas y se motivó a las personas mayores a aplicar estos cuidados en su vida diaria para proteger su salud respiratoria.

Observaciones o recomendaciones:
Se identificó un aprendizaje significativo en las personas mayores, quienes lograron reconocer signos de alarma respiratoria, comprender la importancia del autocuidado y participar activamente en la práctica de técnicas de respiración, mostrando disposición para incorporar hábitos preventivos y mejorar el manejo de su salud respiratoria.









4.Tema o actividad: Enfermedades Digestivas
Objetivo: Promover hábitos saludables que favorezcan el adecuado funcionamiento del sistema digestivo.

Metodología:
Problemas digestivos frecuentes:
Se dio inicio a la clase con la explicación de que los problemas digestivos como el estreñimiento, la acidez, la indigestión y la inflamación abdominal son frecuentes en las personas mayores y pueden estar relacionados con la alimentación, el consumo insuficiente de agua y algunos hábitos diarios, resaltando la importancia de reconocer sus causas para prevenirlos.

Posteriormente, se desarrolló la actividad “¿Qué me pasa?”, en la que se mencionaron diferentes síntomas digestivos y las personas mayores identificaron si los habían presentado o si los reconocían en su vida cotidiana, promoviendo la participación voluntaria y el compartir experiencias personales en un ambiente de confianza.

Durante la actividad se generó un espacio de diálogo en el que se escucharon distintas situaciones y se favoreció el aprendizaje colectivo. Finalmente, se realizó una retroalimentación en la que se brindaron recomendaciones básicas como mejorar la alimentación, aumentar el consumo de agua y mantener hábitos saludables, reforzando la importancia del autocuidado para prevenir molestias digestivas.

Prevención del reflujo:
Se inició la clase con la explicación del reflujo como el paso del ácido del estómago hacia el esófago, lo que puede generar ardor, malestar en el pecho y sensación de acidez, destacando que ciertos hábitos pueden empeorar o mejorar esta condición. A continuación, se desarrolló la actividad “Después de comer”, en la que se presentaron diferentes situaciones relacionadas con los hábitos posteriores a la alimentación, como acostarse inmediatamente después de comer, consumir grandes cantidades de alimentos, cenar de forma ligera o elevar la cabeza al dormir; las personas mayores observaron cada situación y opinaron cuáles consideraban adecuadas o inadecuadas, participando activamente en la discusión.

Durante la actividad se promovió el análisis y la reflexión sobre las prácticas cotidianas. Finalmente, se realizó una retroalimentación en la que se aclararon dudas y se reforzaron hábitos saludables como evitar acostarse después de comer, controlar las porciones y mantener una adecuada postura, con el fin de prevenir el reflujo.

Importancia de la fibra:
Se dio inicio a la clase con la explicación de la fibra como un componente fundamental de la alimentación que contribuye al buen funcionamiento del sistema digestivo, ayudando a prevenir el estreñimiento y favoreciendo el tránsito intestinal, resaltando la importancia de incluirla en la dieta diaria. Posteriormente, se desarrolló la actividad “Alimentos con fibra”, en la que se colocaron imágenes de diferentes alimentos sobre una mesa, incluyendo frutas, verduras, cereales, alimentos procesados y otros productos; las personas mayores observaron y seleccionaron aquellos que consideraban ricos en fibra, agrupándolos según sus conocimientos. Durante la actividad se promovió la participación activa, el reconocimiento de alimentos saludables y el intercambio de ideas entre el grupo. Finalmente, se realizó una retroalimentación en la que se reforzaron los alimentos correctos, se aclararon posibles errores y se destacó la importancia de consumir fibra de manera regular junto con una adecuada hidratación para mejorar la salud digestiva.

Cuidado del hígado:

Se inició la clase con la explicación del hígado como un órgano fundamental encargado de procesar nutrientes, eliminar toxinas y contribuir al buen funcionamiento del organismo, resaltando la importancia de mantener hábitos que favorezcan su cuidado. Posteriormente, se desarrolló la actividad “Protegiendo mi hígado”, en la que se presentaron diferentes hábitos como evitar el consumo de alcohol, no automedicarse, mantener una alimentación balanceada, realizar actividad física y asistir a controles médicos; las personas mayores identificaron cuáles de estas acciones contribuyen al cuidado del hígado y compartieron sus respuestas con el grupo, generando un espacio de participación y reflexión. Durante la actividad se promovió el análisis de los hábitos cotidianos y su impacto en la salud. Finalmente, se realizó una retroalimentación en la que se reforzaron los hábitos más adecuados, se aclararon dudas y se motivó a las personas mayores a adoptar prácticas saludables que contribuyan al buen funcionamiento del hígado.

Observaciones o recomendaciones:

Se evidenció interés y apropiación de los temas abordados, donde las personas mayores lograron identificar hábitos que afectan o benefician la salud digestiva, reconocer la importancia de una alimentación adecuada y expresar sus experiencias, fortaleciendo así la adopción de prácticas saludables orientadas al cuidado del sistema digestivo.









Toma de signos vitales:

Durante el periodo establecido, se realizó la toma de signos vitales a las 30 personas mayores que asisten al programa Centro Vida Rural Kilómetro 41, los días lunes y viernes, evaluando presión arterial, frecuencia cardíaca, saturación de oxígeno, frecuencia respiratoria y temperatura. No se evidenciaron alteraciones, encontrándose todos los parámetros dentro de los rangos normales, lo que indica un adecuado estado general de salud; así mismo, se observó buena disposición y colaboración por parte de las personas mayores durante la toma de signos vitales.









Verónica López

Verónica López Jiménez.
Aux. de Enfermería

Área: Enfermería – Sede PAVA:
Responsable: Eduar Estiven Gómez Serna, Maira Alejandra Betancur Ospina
Fecha: 30 de abril 2026

Tema o actividad: Alimentación Saludable
Objetivo: Promover hábitos de alimentación balanceada en los adultos mayores

Metodología: La actividad inició con un saludo y motivación al grupo para generar un ambiente de confianza. Se realizó una charla educativa donde se explicó de manera sencilla la importancia de una alimentación saludable en el adulto mayor, resaltando alimentos recomendados y aquellos que deben consumirse con moderación.

Posteriormente, se desarrolló una dinámica participativa en la cual los participantes clasificaron alimentos en saludables y no saludables, fomentando la interacción y el aprendizaje significativo. Se finalizó con una socialización grupal donde cada participante compartió sus conocimientos y experiencias relacionadas con su alimentación diaria.

Observaciones o recomendaciones: Se evidenció interés por parte de los participantes. Se recomienda reforzar el tema con ejemplos prácticos relacionados con su alimentación diaria.









2.Tema o actividad: Higiene personal
Objetivo: Fortalecer los hábitos de higiene personal en los adultos mayores.

Metodología: Se inició la actividad con una charla introductoria sobre la importancia de la higiene personal para la prevención de enfermedades. Se explicaron prácticas básicas como el lavado adecuado de manos, higiene corporal y cuidado diario.

Luego, se realizó una demostración práctica del correcto lavado de manos, indicando cada uno de los pasos. Posteriormente, los participantes replicaron la actividad de manera guiada. Finalmente, se desarrolló un espacio de preguntas y respuestas para aclarar dudas y reforzar el aprendizaje.

Observaciones o recomendaciones: Se observó buena participación. Se recomienda continuar reforzando estos hábitos de manera constante.









3.Tema o actividad: Prevención de enfermedades
Objetivo: Promover el autocuidado y la prevención de enfermedades comunes.

Metodología: Se inició con una charla educativa sobre enfermedades comunes en el adulto mayor, explicando de forma clara sus síntomas y formas de prevención. Se incentivó la participación mediante preguntas orientadoras para identificar conocimientos previos.

Posteriormente, se realizó un conversatorio donde los participantes compartieron experiencias personales relacionadas con enfermedades y cuidados. Se finalizaron las actividades con recomendaciones prácticas de autocuidado para aplicar en la vida diaria.

Observaciones o recomendaciones: Los participantes mostraron interés en el tema. Se recomienda continuar fortaleciendo el autocuidado.









4.Tema o actividad: Estimulación cognitiva
Objetivo: Fortalecer la memoria, atención y concentración en los adultos mayores.

Metodología: Se dio inicio con una breve activación mental mediante preguntas sencillas para estimular la memoria. Posteriormente, se desarrollaron actividades como juegos de memoria, sopas de letras y ejercicios de atención, los cuales fueron explicados paso a paso.

Durante la actividad se brindó acompañamiento constante, apoyando a los participantes que lo requerían. Se promovió la participación grupal y el trabajo en equipo. Al finalizar, se realizó una retroalimentación sobre la importancia de mantener activa la mente.

Observaciones o recomendaciones: Se evidenció buena participación y motivación. Se recomienda continuar con este tipo de actividades para estimular las funciones cognitivas.



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman





Eduar Estiven Gómez Serna

Maira Alejandra Betancur Ospina

Área: Psicología
Responsable: Laura García Zuluaga
Fecha: 30 de abril del 2026

1.Tema o actividad: Autoestima en el adulto mayor
Objetivo: Fortalecer la autoestima en las personas mayores mediante el reconocimiento de sus cualidades, habilidades y experiencias de vida, promoviendo la valoración personal y el bienestar emocional.

Metodología: La actividad se desarrolló mediante un enfoque participativo, iniciando con un espacio de diálogo donde se explicó de forma sencilla el concepto de autoestima y su importancia en la vida diaria.

Posteriormente, se llevó a cabo la actividad “Lo valioso de mí”, en la cual los participantes identificaron y expresaron cualidades personales a través de la escritura, el dibujo o la expresión verbal, contando con acompañamiento individual y refuerzo positivo.

Luego, en la actividad “Mi historia, mi orgullo”, los participantes compartieron de manera voluntaria experiencias significativas de su vida, promoviendo el reconocimiento personal y grupal. Finalmente, se realizó un cierre reflexivo, resaltando la importancia de valorar las cualidades y experiencias propias como parte fundamental del bienestar emocional.

Observaciones o recomendaciones - Sede KM 41: Algunos participantes presentaron dificultad inicial para reconocer cualidades propias, requiriendo acompañamiento y orientación, se recomienda Implementar actividades lúdicas y de fácil comprensión que faciliten la participación de personas con diferentes niveles de alfabetización.

Observaciones o recomendaciones - Sede PAVA: Se evidenció una participación activa y disposición positiva por parte de los adultos, especialmente en los espacios de socialización. Se recomienda continuar fortaleciendo espacios que promuevan la expresión emocional y el reconocimiento personal en la población adulta mayor.

Registro fotográfico - Sede KM 41:





Registro fotográfico - Sede PAVA:





2.Tema o actividad: Bienestar emocional

Objetivo: Promover el reconocimiento y fortalecimiento de prácticas de autocuidado en las personas mayores, mediante la identificación y apropiación de acciones cotidianas que favorezcan su bienestar emocional, contribuyendo al mejoramiento de su calidad de vida y a la construcción de rutinas positivas.

Metodología: La actividad se desarrolló bajo un enfoque participativo, iniciando con una explicación sencilla sobre el bienestar emocional y su importancia en la vida cotidiana, asociándolo con sensaciones de tranquilidad, satisfacción y autocuidado. Posteriormente, se realizó la actividad “Cosas que me hacen sentir bien”, en la cual los participantes identificaron, mediante dibujo o escritura, actividades que les generan bienestar. Durante este espacio se brindó acompañamiento individual, promoviendo la participación y facilitando la identificación de acciones significativas.

Seguidamente, se llevó a cabo la actividad “Mi rutina positiva”, orientada a reconocer pequeñas acciones que pueden incorporarse en la vida diaria para fortalecer el bienestar emocional. Estas fueron socializadas y consolidadas de manera grupal en un listado visible, favoreciendo el aprendizaje colectivo.
Finalmente, se realizó un cierre reflexivo, resaltando la importancia de mantener hábitos de autocuidado y dedicar tiempo a actividades que promuevan el bienestar emocional.

Observaciones o recomendaciones - Sede KM 41: algunos participantes requirieron apoyo para reconocer acciones concretas que puedan incorporar en su rutina diaria; por ello, se sugiere fortalecer el acompañamiento mediante ejemplos prácticos y actividades guiadas que faciliten la apropiación y aplicación de estas estrategias en su día a día.

Observaciones o recomendaciones - Sede PAVA: Se evidenció una buena disposición y participación por parte de los asistentes, quienes lograron identificar actividades que les generan bienestar; en este sentido, se recomienda continuar promoviendo espacios que refuercen el autocuidado emocional y la práctica de hábitos saludables en la vida cotidiana.

Registro fotográfico - Sede KM 41:





Registro fotográfico - Sede PAVA:





3.Tema o actividad: Manejo del estrés

Objetivo: Fortalecer en las personas mayores la identificación y manejo del estrés, mediante el reconocimiento de situaciones generadoras de preocupación y la promoción de estrategias de afrontamiento que contribuyan a su bienestar emocional y calidad de vida.

Metodología: La actividad se desarrolló bajo un enfoque participativo y reflexivo, orientado a la identificación y manejo del estrés en las personas mayores. Inicialmente, se generó un espacio de confianza donde los participantes pudieron reconocer y expresar situaciones que les generan preocupación, a través de la actividad “¿Qué me preocupa?”, utilizando la expresión verbal o escrita según sus capacidades. Durante este proceso, se brindó acompañamiento individual, promoviendo la escucha activa y la validación emocional de cada intervención.

Posteriormente, se llevó a cabo la actividad “Soluciones tranquilas”, en la cual, a partir de las situaciones identificadas, se orientó a los participantes en la búsqueda de estrategias de afrontamiento adecuadas. Se propusieron alternativas como el diálogo con personas de confianza, la realización de actividades relajantes y técnicas básicas de respiración, apoyándose en recursos dinámicos como tarjetas con situaciones y posibles soluciones.

Finalmente, se propició un espacio de reflexión grupal que permitió fortalecer el aprendizaje, la comprensión mutua y la importancia de aplicar estrategias que favorezcan el bienestar emocional en la vida cotidiana.

Observaciones o recomendaciones - Sede KM 41: Se evidenció una participación activa por parte de los asistentes durante el desarrollo de la actividad, mostrando disposición para expresar situaciones personales relacionadas con el estrés y escuchar a sus compañeros. En este sentido, se recomienda continuar fortaleciendo estos espacios de diálogo que favorecen la expresión emocional y el apoyo grupal.

Observaciones o recomendaciones - Sede PAVA: los adultos lograron identificar estrategias básicas de afrontamiento, mostrando interés en aplicarlas en su vida cotidiana. Por ello, se sugiere reforzar estas herramientas mediante actividades prácticas y continuas que faciliten su apropiación y contribuyan al bienestar emocional.

Registro fotográfico - Sede KM 41:





Registro fotográfico - Sede PAVA:





4.Tema o actividad: Comunicación asertiva

Objetivo: Fortalecer en las personas mayores habilidades de comunicación asertiva que les permitan expresar sus emociones, pensamientos y necesidades de manera clara, respetuosa y adecuada, favoreciendo relaciones interpersonales más saludables

Metodología: La actividad se desarrolló bajo un enfoque participativo y formativo, orientado al fortalecimiento de la comunicación asertiva en las personas mayores. Inicialmente, se brindó una explicación sencilla sobre la importancia de una adecuada comunicación, diferenciando los estilos pasivo, agresivo y asertivo mediante ejemplos cotidianos.

Posteriormente, se llevó a cabo la actividad “Cómo digo lo que siento”, en la cual los participantes completaron frases relacionadas con la expresión de emociones y necesidades, ya sea de forma escrita o verbal. Durante este proceso se brindó acompañamiento individual, orientando la transformación de expresiones inadecuadas en mensajes más claros y respetuosos. Seguidamente, se promueve la socialización de algunas respuestas, favoreciendo la validación emocional y el aprendizaje grupal.

A continuación, mediante la actividad “Transformando la forma de hablar”, se trabajó de manera grupal en la identificación y modificación de ejemplos de comunicación inadecuada, promoviendo la reflexión y el uso de un lenguaje más asertivo.

En la actividad “Juego de situaciones”, los participantes representaron situaciones cotidianas, practicando respuestas asertivas con el acompañamiento del

profesional, quien brindó retroalimentación positiva. Finalmente, con el ejercicio “Escuchar también es comunicar”, se fortaleció la escucha activa, resaltando la importancia del respeto por los turnos de palabra y la atención al otro.

Observaciones o recomendaciones - Sede KM 41: los participantes lograron identificar diferencias entre los estilos de comunicación y propusieron alternativas más adecuadas para expresar sus ideas y necesidades. Por ello, se sugiere reforzar estos aprendizajes mediante actividades continuas que promuevan tanto la expresión clara como la escucha activa en sus entornos diarios.

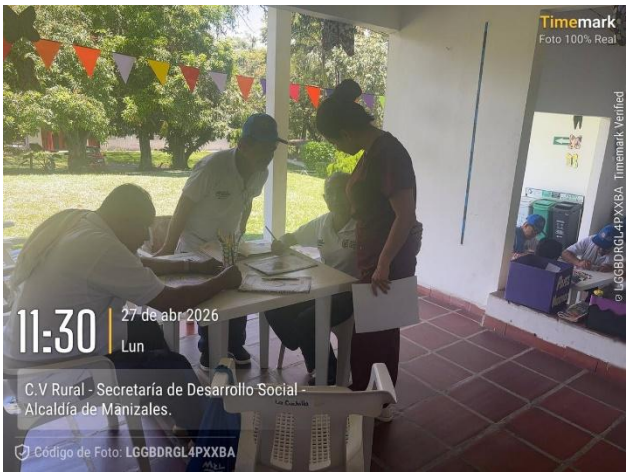
Observaciones o recomendaciones - Sede PAVA: Se evidenció una participación activa por parte de los asistentes en las actividades propuestas, especialmente en los ejercicios de expresión de emociones y role play, mostrando interés en mejorar su forma de comunicarse. En este sentido, se recomienda continuar fortaleciendo espacios prácticos que permitan a los participantes aplicar la comunicación asertiva en situaciones cotidianas.

Registro fotográfico - Sede Pava:





Registro fotográfico - Sede Km 41:



Laura García Z

Laura García Zuluaga Psicóloga

Área: Trabajo Social
Responsable: Luz Andrea González Montes
Fecha: 30 de abril 2026

Tema o actividad: Autoestima y reconocimiento personal
Objetivo: Fortalecer la autoestima y el autoconcepto de los adultos mayores mediante espacios participativos y reflexivos que promuevan el reconocimiento de sus cualidades personales, la expresión emocional y la valoración de sí mismos, contribuyendo a su bienestar emocional y a un envejecimiento activo y positivo.

Metodología: La actividad “Volver a mí” se desarrolló mediante una metodología participativa, vivencial y reflexiva, orientada al fortalecimiento de la autoestima y el reconocimiento de las cualidades personales en los adultos mayores. Durante su implementación, se evidenció una alta disposición e interés por parte de los participantes, favoreciendo un ambiente de confianza y apertura emocional.

En el momento inicial, el rompehielos grupal permitió fortalecer la integración y generar un clima de cercanía, facilitando la interacción entre los asistentes y promoviendo la expresión de experiencias positivas. Como logro, se observó una mayor cohesión grupal y disposición para participar activamente en el desarrollo de la actividad.

En la fase central, a través de la dinámica simbólica del “espejo”, los adultos mayores realizaron un ejercicio de autoobservación y reconocimiento personal, identificando cualidades, fortalezas y aspectos positivos de sí mismos. Este proceso permitió evidenciar avances en el fortalecimiento del autoconcepto y la autoestima, así como la expresión de emociones asociadas al reconocimiento de su propia valía. El uso de herramientas de expresión oral y gráfica facilitó que los participantes representarán sus fortalezas de manera significativa, respetando sus estilos y capacidades. Así mismo, se promovió el reconocimiento entre pares, lo que generó un ambiente de valoración mutua, respeto y apoyo emocional, fortaleciendo los vínculos grupales.

Finalmente, en el cierre reflexivo, se logró consolidar la importancia del reconocimiento personal como elemento clave del bienestar emocional, evidenciándose en los participantes una mayor conciencia sobre sus capacidades y su valor individual. En conjunto, la actividad contribuyó al fortalecimiento de la

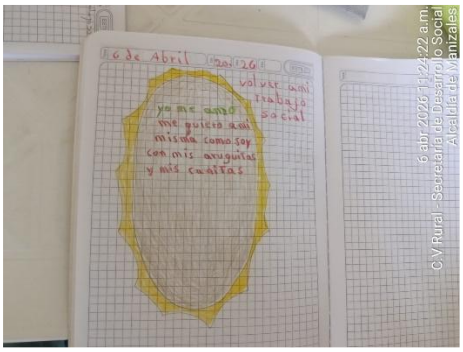
autoestima, la interacción social y el sentido de pertenencia, aspectos fundamentales para un envejecimiento activo y positivo.

Observaciones o recomendaciones - Sede KM 41: La actividad favoreció el fortalecimiento de la autoestima y el autoconcepto, evidenciado en la facilidad para identificar cualidades propias. Se observó una participación activa que contribuyó al bienestar emocional y la confianza en el grupo.

Observaciones o recomendaciones - Sede PAVA: Se evidenció que el ejercicio facilitó la expresión emocional, especialmente en quienes inicialmente mostraban mayor reserva. Se fortaleció la interacción grupal, generando un ambiente de respeto y escucha.

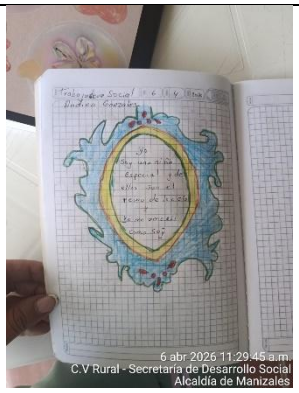
Registro fotográfico - Sede KM 41:





Registro fotográfico - Sede PAVA:





Tema o actividad: Mi historia vale

Objetivo: Fortalecer la memoria autobiográfica, la identidad personal y el reconocimiento del valor de la trayectoria de vida de los adultos mayores, mediante espacios participativos y reflexivos que promuevan la expresión de experiencias significativas, la resignificación de vivencias y el fortalecimiento del bienestar emocional.

Metodología: La actividad “Mi historia vale” se desarrolló mediante una metodología narrativa, participativa y reflexiva, orientada a la reconstrucción de experiencias significativas, el fortalecimiento de la memoria autobiográfica y el reconocimiento del valor personal en los adultos mayores. Durante su ejecución, se evidenció una alta implicación emocional y disposición para compartir vivencias, favoreciendo un ambiente de confianza y respeto.

En el momento inicial, el rompehielo facilitó la evocación de recuerdos positivos, permitiendo que los participantes se conectaran con experiencias significativas de su vida. Como logro, se observó una mayor apertura emocional y disposición para la participación, fortaleciendo la integración grupal desde el inicio de la actividad.

En la fase central, a través de la elaboración de la “línea de tiempo”, los adultos mayores lograron identificar, organizar y resignificar momentos importantes de su trayectoria, incluyendo logros, aprendizajes y experiencias de vida. Este ejercicio permitió evidenciar el fortalecimiento de la memoria autobiográfica, así como el reconocimiento del valor de sus historias personales, favoreciendo procesos de autoafirmación y sentido de vida.

El componente gráfico y narrativo facilitó la expresión libre y significativa, respetando los ritmos individuales, mientras que la socialización voluntaria promovió la escucha activa, la empatía y el reconocimiento entre pares. Se destacó como logro la generación de un ambiente de validación emocional y cohesión grupal, donde las experiencias compartidas fueron valoradas por el grupo.

Finalmente, en el cierre reflexivo, se consolidó la importancia de reconocer la propia historia como parte fundamental de la identidad. Los participantes evidenciaron un mayor sentido de valor personal y orgullo por su trayectoria de vida, fortaleciendo su bienestar emocional. En conjunto, la actividad contribuyó al reconocimiento de sí mismos como sujetos con experiencias significativas, saberes valiosos y un papel importante dentro de su entorno social.

Observaciones o recomendaciones - Sede km 41: Se evidenció una mayor fluidez en la narración de experiencias de vida, facilitando la construcción de las líneas de tiempo de manera participativa. La actividad fortaleció el sentido de identidad y valoración personal, reflejado en el reconocimiento de logros y aprendizajes.

Observaciones o recomendaciones - Sede PAVA: : La actividad permitió un proceso progresivo de evocación de recuerdos, evidenciando que algunos participantes requirieron mayor acompañamiento para reconstruir y expresar sus experiencias de vida. Se logró fortalecer la memoria autobiográfica, especialmente en la identificación de momentos significativos y aprendizajes personales.

Registro fotográfico - Sede KM 41:





Registro fotográfico - Sede PAVA:





Tema o actividad: Reconociendo mis emociones
Objetivo: Fortalecer la conciencia emocional en los adultos mayores mediante espacios participativos y vivenciales que faciliten la identificación, expresión y validación de sus emociones, promoviendo estrategias de manejo emocional y contribuyendo a su bienestar psicológico y social.

Metodología: La actividad “Reconociendo mis emociones” se desarrolló mediante una metodología experiencial, participativa y expresiva, orientada a la identificación, reconocimiento y validación de las emociones en los adultos mayores. Durante su implementación, se evidenció una activa participación y disposición para explorar el mundo emocional, favoreciendo un ambiente de confianza y apertura.

A través de dinámicas lúdicas, la representación corporal y el diálogo grupal, los participantes lograron identificar diversas emociones y relacionarlas con experiencias personales, fortaleciendo su conciencia emocional. Se observó como logro significativo una mayor capacidad para nombrar y expresar emociones, incluso en aquellos que inicialmente presentaban dificultad para hacerlo.

El uso de estrategias como la imitación de emociones y la selección de tarjetas facilitó el reconocimiento de cómo se manifiestan las emociones en la vida cotidiana, así como la reflexión sobre las formas en que han sido gestionadas a lo largo de sus experiencias. Esto permitió evidenciar avances en la comprensión y aceptación de sus estados emocionales.

Así mismo, se generó un ambiente de respeto, escucha activa y validación, donde los adultos mayores compartieron vivencias, promoviendo la empatía y el apoyo grupal. En el espacio de cierre, se consolidó la idea de que todas las emociones son

válidas y cumplen una función, fortaleciendo la aceptación emocional y el bienestar psicológico.

En conjunto, la actividad contribuyó al desarrollo de habilidades emocionales, la expresión afectiva y el fortalecimiento de vínculos grupales, aspectos fundamentales para un envejecimiento saludable y con bienestar integral.

Observaciones o recomendaciones - Sede KM 41: Se evidenció mayor facilidad para identificar y expresar emociones, lo que favoreció una participación activa durante la actividad. Los participantes lograron relacionar sus emociones con experiencias de vida, fortaleciendo la conciencia emocional.

Observaciones o recomendaciones - Sede PAVA: La actividad permitió un reconocimiento inicial de las emociones, evidenciando que algunos participantes requerían mayor acompañamiento para identificarlas y nombrarlas. Se observaron avances en la expresión emocional, especialmente a través de dinámicas lúdicas y corporales que facilitaron la participación.

Tema o actividad: Botiquín emocional
Objetivo: Fortalecer el autocuidado y la gestión emocional en los adultos mayores mediante la identificación y construcción de estrategias personales de afrontamiento que les permitan reconocer, regular y atender sus emociones, contribuyendo a su bienestar integral y calidad de vida.

Metodología: La actividad “Botiquín emocional” se desarrolló mediante una metodología práctica, reflexiva y participativa, orientada al fortalecimiento del autocuidado y la construcción de herramientas personales para el manejo de las emociones en los adultos mayores. Durante su implementación, se evidenció una activa participación y apropiación del proceso, favoreciendo el reconocimiento de recursos personales y colectivos.

En el momento inicial, el ejercicio de respiración guiada permitió a los participantes conectarse con el momento presente y alcanzar un estado de relajación, facilitando la disposición emocional para el desarrollo de la actividad. Como logro, se observó una mayor calma y concentración, lo que favoreció la participación consciente.

En la fase central, a través de la elaboración del “botiquín emocional”, los adultos mayores lograron identificar estrategias de afrontamiento y acciones de autocuidado

que contribuyen a su bienestar, tales como la comunicación con otros, la realización de actividades significativas y el uso de técnicas de regulación emocional. Este proceso permitió evidenciar el fortalecimiento de la autonomía emocional y la capacidad de autorregulación.

Así mismo, el intercambio de experiencias promovió el aprendizaje colectivo, donde los participantes compartieron saberes y recomendaciones, enriqueciendo sus propios recursos emocionales. Se destacó la generación de un ambiente de apoyo, empatía y validación, fortaleciendo los vínculos grupales.

En el cierre, la socialización de los botiquines permitió consolidar la importancia del cuidado emocional como parte esencial de la salud integral, evidenciándose en los participantes una mayor conciencia sobre la necesidad de aplicar estas herramientas en su vida cotidiana. En conjunto, la actividad contribuyó al fortalecimiento del autocuidado, la gestión emocional y el bienestar psicológico, aspectos clave para un envejecimiento saludable.

Observaciones o recomendaciones – KM 41: Se evidenció mayor facilidad para identificar y compartir estrategias de afrontamiento, reflejando apropiación del tema. Los participantes lograron reconocer recursos personales y redes de apoyo, fortaleciendo su autonomía emocional.

Observaciones o recomendaciones - PAVA: La actividad permitió un reconocimiento progresivo de estrategias de autocuidado, evidenciando que algunos participantes requerían orientación para identificar recursos personales. Se observaron avances en la comprensión de la importancia del manejo emocional, especialmente a través de ejemplos prácticos y cotidianos.

Registro fotográfico - Sede KM 41:





Registro fotográfico - Sede PAVA:





Tema o actividad: Risas que sanan
Objetivo: Promover el bienestar emocional de los adultos mayores mediante el uso del humor, el juego y la expresión grupal, favoreciendo la liberación de tensiones, la generación de emociones positivas y el fortalecimiento de vínculos sociales, contribuyendo a una mejor calidad de vida.

Metodología: La actividad “Risas que sanan” se desarrolló mediante una metodología lúdica, participativa y terapéutica, orientada al fortalecimiento del bienestar emocional a través del humor y la interacción grupal. Durante su ejecución, se evidenció una alta disposición al disfrute, la espontaneidad y la participación activa, generando un ambiente de confianza y cercanía entre los adultos mayores.

A través de dinámicas grupales, juegos y ejercicios de expresión, los participantes lograron liberar tensiones y experimentar emociones positivas, lo que contribuyó a mejorar su estado de ánimo. Se observó como logro significativo la disminución de la rigidez emocional y el aumento de la expresividad, favoreciendo la conexión consigo mismos y con los demás.

El uso del teatro espontáneo, la narración de anécdotas y el juego simbólico permitió a los participantes resignificar situaciones cotidianas desde el humor, promoviendo una mirada más flexible y positiva frente a sus experiencias de vida. Este proceso facilitó la reflexión sobre la importancia de la risa como herramienta de bienestar emocional y salud mental.

Así mismo, la actividad fortaleció los vínculos sociales y la cohesión grupal, evidenciándose mayor interacción, complicidad y apoyo entre los participantes. En el cierre, se consolidó el reconocimiento de la risa como un recurso accesible para el autocuidado emocional.

En conjunto, la actividad contribuyó al fortalecimiento del bienestar emocional, la integración social y la promoción de emociones positivas, aspectos fundamentales para un envejecimiento activo y saludable.

Observaciones o recomendaciones – KM 41: Se evidenció una alta disposición al juego, la risa y la expresión espontánea, lo que favoreció una participación activa. Los participantes lograron resignificar situaciones cotidianas a través del humor, fortaleciendo una actitud positiva frente a la vida.

Observaciones o recomendaciones - PAVA: La actividad permitió una participación progresiva, evidenciando que algunos adultos mayores inicialmente mostraban timidez, pero lograron integrarse a través del juego y el humor. Se observó una disminución de tensiones y mejora en el estado de ánimo, especialmente en el desarrollo de dinámicas grupales.





Tema o actividad: Cuando era niño soñaba
Objetivo: Fortalecer el sentido de vida, la identidad y la proyección personal de los adultos mayores mediante la evocación de sueños y experiencias significativas del pasado, promoviendo la resignificación de su trayectoria y la construcción de metas y propósitos en el presente que favorezcan su bienestar emocional.

Metodología: La actividad “Cuando era niño soñaba” se desarrolló mediante una metodología participativa, reflexiva y proyectiva, orientada a integrar la evocación de experiencias del pasado con la construcción de metas y propósitos en el presente. Durante su implementación, se evidenció una alta conexión emocional con los recuerdos de infancia y juventud, favoreciendo procesos de reflexión significativa.

A través de dinámicas de movimiento, expresión creativa y diálogo grupal, los participantes lograron reconectar con sus sueños y aspiraciones, identificando elementos que han marcado su trayectoria de vida. Como logro, se observó el fortalecimiento del sentido de identidad, continuidad y propósito, reconociendo que el proyecto de vida permanece vigente en la etapa de la vejez.

El uso del dibujo y la escritura facilitó la expresión simbólica de deseos, metas y anhelos, permitiendo que los adultos mayores proyectan intereses actuales y futuros de manera creativa. Este proceso evidenció avances en la motivación personal y la resignificación de su historia de vida, integrando pasado y presente.

Así mismo, la socialización de las producciones promovió la escucha activa, el apoyo grupal y el reconocimiento entre pares, generando un ambiente de confianza y validación emocional. Se destacó como logro la construcción de un espacio donde los participantes se sintieron valorados y acompañados en sus procesos.

En el cierre, se evidenció la formulación de compromisos personales alcanzables, orientados al bienestar y la realización de pequeñas metas, fortaleciendo la motivación hacia nuevas experiencias. En conjunto, la actividad contribuyó al fortalecimiento del sentido de vida, la autoestima y la proyección personal, aspectos fundamentales para un envejecimiento activo y significativo.

Observaciones o recomendaciones – KM 41: Se evidenció mayor fluidez en la evocación de sueños y aspiraciones, favoreciendo una participación activa. Los participantes lograron integrar recuerdos del pasado con metas presentes, fortaleciendo el sentido de continuidad e identidad.

Observaciones o recomendaciones - PAVA: La actividad permitió un proceso gradual de evocación de sueños y recuerdos, evidenciando que algunos participantes requirieron acompañamiento para conectar con sus aspiraciones. Se observaron avances en la expresión de experiencias significativas, favoreciendo la reflexión sobre su historia de vida.

Registro fotográfico – KM 41:





Registro fotográfico - PAVA:





ANDREA G1

Luz Andrea González Montes.
Trabajo social

Área: Fisioterapia
Responsable: Luis Felipe Rodríguez
Fecha: abril de 2026

1.Tema o actividad: Lesiones de origen osteomuscular
Objetivo: Educar a los adultos mayores sobre las lesiones más comunes, cuidados pertinentes, cirugías más comunes de origen osteomuscular.

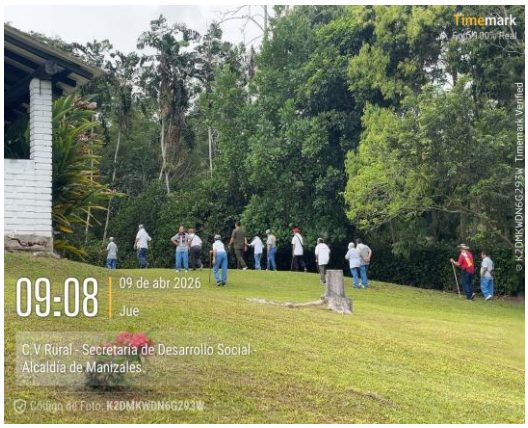
Metodología: Clase expositiva y participativa (charla educativa), explicación teórica con ejemplos comunes. Se finalizó con ejercicio terapéutico, movilidad articular, estiramientos dirigidos y ejercicios aeróbicos. Los usuarios quedaron en aparentes buenas condiciones y no se presentaron novedades.

Observaciones o recomendaciones - Sede KM 41: Los adultos del centro vida km 41 participan de manera activa y colaborativa con todas las actividades

Observaciones o recomendaciones - Sede PAVA: Se les recomendó a algunos adultos prestar más atención a los ejercicios, realizar más actividad física y ayudar a los compañeros con limitaciones

Registro fotográfico - Sede KM 41:





Registro fotográfico - Sede PAVA:





2. Tema o actividad: Sistema propioceptivo y como nos ubica en el espacio
Objetivo: Concientizar a los adultos mayores del centro vida rural sobre que es la propiocepción y cómo nos ayuda a saber dónde y en que posición está nuestro cuerpo.

Metodología: Clase expositiva y participativa con experiencias propias sobre caídas, lesiones, se realizaron experiencias sensoriales con texturas y sonidos. Se realizaron ejercicios para el fortalecimiento de miembros inferiores y equilibrio. Los adultos respondieron bien a los ejercicios y no se presentaron novedades.

Observaciones o recomendaciones - Sede KM 41: Se les recomendó a los adultos del Km 41 tomar más conciencia corporal, de tarea les quedó realizar una meditación así fueran 5 minutos en casa todos los días.

Observaciones o recomendaciones - Sede PAVA: Se les pidió mayor colaboración a los usuarios de la sede pava al momento de realizar las actividades físicas.

Registro fotográfico - Sede KM 41:





Registro fotográfico - Sede PAVA:





3.Tema o actividad: Lesiones del sistema musculoesquelético
Objetivo Brindar a las personas mayores del Centro Vida Rural información clara y comprensible sobre la identificación y el manejo adecuado de las lesiones del sistema musculoesquelético, diferenciando entre discapacidad aguda y crónica, y promoviendo el autocuidado y la práctica de ejercicio como estrategias para la prevención de caídas y lesiones.

Metodología:
La intervención se desarrolló bajo un enfoque terapéutico integral, combinando educación en salud y ejercicio físico adaptado a las condiciones funcionales de las personas mayores. Inicialmente, se realizó una fase educativa orientada a la comprensión de las principales lesiones del sistema musculoesquelético (fracturas,

esguinces y desgarros), favoreciendo la toma de conciencia sobre factores de riesgo, signos de alerta y medidas de prevención, mediante un lenguaje claro y contextualizado.

Posteriormente, se implementó una fase práctica basada en ejercicio terapéutico, que incluyó actividades de fortalecimiento muscular, estiramientos dirigidos a miembros superiores e inferiores y ejercicios de control postural y equilibrio. Estas actividades fueron dosificadas y supervisadas, priorizando la seguridad, la correcta ejecución del movimiento y la adaptación a las capacidades individuales, con el fin de prevenir caídas y mejorar la funcionalidad.

Durante el desarrollo de la sesión se promovió la participación activa, la retroalimentación constante y la corrección postural, facilitando un aprendizaje significativo desde la experiencia corporal. Finalmente, se brindaron recomendaciones personalizadas orientadas al autocuidado, la continuidad del ejercicio en el entorno cotidiano y la adopción de hábitos protectores, evidenciándose una adecuada respuesta por parte de los participantes y ausencia de eventos adversos durante la actividad.

Observaciones o recomendaciones – Sede KM 41:
Se reforzó el tema de prevención de lesiones y caídas, utilizando ejemplos y experiencias propias de las personas mayores, lo que facilitó la comprensión y apropiación del tema. Se destaca y agradece la participación y colaboración de los asistentes.

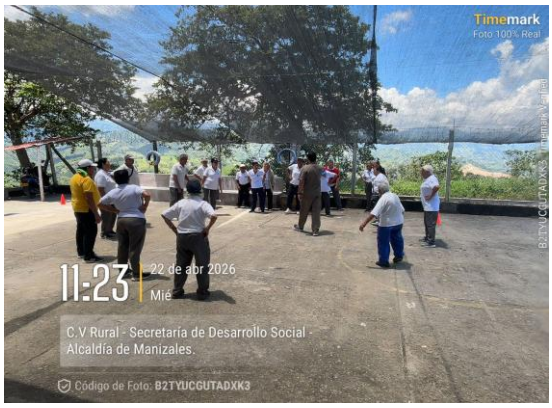
Observaciones o recomendaciones – Sede PAVA:
Se realizó nuevamente el abordaje del tema de prevención de lesiones y caídas, apoyado en ejemplos y vivencias de los participantes, favoreciendo el aprendizaje significativo. Se resalta la disposición y colaboración del grupo durante la actividad.

Registro fotográfico - Sede KM 41:





Registro fotográfico - Sede PAVA:





4.Tema o actividad: fortalecimiento de piso pélvico

Objetivo: Promover la importancia del fortalecimiento de piso pélvico en los adultos mayores del centro vida rural y explicar cómo es importante para prevenir fracturas y caídas futuras.

Metodología: La actividad se desarrolló mediante un enfoque educativo y terapéutico, combinando una fase expositiva con la práctica guiada. Inicialmente, se brindó una explicación clara sobre el piso pélvico, su función y su relación con la estabilidad corporal y la prevención de caídas, promoviendo la participación a partir de experiencias propias de las personas mayores.

Posteriormente, se implementó una fase práctica con ejercicios orientados al fortalecimiento muscular, la movilidad, el equilibrio y la resistencia cardiovascular,

adaptados a las capacidades individuales de los participantes. Durante la ejecución se realizó supervisión constante, corrección de posturas, control de la intensidad y pausas activas, garantizando la seguridad y adecuada ejecución de los movimientos.

Finalmente, se brindaron recomendaciones personalizadas, especialmente a quienes presentaban mayores limitaciones de movilidad, fomentando el autocuidado y la continuidad de los ejercicios en su entorno cotidiano, evidenciándose una participación activa y adecuada respuesta durante la actividad.

Observaciones o recomendaciones - Sede KM 41: se les enseño a los usuarios del centro vida sobre fortalecimiento de core y abdominales, se mostraron motivados

Observaciones o recomendaciones - Sede PAVA: se les enseño a los usuarios del centro vida sobre fortalecimiento de core y abdominales, se mostraron motivados



Luis Felipe Rodríguez
Fisioterapeuta

Área: Educación física
Responsable: Andrés David Morales Manrique
Fecha: 01 al 30 de abril de 2026

1.Tema o actividad: Taller de lecto-escritura “mi primera letra”
Un **taller de lectoescritura para adultos mayores** es una intervención integral que busca no solo mejorar habilidades lingüísticas, sino también fortalecer la **memoria**, la **socialización** y el **bienestar emocional** de los participantes.

Objetivos:
Estimulación Cognitiva: Ejercitar funciones como la atención, la memoria y el razonamiento lógico mediante la lectura diaria y ejercicios de escritura.
Fomento Social y Vínculos: Crear espacios de interacción para reducir la sensación de soledad y favorecer las relaciones entre pares.
Expresión de la Identidad: Facilitar que los adultos mayores narren sus historias de vida y compartan sus experiencias para dar sentido a lo vivido.
Prevención del deterioro: Fortalecer la reserva cognitiva para proteger el cerebro frente al envejecimiento y procesos neurodegenerativos.

Metodología:
Lectura dialógica: Leer textos breves en voz alta y generar debates o reflexiones compartidas sobre el contenido.
Escritura Creativa: Actividades como completar historias, escribir cartas o redactar diarios sobre hechos significativos del pasado.
Ejercicios de Lenguaje: Uso de sopas de letras, crucigramas, ordenamiento de frases y ejercicios de sinónimos/antónimos para mantener activo el vocabulario.
Enfoque Multisensorial: Incorporar música, imágenes y materiales visuales con letra grande para facilitar la comprensión.

Observaciones o recomendaciones:
Diversidad de niveles: Es común encontrar participantes con distintos grados de escolaridad, desde alfabetización inicial hasta lectores experimentados.
Necesidades específicas: Algunos adultos mayores pueden requerir adaptaciones por dificultades visuales, auditivas o motoras (ej. uso de lupas o escritura digital si la manual es difícil).
Impacto emocional: El taller suele convertirse en un espacio terapéutico donde surgen recuerdos y emociones intensas al narrar sus vivencias.

Registro fotográfico - Sede KM 41:





Registro fotográfico - Sede PAVA:





2.Tema o actividad: Estimulación Funcional y Estiramiento

Objetivos:
Prevención de Caídas: Mejorar el equilibrio y la agilidad para reaccionar ante tropiezos**. Mantenimiento de la Autonomía:** Fortalecer los músculos necesarios para tareas de la vida diaria (subir escaleras, cargar compras).
Reducción de la Rigidez: Mitigar los dolores articulares y calambres comunes por la inactividad.
Control de la Sarcopenia: Frenar la pérdida de masa y fuerza muscular asociada a la edad.

Metodología:
La actividad se desarrolló mediante un enfoque multicomponente, orientado al fortalecimiento integral de las capacidades físicas en las personas mayores, incluyendo fuerza, resistencia, equilibrio y flexibilidad. Se implementaron ejercicios de estimulación funcional basados en movimientos de la vida diaria, como sentarse

y levantarse de una silla, marcha con cambios de dirección y elevación de talones con apoyo, favoreciendo la autonomía y el control postural.

Las sesiones se estructuraron con una frecuencia de 2 a 3 veces por semana, con una duración aproximada de 30 a 40 minutos, garantizando una dosificación adecuada del esfuerzo. Durante la ejecución se priorizó la correcta técnica, la seguridad y la adaptación a las capacidades individuales.

Finalmente, se realizaron ejercicios de estiramiento estático de forma lenta y controlada, manteniendo cada posición entre 10 y 30 segundos, con repeticiones por grupo muscular, favoreciendo la recuperación, la flexibilidad y la prevención de lesiones.

Observaciones o recomendaciones:
Entorno Seguro: Los ejercicios deben realizarse en superficies estables y, si es necesario, con apoyo (sillas, barandillas o asistencia de un profesional).
Intensidad Moderada: La sensación debe ser de un "tirón ligero" o molestia agradable; nunca debe existir dolor agudo.
Progresión: Iniciar con ejercicios básicos (sentado) antes de pasar a versiones de pie o con ojos cerrados para retar el equilibrio.
Calentamiento Previo: Nunca estire "en frío". Realice 5 a 10 minutos de movilidad ligera o caminata suave antes de empezar.
Respiración Consciente: No mantenga la respiración (apnea). Exhale durante el esfuerzo o el estiramiento para evitar picos de presión arterial.
Consulta Médica: En caso de cirugías previas (cadera, columna) o patologías crónicas, es vital que un fisioterapeuta adapte la rutina.

Registro fotográfico - Sede KM 41:





Registro fotográfico - Sede PAVA:





3.Tema o actividad: Fuerza de Tren Inferior y Resistencia

Objetivo: Fortalecer la capacidad funcional de las personas mayores mediante el desarrollo de la fuerza muscular, el equilibrio y la resistencia, con el fin de prevenir caídas y fracturas, contribuir al control de enfermedades no transmisibles, contrarrestar la pérdida de masa muscular asociada a la edad y promover la independencia en la marcha y en las actividades de la vida diaria.

Metodología:
La intervención se estructuró bajo un enfoque multicomponente, orientado al mejoramiento de la condición física general en las personas mayores. Se implementaron sesiones de ejercicio con una frecuencia de 2 a 3 veces por semana, integrando actividades de fortalecimiento muscular, trabajo de equilibrio dinámico y ejercicio aeróbico moderado.

En la fase de fortalecimiento, se realizaron ejercicios dirigidos a grupos musculares principales, especialmente miembros inferiores, con una dosificación de 1 a 3 series de 8 a 12 repeticiones, adaptadas a las capacidades individuales. De manera complementaria, se incluyeron actividades aeróbicas orientadas a cumplir entre 150 y 300 minutos semanales de actividad física moderada.

Durante la ejecución se priorizó la seguridad, la correcta técnica y la progresión del ejercicio, favoreciendo el desarrollo de la funcionalidad, la estabilidad en la marcha y la prevención de riesgos asociados a caídas.

Observaciones y recomendaciones:
Recuperación: Es vital dejar entre 60 y 120 segundos de descanso entre series para permitir la recuperación muscular y evitar fatiga excesiva.

Progresión: Se debe utilizar el aumento progresivo de la carga (usando bandas elásticas o pesas ligeras) una vez que el movimiento se domine con seguridad.
Alertas Médicas: El ejercicio está contraindicado si existen arritmias no controladas, angina inestable, insuficiencia cardíaca descompensada o hipertensión severa sin control médico.
Uso de Apoyos: Siempre tener una silla o barandilla cerca al realizar ejercicios de pie para evitar pérdidas de equilibrio.
Hidratación y Reposo: Alimentarse bien y reposar al menos 30 minutos antes de la sesión, asegurando una hidratación constante.
Calentamiento Inicial: Dedicar 5-10 minutos a movilizar hombros, cadera y tobillos antes de iniciar la parte intensa.

Registro fotográfico - Sede KM 41:





Registro fotográfico - Sede PAVA:





4. Tema o actividad: Lanzar y Atrapar

Objetivo:
Fortalecer la coordinación óculo-manual en las personas mayores, promoviendo la sincronización entre la vista y el movimiento, la velocidad de reacción ante estímulos

externos, la movilidad articular de miembros superiores y la estimulación de funciones cognitivas como la atención, la concentración y la percepción espacial.

Metodología:
La actividad se desarrolló mediante un enfoque lúdico y progresivo, utilizando pelotas de diferentes texturas y pesos, adaptadas a las capacidades de los participantes. Inicialmente, se realizaron ejercicios individuales de lanzamiento y recepción con ambas manos, favoreciendo la coordinación básica y la adaptación al movimiento.

Posteriormente, se implementaron ejercicios con apoyo, como lanzamientos contra la pared y recepción tras el rebote, fortaleciendo la precisión, el control y el tiempo de reacción. En una fase más avanzada, se trabajó en parejas, variando la altura, dirección y velocidad de los lanzamientos, promoviendo la interacción y el trabajo en equipo.

De manera complementaria, se integraron variantes cognitivas durante la actividad, en las cuales los participantes debían responder a estímulos verbales como colores o números al momento de atrapar la pelota, favoreciendo la atención y la respuesta cognitiva. Durante toda la sesión se garantizó la supervisión, la adaptación de los ejercicios y la participación activa de los asistentes.

Observaciones y recomendaciones:
Seguridad en el Entorno: Realizar los ejercicios en un espacio despejado para evitar tropiezos al intentar alcanzar una pelota que se caiga.
Uso de Material Adecuado: Evitar pelotas pesadas o muy pequeñas al inicio. Las pelotas de espuma o de caucho suave son ideales para evitar lesiones en los dedos.
Fatiga Visual: Estas actividades demandan mucho esfuerzo de los ojos; se deben realizar en periodos cortos (5 a 10 minutos) con descansos.
Postura: Se puede realizar **sentado en una silla** si el equilibrio es inestable, o de pie para aumentar el reto de estabilidad.
Visión: Asegurarse de que el adulto mayor lleva sus gafas puestas y que la iluminación sea óptima.
Motivación: Integrar estas actividades como juegos grupales para fomentar la socialización y reducir la ansiedad por el "fallo".

Registro fotográfico - Sede KM 41:





Registro fotográfico – Sede PAVA:





Andrés David Morales Manrique
EDUCADOR FÍSICO

Área: Manualidades KM 41 – Laborterapia
Responsable: Andrea Del Pilar Oyuela Echeverry
Fecha: 30 de abril de 2026

1.Tema o actividad: "GALLINA HUEVERA"
Objetivo: Fomentar la motricidad fina, la creatividad y la participación social de los adultos mayores mediante la elaboración de la manualidad "Gallina Huevera", promoviendo el fortalecimiento de habilidades manuales, la estimulación cognitiva y el trabajo colaborativo en un ambiente recreativo y significativo.

Metodología: La actividad de laborterapia denominada "Gallina Huevera" se desarrolló en un ambiente previamente adecuado, garantizando condiciones de iluminación, ventilación y organización del espacio que facilitaran la participación activa de las personas adultas mayores asistentes al kilómetro. En un primer momento, se realizó la bienvenida al grupo, propiciando un espacio de interacción inicial mediante un diálogo breve que permitió generar confianza, motivación y disposición hacia la actividad. Posteriormente, se llevó a cabo la presentación del objetivo de la sesión, explicando de manera clara y comprensible la finalidad de la manualidad, resaltando su importancia en el fortalecimiento de la motricidad fina, la estimulación cognitiva y la integración social.

Seguidamente, se procedió a la socialización de los materiales a utilizar, tales como cartón, rollos de servilleta, vinilos, colbón, elementos decorativos y otros insumos necesarios, promoviendo el reconocimiento sensorial y la apropiación de los mismos. Se brindaron instrucciones de manera gradual y secuencial, acompañadas de demostraciones prácticas por parte de la tallerista de manualidades, lo cual facilitó la comprensión de cada uno de los pasos por parte de las y los participantes. Durante el desarrollo de la actividad, las y los adultos iniciaron el proceso de elaboración de la "Gallina Huevera", comenzando con la estructura base mediante el uso de cartón y rollos, lo cual implicó acciones de recorte, armado y pegado, favoreciendo la coordinación visomotora y la precisión en los movimientos. Posteriormente, se avanzó en la fase de decoración, donde se aplicaron técnicas de pintura con vinilos y la incorporación de elementos ornamentales, estimulando la creatividad, la expresión individual y la toma de decisiones.

A lo largo de la ejecución, se realizó acompañamiento constante, brindando orientación personalizada según las necesidades de cada participante, reforzando instrucciones cuando fue necesario y promoviendo la autonomía progresiva en la realización de la manualidad. Así mismo, se incentivó el trabajo colaborativo,

fomentando la ayuda mutua entre compañeros, el intercambio de ideas y el fortalecimiento de vínculos sociales.

Finalmente, se llevó a cabo un espacio de cierre en el que los adultos socializaron sus productos terminados, expresando sus percepciones frente a la actividad y reconociendo los logros alcanzados. Este momento permitió reforzar la autoestima, el sentido de logro y la valoración del trabajo realizado, consolidando la experiencia como significativa y enriquecedora dentro del proceso terapéutico.

Observaciones o recomendaciones: Durante el desarrollo de la actividad se evidenció una participación activa y progresiva por parte de la mayoría de las y los adultos mayores, quienes mostraron disposición para integrarse a la dinámica propuesta. Se observó un adecuado nivel de motivación, especialmente en la fase de decoración, donde los participantes lograron expresar su creatividad y preferencias personales. La actividad permitió identificar diferentes ritmos de aprendizaje, siendo necesario ajustar el acompañamiento de manera individualizada, especialmente en aquellos adultos que presentaron dificultades en la manipulación de materiales o en el seguimiento de instrucciones secuenciales.

En términos de habilidades motoras, se evidenció que la mayoría de las participantes conservan destrezas en la motricidad fina, logrando ejecutar acciones de recorte, pegado y pintura con un nivel funcional adecuado. No obstante, algunos adultos presentaron limitaciones leves relacionadas con la precisión de los movimientos y la fuerza manual, lo que requirió apoyo adicional y adaptación en la ejecución de ciertas tareas. A nivel cognitivo, se identificó buena comprensión de instrucciones simples, aunque en algunos casos fue necesario reforzar indicaciones y utilizar la demostración como estrategia de apoyo.

En el componente socioemocional, la actividad favoreció la interacción grupal, evidenciándose un ambiente de respeto, colaboración y apoyo mutuo. Varias participantes asumieron roles de liderazgo espontáneo, brindando ayuda a sus compañeras y compañeros, lo cual fortaleció los vínculos interpersonales y el sentido de pertenencia al grupo. Así mismo, se observó que la finalización de la manualidad generó satisfacción personal, aumentando la autoestima y la percepción de logro en las usuarias.

Como recomendaciones, se sugiere continuar implementando actividades de laborterapia que integren procesos creativos y manuales, dado su impacto positivo

en la funcionalidad y el bienestar emocional de las y los adultas mayores. Es importante mantener el uso de instrucciones claras, apoyadas en demostraciones visuales y acompañamiento constante, especialmente para aquellas participantes con mayores dificultades. De igual manera, se recomienda propiciar espacios que favorezcan el trabajo colaborativo, permitiendo que los adultos con mayores habilidades apoyen a quienes lo requieran, fortaleciendo así la cohesión grupal.









2.Tema o actividad: “NEGRA AFRICANA EN CUADRO”
Objetivo: Fortalecer la motricidad fina, la coordinación viso-manual, la creatividad y la expresión artística en los adultos mayores mediante la elaboración de un cuadro decorativo en relieve, promoviendo la concentración, el trabajo manual terapéutico, la autoestima y la socialización a través de la exposición grupal.

Metodología: La actividad de laborterapia titulada “Negra Africana en cuadro” se desarrolló en un ambiente previamente organizado con el fin de garantizar

comodidad, accesibilidad y seguridad para cada una de las personas adultas mayores participantes. Se inició la sesión con un saludo integrador que permitió generar conexión emocional y predisposición positiva hacia el proceso creativo. A continuación, se presentó el objetivo de la actividad, explicando de manera clara y comprensible que el propósito central era fortalecer la motricidad fina, la coordinación viso-manual y la creatividad, así como favorecer la expresión artística y la socialización a través de la elaboración de un cuadro decorativo en relieve. Esta introducción permitió contextualizar el sentido terapéutico de la actividad y motivó a las participantes a asumir un rol activo dentro del proceso.

Seguidamente, se realizó la socialización de los materiales, entre ellos el cartón, rollo de servilleta, vinilos, colbón, cintas decorativas y elementos ornamentales como flores sintéticas y detalles representativos del diseño africano. Durante esta fase, se incentivó el reconocimiento táctil y visual de los materiales, permitiendo que las participantes exploraran sus texturas, colores y posibilidades de uso. Esto favoreció la activación sensorial y preparó el terreno para la ejecución manual.

La metodología avanzó con la explicación y demostración práctica del proceso. Se describió de manera secuencial cada uno de los pasos necesarios para construir el cuadro decorativo: desde el trazado y corte de las figuras base sobre el cartón, pasando por el armado de elementos en relieve utilizando el rollo de servilleta y el colbón, hasta llegar a la fase de pintura y decoración. Este acompañamiento visual y verbal permitió adaptar la instrucción a los diferentes estilos de aprendizaje presentes en el grupo.

Las y los participantes iniciaron la elaboración de sus cuadros bajo un ambiente guiado, donde cada acción fue acompañada con orientación personalizada según las capacidades motrices y cognitivas de cada una. Durante el proceso de recorte y armado, se estimuló la coordinación viso-manual y la precisión en los movimientos, procurando que cada adulto se apropiara del ritmo que le resultara más cómodo y seguro. En la fase de decoración, se promovió la autonomía creativa, permitiendo que cada persona eligiera los colores, patrones y detalles que mejor representaran su estilo personal. Este momento fue especialmente enriquecedor, pues permitió expresar emociones, recuerdos y preferencias estéticas, convirtiendo la actividad en un canal terapéutico y significativo.

A lo largo de la sesión se fomentó el trabajo colaborativo. Los adultos mayores intercambiaron ideas, compartieron materiales y brindaron apoyo entre sí,

fortaleciendo la comunicación, el sentido de pertenencia y los vínculos socioemocionales. La profesora de manualidades monitoreó constantemente el proceso, resolviendo dudas, reforzando instrucciones cuando fue necesario y estimulando el logro personal mediante retroalimentación positiva.

Finalmente, se llevó a cabo un cierre grupal donde las participantes socializaron sus cuadros terminados. Este espacio permitió reconocer el esfuerzo, la creatividad y los avances de cada una, promoviendo la autoestima y la valoración de sus capacidades. Así mismo, se consolidó el sentido de logro y se enfatizó el beneficio terapéutico de la actividad artística.

Observaciones o recomendaciones: Durante la ejecución de la actividad se evidenció una participación activa y motivada por parte de la mayoría de las y los adultos mayores. La manipulación de materiales como cartón y rollos de servilleta permitió observar un adecuado desempeño motor en la mayoría de las participantes, quienes lograron realizar acciones de recorte, plegado, armado y pegado de manera funcional. Sin embargo, se identificaron algunos casos en los que la precisión de los movimientos estaba disminuida, especialmente en actividades que requerían mayor fuerza manual o estabilidad en la pinza fina. En estos casos, fue necesario brindar apoyo adicional y adaptar el ritmo de trabajo para garantizar la participación efectiva.

A nivel cognitivo, la mayoría de las participantes comprendió de manera adecuada las instrucciones verbales y visuales, logrando ejecutar las acciones planteadas sin mayores dificultades. No obstante, se presentaron algunos participantes que necesitaron repetición de instrucciones y demostraciones más detalladas debido a limitaciones en memoria inmediata y procesamiento secuencial. A pesar de ello, al recibir acompañamiento personalizado lograron avanzar de manera satisfactoria, lo cual evidencia que la metodología aplicada favoreció la inclusión y la accesibilidad de la actividad para todas.

En el aspecto socioemocional, la actividad generó un ambiente de integración, diálogo y apoyo mutuo. Se observó que varias participantes asumieron espontáneamente roles colaborativos, ayudando a quienes presentaban mayores dificultades, lo cual fortaleció significativamente la cohesión grupal. Del mismo modo, la socialización final de los trabajos permitió evidenciar satisfacción, orgullo personal y la sensación de logro, elementos que aportan de manera directa al fortalecimiento de la autoestima y el bienestar emocional.

Como recomendaciones, se sugiere continuar implementando este tipo de actividades creativas que favorecen el desarrollo de la motricidad fina, la estimulación cognitiva y la expresión artística, ya que demostraron un impacto positivo tanto a nivel individual como grupal. Es importante mantener el uso de instrucciones claras, apoyadas en demostraciones visuales, para facilitar la comprensión del proceso y promover la autonomía progresiva de los participantes. Así mismo, se recomienda adaptar los materiales según las capacidades de cada usuaria, evitando el uso de herramientas demasiado rígidas o difíciles de manipular para quienes presentan limitaciones físicas.









Andrea Oyuela Echeverri

Andrea del Pilar Oyuela.
Tallerista Manualidades

Área: Manualidades PAVA – Laborterapia
Responsable: Gloria Marulanda
Fecha: 30 de abril de 2026

1.Tema o actividad: Elaboración de jarrón decorativo con cartón, papel Kraft, cabuya y perlas

Objetivo: Fortalecer la pinza de agarre en los adultos mayores mediante la elaboración de un jarrón decorativo, favoreciendo, la coordinación óculo -manual y la autonomía en el manejo de materiales.

Metodología: La actividad se desarrolló en un periodo de 20 días, iniciando con la Socialización del proceso y la presentación de los materiales. Posteriormente, se entregaron moldes de jarrón a los adultos, quienes los dibujaron en cuatro ocasiones sobre cartón, fortaleciendo la concentración y precisión.

Seguidamente, se realizó el recorte de las piezas y el pegado de las cuatro bases con silicona, así como la elaboración y fijación de la base inferior, permitiendo dar forma al jarrón. Luego, se aplicó cinta de enmascarar alrededor de toda la estructura para reforzarla.

En las siguientes sesiones, se implementó la técnica de cartapesta utilizando papel Kraft, colbón y agua, aplicando varias capas que posteriormente fueron dejadas en proceso de secado.

Posteriormente, se llevó a cabo la técnica de efecto quemado, donde las personas mayores rasgaron papel Kraft en diferentes formas y quemaron sus bordes de manera controlada, para luego adherirlos al jarrón hasta cubrir su totalidad.

En la fase decorativa, se elaboraron pétalos con cabuya mediante el corte, doblado y pegado de tiras, hasta completar 18 pétalos, con los cuales se conformaron tres flores. En el centro de cada una se ubicó una perla grande.

Finalmente, las flores fueron pegadas en la parte frontal del jarrón, complementando la decoración con cabuya adicional y perlas medianas. Como acabado final, se aplicó laca para dar brillo y protección. Durante todo el proceso se realizó registro fotográfico como evidencia.

Observaciones o recomendaciones: Durante el desarrollo de la actividad se evidenció que el uso de materiales como la cabuya, las perlas y el papel permitió estimular de manera significativa la pinza de agarre en los adultos mayores, favoreciendo la motricidad fina y la coordinación manual. Algunos adultos presentaron dificultad inicial en la manipulación de elementos pequeños, sin embargo, con el acompañamiento y la práctica progresiva lograron mejorar su precisión y destreza.

Se recomienda continuar implementando actividades que impliquen el uso de la pinza de agarre, utilizando materiales de diferentes tamaños y texturas que permitan fortalecer gradualmente esta habilidad. Asimismo, es importante brindar apoyo constante y adaptar los materiales cuando sea necesario, con el fin de garantizar la participación activa, evitar frustraciones y promover la autonomía en los adultos mayores.

Se observó que algunos adultos mayores han venido comercializando manualidades elaboradas en periodos anteriores, como el cuadro de loro, lo cual refleja la proyección de los aprendizajes adquiridos hacia una actividad productiva. Esta situación evidencia el fortalecimiento de su autonomía, el aprovechamiento de sus habilidades manuales y la generación de una alternativa de ingreso económico, contribuyendo de manera positiva a su bienestar e independencia.









Gloria I Marulanda M

Gloria I Marulanda
Artes Manuales

INFORME CUALITATIVO CENTRO VIDA RURAL
CUCHILLA DEL SALADO – LISBOA

Área: Enfermería Cuchilla Del Salado
Fecha: 30 de abril de 2026
Responsable: Paola Sánchez Yara

Tema o actividad: Trastornos cognitivos
Objetivo General*:* Mantener y mejorar la salud cerebral, retardando o previniendo el deterioro cognitivo y la demencia

Metodología: Inicialmente, se realizó una charla educativa sobre los trastornos cognitivos, específicamente Alzheimer y demencia, abordando conceptos básicos, síntomas, signos de alarma, etapas de la enfermedad, diferencias entre ambas patologías y recomendaciones para su manejo y cuidado.

Posteriormente, se implementó una actividad práctica denominada “Cambios de roles”, en la cual los participantes, organizados en grupos, asumieron diferentes papeles (persona con la enfermedad, familiar y médico), permitiendo representar situaciones reales relacionadas con estas patologías. Esta estrategia favoreció el aprendizaje vivencial, la empatía y la comprensión del rol del cuidador y del entorno familiar. Finalmente, se generó un espacio de reflexión grupal que permitió a los participantes expresar sus percepciones y fortalecer la conciencia sobre el cuidado, el apoyo familiar y la importancia del manejo adecuado de estas enfermedades.

Observaciones o recomendaciones: Durante el desarrollo de la actividad se evidenció una participación activa y un alto nivel de interés por parte de los adultos mayores, quienes lograron comprender mejor las características del Alzheimer y la demencia, especialmente a través de la dinámica de cambio de roles, que favoreció la empatía y el reconocimiento del papel de la familia y el cuidador; sin embargo, se identificaron algunas dificultades en la diferenciación de los síntomas y en la forma adecuada de actuar frente a situaciones reales. Por ello, se recomienda continuar fortaleciendo estos espacios educativos mediante actividades prácticas y reflexivas, reforzar la información sobre signos de alarma y manejo adecuado, e incentivar el apoyo familiar y las redes de cuidado como elementos clave para el bienestar de las personas que puedan presentar estas patologías.









Tema o actividad: Patologías comunes- hipertensión e hipotensión
Objetivo: Identificar la sintomatología general de las patologías comunes y promover hábitos de vida saludable para prevenirlas o en su defecto generando adherencia al tratamiento farmacológico a quienes ya las padece

Metodología: La actividad se desarrolló bajo un enfoque participativo y educativo, orientado al aprendizaje significativo de las personas adultas mayores. Se empleó la estrategia de charla educativa, complementada con aprendizaje práctico, con el

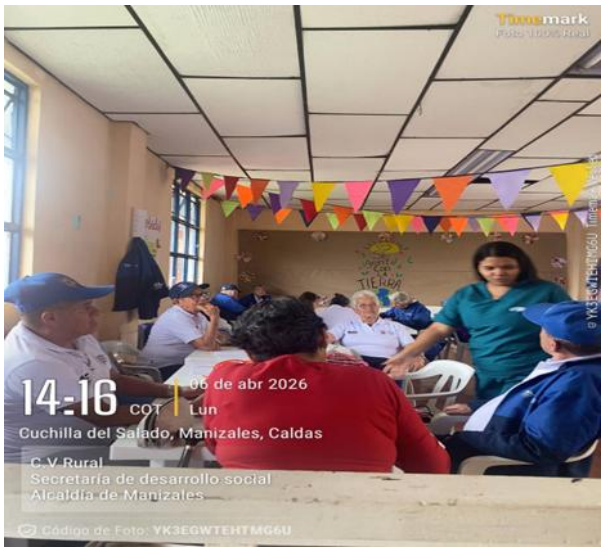
fin de fortalecer conocimientos y habilidades en el cuidado de la salud, específicamente en el control de la presión arterial.

En un primer momento, se realizó una exposición teórica sobre la hipertensión e hipotensión, abordando conceptos básicos, síntomas, factores de riesgo, valores normales de la presión arterial, recomendaciones y la importancia de la adherencia al tratamiento. Esta fase permitió sensibilizar a los participantes frente al cuidado de su salud.

En un segundo momento, se implementó una actividad práctica denominada “Nuestros cuidadores”, en la cual los participantes se organizaron en grupos de 5 a 6 personas. Dentro de cada grupo se seleccionaron representantes, quienes asumieron el rol de cuidadores y realizaron la práctica de toma de signos vitales, especialmente la presión arterial, utilizando equipos como tensiómetro, fonendoscopio, pulsioxímetro y termómetro. Esta actividad permitió el aprendizaje vivencial y el fortalecimiento de habilidades básicas en el autocuidado.

Finalmente, se realizó un espacio de reflexión grupal, donde los participantes compartieron su experiencia, resaltando la importancia del reconocimiento de signos de alerta, la activación oportuna de servicios de salud y la asistencia a controles médicos. Esta fase buscó promover la conciencia sobre el autocuidado y la responsabilidad en el manejo de su salud.

Observaciones o recomendaciones: Durante el desarrollo de la actividad se evidenció una buena participación e interés por parte de los adultos mayores, quienes lograron fortalecer sus conocimientos sobre la hipertensión y el autocuidado, especialmente a través de la práctica de toma de signos vitales; sin embargo, se identificaron algunas dificultades en el manejo adecuado de equipos como el tensiómetro y el fonendoscopio. En este sentido, se recomienda continuar con espacios educativos y prácticos que refuercen estas habilidades, promover la asistencia a controles médicos y fortalecer la adherencia al tratamiento, con el fin de mejorar la calidad de vida y prevenir complicaciones en esta población.









Tema o actividad: Patologías comunes- diabetes-colesterol

Objetivo: Identificar la sintomatología general de las patologías comunes y promover hábitos de vida saludable para prevenirlas o en su defecto generando adherencia al tratamiento farmacológico a quienes ya las padece.

Metodología: La actividad se desarrolló bajo un enfoque participativo y educativo, orientado a fortalecer conocimientos y promover el autocuidado en los adultos mayores. En un primer momento, se realizaron charlas educativas sobre colesterol y diabetes, en las cuales se abordaron conceptos básicos, factores de riesgo, síntomas, valores normales y recomendaciones para la prevención y control de

estas patologías, haciendo énfasis en la importancia de una alimentación saludable y la actividad física.

En un segundo momento, se implementaron actividades prácticas y lúdicas. Para el tema de colesterol, se desarrolló la dinámica “Parodia que crea conciencia”, donde los participantes, organizados en grupos, elaboraron representaciones basadas en una canción alusiva al tema, permitiendo reforzar el aprendizaje de manera creativa y reflexiva. En el caso de la diabetes, se realizó una demostración sobre la toma de glucometría y posteriormente una actividad en la que los participantes diseñaron un plato saludable, identificando alimentos adecuados para el control de la enfermedad, lo cual fue socializado mediante exposiciones.

Finalmente, se generaron espacios de retroalimentación y resolución de dudas, fortaleciendo la comprensión de los temas y promoviendo la adopción de hábitos de vida saludables.

Observaciones o recomendaciones: Durante el desarrollo de las actividades se evidenció una participación activa y motivación por parte de los adultos mayores, quienes lograron comprender la importancia del cuidado frente al colesterol y la diabetes, especialmente a través de estrategias lúdicas y prácticas como la parodia y el diseño del plato saludable.

Sin embargo, se identificaron algunas dificultades en la selección adecuada de alimentos y en la comprensión de valores normales y control de estas patologías. Por ello, se recomienda continuar fortaleciendo los procesos de educación en salud mediante metodologías dinámicas, reforzar la orientación en alimentación equilibrada y control de enfermedades crónicas, así como promover el seguimiento constante y el autocuidado para prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida.









Tema o actividad: Patologías comunes- incontinencia urinaria e infecciones urinarias

Objetivo: Mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, promoviendo su bienestar físico y emocional, facilitando su independencia y participación en actividades diarias.

Metodología: La actividad se desarrolló bajo un enfoque participativo y educativo, orientado a fortalecer el conocimiento y el autocuidado en los adultos mayores frente a la incontinencia urinaria y las infecciones urinarias. En un primer momento, se brindó una charla educativa sobre los tipos de incontinencia (de esfuerzo, urgencia, mixta y funcional), sus causas, impacto en la calidad de vida y recomendaciones para su manejo, así como información sobre la prevención de infecciones urinarias, haciendo énfasis en hábitos de higiene, hidratación y reconocimiento de signos de alarma.

En un segundo momento, se realizaron actividades prácticas, incluyendo ejercicios para el fortalecimiento del control de la incontinencia, acompañados de espacios de preguntas y resolución de inquietudes. Posteriormente, se desarrolló la actividad “Mi caja de sorpresas”, en la cual los participantes identificaron y manipularon diferentes elementos como ropa interior, toallas higiénicas y pañales, con el fin de promover estrategias de adaptación y manejo adecuado de los síntomas.

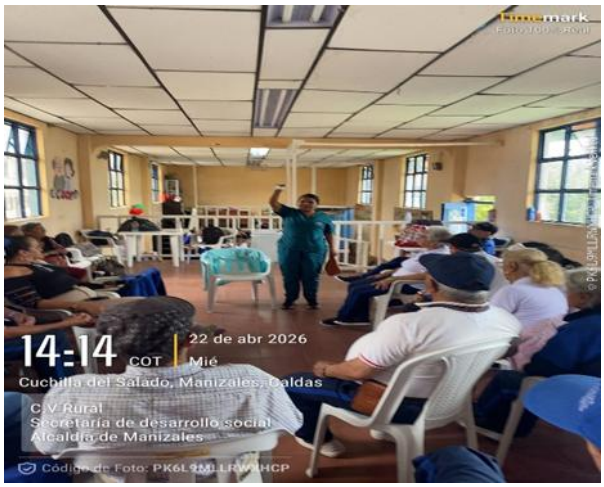
Finalmente, se implementó la dinámica “Mitos y verdades”, que permitió reforzar conocimientos mediante la participación activa, aclarar creencias erróneas y fortalecer la educación en salud. La jornada concluyó con un espacio de reflexión grupal orientado a promover el autocuidado y la prevención de riesgos asociados a estas condiciones.

Observaciones o recomendaciones: Durante el desarrollo de la actividad se evidenció una participación activa y apertura por parte de los adultos mayores para abordar temas como la incontinencia y las infecciones urinarias, logrando mayor comprensión sobre sus causas, prevención y manejo, especialmente a través de las actividades prácticas y dinámicas; sin embargo, se identificaron algunas dudas en relación con los hábitos adecuados de higiene, uso correcto de absorbentes y control de síntomas. Por ello, se recomienda continuar fortaleciendo la educación en salud mediante estrategias prácticas y participativas, reforzar los hábitos de autocuidado, promover una adecuada hidratación y cambios oportunos de elementos de apoyo, así como incentivar la consulta médica oportuna para prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida.









Tema o actividad: Tipos de cáncer y tratamientos

Objetivo: Proporcionar información integral que permita comprender mejor la enfermedad, su prevención, diagnóstico y tratamiento

Metodología: La metodología desarrollada en esta actividad se basó en tres momentos. En primer lugar, se utilizó una metodología expositiva–participativa, en la cual se brindó información sobre el cáncer, su desarrollo, los tipos más frecuentes y sus tratamientos, promoviendo la interacción de los adultos mayores mediante preguntas y comentarios para facilitar la comprensión del tema.

En un segundo momento, se implementó una metodología lúdica a través de la actividad “salva un amigo”, organizada en grupos de cinco personas, donde los participantes respondieron preguntas relacionadas con el tema visto, fortaleciendo el aprendizaje, el trabajo en equipo y la participación activa.

Finalmente, se aplicó una metodología participativa y de apropiación del conocimiento mediante la realización de una campaña de prevención elaborada por los mismos adultos mayores, orientada a fomentar el autocuidado, el autoexamen y la asistencia a controles médicos, promoviendo así la concienciación y el compromiso con su salud.

Observaciones o recomendaciones: Como observación, la metodología aplicada permitió una participación activa de los adultos mayores, evidenciándose interés, motivación y buena disposición frente al tema, especialmente en las actividades

lúdicas que facilitaron la comprensión y apropiación del conocimiento; además, se fortaleció el trabajo en equipo y la interacción grupal. No obstante, como recomendación, se sugiere reforzar el proceso educativo mediante el uso de materiales visuales y ejemplos prácticos, así como brindar mayor tiempo para la retroalimentación y resolución de dudas, con el fin de garantizar una mejor comprensión de la información y promover prácticas efectivas de autocuidado y prevención en la vida cotidiana.





Seguimientos- enfermería cuchilla del salado

Durante el mes de abril se realizaron seguimientos desde el área de enfermería a los adultos mayores vinculados a los Centros Vida Rurales, tomando como base las valoraciones iniciales previamente efectuadas. A partir de estas, se fortalecieron y reforzaron recomendaciones orientadas al autocuidado, la adherencia a tratamientos, la prevención de enfermedades y la promoción de hábitos de vida saludables, con el propósito de garantizar y mejorar su calidad de vida. Asimismo, estos seguimientos permitieron identificar necesidades particulares, brindar orientación oportuna y acompañar de manera continua a los usuarios, contribuyendo a su bienestar integral en el contexto comunitario.







Paola Snachez Yara
Auxiliar de enfermería

Área: Enfermería - Sede Lisboa:
Responsable: Jeimy Yuliana Gómez Villa
Fecha: 30 de abril 2026

1.Tema o actividad: Huesos fuertes, vida sana y prevención de la osteoporosis.

Objetivo: Contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores mediante el desarrollo de una estrategia integral de educación, promoción y prevención orientada a la osteoporosis, que permita fortalecer los conocimientos, actitudes y prácticas relacionadas con la salud ósea.

Metodología:
En una primera etapa, se efectuó un diagnóstico para reconocer los saberes previos de los adultos mayores acerca de la osteoporosis, mediante interrogantes sencillos como qué es y cómo afecta al cuerpo. Luego, se desarrolló una sesión informativa en la que se definió el concepto de osteoporosis, resaltando su impacto en la salud y el funcionamiento del sistema óseo.

De igual forma, se explicó en qué consiste la osteoporosis, señalando sus causas principales y las posibles consecuencias para los huesos y la movilidad. Se enfatizaron factores de riesgo como el sedentarismo, una dieta pobre en calcio y vitamina D, el consumo excesivo de alcohol o tabaco, y la falta de controles médicos periódicos. También se expusieron los signos más frecuentes de la pérdida de masa ósea, entre ellos dolor de espalda, disminución de estatura, fracturas por caídas leves, postura encorvada y debilidad ósea.

Esta intervención permitió concientizar a los adultos mayores sobre la relevancia del cuidado de su salud ósea, promoviendo una mayor comprensión de su condición y la identificación de los principales factores de riesgo.

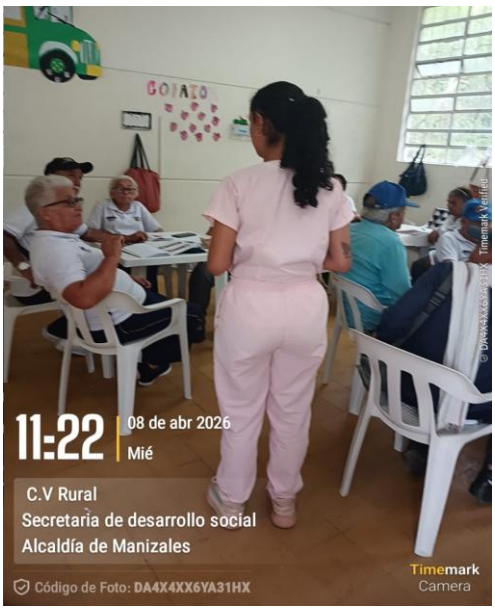
En otro momento se realizó una actividad manual para fortalecer los conocimientos, donde usamos el cuaderno de trabajo, realizamos un dibujo de dos huesos uno en estado sano y otro con presencia de osteoporosis, los cuales se rellenan con plastilina y se realizan los poros correspondientes al estado de cada hueso.

Asimismo, se subrayó la importancia de una nutrición balanceada, mencionando alimentos ricos en calcio y vitamina D que favorecen la salud ósea, como los lácteos bajos en grasa, el brócoli, las almendras, el salmón y la exposición moderada al sol.

Observaciones o recomendaciones:
se observa que en el primer momento la información previa de los adultos era muy escasa, muchos de ellos no tenían conocimientos acerca de la enfermedad, por lo tanto, el tema fue acogido con mucho interés y hubo gran participación por parte de los adultos, se resaltó mucho la importancia de los cuidados y un buen estilo de vida, los adultos recibieron la información con mucho entusiasmo y compromiso.









2.Tema o actividad: sonrisas que cuidan, claves para una buena salud oral.

Objetivo: Fortalecer la salud integral de la población mediante la implementación de una estrategia educativa y preventiva centrada en la higiene bucodental, que permita mejorar los conocimientos, hábitos y prácticas de autocuidado relacionadas con la cavidad oral; promoviendo la comprensión de la relación entre la salud bucal y el bienestar general, la identificación temprana de factores de riesgo como la acumulación de placa bacteriana, el consumo excesivo de azúcares, el tabaquismo y la técnica inadecuada de cepillado.

Metodología:
iniciando se aplicó una encuesta diagnóstica para explorar los conocimientos de los adultos mayores sobre la higiene bucodental, a través de interrogantes elementales como qué implica y cuál es su función en el bienestar general. Después, se desarrolló una charla donde se definió qué es la salud oral, subrayando su relevancia para el correcto funcionamiento del organismo y la prevención de enfermedades.

De igual modo, se abordó la enfermedad periodontal y las caries, detallando sus factores originarios y las posibles repercusiones en encías, piezas dentales y en la salud sistémica. Se resaltan factores de riesgo como la técnica de cepillado deficiente, el consumo frecuente de azúcares, la falta de uso del hilo dental, el tabaquismo y las visitas regulares al odontólogo. Asimismo, se describieron las manifestaciones más habituales de una higiene oral inadecuada, entre ellas sangrado de encías, mal aliento, sensibilidad dental, acumulación de placa y pérdida de piezas dentales.

Esta actividad permitió concientizar a los adultos mayores acerca del valor del autocuidado bucal, favoreciendo una mejor comprensión de su estado de salud y la identificación de las principales conductas de riesgo.

En un segundo momento, la intervención se orientó hacia el fomento de prácticas saludables que contribuyen al mantenimiento de la salud bucodental. Se enfatizó la importancia de realizar el cepillado dental al menos tres veces al día durante dos minutos, así como incorporar el uso diario de seda dental y enjuague bucal para eliminar la placa bacteriana.

Igualmente, se recalcó la trascendencia de una dieta balanceada, señalando alimentos que fortalecen los dientes y encías gracias a su aporte de calcio, fósforo y vitaminas, como los lácteos, las manzanas, las zanahorias, los frutos secos y el consumo suficiente de agua.

Observaciones o recomendaciones:
Al inicio de la actividad pudimos observar que los adultos ponen gran interés en su salud oral, este tema fue recibido con entusiasmo y mucha participación, se realizaron recomendaciones en cuanto a cuidado oral y las citas con odontología de manera recurrente.









3.Tema o actividad: escucha tu vida, claves para proteger tu audición.

Objetivo: Promover la conservación y el bienestar de la salud auditiva en la población mediante el diseño e implementación de una estrategia integral de educación, prevención y sensibilización, orientada a fortalecer los conocimientos sobre la estructura y funcionamiento del oído externo, medio e interno, así como la importancia de la audición para la comunicación, el equilibrio y la calidad de vida; fomentando la identificación oportuna de factores de riesgo como la exposición prolongada a ruidos intensos, el uso inadecuado de dispositivos de audio personales, la limpieza incorrecta del conducto auditivo, el envejecimiento y la falta de controles audiológicos

Metodología:
Para conocer los saberes previos de los adultos mayores sobre la salud auditiva se realizó un sondeo mediante preguntas esenciales como qué es la audición y cómo intervienen las partes del oído en este proceso. Posteriormente, se realizó un encuentro formativo en el que se explicó la función auditiva, haciendo hincapié en la importancia del oído externo, medio e interno para la correcta percepción del sonido y el equilibrio corporal.

Asimismo, se abordó la hipoacusia o pérdida auditiva, describiendo sus causas más frecuentes y las posibles consecuencias para la comunicación y la calidad de vida. Se enfatizaron factores de riesgo como la exposición prolongada a ruidos fuertes, la acumulación de cerumen, el uso inadecuado de hisopos, el envejecimiento natural y la falta de revisiones audiológicas periódicas. También se detallaron los signos más comunes del deterioro auditivo, entre ellos dificultad para seguir conversaciones, zumbidos o pitidos, necesidad de subir el volumen, sensación de oído tapado y aislamiento social.

Esta intervención permitió generar conciencia en los adultos mayores sobre la importancia del cuidado de su audición, facilitando una mayor comprensión de su estado y el reconocimiento de los principales factores de riesgo.

En un segundo momento, la intervención se enfocó en la promoción de prácticas protectoras que contribuyen a preservar la capacidad auditiva. Se abordó la importancia de evitar la exposición a sonidos intensos por más de 30 minutos seguidos, así como la práctica de pausas auditivas y ejercicios de relajación para disminuir el impacto del estrés en la aparición de acúfenos.

De igual manera, se resaltó la relevancia de mantener hábitos que favorezcan la salud del oído, mencionando acciones como la limpieza externa adecuada, el uso de protección en ambientes ruidosos, la hidratación, y el consumo de alimentos ricos en magnesio, potasio y vitaminas A, C y E que apoyan la función de la cóclea y el nervio auditivo, como el banano, las espinacas, las nueces, los cítricos y el aguacate.

Observaciones o recomendaciones:
se observó que los adultos tenían muy poco conocimiento acerca del tema dado, se notó gran participación en las actividades, se generó un espacio de charla para conocer las diferentes afecciones que se dan en los oídos de los adultos; a sí mismo se reforzó mucho la higiene auditiva y la importancia del cuidado, se observó a su vez que varios adultos presentan pérdida auditiva que va de leve a moderada, se realiza recomendaciones de cuidados y de asistir a citas médicas con regularidad.









4.Tema o actividad: Dulce equilibrio: entiendo y controlo la diabetes.

Objetivo:
Contribuir al control y prevención de la diabetes mediante la implementación de una estrategia integral de educación, promoción y autocuidado dirigida a la población en riesgo y a personas que viven con esta condición, que permita fortalecer los conocimientos sobre la fisiopatología de la enfermedad, el papel de la insulina y la glucosa en el organismo, y la relación entre los estilos de vida y el metabolismo; promoviendo la identificación temprana de factores de riesgo modificables como el sedentarismo, la alimentación hipercalórica, el sobrepeso, el estrés crónico y la falta de adherencia terapéutica, así como el reconocimiento oportuno de signos y síntomas de hiperglucemia e hipoglucemia

Metodología:
En una fase preliminar, se implementó una indagación para reconocer los conocimientos previos de los adultos mayores respecto a la diabetes, mediante preguntas elementales como qué es y cómo actúa la glucosa en el organismo. Posteriormente, se desarrolló una sesión formativa en la que se definió el concepto de diabetes, resaltando su relevancia para el equilibrio metabólico y el adecuado funcionamiento del cuerpo.

De igual manera, se abordó la diabetes tipo 2, explicando sus causas principales y las posibles complicaciones en el páncreas, los vasos sanguíneos y otros órganos. Se enfatizaron factores de riesgo como el sedentarismo, una dieta alta en azúcares y harinas refinadas, la falta de adherencia al tratamiento farmacológico y el control inadecuado del estrés. También se expusieron los signos más frecuentes de la glucosa elevada, entre ellos sed excesiva, micción frecuente, visión borrosa, cicatrización lenta, hormigueo en extremidades y cansancio.

Esta intervención permitió generar conciencia en los adultos mayores sobre la importancia del autocuidado, favoreciendo una mejor comprensión de su condición y la identificación de los principales factores de riesgo.

En un segundo espacio, la intervención se orientó a la promoción de estilos de vida saludables que contribuyen al control glucémico. Se abordó la importancia de realizar actividad física aeróbica o de resistencia al menos 30 minutos diarios, así como la práctica de técnicas como la respiración consciente o el mindfulness para disminuir el impacto del estrés en los niveles de azúcar.

Asimismo, se subrayó la trascendencia de una alimentación balanceada, mencionando alimentos con bajo índice glucémico y ricos en fibra, vitaminas y minerales que favorecen el control de la glucosa, como las legumbres, la avena, el brócoli, los frutos rojos y las proteínas magras como el pavo o el tofu.

Observaciones o recomendaciones:

se observó que los adultos tenían muy un conocimiento acerca del tema dado, se notó gran participación en las actividades dadas, recibieron la información de buena manera, se generó un espacio de charla para conocer las diferentes formas de manejar y controlar la diabetes, muchos adultos que padecen la enfermedad compartieron los cuidados que tienen en casa para su manejo y su control, se observó que el tema generó mucha participación ya que aunque algunos no sufren la enfermedad se interesaron en cómo prevenirla y en cuidar su sal7ud para no tener que padecerla más adelante, hallamos que los adultos tiene un buen manejo de la enfermedad, conocen los medicamentos que hay que tomar y saben la importancia que estos tienen para una buena salud.







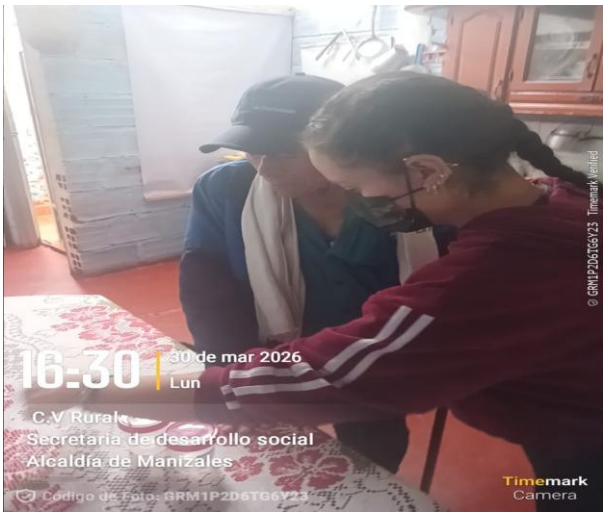


Valoraciones

en el mes de abril se culminaron las valoraciones desde el área, donde se evidenciaron diferentes condiciones de salud: casos de hipertensión no controlada, diabetes con descompensación, signos de osteoporosis, deterioro auditivo, problemas de higiene oral y riesgo nutricionales y se detectaron factores de riesgo comunes: sedentarismo, malnutrición, falta de adherencia a tratamientos. También se realizó desde el área de enfermería curaciones en adulto que lo requería por heridas en zona abdominal baja.

Se realizo visita domiciliaria a adulto mayor ya que encontramos que tenía poca adherencia al tratamiento farmacológico lo que podía desencadenar alteraciones de las patologías de base, se habla con familiar y se le describen los riesgos que conlleva no seguir las órdenes médicas, familiar refiere estar de acuerdo con adulto mayor en dejar el tratamiento médico y dice a asumir todas las consecuencias que esto puede llegar a generar.









Jeimy Yuliana Gómez Villa
Aux. Enfermería

Área: Psicología
Responsable: Leidy Carolina Echeverry Ramos
Fecha: 30 de abril 2026

1.Tema o actividad: Enfermedades mentales en la adultez mayor

Objetivo: Brindar información clara sobre las principales enfermedades mentales, promoviendo su reconocimiento y el cuidado de la salud mental en los adultos mayores.

Metodología:
La actividad inició con una conversación breve sobre qué es la salud mental y su importancia en la vida diaria. Posteriormente, se realizó la explicación de las principales enfermedades mentales en la adultez mayor, tales como depresión, ansiedad, trastorno bipolar, insomnio, trastorno obsesivo compulsivo (TOC), deterioro cognitivo y demencia.

La explicación se llevó a cabo de forma clara y sencilla, utilizando ejemplos cotidianos que permitieron a los adultos mayores comprender mejor cada situación. Durante la actividad se fomentó la participación mediante preguntas y comentarios, promoviendo la interacción del grupo.

Finalmente, se realizó un cierre reflexivo en el que se resaltó la importancia de cuidar la salud mental, expresar emociones y buscar apoyo cuando fuera necesario.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del Salado
En el Centro Vida Cuchilla del Salado, los adultos mayores participaron de manera activa, logrando identificar los temas abordados con situaciones de la vida cotidiana. Asimismo, reflexionaron sobre la importancia de la estimulación cognitiva tanto en el centro vida como en el hogar, evidenciando interés y comprensión durante la actividad.

Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa
En el Centro Vida Lisboa, el grupo ha mejorado notablemente en la participación. Los adultos mayores mostraron interés por los temas propuestos y lograron relacionarlos con experiencias propias o de familiares, evidenciando mayor comprensión y apropiación de los contenidos.

Registro fotográfico - Sede Cuchilla del Salado:





Registro fotográfico - Sede Lisboa:





2.Tema o actividad: Detectives de la mente

Objetivo: Identificar señales de enfermedades mentales en los adultos mayores mediante una actividad lúdica y participativa.

Metodología: la actividad se desarrolló mediante la dinámica “Detectives de la mente”, en la cual los adultos mayores asumieron el rol de detectives para descubrir qué le sucedía a una persona a partir de diferentes pistas.

La profesional utiliza tarjetas previamente elaboradas con síntomas o situaciones relacionadas con diversas enfermedades mentales. Estas tarjetas se presentaron de manera progresiva, permitiendo que los participantes analizaran la información y expresaran sus respuestas.

Durante la actividad se promovió la participación activa, el trabajo grupal y la reflexión, reforzando cada respuesta con explicaciones claras y sencillas.

Al finalizar, se realizó un cierre resaltando la importancia de reconocer señales en la salud mental y brindar apoyo a quienes lo necesitaran.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del Salado:
Los adultos mayores participaron activamente en la dinámica “Detectives de la mente”, mostrando interés, curiosidad y buen trabajo en equipo al analizar las pistas presentadas. Se evidenció comprensión de los casos cuando se explicaron de forma sencilla y con ejemplos cotidianos, logrando en algunos casos identificar correctamente los síntomas relacionados con situaciones de salud mental. Como recomendación, se sugiere continuar implementando actividades lúdicas que fortalezcan la atención y la memoria, reforzar el uso de ejemplos de la vida diaria para facilitar la comprensión, promover más espacios de trabajo grupal para fortalecer la interacción social e incluir dinámicas similares que estimulen el pensamiento crítico y la identificación de señales en salud mental.

Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa:
Se recomienda continuar fortaleciendo la participación de los adultos mayores mediante dinámicas lúdicas como la realizada, ya que se evidenció mayor interés, disposición y trabajo en equipo durante la actividad. Es importante seguir promoviendo espacios de interacción donde puedan expresar sus ideas y relacionar los temas con sus experiencias de vida, lo cual favorece la confianza y la comunicación en el grupo. Asimismo, se sugiere mantener estrategias que motiven la participación activa de todos los integrantes, reforzando la inclusión de aquellos que intervienen con menor frecuencia.

Registro fotográfico – Cuchilla del Salado:





Registro fotográfico - Sede Lisboa:





3.Tema o actividad: Emociones primarias y secundarias y su influencia en la salud mental

Objetivo: favorecer el reconocimiento de las emociones primarias y secundarias en los adultos mayores, promoviendo la comprensión de cómo estas influyen en la salud mental y en la aparición de enfermedades.

Metodología: La actividad inició con una conversación breve sobre las emociones, en la cual se preguntó a los adultos mayores cuáles conocían y en qué momentos las experimentaban.

Posteriormente, se presentó una cartelera con caras que representan emociones básicas (primarias) como alegría, tristeza, enojo, miedo y calma, explicando que estas son emociones naturales que todos los seres humanos experimentan.

Seguidamente, se explicó que a partir de estas emociones pueden surgir emociones secundarias, las cuales son más complejas y aparecen como resultado de lo que se piensa o se vive, por ejemplo: tristeza + enojo → frustración, miedo + preocupación → ansiedad, tristeza prolongada → depresión. La profesional fue señalando las caras en la cartelera y explicando cómo se relacionaban entre sí, facilitando la comprensión mediante ejemplos cotidianos.

Durante la actividad se invitó a los adultos mayores a participar, preguntándoles en qué momentos habían sentido estas emociones y qué hacían cuando se sentían así. Como parte práctica, algunos participantes pasaron al frente y relacionaron emociones, identificando qué podía surgir a partir de una emoción primaria. seguidamente dibujaron en los cuadernos las caras que representan las emociones primarias.

Finalmente, se realizó un cierre reflexivo explicando cómo no manejar adecuadamente las emociones puede afectar la salud mental, generando problemas como ansiedad, depresión, estrés o dificultades para dormir, resaltando la importancia de expresar lo que se siente y buscar apoyo.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del Salado:
Los adultos mayores participaron activamente en la actividad, mostrando interés y disposición para identificar y relacionar las emociones. Lograron reconocer emociones básicas y algunos pudieron comprender la formación de emociones secundarias mediante los ejemplos brindados. Se evidenció buena participación en la actividad práctica, donde relacionaron experiencias personales con las emociones trabajadas. Además, mostraron reflexión sobre la importancia de expresar lo que sienten y buscar apoyo emocional cuando lo necesitan

Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa:
En el Centro Vida Lisboa, los adultos mayores participaron de manera activa y mostraron mayor confianza al expresar sus emociones. Se evidenció interés por la temática y buena comprensión al relacionar las emociones con situaciones de la vida diaria. El grupo logró identificar emociones básicas y comprender la formación

de emociones secundarias, participando con ejemplos propios y de sus familias, lo que facilitó el desarrollo de la actividad.

Registro fotográfico - Sede Cuchilla del Salado:




Registro fotográfico - Lisboa:





4.Tema o actividad: Ejercicios de relajación y respiración

Objetivo: promover la relajación y el manejo de emociones en los adultos mayores mediante la enseñanza de técnicas de respiración y ejercicios de relajación

Metodología: La actividad inició con una breve conversación sobre la importancia de la respiración y la relajación en la vida diaria, explicando que cuando se experimentan emociones como estrés, tristeza o preocupación, el cuerpo se tensiona y que aprender a respirar adecuadamente puede ayudar a sentirse mejor. Posteriormente, se invitó a los adultos mayores a ubicarse en una posición cómoda, preferiblemente sentados, en un ambiente tranquilo, indicándose cerrar los ojos si lo deseaban y concentrarse en su respiración.

Se dio inicio a los ejercicios guiados de la siguiente manera: inicialmente, se realizó un ejercicio de respiración profunda, donde los participantes inhalar lentamente por la nariz contando hasta cuatro, sostuvieron el aire por unos segundos y luego exhalar lentamente por la boca, repitiendo el ejercicio varias veces. Seguidamente, se realizó la respiración con apoyo corporal, colocando una mano en el pecho y otra en el abdomen, guiando a los participantes a dirigir el aire hacia el abdomen para favorecer una respiración más relajada. Posteriormente, se llevó a cabo una relajación corporal progresiva, en la cual los participantes tensaron y relajaron diferentes partes del cuerpo como manos, hombros y rostro, con el fin de liberar tensiones acumuladas.

Finalmente, se realizó un ejercicio de imaginación guiada, invitando a los adultos mayores a imaginar un lugar tranquilo donde se sintieran en paz, acompañado de una voz suave para favorecer la relajación. Para finalizar, se realizó un cierre reflexivo donde los participantes expresaron cómo se sintieron y en qué momentos podían aplicar estas técnicas en su vida diaria.

Observaciones o recomendaciones – Cuchilla del Salado:
En el Centro Vida Cuchilla del Salado, los adultos mayores participaron de manera activa en los ejercicios de respiración y relajación, mostrando disposición, interés y adecuada comprensión de las instrucciones, logrando disminuir la tensión corporal y favoreciendo un ambiente de calma; además, expresaron cómo se sintieron durante la actividad y reconocieron la utilidad de estas técnicas en su vida diaria. Se recomienda continuar fortaleciendo este tipo de ejercicios de respiración y relajación, e implementarlos semanalmente al inicio de las clases para mejorar la concentración, la regulación emocional y la disposición del grupo frente a las actividades.

Observaciones o recomendaciones – Lisboa:

En el Centro Vida Lisboa, los adultos mayores participaron activamente en la sesión de respiración y relajación, mostrando interés, tranquilidad y buena adaptación a los ejercicios guiados, logrando seguir adecuadamente las indicaciones y manifestando sensaciones de bienestar al finalizar la actividad; asimismo, compartieron cómo podrían aplicar estas técnicas en su vida cotidiana. Se recomienda continuar fortaleciendo estas prácticas de respiración y relajación, realizándose semanalmente al inicio de las clases para favorecer la calma, la atención, la reducción del estrés y la participación activa del grupo en las actividades posteriores.

Registro fotográfico – Cuchilla del Salado:





Registro fotográfico - Lisboa:





5. Tema o actividad: Higiene del sueño y la importancia del descanso

Objetivo: Promover en los adultos mayores hábitos de higiene del sueño que favorezcan un descanso adecuado, contribuyendo al bienestar físico y mental.

Metodología: La actividad inició con una conversación breve sobre el sueño, en la cual se indaga a los adultos mayores acerca de sus hábitos de descanso, identificando cómo estaban durmiendo y si presentaban dificultades para conciliar o mantener el sueño.

Posteriormente, se realizó una explicación sencilla sobre la importancia del sueño, resaltando que dormir adecuadamente permite recuperar energía, mejorar el estado de ánimo, fortalecer la memoria y contribuir a la salud general. Asimismo, se explicó que la falta de un buen descanso puede generar cansancio, irritabilidad y afectar el bienestar emocional y mental.

Seguidamente, se abordó el concepto de higiene del sueño, explicando que hace referencia a un conjunto de hábitos que favorecen un descanso adecuado. Se mencionaron prácticas como mantener horarios regulares para dormir, evitar siestas prolongadas durante el día, disminuir preocupaciones antes de acostarse y procurar un ambiente tranquilo y cómodo para dormir.

Para fortalecer el aprendizaje, se desarrolló la actividad lúdica denominada “Verdadero o falso del sueño”, en la cual la profesional planteó diferentes afirmaciones relacionadas con el descanso, y los adultos mayores participaron

respondiendo de forma verbal, levantando la mano o desplazándose según consideraran que la afirmación era verdadera o falsa. Durante la actividad, se brindaron explicaciones claras que permitieron reforzar los conocimientos y aclarar dudas.

Finalmente, se realizó un cierre reflexivo en el que los participantes identificaron algunos hábitos que podrían mejorar para favorecer un mejor descanso, promoviendo la toma de conciencia sobre la importancia del autocuidado en su bienestar diario.

Observaciones o recomendaciones – Cuchilla del Salado:
Se evidenció una participación activa por parte de los adultos mayores, quienes mostraron interés en el tema y compartieron experiencias personales relacionadas con sus hábitos de sueño. Algunos manifestaron dificultades para dormir, especialmente asociadas a preocupaciones, despertares nocturnos o siestas prolongadas durante el día. La actividad lúdica facilitó la comprensión de los contenidos y generó un ambiente dinámico y participativo.

Observaciones o recomendaciones – Lisboa:
Se sugiere reforzar periódicamente los hábitos de higiene del sueño mediante actividades prácticas y recordatorios sencillos. Asimismo, es importante promover rutinas estables de descanso, reducir estímulos antes de dormir y fomentar espacios de relajación. En casos donde persistan dificultades significativas para conciliar el sueño, se recomienda orientar a los adultos mayores para que consulten con el profesional de salud correspondiente.

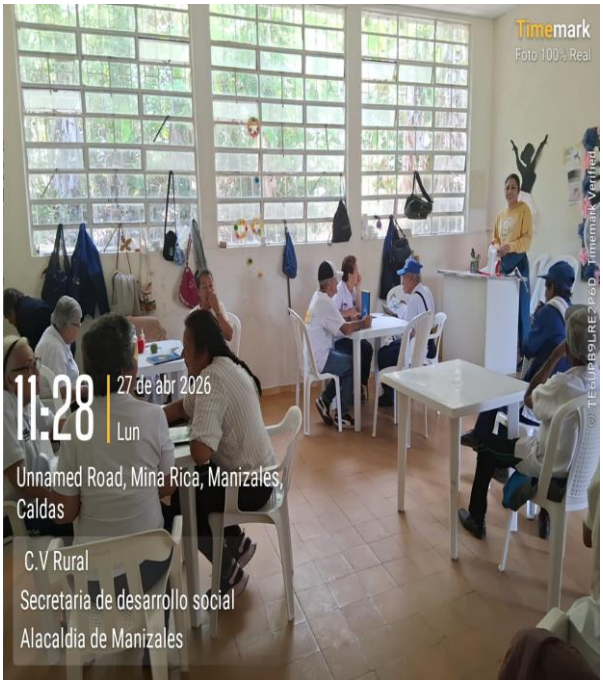
Registro fotográfico - Cuchilla del Salado:





Registro fotográfico - Lisboa:





Leidy Carolina Echeverry
Psicóloga

Área: Trabajo Social:
Responsable: Leidy Xiomara Jiménez Taborda
Fecha: 30 de abril 2026

1.Tema o actividad: Recordando mi historia de vida

Objetivo: Promover en las personas mayores la expresión, reconstrucción y valoración de su historia de vida a través de espacios participativos de narración, diálogo y reflexión, que les permitan evocar recuerdos significativos de sus diferentes etapas vitales, reconocer experiencias importantes que han marcado su trayectoria personal, familiar y social, y dar sentido a los aprendizajes construidos a lo largo del tiempo. Asimismo, se busca fortalecer su identidad, autoestima y sentido de pertenencia, favoreciendo la integración social, el reconocimiento de su valor como portadores de memoria histórica y el bienestar emocional, mediante el intercambio de vivencias que contribuyan al enriquecimiento personal y colectivo.

Metodología: La actividad se desarrolló bajo un enfoque participativo y vivencial, orientado a fortalecer la memoria autobiográfica y la valoración de la historia de vida en personas mayores, promoviendo un espacio de escucha, respeto y reconocimiento mutuo. Inicialmente, se dispuso un ambiente adecuado, tranquilo y seguro, que facilitara la apertura emocional, la confianza y la disposición para la narración de experiencias personales.

Como estrategia previa, se solicitó a los participantes que llevaran fotografías significativas de diferentes momentos de su vida, con el propósito de utilizarlas como un recurso facilitador de la evocación de recuerdos y la reconstrucción de su trayectoria vital. Este material permitió activar la memoria emocional, favoreciendo la conexión con experiencias relevantes de su pasado.

Posteriormente, se dio inicio a la actividad central, en la cual cada persona tuvo la oportunidad de compartir su historia de vida a partir de las fotografías que llevó, relatando acontecimientos importantes, experiencias significativas y recuerdos que han marcado su desarrollo personal, familiar y social. Este ejercicio promueve la expresión oral, la reflexión y el reconocimiento de su propia historia como parte fundamental de su identidad.

Para aquellos participantes que no contaban con fotografías, se implementó una estrategia complementaria, brindándoles imágenes representativas en blanco y

negro, similares a las utilizadas en épocas anteriores. Esta herramienta tuvo como finalidad recrear un contexto visual acorde con generaciones pasadas, facilitando así la evocación de recuerdos y la conexión con vivencias significativas. Cada persona mayor ya que seleccionó libremente la imagen que más le generó identificación o recuerdo, a partir de la cual construyó su relato de vida.

Este proceso permitió no sólo la narración de experiencias individuales, sino también la generación de un espacio colectivo de reconocimiento, donde se validaron las vivencias de cada persona, se fortaleció el sentido de identidad y se promovió la valoración de la trayectoria vital como fuente de aprendizaje, historia y sabiduría.

Así mismo, la metodología implementada permitió conocer de manera detallada cada etapa de la vida de los participantes, ya que a través de sus relatos se logró identificar experiencias de la infancia, adolescencia, adultez y vejez, comprendiendo cómo cada una de estas fases ha influido en su formación personal y emocional.
Este proceso facilitó una visión integral de su trayectoria vital, permitiendo reconocer los cambios, aprendizajes y momentos significativos que han marcado su historia, y evidenciando la riqueza de vivencias que cada persona mayor posee como parte de su construcción de vida.

Observaciones o recomendaciones – Cuchilla del Salado: Durante el desarrollo de la actividad se observó que a varios adultos se les dificultó narrar su historia de vida, manifestando resistencia o dificultad al momento de compartir sus experiencias personales. En sus relatos se evidenció que perciben su trayectoria vital como marcada por situaciones difíciles, señalando que han predominado los momentos tristes, lo cual generó en algunos casos bloqueos emocionales o limitaciones para expresar con mayor amplitud sus vivencias.

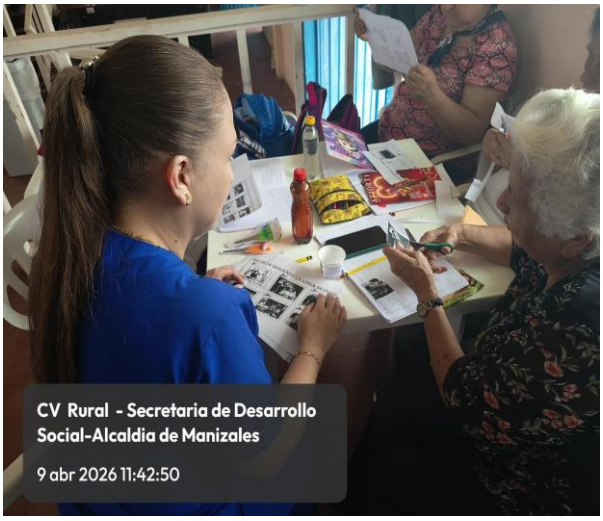
Como recomendación, se sugiere continuar fortaleciendo espacios de acompañamiento emocional progresivo, que permitan abordar de manera sensible y respetuosa las experiencias de vida de las personas mayores. Es importante implementar estrategias que favorezcan la resignificación de las vivencias, promoviendo la identificación no solo de los momentos difíciles, sino también de aquellos logros, aprendizajes y experiencias positivas que han contribuido a su crecimiento personal.

Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa: Durante el desarrollo de la actividad se observó una buena acogida por parte de las personas mayores, evidenciando interés, disposición y participación activa en el espacio propuesto. La mayoría logró compartir sus experiencias de vida de manera espontánea, lo que permitió generar un ambiente de confianza, respeto y escucha mutua. Este intercambio favoreció la interacción grupal y el reconocimiento de las distintas trayectorias vitales, fortaleciendo el sentido de pertenencia y valoración entre los participantes.

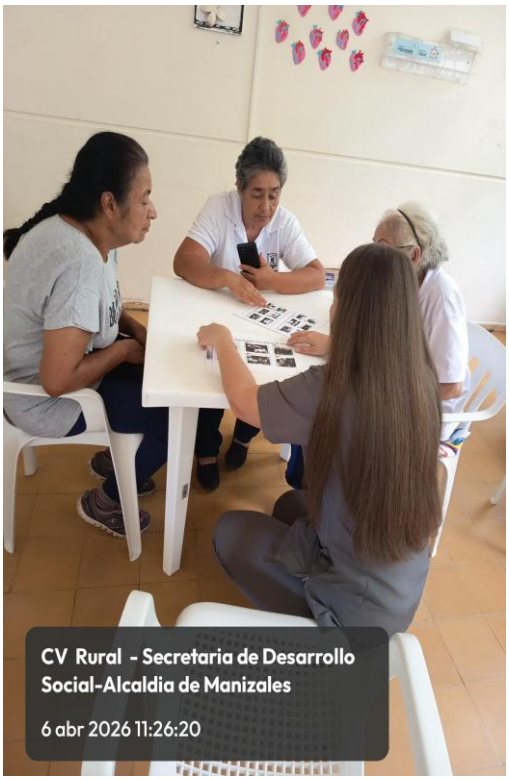
Como recomendación, se sugiere continuar implementando este tipo de actividades, ya que facilitan la expresión emocional y el fortalecimiento de la memoria autobiográfica en las personas mayores. Asimismo, es importante seguir promoviendo espacios similares que incentiven la participación activa y el diálogo, incorporando estrategias que permitan profundizar en la reflexión sobre sus vivencias y fortalecer el acompañamiento emocional dentro del grupo.

Registro fotográfico - Sede Cuchilla del Salado:





Registro fotográfico - Sede Lisboa:





2.Tema o actividad: Soltando Mis Emociones

Objetivo: Fomentar un espacio seguro y participativo que permita a las personas mayores reconocer, explorar y expresar sus emociones de manera consciente, mediante una actividad guiada de reflexión personal y colectiva, orientada a la identificación de situaciones, pensamientos o cargas emocionales que afectan su bienestar; culminando en un acto simbólico de quema que represente la liberación, el desapego y la transformación de dichas emociones, promoviendo así procesos de sanación, crecimiento personal y fortalecimiento del equilibrio emocional.

Metodología: La presente actividad de liberación emocional se desarrolló bajo un enfoque vivencial y reflexivo, orientado a favorecer el reconocimiento, la expresión y el manejo consciente de las emociones. En primer lugar, se realizó la ambientación del espacio, creando un entorno tranquilo, seguro y acogedor mediante el uso de música instrumental suave. Esta estrategia buscó propiciar un estado de relajación y facilitar la conexión interna de los participantes, elemento clave para el desarrollo de procesos introspectivos.

Posteriormente, se llevó a cabo una explicación clara y pedagógica sobre el propósito de la actividad, abordando los conceptos de “soltar” y “liberar” desde una perspectiva emocional. Se enfatizó que soltar implica reconocer y permitir la salida de aquellas cargas emocionales asociadas a experiencias pasadas, mientras que liberar hace referencia al proceso de cierre consciente que contribuye al bienestar y equilibrio emocional. Esta contextualización permitió generar mayor comprensión, disposición y compromiso por parte de las personas mayores.

Como fase preparatoria, se implementó una técnica de relajación sensorial mediante la aplicación de un aceite relajante. Se invitó a los participantes a percibir su aroma y a realizar tres respiraciones profundas y conscientes. Este ejercicio tuvo como finalidad inducir un estado de calma, reducir tensiones físicas y mentales, y favorecer la atención plena, preparando para el ejercicio central.

Seguidamente, se desarrolló una actividad guiada de introspección, en la cual se condujo a los participantes a realizar un recorrido simbólico por su historia de vida, iniciando desde el vientre materno y avanzando por diferentes etapas significativas. Esta técnica permitió activar procesos de memoria emocional y reflexión profunda, facilitando la identificación de experiencias que han dejado huella en su desarrollo personal. Durante este recorrido, se orientó a los participantes a reconocer situaciones que deseaban dejar atrás, tales como procesos de duelo, sentimientos de rencor, experiencias de pérdida, vivencias de maltrato o situaciones de abuso, promoviendo una toma de conciencia sobre su impacto emocional.

Posteriormente, se realizó un ejercicio de exteriorización simbólica mediante la entrega de hojas y lápices, donde cada participante escribió aquello que deseaba soltar. Esta actividad permitió materializar pensamientos y emociones, facilitando su reconocimiento y expresión. A continuación, se llevó a cabo la quema simbólica de los escritos, como un acto representativo de liberación, desapego y cierre emocional, reforzando el significado del proceso vivido.

Después de este momento, se generó un espacio de socialización y reflexión grupal, en el cual los participantes compartieron cómo se sintieron durante la experiencia. Este espacio favoreció la validación emocional, el acompañamiento colectivo y el fortalecimiento de la empatía entre las personas mayores.

De manera complementaria, se desarrollaron estudios de caso con diferentes situaciones, con el propósito de promover el análisis, la reflexión crítica y la toma de

decisiones frente a diversas problemáticas. Esta estrategia permitió trasladar lo aprendido a contextos reales, fortaleciendo habilidades emocionales y sociales.

Finalmente, como cierre de la actividad, se les invitó a colocar su mano sobre el corazón y expresar de manera verbal unas palabras personales orientadas a la liberación de emociones. Este momento buscó consolidar el proceso, generar un cierre significativo y fortalecer la conexión consigo mismos, promoviendo sensaciones de bienestar, tranquilidad y renovación emocional.

Observaciones o recomendaciones – Cuchilla del salado: Durante el desarrollo de la actividad se evidenció una participación activa y disposición por parte del grupo, logrando un ambiente de respeto, escucha y apertura emocional. Las personas mayores mostraron interés en el proceso, especialmente en los momentos de introspección y en la actividad simbólica, lo que permitió identificar y expresar diversas emociones y experiencias significativas.

Como recomendación, se sugiere continuar fortaleciendo estos espacios de acompañamiento emocional, incorporando actividades de seguimiento que permitan dar continuidad a los procesos de liberación y reflexión iniciados. Asimismo, es importante mantener estrategias que garanticen un ambiente de confianza, así como brindar herramientas prácticas para el manejo de emociones en la vida cotidiana, favoreciendo un proceso más integral y sostenido en el tiempo.

Observaciones o recomendaciones - Lisboa: Durante la actividad se evidenció que varios participantes manifestaron dificultades en el proceso de perdón, expresando que no saben cómo hacerlo, aunque reconocen la importancia de lograrlo y manifiestan el deseo de poder perdonar. Esta situación refleja la presencia de cargas emocionales no resueltas, así como la necesidad de contar con herramientas que les permitan gestionar de manera adecuada estos sentimientos.

Como recomendación, se sugiere implementar espacios formativos y vivenciales enfocados específicamente en el perdón, abordándolo como un proceso personal y gradual. Es importante brindar estrategias prácticas que les permitan comprender que perdonar no implica justificar lo ocurrido, sino liberarse del peso emocional. Asimismo, se recomienda fortalecer el acompañamiento emocional continuo, promoviendo ejercicios de autocompasión, reflexión guiada y expresión emocional que faciliten avanzar en este proceso de manera consciente y respetuosa con cada experiencia individual.

Registro fotográfico - Cuchilla del Salado:





Registro fotográfico - Lisboa:





3.Tema o actividad: Yo soy mi historia, mis pensamientos

Objetivo: Desarrollar una actividad de conocimiento personal denominada “¿Quién soy yo?”, mediante la elaboración de un dibujo creativo con plastilina, que permita a los participantes expresar de manera simbólica aspectos de su identidad, características personales, gustos y experiencias significativas. A través de este ejercicio creativo, se busca fomentar el autoconocimiento, la expresión emocional y la reflexión sobre sí mismos, fortaleciendo la autoestima, la creatividad y el reconocimiento de su propia identidad.

Metodología: La actividad se desarrolló bajo un enfoque participativo, creativo y reflexivo, orientado al fortalecimiento del autoconocimiento y la expresión personal. Inicialmente, se realizó una introducción en la que se explicó el propósito de la actividad de “¿Quién soy yo?”, destacando la importancia de reconocerse a sí mismo, identificar tanto cualidades como aspectos por mejorar, y comprender que este proceso es fundamental para el desarrollo personal y social.

Posteriormente, se implementó el uso de la plastilina como recurso pedagógico y expresivo, dado que permite materializar ideas, emociones y percepciones de manera simbólica y tangible. El trabajo con plastilina no solo estimula la creatividad y la imaginación, sino que también favorece la motricidad fina, la concentración y la conexión entre el pensamiento y la acción. Además, facilita la expresión de aspectos internos que en ocasiones son difíciles de comunicar únicamente con palabras, convirtiéndose en una herramienta significativa para el autoconocimiento.

A cada persona mayor se le entregó plastilina de diferentes colores, invitándolos a modelar su propia figura que los representara, teniendo en cuenta sus características personales, gustos, cualidades y defectos. Durante este proceso, se promovió un ambiente de confianza, respeto y libertad de expresión, permitiendo que cada uno construyera su representación de manera autónoma y significativa.

Una vez finalizadas las creaciones, cada uno socializó su figura frente al grupo, explicando quién es, cuáles son sus cualidades y qué aspectos reconoce como defectos o aspectos a mejorar. Este ejercicio favoreció la expresión oral, la autoaceptación y el reconocimiento de la propia identidad, así como la escucha activa y el respeto hacia las diferencias individuales.

Esta actividad también permitió fortalecer la capacidad de introspección y toma de conciencia personal, ya que invita a los participantes a detenerse y pensar en sí

mismos de una manera más profunda, algo que no siempre se hace en la cotidianidad.

Así mismo, funciona como una estrategia para identificar percepciones que cada persona tiene de sí misma, lo cual puede servir como punto de partida para futuros procesos de orientación o acompañamiento. De igual manera, promueve la autenticidad, incentivando a mostrarse tal como son, sin necesidad de ajustarse a expectativas externas, fortaleciendo así su identidad personal.

Finalmente, se realizó una retroalimentación grupal, en la cual se resaltó la importancia de conocerse a sí mismo como base para el crecimiento personal, la toma de decisiones y la construcción de relaciones saludables. Se enfatizó que reconocer tanto fortalezas como debilidades permite avanzar hacia procesos de mejora continua, fortaleciendo la autoestima y la seguridad personal. De esta manera, la actividad no solo promovió la creatividad, sino también un espacio de reflexión profunda sobre la identidad y el valor de cada ellos.

Observaciones o recomendaciones - Cuchilla del Salado: Durante el desarrollo de la actividad se evidenció una participación activa por parte de las personas mayores, quienes lograron involucrarse en el ejercicio creativo y reflexivo, mostrando interés en representarse a sí mismos a través de la plastilina. Asimismo, se identificó que la actividad facilitó el reconocimiento de cualidades y aspectos personales, generando momentos de reflexión sobre su identidad y la forma en que se perciben.

Como compromiso, se plantea continuar fortaleciendo espacios que promuevan el autoconocimiento y la expresión personal, brindando herramientas que permitan a las personas mayores seguir reconociéndose, aceptándose y trabajando en su crecimiento personal. De igual manera, se busca fomentar la práctica constante de la reflexión sobre sí mismos en su vida cotidiana, como base para el desarrollo de relaciones más conscientes y saludables.

Observaciones o recomendaciones - Lisboa: Durante el desarrollo de la actividad se evidenció que los participantes se involucraron en la dinámica, mostrando interés por el ejercicio de representarse a sí mismos mediante la plastilina. A lo largo del proceso, lograron reconocer y expresar diferentes aspectos de su identidad, lo que favoreció momentos de reflexión personal sobre su forma de ser y de verse a sí mismos.

Se recomienda seguir creando espacios que impulsen el autoconocimiento y la exploración personal, brindando oportunidades para que cada uno continúe identificando sus características, fortalezas y aspectos por mejorar. De igual manera, se busca motivar la reflexión continua en su vida diaria, contribuyendo a su crecimiento personal y a un mayor bienestar emocional.

Registro fotográfico - Cuchilla del Salado:





Registro fotográfico - Sede Lisboa:





4.Tema o actividad: El valor de no juzgar

Objetivo: Promover en las personas mayores, un proceso de reflexión crítica y consciente frente a la formación de juicios de valor, favoreciendo el reconocimiento de cómo las opiniones personales pueden influir en la percepción de las situaciones y de las demás personas. A través de actividades participativas y vivenciales, se busca que los participantes comprendan la importancia de analizar diferentes perspectivas antes de emitir un juicio, fortaleciendo así la empatía, el respeto y la tolerancia en sus relaciones interpersonales. Asimismo, se pretende generar conciencia sobre el impacto que pueden tener los juicios apresurados en la convivencia social, fomentando actitudes más comprensivas, reflexivas y justas en su entorno cotidiano

Metodología: La actividad se desarrolló con el objetivo de trabajar los juicios de valor, promoviendo en los participantes la reflexión sobre cómo las percepciones y opiniones previas pueden influir en la manera en que nos relacionamos con los demás. Para ello, se implementó una estrategia vivencial que permitiera experimentar de forma directa el impacto de las etiquetas sociales.

Inicialmente, realizó la ambientación del espacio simulando una fiesta, con música y un ambiente dinámico y participativo. A cada persona mayor, antes de ingresar, se le colocó una “etiqueta” o juicio de valor en la espalda o en un lugar visible, representando los prejuicios que en ocasiones las personas asignan a otros sin conocerlos.

Posteriormente, se dio inicio a la actividad de baile, donde los participantes debían interactuar y bailar con los demás sin saber cuál era su propia etiqueta, fomentando así la interacción espontánea y la vivencia de cómo pueden influir los juicios externos en las relaciones sociales.

Después de varias canciones, se realizó un momento de pausa en el que cada participante retiró su etiqueta y tuvo la oportunidad de leerla. A partir de este momento, se abrió un espacio de reflexión grupal, en el cual se invitó a las personas mayores a expresar cómo se sintieron durante la actividad, qué pensamientos les generó descubrir la etiqueta asignada y cómo percibieron el trato recibido por los demás.

Finalmente, la docente realizó una intervención explicativa, en la que se abordó el origen de los juicios de valor, la forma en que se construyen socialmente y el impacto que pueden tener en la convivencia. Se enfatizó la importancia de evitar juzgar a las

personas sin conocer su realidad, promoviendo el respeto, la empatía y la comprensión como bases fundamentales para unas relaciones sociales más sanas y justas. Asimismo, la actividad permitió generar un espacio de reflexión colectiva entre los participantes, en el cual pudieron reconocer cómo los juicios de valor influyen en la forma en que se perciben y se relacionan con los demás.

A partir de esta experiencia, se promovió la toma de conciencia sobre la importancia de analizar sus propias acciones y palabras en la vida cotidiana, comprendiendo que los prejuicios pueden afectar las relaciones interpersonales y generar situaciones de exclusión o incomodidad. De esta manera, se buscó fortalecer actitudes más empáticas, respetuosas y conscientes, orientadas a mejorar la convivencia y el trato hacia los demás en su entorno diario.

Este proceso reflexivo permitió fortalecer valores fundamentales como la empatía, el respeto y la tolerancia, invitando a los participantes a adoptar una postura más consciente y responsable frente a la manera en que se expresan y se relacionan con los demás. Finalmente, se buscó que esta experiencia trascendiera el espacio de la actividad, motivándolos a aplicar en su vida cotidiana una mirada más abierta, comprensiva y libre de prejuicios, contribuyendo así a una convivencia más sana y respetuosa.

Observaciones o recomendaciones - Cuchilla del Salado: Durante el desarrollo de la actividad se observó una alta participación e interés por parte de los participantes, quienes se mostraron involucrados en la dinámica y receptivos frente a la experiencia vivencial de las “etiquetas” o juicios de valor. La actividad generó impacto emocional, evidenciado en expresiones de sorpresa, reflexión y reconocimiento sobre cómo los prejuicios pueden influir en la interacción social y en la percepción de los demás. Asimismo, se identificó que el ejercicio facilitó la apertura al diálogo y la reflexión grupal, permitiendo que los participantes compartieran sus sentimientos y opiniones de manera respetuosa, lo que contribuyó a un ambiente de aprendizaje significativo.

Como recomendación, se sugiere continuar fortaleciendo este tipo de actividades vivenciales, ya que permiten una comprensión más profunda de los temas sociales y emocionales. Es importante complementar estos espacios con procesos de reflexión posterior más estructurados, que ayuden a consolidar el aprendizaje y a relacionarlo con situaciones reales de la vida cotidiana.

Observaciones o recomendaciones - Lisboa: Durante el desarrollo de la actividad se observó que los participantes lograron integrarse de manera activa en la dinámica propuesta, mostrando disposición para participar en la experiencia de las “etiquetas” y reflejando interés por comprender el impacto de los juicios de valor en la interacción social. La vivencia permitió evidenciar reacciones emocionales diversas, lo que facilitó la identificación de cómo los prejuicios pueden influir en la autoestima, la percepción personal y las relaciones con los demás Se destacó que el ejercicio favoreció la reflexión individual y grupal, generando un espacio de diálogo en el que los participantes pudieron expresar sus sentimientos y cuestionar la forma en que, en ocasiones, se juzga sin conocer la realidad del otro.

Como recomendación, se sugiere continuar implementando estrategias pedagógicas experienciales que permitan a los participantes vivir de manera práctica los conceptos trabajados, ya que esto facilita un aprendizaje más significativo. Asimismo, se recomienda reforzar constantemente la importancia de la empatía y la escucha activa, promoviendo una cultura de respeto y comprensión en la vida cotidiana, con el fin de disminuir la emisión de juicios apresurados y fortalecer la convivencia.





Leidy Xiomara Jiménez Taborda
Trabajadora Social

Área: Fisioterapia
Responsable: Ana María Garay
Fecha: 30 de abril 2026

1.Tema o actividad: Fortalecimiento muscular de miembros superiores con bandas elásticas y fortalecimiento muscular con bandas elásticas para miembros inferiores.

Objetivo:
-Promover la fuerza muscular en miembros superiores con la aplicación de resistencia en las personas mayores para un mejor desempeño en las actividades básicas de autocuidado.
-Mejorar la fuerza muscular en miembros inferiores con la aplicación de resistencia, en las personas mayores para una mejor independencia física.

Metodología: Se realizan ejercicios activos de contracción con bandas elásticas para miembros superiores en posición bípeda y sedente acorde a la capacidad de cada persona mayor, cada uno sostiene en cada mano un balón en donde realizan movimientos de abducción de hombros y flexión de codo, flexión de hombros y extensión de codos, flexiones laterales de codos, rotación medial y lateral de hombros, con una dosificación de 3 series de 10 repeticiones con descansos de 1 minuto entre serie y serie.

Se realizan ejercicios activos resistidos con bandas elásticas para miembros inferiores en posición sedente acorde a la capacidad de cada persona mayor, cada uno sostiene a banda con una o ambas manos en donde realizan movimientos hacia flexión extensión y abducción de cadera, flexión y extensión de rodilla y flexión, con una dosificación de 3 series de 10 repeticiones con descansos de 1 minuto entre serie y series, vuelta a la calma con manejo de la respiración y estiramientos en miembros superiores e inferiores.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del salado: Durante las clases de fortalecimiento muscular en miembros superiores e inferiores con bandas elásticas, se evidenció buena adherencia a la actividad, adecuada comprensión y ejecución del ejercicio terapéutico, se observó coordinación motora conservada, buen control postural y tolerancia al esfuerzo sin manifestaciones de fatiga. Algunos participantes presentaron leves compensaciones musculares en movimientos específicos, principalmente por debilidad localizada o hábitos posturales inadecuados, los cuales fueron corregidos durante la intervención.

Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa: Se evidenció una participación activa, se observó adecuada fuerza muscular y presencia de fatiga temprana en algunas personas mayores, se identificaron leve limitación en el rango de movimiento con buen control postural sin compensaciones durante la realización de ciertos ejercicios, las personas mayores mostraron disposición y motivación hacia la actividad.

Registro fotográfico - Sede Cuchilla del Salado:





Registro fotográfico - Sede Lisboa:





2.Tema o actividad: Ejercicios funcionales con balón y conos y Condiciones de salud de origen musculoesquelético Artritis

Objetivo:
-Fortalecer la musculatura de miembros superiores e inferiores, movilidad funcional mediante ejercicios terapéuticos con el fin de promover la autonomía y favorecer en envejecimiento activo y saludable.
-Ofrecer a las personas mayores una comprensión básica e importante sobre la condición de salud sobre la artritis.

Metodología: Se inicia la clase con una introducción sobre las condiciones de salud musculoesquelética enfocado en la artritis, se abordarán conceptos importantes tales como definición, tipos, efectos y prevención, en donde se brindará una comprensión importante a tener en cuenta. Se lleva a cabo una actividad por medio de una sopa de letras abarcando los temas vistos sobre las condiciones de salud de origen musculoesquelético, en donde se involucra la memoria y por medio de esta las personas mayores encuentran las palabras de los temas vistos, lo que contribuye a que las personas mayores tengan presente en cuenta la información vista.

La clase se inicia con un ejercicio terapéutico con conos ubicados en el suelo y balón como elemento de apoyo, se brindan indicaciones claras sobre la ejecución del ejercicio, enfatizando la correcta postura respiración y medidas de seguridad.
Cada persona mayor realiza la actividad de la siguiente manera:

1. Se ubica en posición de pie, sosteniendo el balón con ambas manos.
2. Se agachan de forma controlada, flexionando las rodillas y manteniendo la espalda recta hasta tocar el cono con el balón
3. Se regresa a la posición inicial de manera segura
4. Finalmente eleva los brazos por encima de la cabeza sosteniendo el balón favoreciendo la movilidad articular y el fortalecimiento de los miembros superiores.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del salado: Durante la actividad funcional con balón y conos, hubo una adecuada participación, motivación y compromiso, buen desempeño en los ejercicios que involucran coordinación, desplazamientos y manejo del balón, manteniendo un control postural adecuado. Las personas mayores lograron seguir instrucciones con facilidad y adaptarse a la dinámica propuesta, demostrando conservación de habilidades motoras y tolerancia al esfuerzo.

Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa: Se mostró disposición y actitud positiva frente a la actividad propuesta con balón y conos, las personas mayores lograron ejecutar los ejercicios con apoyo y supervisión, evidenciando avances en la confianza motora y participación activa. Se destacó el esfuerzo por mantener la funcionalidad en tareas básicas de desplazamiento y manipulación, así como la tolerancia progresiva al ejercicio.

Registro fotográfico - Sede Cuchilla del Salado:





Registro fotográfico - Sede Lisboa:





3.Tema o actividad: Movimiento con equilibrio y coordinación y condiciones de salud de origen musculoesquelético artrosis y osteoporosis

Objetivo:
-Fortalecer la fuerza muscular de miembros inferiores, mejorar la coordinación y el equilibrio para una mejor independencia funcional.
-Promover en los adultos mayores el conocimiento sobre la artrosis y osteoporosis, fomentando hábitos saludables para el cuidado de los huesos mediante una actividad lúdica de pintura que estimula la motricidad fina, la creatividad y el aprendizaje significativo.

Metodología: La persona mayor inicia en posición sedente sosteniendo un balón con ambas manos. Posteriormente, realiza el movimiento de ponerse de pie y volver a sentarse de manera controlada 1 serie de 6 repeticiones, manteniendo el balón durante todo el ejercicio. Luego, pasará a realizar desplazamiento lateral, en el cual debe elevar cada pie para sobrepasar los conos que están dispuestos en el suelo, promoviendo así la coordinación y el equilibrio durante el movimiento.

Se inicia con una charla breve, clara y participativa sobre qué es la artrosis osteoporosis se explicará definición tipos y factores protectivos, se darán recomendaciones básicas como el consumo de calcio, vitamina D y la importancia del ejercicio. Se entrega a cada persona mayor participante una hoja con dibujos relacionados, por ejemplo: Un esqueleto saludable vs. uno con osteoporosis, Alimentos ricos en calcio (leche, queso, pescado) Personas realizando actividad física y la diferencia entre un hueso sano y un hueso con artrosis, cada uno mostrará

su dibujo y explica lo qué aprendió, esto fomenta la expresión, la memoria y el refuerzo del aprendizaje.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del Salado: El grupo mostró disposición, interés y participación activa durante las actividades de movimiento, equilibrio y coordinación, aunque algunos con necesidad de apoyo por parte de la profesional en algunos ejercicios, se evidencian avances en la confianza al realizar desplazamientos laterales y en la coordinación de movimientos básicos.

Las personas mayores lograron representar, con acompañamiento, el esqueleto saludable frente al afectado por osteoporosis, así como la diferencia entre un hueso sano y uno con artrosis, también identificaron alimentos ricos en calcio y la importancia de la actividad física, a través de la explicación de sus dibujos, demostraron comprensión básica de cómo estas condiciones afectan el cuerpo y la importancia del cuidado desde la fisioterapia.

Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa: Se recomienda continuar con la realización de ejercicios de equilibrio y coordinación, priorizando la seguridad y el acompañamiento constante en cada una de las personas mayores, también incluir actividades prácticas que faciliten la comprensión de condiciones de salud como la artrosis y la osteoporosis, continuar y reforzar el uso de apoyos durante los ejercicios con pausas activas para evitar fatiga.

Fomentar hábitos saludables de manera progresiva, haciendo énfasis en la alimentación rica en calcio y la realización de actividad física acorde a sus capacidades.

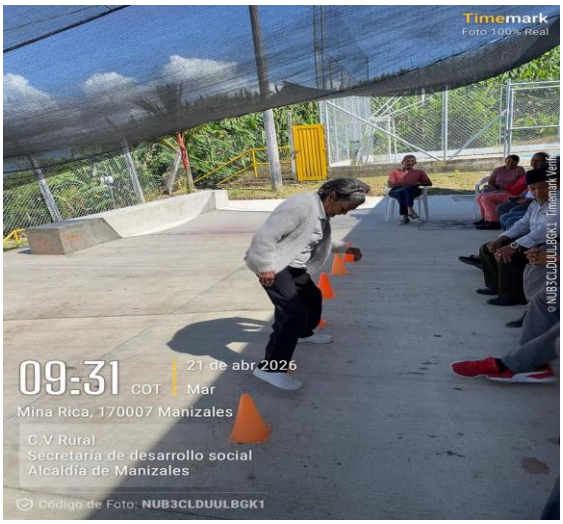
Registro fotográfico - Sede Cuchilla del Salado:





Registro fotográfico - Sede Lisboa:





4.Tema o actividad: Coordinación y equilibrio; fuerza y resistencia funcional

Objetivo:
-Mejorar la coordinación, el equilibrio dinámico y la movilidad general, favoreciendo la prevención de caídas y el mantenimiento de la independencia funcional.
-Fortalecer miembros superiores e inferiores, mejorar la resistencia física y estimular la autonomía en actividades de la vida diaria

Metodología:

La actividad se desarrolló mediante un enfoque práctico, dinámico y por estaciones, orientado al fortalecimiento de la coordinación, el equilibrio, la movilidad y la funcionalidad en las personas mayores. Se organizaron circuitos de trabajo que permitieron la rotación de los participantes por diferentes ejercicios, favoreciendo la participación activa y el entrenamiento integral.

En una primera fase, se implementaron estaciones dirigidas al control corporal y la coordinación, incluyendo caminata entre conos en línea y en zigzag, lanzamiento y recepción de pelota en pareja, y desplazamiento controlado dentro de aros ubicados en el suelo. Estas actividades se adaptaron mediante variaciones como el uso de objetos, cambios en la dirección y alternancia de movimientos, con el fin de aumentar progresivamente la dificultad.

En una segunda fase, se desarrollaron estaciones orientadas a la funcionalidad y el fortalecimiento, como el transporte de pelota en desplazamiento, ejercicios de sentarse y levantarse con apoyo visual (cono) y lanzamientos de precisión hacia un objetivo (aro). Estas actividades permitieron trabajar la fuerza, la coordinación óculo-manual y la estabilidad.

Durante toda la sesión se garantizó la supervisión constante, la adaptación de los ejercicios a las capacidades individuales y la correcta ejecución de los movimientos, promoviendo la seguridad, la autonomía y la participación activa de los asistentes.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del Salado: Durante el desarrollo de las actividades, las personas mayores demostraron un adecuado desempeño en los ejercicios que integran coordinación, equilibrio, fuerza y resistencia funcional, evidenciando control postural, firmeza en los movimientos y seguridad en los desplazamientos. Se observó una realización organizada de las tareas, con buena capacidad para responder a cambios de ritmo y dirección, lo cual refleja un nivel funcional conservado, las personas mayores mantuvieron una participación activa, mostrando disposición, motivación y compromiso con cada una de las actividades para cada intervención. Es importante continuar con actividades priorizando ejercicios de baja a moderada intensidad que integren coordinación, equilibrio, fuerza y resistencia funcional, garantizando siempre la seguridad durante su ejecución.

Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa: Durante las actividades realizadas, siempre se mostró por parte de las personas mayores una actitud

positiva y disposición frente a las actividades propuestas, logrando ejecutar ejercicios que integran coordinación, equilibrio, fuerza y resistencia funcional, aunque en algunos casos con más apoyo. Se observaron avances en la confianza para realizar movimientos y desplazamientos de manera lateral.

Es importante continuar con actividades priorizando ejercicios de baja a moderada intensidad que integren coordinación, equilibrio, fuerza y resistencia funcional, garantizando siempre la seguridad durante su ejecución.

Registro fotográfico - Sede Cuchilla del Salado:





Registro fotográfico - Sede Lisboa:





Ana M. Garay G.

Ana María Garay Garay
Fisioterapeuta

Área: Educación física
Responsable: Ricardo Duque Gutiérrez
Fecha: 30 de abril de 2026

1.Tema o actividad: Actividad física con implementos.

Objetivo: Mejorar la coordinación, la fuerza leve y la motricidad general mediante el uso de implementos básicos.

Metodología: Momento 1 (Activación): En este primer momento se busca preparar el cuerpo de manera progresiva, iniciando con movilidad articular para evitar lesiones y mejorar la disposición física. Se introducen implementos como la pelota de forma sencilla, permitiendo que los participantes se familiaricen con su uso a través de movimientos básicos como lanzar, recibir o sostener. Esto no solo activa el cuerpo, sino que también estimula la coordinación ojo-mano y genera confianza en la manipulación de objetos.

Momento 2 (Desarrollo):
En esta fase se propone un trabajo más estructurado mediante estaciones o ejercicios guiados con diferentes implementos como ligas, aros o pelotas. La intención es fortalecer la coordinación y la fuerza de forma suave, adaptada a las capacidades del adulto mayor. Además, se promueve el trabajo en pareja o en grupo, favoreciendo la interacción social, la cooperación y la motivación durante la actividad.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del Salado: Se recomienda iniciar la sesión con un ritmo suave, verificando previamente el estado de salud de los participantes, especialmente en articulaciones y movilidad general. Es importante adaptar los ejercicios con implementos según las capacidades individuales, evitando sobreesfuerzos. Se sugiere mantener una hidratación constante y supervisar de manera cercana el uso de pelotas, aros y ligas para prevenir caídas o golpes. Fomentar la participación activa sin presión, respetando los tiempos de cada adulto mayor.

Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa: Se recomienda contar con un espacio amplio, seguro y libre de obstáculos para el desarrollo de las estaciones. Ajustar la intensidad de los ejercicios según el nivel funcional del grupo, priorizando la seguridad y la ejecución correcta de los movimientos. Es conveniente reforzar las

instrucciones de forma clara y demostrativa para facilitar la comprensión. Promover el trabajo en pareja o grupo, cuidando la integración de todos los participantes y evitando la exclusión. Supervisar constantemente el uso de los implementos para garantizar un entorno seguro y controlado.

Registro fotográfico - Sede Cuchilla del Salado:





Registro fotográfico - Sede Lisboa:





2.Tema o actividad: Integración y recreación.

Objetivo: Fomentar la socialización, el trabajo en equipo y el bienestar emocional a través del juego y la recreación.

Metodología: Momento 1 (Activación):
Se inicia con dinámicas rompehielo que faciliten la interacción entre los participantes, generando un ambiente de confianza y disposición. A través de movimientos suaves acompañados de actividades sociales como saludos o

pequeños juegos, se activa el cuerpo mientras se fortalece el vínculo grupal, lo cual es fundamental en esta población.

Momento 2 (Desarrollo):
Durante este momento se desarrollan juegos grupales que implican movimiento, cooperación y disfrute. La actividad se centra más en la participación que en el rendimiento, promoviendo la risa, la espontaneidad y el sentido de pertenencia. Estas dinámicas permiten trabajar habilidades físicas básicas mientras se fortalece la salud emocional y social.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del Salado: Se recomienda generar un ambiente cálido y de confianza desde el inicio, favoreciendo la participación de todos los adultos mayores sin presiones. Es importante adaptar los juegos de integración según las capacidades físicas del grupo, priorizando actividades de bajo impacto. Se sugiere supervisar constantemente las dinámicas para evitar riesgos de caídas o movimientos bruscos. Asimismo, promover la inclusión de todos los participantes, especialmente de aquellos con menor participación social, reforzando la comunicación y el respeto entre compañeros.

Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa: Se recomienda disponer de un espacio amplio, ventilado y seguro para el desarrollo de las actividades recreativas. Ajustar las dinámicas según el nivel de energía y movilidad de los participantes, evitando la fatiga. Es importante explicar claramente las reglas de cada juego y realizar demostraciones previas para facilitar la comprensión. Fomentar la interacción positiva y el trabajo en equipo, cuidando que la actividad se mantenga lúdica y sin competitividad excesiva. Supervisar continuamente para garantizar la seguridad y el bienestar emocional del grupo.

Registro fotográfico - Sede Cuchilla del Salado:





Registro fotográfico - Sede Lisboa:





3.Tema o actividad: Coordinación y equilibrio.

Objetivo: Desarrollar la estabilidad, la coordinación y el control corporal para prevenir caídas y mejorar la autonomía.

Metodología: Momento 1 (Activación):
Se realiza una activación enfocada en movimientos controlados y conscientes, como caminatas dirigidas y ejercicios básicos de equilibrio con apoyo. Esto permite preparar al cuerpo y al sistema nervioso para tareas más específicas, aumentando la percepción corporal y la seguridad en el movimiento.

Momento 2 (Desarrollo):
Se plantean ejercicios que implican mayor control del equilibrio, como desplazamientos en línea, cambios de dirección y superación de pequeños obstáculos. Estas actividades están diseñadas para fortalecer la estabilidad de

forma progresiva, siempre priorizando la seguridad. Además, se incorporan dinámicas que estimulan la coordinación y la reacción, contribuyendo a una mejor respuesta ante situaciones cotidianas.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del Salado: Se recomienda realizar una verificación previa del espacio para asegurar que esté libre de obstáculos, superficies resbaladizas o elementos que puedan generar caídas. Es importante adaptar los ejercicios de equilibrio según la capacidad de cada participante, utilizando apoyo como sillas, barras o acompañamiento del instructor cuando sea necesario. Se sugiere avanzar de forma progresiva, respetando los ritmos individuales y evitando forzar posturas que generen inseguridad. Mantener una supervisión constante para prevenir incidentes y garantizar la confianza durante la actividad.

Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa: Se recomienda disponer de un entorno amplio, bien iluminado y seguro para la ejecución de los ejercicios de coordinación y equilibrio. Es fundamental reforzar las instrucciones de manera clara y realizar demostraciones previas para facilitar la comprensión. Ajustar la dificultad de los ejercicios según el nivel funcional del grupo, priorizando siempre la seguridad. Se sugiere el uso de apoyos externos cuando sea necesario y fomentar la confianza de los participantes para mejorar su autonomía sin generar riesgos.

Registro fotográfico - Sede Cuchilla del Salado:





Registro fotográfico - Sede Lisboa:





4.Tema o actividad: Expresión corporal y ritmo.

Objetivo: Estimular la coordinación, la memoria y la expresión corporal a través del movimiento rítmico.

Metodología: Momento 1 (Activación):
Se inicia con movimientos suaves acompañados de música, lo que facilita la activación física y emocional. La imitación de movimientos permite que los participantes se integren de manera sencilla, reduciendo la timidez y favoreciendo la conexión con el ritmo.

Momento 2 (Desarrollo):
Se desarrollan secuencias de movimiento más estructuradas, combinando pasos básicos y ejercicios de coordinación con ritmo. También se permite el baile libre guiado, promoviendo la creatividad, la expresión personal y el disfrute. Este momento no solo trabaja lo físico, sino también aspectos cognitivos y emocionales.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del Salado:
Se recomienda seleccionar música con ritmo suave y adecuado a la población, evitando cambios bruscos de intensidad. Es importante iniciar con movimientos simples y progresivos, asegurando que todos los participantes puedan seguir las indicaciones sin dificultad. Se sugiere mantener una supervisión constante para prevenir desequilibrios durante los desplazamientos. Además, fomentar un ambiente de confianza que motive la participación sin generar vergüenza o presión, respetando las capacidades individuales.

Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa: Se recomienda contar con un espacio amplio, ventilado y libre de obstáculos que permita el movimiento seguro

de los participantes. Ajustar las secuencias de movimiento según el nivel de coordinación del grupo, priorizando la seguridad y la ejecución correcta. Es importante reforzar las instrucciones con demostraciones claras y repetidas si es necesario. Promover la expresión libre dentro de límites seguros, motivando la participación activa y el disfrute del movimiento al ritmo de la música.





Ricardo Duque Gutiérrez
Educador Físico.

Área: Manualidades Cuchilla del Salado: Laborterapia
Responsable: Martha Liliana Muñoz Ramírez
Fecha: 30 de abril del 2026

1.Tema o actividad: Descubriendo los colores teoría del color, para composiciones artísticas inspiradas en el arte de Britto.

Objetivo: Reconocer colores primarios, secundarios y su combinación de forma lúdica.

Metodología:
Fase 1
Para iniciar la actividad, se explicó a los participantes que los colores no solo sirven para pintar, sino que también expresan emociones y sentimientos, indicando que cada color puede representar cómo nos sentimos o lo que queremos transmitir en nuestros dibujos. Asimismo, se presentaron de manera breve algunos significados de los colores, los cuales fueron consignados en el cuaderno para su respectiva copia: el rojo se asoció con la energía, la fuerza, el amor y la pasión; el amarillo con la alegría, el optimismo y la luz; el azul con la tranquilidad, la paz y la confianza; el verde con la naturaleza, la esperanza y el equilibrio; el morado con la creatividad, la espiritualidad y la imaginación; el naranja con el entusiasmo, la calidez y la diversión; el negro con la elegancia, la seriedad y el misterio; y el blanco con la pureza, la calma y la sencillez. Luego se le invitó a cada participante a pensar en cómo se sentía en ese momento y a asociarlo con un color. Posteriormente, de manera individual, compartieron su elección mediante expresiones como: “Hoy me siento azul porque estoy tranquilo” o “Me siento amarillo porque estoy alegre”. Después, cada participante empleó el cuaderno para practicar la teoría del color. Se brindó una explicación sencilla sobre los colores primarios (rojo, amarillo y azul) y sus posibles mezclas: rojo con amarillo para obtener naranja, azul con amarillo para obtener verde, y rojo con azul para obtener morado. Asimismo, se realizaron demostraciones en vivo para facilitar la comprensión del tema y reforzar el aprendizaje práctico.

Fase 2
Como primer acercamiento al estilo de Romero Britto, se inició la actividad mostrando imágenes de dibujos elaborados bajo este estilo y se realizó una breve reseña del artista, explicando que es un artista brasileño reconocido a nivel mundial por su estilo alegre y colorido. Se mencionó que, desde joven, mostró interés por el arte y que su trabajo se caracteriza por figuras sencillas, líneas negras marcadas y el uso de colores vivos, con los que busca transmitir mensajes de felicidad, amor y

optimismo. De igual manera, se brindaron indicaciones claras sobre las características principales de este estilo para facilitar su comprensión. Posteriormente, cada participante dibujó una figura sencilla, en este caso una manzana. Con marcador negro, se dividió la figura en varias secciones tipo rompecabezas, realizando trazos amplios y sencillos que permitieran una mejor distribución del color. Finalmente, la manzana fue coloreada utilizando colores vivos y contrastantes, promoviendo la libre elección de tonalidades y el disfrute del proceso creativo, respetando el ritmo de cada adulto mayor y fomentando la expresión personal a través del color.

Observaciones o recomendaciones:
Se evidenció buena disposición y participación por parte de los adultos mayores durante el desarrollo de la actividad, mostrando interés tanto en la teoría del color como en la aplicación práctica. La mayoría logró seguir las indicaciones y expresar sus emociones a través del uso de los colores, disfrutando especialmente el proceso creativo inspirado en el estilo trabajado.

Se recomienda continuar utilizando explicaciones claras y ejemplos visuales para facilitar la comprensión, así como brindar acompañamiento individual a quienes lo requieran. También es importante disponer de tiempo suficiente para cada fase de la actividad, respetando el ritmo de los participantes y promoviendo un ambiente tranquilo y motivador que favorezca la expresión libre.









2.Tema o actividad: Cuadro estilo Romero Britto

Objetivo: Desarrollar la creatividad, la motricidad fina y la expresión emocional en las personas mayores mediante la aplicación de la teoría del color y el acercamiento al estilo de Romero Britto, a través de la elaboración progresiva de un cuadro artístico.

Metodología:

Fase 1
En esta sesión, los participantes eligieron el dibujo que deseaban trabajar (casa, flor, pez, mariposas u otro diseño sencillo). Luego, se calcó el dibujo para pasarlo de forma clara y organizada al octavo de cartulina blanca, brindando apoyo a quienes lo necesitaron. Posteriormente, la cartulina fue pegada sobre un octavo de cartón paja, con el fin de dar mayor firmeza y soporte al cuadro, facilitando su manipulación. A continuación, se inició el repaso de los contornos con marcador negro, avanzando según el ritmo de cada participante. De igual manera, se brindaron orientaciones para realizar trazos más definidos y organizados. Asimismo, se acompañó el proceso de forma continua para asegurar el desarrollo adecuado de la actividad.

Fase 2
Se retomó el trabajo previamente realizado, reforzando los contornos con marcador negro para dar mayor definición al dibujo y dividiendo los espacios internos en varias secciones tipo rompecabezas, con el fin de resaltar el estilo característico. De igual manera, se orientó a los participantes en la distribución de los espacios para lograr

una composición equilibrada. Posteriormente, se inició la aplicación del color utilizando pinceles delgados y vinilos de colores, según la disponibilidad de materiales, empleando tonos vivos y contrastantes que permitieran destacar cada sección del dibujo. Asimismo, se incorporaron algunos detalles con marcador metalizado para enriquecer el acabado final y aportar mayor dinamismo a la obra. Finalmente, se acompañó el desarrollo de la actividad de manera continua, permitiendo que cada participante avanzara en su trabajo según su propio ritmo y siguiendo las indicaciones propuestas para la adecuada aplicación del color y los detalles.

Observaciones o recomendaciones:

Se observó buena participación e interés por parte de los adultos mayores en el desarrollo de la actividad, logrando seguir las indicaciones y aplicar el color de manera adecuada en sus trabajos; no obstante, en algunos casos fue necesario brindar apoyo adicional en el manejo de pinceles y delimitación de espacios, por lo que se recomienda continuar reforzando estas habilidades con ejercicios prácticos, mantener el acompañamiento individual cuando sea necesario y asegurar la disponibilidad de materiales suficientes, promoviendo siempre un ambiente tranquilo que favorezca la concentración y el disfrute del proceso creativo.









3.Tema o actividad: Cuadro estilo Romero Britto

Objetivo: Fortalecer la motricidad fina, la coordinación y la creatividad en las personas mayores mediante la finalización progresiva de un cuadro inspirado en el estilo de Romero Britto, aplicando el color, los detalles decorativos y la enmarcación, promoviendo el sentido de logro, la expresión artística y la valoración de su propio trabajo.

Metodología:

Fase 1

En este taller se retomó el trabajo, dando continuidad a la aplicación de pintura en las secciones del dibujo, utilizando tonos neón para resaltar el estilo artístico de la obra. Se orientó a combinar colores vivos y contrastantes, evitando repetir tonos en espacios cercanos para lograr mayor armonía visual. El facilitador brindó acompañamiento cercano, apoyando el manejo del pincel y reforzando la seguridad durante el proceso de pintura. Asimismo, se promovió la creatividad, la elección libre de colores y la expresión personal en cada obra. También se fortalecieron la concentración y la motricidad fina, avanzando en el desarrollo y enriquecimiento de los trabajos artísticos.

Fase 2

Se dio continuidad al trabajo con la obra ya pintada, dando paso a la enmarcación del cuadro. Se utilizaron tubos elaborados con hojas de revistas, los cuales se colocaron alrededor del dibujo, aprovechando el espacio dejado como margen. Los participantes enrollaron hojas de revista para formar los tubitos, que fueron pegados cuidadosamente bordeando la cartulina para crear un marco decorativo. Se orientó

mantener orden y uniformidad en la ubicación de los elementos, mientras el facilitador acompañó el proceso brindando apoyo en el enrollado, pegado y organización del marco, respetando el ritmo de cada persona mayor y promoviendo la creatividad y el sentido de logro al finalizar su obra.

Observaciones o recomendaciones:
Se observó buena disposición y compromiso en el desarrollo artístico del cuadro estilo Romero Britto y el inicio del proceso de enmarcación, evidenciándose interés por el trabajo realizado y cuidado en los detalles. Se recomienda continuar en la próxima sesión con la finalización del marco, reforzando el manejo de materiales, la motricidad fina y la organización en la ubicación de los elementos. Asimismo, se sugiere seguir promoviendo espacios que fortalezcan la creatividad, la autonomía y la valoración de las artes plásticas.









4.Tema o actividad: Cuadro estilo Romero Britto

Objetivo: Fomentar el sentido de logro, la autoestima y la participación social en las personas mayores mediante la finalización, enmarcación y exposición de sus obras artísticas, resaltando su creatividad y contribuyendo al embellecimiento del entorno institucional.

Metodología:

Fase 1

En esta sesión se dio continuidad al proceso de enmarcación del cuadro, finalizando la elaboración y pegado de los tubos de revista alrededor del margen. Se reforzó la organización, procurando que el marco quedará firme, alineado y estéticamente agradable. El facilitador acompañó el proceso, brindando apoyo en el pegado y ajuste de los detalles finales, respetando el ritmo de cada persona mayor y promoviendo el cuidado por el trabajo realizado. Además, se colocó un sujetador o colgadera elaborada con abrelatas, con el fin de facilitar su ubicación en la pared para la exposición. También se fortaleció la motricidad fina, la atención al detalle y el sentido de logro al avanzar en la culminación de la obra. La actividad permitió consolidar el proceso artístico, favoreciendo la satisfacción personal y la valoración del trabajo terminado.

Fase 2

En esta actividad se realizó la exposición de los trabajos en el salón del Centro Vida. Los cuadros fueron ubicados y fijados en las paredes, con el fin de resaltar las obras elaboradas por los participantes y contribuir al embellecimiento del espacio institucional. Se propició un momento de socialización, donde cada persona pudo observar, compartir y valorar las creaciones propias y las de sus compañeros, fortaleciendo la autoestima, el sentido de pertenencia y el reconocimiento del trabajo realizado.

Observaciones o recomendaciones:

Se observó satisfacción y orgullo en las personas mayores con la culminación del proyecto y la exposición de los trabajos, evidenciándose valoración por las obras realizadas, participación activa y motivación en el espacio de socialización. Se recomienda continuar promoviendo actividades artísticas y espacios de exposición que fortalezcan la creatividad, la autoestima, el sentido de pertenencia y el reconocimiento de capacidades, favoreciendo procesos que den continuidad a la expresión y participación de las personas mayores









Valoraciones Iniciales

Se culminó al 100% la valoración inicial de 44 personas mayores, evaluando factores como coloreado, recorte y pegado, rasgado de papel, seguimiento de línea, pintura e identificación de colores. Este proceso permitió identificar habilidades relacionadas con la motricidad fina, coordinación óculo-manual, atención, seguimiento de instrucciones y destrezas viso perceptivas. Se evidenció en la mayoría de los participantes buen desempeño en las actividades propuestas, mostrando adecuada motricidad fina, disposición para seguir indicaciones e interés por desarrollar la evaluación. Asimismo, esta valoración inicial permitió reconocer capacidades conservadas, necesidades de apoyo y ritmos individuales de participación. Como ventaja, este proceso aporta una base para planear

intervenciones acordes a las habilidades de cada persona mayor, orientar estrategias de estimulación y hacer seguimiento a futuros avances. También favorece la identificación temprana de fortalezas y aspectos por reforzar, contribuyendo a una atención más pertinente e integral.









Martha Liliana Muñoz Ramírez
Tallerista de manualidades

Área: Manualidades Lisboa: Laborterapia
Responsable: Gloria Castaño
Fecha: abril 2026

1.Tema o actividad: macetas con botellas plástica

Objetivo: Promover la creatividad, el cuidado del medio ambiente y el desarrollo de habilidades manuales mediante la elaboración de macetas utilizando botellas plásticas recicladas.

Metodología: La actividad se desarrolló de manera participativa, práctica y adaptada al ritmo de los adultos mayores. Se inició con una breve explicación sobre la importancia del reciclaje y el cuidado del medio ambiente. Posteriormente, se realizó una demostración paso a paso para la elaboración de macetas utilizando botellas plásticas recicladas.

Observaciones o recomendaciones: Algunos participantes pueden presentar dificultad en la coordinación manual o visión reducida.









2.Tema o actividad: atrapa sueños con flores decoración

Objetivo: Fomentar la creatividad, la motricidad fina y la expresión artística mediante la elaboración de atrapasueños decorados con flores, promoviendo la relajación y el bienestar emocional

Metodología: Se inició la actividad con una breve explicación sobre el significado del atrapasueños y su uso decorativo. Luego, se entregaron los materiales (aros, lana, flores artificiales, cintas, pegante). Paso a paso, los participantes tejieron la red dentro del aro con lana y posteriormente decoraron con flores, cintas y elementos a su gusto. Se acompañó el proceso de manera individual, respetando el ritmo de cada persona. Al finalizar, se realizó una socialización de los trabajos.

Observaciones o recomendaciones:
Algunos participantes pueden presentar dificultad para tejer la red.
Se evidencia disfrute al momento de decorar con flores.
Favorece la concentración y la relajación.
Puede requerir apoyo en el uso de pegante o amarre.
Utilizar materiales grandes y fáciles de manipular.
Brindar apoyo constante en el tejido.
Permitir libertad creativa en la decoración.
Adaptar la actividad según habilidades (pre-tejer la red si es necesario).









3.Tema o actividad: Buzón de Sugerencias

Objetivo: Fomentar la participación, la expresión de ideas y emociones, así como el desarrollo de la motricidad fina mediante la elaboración creativa de un buzón de sugerencias con materiales reciclables.

Metodología: La actividad se desarrolló de manera participativa, práctica y guiada. Inicialmente se realizó una breve explicación sobre la importancia de expresar opiniones y sugerencias en la vida cotidiana. Posteriormente, se mostró un modelo de buzón para motivar la creatividad.

Cada participante elaboró su propio buzón utilizando materiales reciclables (como cajas de cartón), promoviendo la autonomía y la creatividad. Durante el proceso, el facilitador brindó acompañamiento, apoyo y motivación constante.

Finalmente, se realizó una socialización donde cada participante presentó su buzón y se explicó su uso, incentivando la comunicación y el respeto por las ideas de los demás.

Observaciones o recomendaciones:
Algunos participantes pueden requerir apoyo en el uso de tijeras o pegante.
Se evidencian diferentes niveles de creatividad y habilidades manuales.
La actividad favorece la interacción social y el trabajo en grupo.
Puede despertar interés en expresar sentimientos o necesidades que no se comunican fácilmente de forma verbal.
Adaptar los materiales según las capacidades físicas de los participantes (especialmente en adultos mayores).

Utilizar herramientas seguras (tijeras punta roma, pegamento no tóxico).
Motivar constantemente sin imponer un diseño específico para respetar la creatividad individual.
Generar un ambiente tranquilo, con música suave si es posible.
Explicar claramente el uso posterior del buzón para que tenga un propósito significativo.









4.Tema o actividad: portalápiz

Objetivo: Fortalecer la motricidad fina, la creatividad y la autonomía mediante la elaboración de un portalápiz utilizando materiales reciclables, promoviendo además el cuidado del entorno y el aprovechamiento de recursos.

Metodología: Inicio (10 minutos):
Se realizó saludo inicial y motivación, explicando la importancia del reciclaje y el uso de materiales reutilizables. Se presentaron ejemplos de portalápices para incentivar la creatividad.

Desarrollo (30-40 minutos):

- Se entregó a cada participante el material base (rollos de papel higiénico, botellas plásticas o latas previamente adecuadas).
- Se orientó paso a paso en la decoración del portalápiz utilizando papel de colores, foamy, pinturas, telas u otros elementos.
- Se estimuló la creatividad permitiendo que cada usuario personalice su trabajo según sus gustos.
- Se brindó acompañamiento constante, especialmente a quienes lo requieran.

Observaciones o recomendaciones:

- Adaptar materiales para usuarios con limitaciones motoras.
- Brindar apoyo individual según necesidad.
- Fomentar un ambiente de respeto, motivación y creatividad.
- Continuar con actividades que estimulen la creatividad y la motricidad fina.
- Promover el uso de materiales reciclables en futuras sesiones.
- Incentivar el uso del portalápiz como elemento funcional en su entorno.





¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman





Gloria Lucelly Castaño Serna
Tallerista

INFORME CUALITATIVO CENTRO VIDA RURAL ARENILLO – ALTO BONITO

Área: Enfermería – Arenillo
Responsable: Jenny Rodas
Fecha: 30 de abril 2026

Tema o actividad: mi piel, mi cuidado

Objetivo

Promover el cuidado adecuado de la piel en adultos mayores mediante actividades lúdicas que fomenten el autocuidado, la prevención y el bienestar.

Metodología

- Se preguntó primero cuál es el órgano más grande del cuerpo humano para generar debate entre los participantes.
- Se reforzaron las funciones y el cuidado de la piel.
- Se realizó actividad lúdica “mi maleta del cuidado de la piel”; con hojas de bloc se hizo un collage simulando la maleta. Los participantes cortaron y pegaron de revistas o imágenes y pusieron en la maleta los elementos que sirven para cuidado de la piel como crema, bloqueador, pañitos humeros etc. Esta actividad se pegó el cuaderno de cada uno.

Recomendaciones

Fomentar uso adecuado diario para la correcta protección de la piel en el adulto mayor.





Tema o actividad: alimentación saludable

Objetivo

Promover hábitos de alimentación saludable, en adultos mayores para mejorar su bienestar y prevenir enfermedades.

Metodología

Se inició preguntando a los adultos qué comieron durante el día para ir escribiendo en el tablero si faltó algún grupo de alimentos según los que mencionaron. También, se mencionó por qué es importante comer bien, los grupos alimenticios, recomendaciones clave y se realizó representación gráfica de la pirámide alimenticia antigua y la actual, haciendo énfasis de los cambios actuales en alimentación.

Se realizó un juego llamado mi plato saludable, en el que los participantes armaron su propio menú equilibrado, luego explicaron su elección. Finalmente, se armó el tren saludable.

Recomendaciones

- Realizar nuevas actividades con el fin de retomar estos conocimientos.
- Promover ejercicios de relajación antes de dormir.





Tema o actividad: día mundial contra la meningitis

Objetivo

Brindar información sencilla sobre la meningitis sus síntomas prevención y la importancia de actuar rápidamente promoviendo el autocuidado.

Metodología

Se fomentó el interés por el tema de forma participativa, dinámica y adaptada a adultos mayores, enfocada en el aprendizaje práctico y el refuerzo de conocimientos a través del juego y la interacción. Se inició con una actividad rompehielos, donde se exploraron los conocimientos previos mediante preguntas sencillas (mito o verdad), permitiendo identificar ideas erróneas y generar interés en el tema. Posteriormente, se desarrolló una fase educativa, en la que se explicó de forma clara y con lenguaje sencillo qué es la meningitis, sus síntomas y formas de prevención. Se usaron láminas como apoyo visual con dibujos grandes, facilitando la comprensión y la recordación.

Luego, se implementó una actividad participativa, como el reconocimiento de síntomas mediante tarjetas o dinámicas grupales, donde los participantes pudieron interactuar, opinar y reforzar lo aprendido. En la siguiente fase, se promovió el aprendizaje significativo, enfatizando la importancia de la prevención (lavado de manos, evitar contagios, vacunación) y la identificación oportuna de signos de alarma, relacionándolo con situaciones de la vida cotidiana.

Para finalizar, se realizó una actividad lúdica de refuerzo, como el bingo educativo, que permitió evaluar los conocimientos adquiridos de manera divertida y fomentar la participación activa. El taller cerró con un mensaje clave y compromiso personal, donde cada participante expresó una acción de autocuidado que aplicará en su vida diaria.

Recomendaciones

- Promover y reforzar conocimientos del tema.
- Estimular el autocuidado.





Tema o actividad: sueño en el adulto mayor

Objetivo

Promover hábitos saludables de sueño en el adulto mayor para mejorar su bienestar físico y emocional.

Metodología

Se inició con una actividad llamada rompamos el hielo haciendo preguntas sobre los hábitos del sueño en los adultos mayores, se realizó juego llamado hábitos buenos vs hábitos malos en el tablero con la ayuda de imágenes de referencia. También se dio explicación sobre cambios normales del sueño, problemas comunes y la importancia del buen dormir. Finalmente, se realizó una actividad practica sobre relajación guiada, con música suave.

Recomendaciones

- Realizar nuevas actividades con el fin de retomar estos conocimientos.





Toma de signos vitales

Se realizó toma de signos vitales los días lunes y viernes del mes, con el fin de tener un control adecuado de cómo llegan los usuarios el primer día de la semana y cómo se van para sus hogares el último día de la semana.





Jenny Rodas.

Jenny Rodas
Aux. de Enfermeria

Área: Enfermería - Alto Bonito:
Responsable: Diana Carolina Robayo Restrepo
Fecha: 30 de abril 2026

1.Tema o actividad: Hábitos y estilos de vida saludable
Higiene corporal
Cuidados de la piel
Alimentación
Sueño en el adulto mayor

Objetivo: Promover y facilitar dentro de la población objeto del programa, la adopción de hábitos de vida saludable y la reducción de comportamiento que coloquen riesgo su salud.

Metodología:
Durante la jornada se generó un ambiente de confianza, respeto y participación activa. Se realizó una intervención educativa en la cual se abordó la importancia de la higiene corporal y el cuidado de la piel en el adulto mayor.

Se brindó educación sobre hábitos fundamentales como el adecuado lavado de manos, baño diario, higiene del cabello, cavidad oral, cuidado de uñas y pies. Asimismo, se enfatizó en la hidratación cutánea, el uso de protector solar y el cuidado de zonas sensibles, con el fin de prevenir alteraciones dermatológicas frecuentes en esta población. Para facilitar la comprensión, se utilizaron ejemplos prácticos e imágenes ilustrativas.

Posteriormente, se llevó a cabo una demostración práctica en la que se explicó y mostró la técnica adecuada para el lavado de manos y cara, el baño corporal, el cepillado dental, el cuidado de uñas y pies, así como la correcta aplicación de crema hidratante y protector solar. Durante esta actividad, las personas mayores participaron activamente, compartiendo sus experiencias y hábitos cotidianos, lo que permitió identificar prácticas adecuadas e inadecuadas.

Como estrategia pedagógica, se implementó una dinámica participativa en la cual cada persona mayor seleccionó una imagen relacionada con hábitos de higiene personal y cuidado de la piel, la cual fue dramatizada frente al grupo. Los demás participantes observaron la representación e identificaron el hábito correspondiente, favoreciendo el reconocimiento, la apropiación del conocimiento y la participación

activa. Durante la actividad se brindó retroalimentación continua, reforzando los conceptos abordados.

Finalmente, se realizó un espacio de reflexión grupal, en el cual los participantes expresaron los conocimientos adquiridos, identificaron los hábitos más relevantes y manifestaron los cambios que implementarían en su vida diaria. Se resolvieron inquietudes y se reforzó la importancia del autocuidado en la prevención de enfermedades y el mantenimiento de una adecuada salud cutánea.

Observaciones o recomendaciones:
Se evidenció buena participación, disposición e interés por parte de las personas mayores durante el desarrollo de la actividad, favoreciendo la apropiación de los conocimientos impartidos. Se observó que algunos participantes presentaban desconocimiento o prácticas inadecuadas en relación con ciertos hábitos de higiene personal, especialmente en el cuidado de uñas, pies y técnica de lavado de manos, los cuales fueron corregidos mediante retroalimentación oportuna.

Se recomienda reforzar de manera periódica estos temas a través de estrategias educativas y prácticas que permitan afianzar el aprendizaje. Asimismo, se sugiere involucrar a familiares y cuidadores en el proceso educativo, especialmente en adultos mayores con algún grado de dependencia. De igual manera, es importante promover el acceso a implementos básicos de higiene personal, con el fin de facilitar la adopción de hábitos saludables.





2. Tema O Actividad: Alimentación saludable y sueño en el adulto mayor

Objetivo: Promover hábitos de alimentación saludable y sueño adecuado en adultos mayores, fomentando la comprensión de la proporción de alimentos en un plato equilibrado mediante una actividad práctica y lúdica.

Metodología:
Durante la jornada se realizó una intervención educativa orientada a la promoción de hábitos de alimentación saludable y sueño adecuado en el adulto mayor. Inicialmente, se brindó educación sobre la importancia de una alimentación balanceada y un descanso nocturno reparador, destacando su influencia en los niveles de energía, la concentración, la prevención de enfermedades y el bienestar general.

Posteriormente, se explicó el concepto de plato saludable, describiendo la distribución adecuada de los grupos de alimentos: verduras y hortalizas (50% del plato), proteínas (carnes, legumbres y huevos), cereales o carbohidratos integrales y frutas como complemento de la alimentación. Asimismo, se relacionaron estos grupos con sus beneficios específicos para la salud del adulto mayor. De igual manera, se abordó la importancia de mantener hábitos adecuados de sueño, incluyendo duración, horarios regulares y condiciones ambientales favorables.

Como actividad práctica, se desarrolló la dinámica “Plato saludable en fomy moldeable”. Los participantes fueron organizados en grupos, a cada uno de los cuales se le asignó un plato desechable y material didáctico (fomy moldeable de diferentes colores), representando los grupos de alimentos: verde para verduras, rojo o naranja para frutas, marrón para cereales y beige para proteínas.

Cada integrante del grupo participó activamente en la elaboración del plato, moldeando y representando un tipo de alimento (frutas, verduras, cereales o proteínas). Posteriormente, organizaron de manera conjunta los alimentos en el plato, de acuerdo con la proporción recomendada. Durante la actividad, se reforzaron los beneficios de cada grupo alimenticio y la importancia de mantener hábitos adecuados de sueño. Se promovió el trabajo en equipo, la participación activa y la apropiación del conocimiento mediante el aprendizaje práctico.

Finalmente, se realizó una socialización en la cual cada grupo presentó su plato saludable. Se brindó retroalimentación, reforzando los conceptos de alimentación balanceada y sueño saludable, y se generó un espacio de reflexión grupal sobre los

hábitos actuales y los cambios que pueden implementar para mejorar su calidad de vida.

Observaciones o recomendaciones: Se evidenció una participación activa y trabajo en equipo por parte de las personas mayores, favoreciendo la comprensión y apropiación de los conceptos relacionados con la alimentación saludable y los hábitos de sueño. Durante la actividad, algunos participantes presentaron dificultades para identificar la proporción adecuada de los grupos de alimentos, las cuales fueron corregidas mediante retroalimentación oportuna.

Se recomienda reforzar periódicamente la educación en alimentación balanceada y sueño saludable mediante actividades prácticas y lúdicas. Asimismo, se sugiere involucrar a familiares y cuidadores en el proceso educativo para fortalecer la adopción de hábitos saludables en el entorno familiar.

De igual manera, se recomienda promover el consumo de alimentos nutritivos y el establecimiento de rutinas de sueño regulares, con el fin de mejorar el estado de salud y la calidad de vida de las personas mayores.





3.Tema o actividad: Cinco sentidos

Objetivo: Fortalecer la capacidad para la recepción y respuesta adecuada a la información recibida a través de los sentidos

Metodología:

Durante la jornada se llevó a cabo una intervención educativa enfocada en el fortalecimiento de los sentidos de la vista, el olfato y el gusto en las personas mayores, con el fin de promover el autocuidado, la prevención de alteraciones sensoriales y el mantenimiento de la funcionalidad.

En relación con el **sentido de la vista**, se brindó educación sobre su importancia para la percepción del entorno, incluyendo la identificación de colores, formas y movimientos. Se socializaron las principales patologías asociadas, como cataratas, glaucoma, degeneración macular y conjuntivitis. Asimismo, se orientó sobre medidas de cuidado, tales como la realización de controles oftalmológicos periódicos, el uso adecuado de gafas formuladas, la disminución de la exposición prolongada a pantallas y la higiene ocular. Se mencionaron opciones terapéuticas como el uso de colirios, manejo farmacológico, intervenciones quirúrgicas en casos avanzados y terapias de rehabilitación visual.

Como estrategia pedagógica, se implementó la dinámica **"Detectives de colores"**, en la cual se dispusieron cartulinas y objetos de diferentes colores. Las personas mayores identificaron y asociaron correctamente los colores, favoreciendo la agudeza visual, la concentración y la coordinación.

En cuanto al **sentido del olfato**, se explicó su función en la percepción de olores y su relación con la identificación de sabores. Se abordaron alteraciones frecuentes como anosmia, rinitis alérgica, sinusitis e infecciones respiratorias. Se brindaron recomendaciones de cuidado, incluyendo evitar la exposición a agentes irritantes, mantener la higiene nasal y prevenir el uso de sustancias que generen irritación. Igualmente, se mencionaron tratamientos como el manejo farmacológico y la rehabilitación olfativa.

Se desarrolló la dinámica **"Adivina el aroma"**, en la cual los participantes olfatearon diferentes sustancias contenidas en frascos (café, canela, limón, lavanda, vainilla), identificando los aromas y estimulando la memoria sensorial, la interacción grupal y la participación activa.

Respecto al **sentido del gusto**, se brindó educación sobre su función en la identificación de sabores (dulce, salado, ácido, amargo y umami). Se socializaron alteraciones como hipogeusia, efectos secundarios de medicamentos, infecciones bucales y problemas dentales. Se reforzaron medidas de cuidado como la higiene oral adecuada, la hidratación, la alimentación balanceada y la evitación de hábitos

nocivos. Asimismo, se orientó sobre la importancia de la valoración odontológica y el ajuste de tratamientos farmacológicos cuando fuese necesario.

Como actividad práctica, se realizó la dinámica **"Prueba de sabores"**, en la cual los participantes degustaron pequeñas porciones de alimentos representativos de cada sabor, identificándolos correctamente. Esta actividad permitió estimular la percepción gustativa, favorecer la memoria y promover la socialización mediante el intercambio de experiencias.

Observaciones o recomendaciones: Finalmente, se evidenció una adecuada participación de las personas mayores, fortaleciendo el aprendizaje significativo y la apropiación de prácticas de autocuidado orientadas al mantenimiento de la salud sensorial.





4. Tema o actividad: OIDO Y TACTO

Objetivo: Fortalecer el reconocimiento y cuidado de los sentidos del oído y el tacto mediante actividades lúdicas y participativas.

Metodología:
Durante la jornada se realizó una intervención educativa orientada al fortalecimiento de los sentidos del oído y el tacto en las personas mayores, con el propósito de promover el autocuidado, la prevención de alteraciones sensoriales y el mantenimiento de la funcionalidad.

En relación con el **sentido del oído**, se brindó educación sobre su función en la percepción de sonidos y el mantenimiento del equilibrio. Se socializaron las

principales patologías asociadas, tales como la pérdida auditiva, la otitis y el tinnitus. Asimismo, se orientó sobre medidas de cuidado, incluyendo la evitación de la exposición a ruidos intensos, la no introducción de objetos en el conducto auditivo y el adecuado secado de los oídos posterior al baño. Se mencionaron opciones terapéuticas como el manejo farmacológico, el uso de dispositivos auditivos y la consulta médica especializada para valoración y seguimiento.

En cuanto al **sentido del tacto**, se explicó su importancia en la percepción de estímulos como frío, calor, dolor y texturas a través de la piel. Se abordaron alteraciones frecuentes como la disminución de la sensibilidad, neuropatías y afecciones cutáneas (resequedad, lesiones). Se brindaron recomendaciones de cuidado, tales como la hidratación constante de la piel, la evitación de temperaturas extremas y la inspección periódica de la integridad cutánea. Asimismo, se orientó sobre el tratamiento, incluyendo el uso de cremas hidratantes, manejo médico según la etiología y terapias de estimulación sensorial.

Como actividad central, se desarrolló la dinámica **“Arma la carita sensorial”**. Para ello, se utilizaron materiales como una caja de cartón tipo urna, una silueta facial y piezas elaboradas en material didáctico (ojos, nariz, boca, orejas y manos) con sistema de fijación.

Durante la actividad, cada participante introdujo la mano en la caja sin apoyo visual y seleccionó una pieza, estimulando el reconocimiento táctil. Posteriormente, identificó y ubicó correctamente la pieza en la silueta facial, reforzando el conocimiento de las partes del cuerpo y su relación con los sentidos.

Esta estrategia permitió estimular el sentido del tacto, fortalecer la memoria, la orientación y la coordinación, así como promover la participación activa y el trabajo en grupo.

Finalmente, se evidenció una adecuada integración de las personas mayores, favoreciendo el aprendizaje significativo y la apropiación de prácticas de autocuidado relacionadas con la salud sensorial.

Observaciones o recomendaciones:
Se evidenció una adecuada participación por parte de las personas mayores, mostrando interés y disposición durante el desarrollo de la actividad. Se observó que algunos participantes presentaron dificultad en el reconocimiento táctil sin

apoyo visual, lo cual fue abordado mediante acompañamiento y retroalimentación oportuna.
Se recomendó evitar la exposición a ruidos intensos y no introducir objetos en el oído, con el fin de prevenir alteraciones auditivas. Asimismo, se sugirió mantener una adecuada higiene y secado del conducto auditivo y asistir a controles médicos periódicos.
En relación con el tacto, se recomendó mantener la hidratación de la piel, evitar temperaturas extremas y realizar inspección frecuente para la detección temprana de lesiones o alteraciones.
Finalmente, se recomendó reforzar este tipo de actividades de estimulación sensorial de manera periódica, con el fin de mantener la funcionalidad, promover el autocuidado y mejorar la calidad de vida de las personas mayores.





5.Tema o actividad: Higiene oral Introducción
Factores que influyen en la salud oral del adulto mayor
Patologías
Tratamientos
Personas portadoras de prótesis dental
recomendaciones

Objetivo: Crear conciencia de la importancia de mantener una adecuada salud bucal como parte de la salud integral en la población objeto del programa.

Metodología: Durante la jornada se realizó una intervención educativa orientada a la promoción de la salud oral en las personas mayores, resaltando su importancia en la alimentación, la comunicación y el bienestar emocional. Se abordaron los

cambios fisiológicos asociados al envejecimiento, tales como el desgaste dental, la sensibilidad gingival y la disminución de la producción de saliva, los cuales incrementan el riesgo de alteraciones en la cavidad oral.

Se socializaron los principales factores que influyen en la salud oral del adulto mayor, incluyendo la higiene oral deficiente, enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y patologías cardiovasculares, así como los efectos secundarios de algunos medicamentos que generan xerostomía, alteraciones del gusto y mayor predisposición a infecciones. De igual manera, se abordó la influencia de la alimentación inadecuada, el consumo elevado de azúcares, la baja ingesta de agua y el uso inadecuado de prótesis dentales.

Posteriormente, se brindó educación sobre las prácticas adecuadas de higiene oral, enfatizando en la técnica correcta de cepillado, el uso de elementos complementarios y el adecuado cuidado de prótesis dentales. Se explicaron y ejemplificaron hábitos correctos e incorrectos, facilitando la comprensión mediante material visual.

Como estrategia pedagógica, se desarrolló la dinámica **“Aprendiendo a cuidar mi sonrisa”**, en la cual se utilizaron cepillos dentales, material didáctico y representaciones de la cavidad oral. Las personas mayores identificaron hábitos adecuados e inadecuados relacionados con la salud oral y participaron en la simulación de la técnica de cepillado, favoreciendo el aprendizaje práctico y la apropiación de conductas saludables.

Durante la actividad se promovió la participación activa mediante preguntas y respuestas, permitiendo resolver dudas y reforzar los conocimientos adquiridos. Finalmente, se realizó una retroalimentación grupal, consolidando los conceptos abordados y resaltando la importancia del autocuidado en la salud oral.

Se concluyó que el mantenimiento de una adecuada higiene oral contribuye significativamente a mejorar la calidad de vida, favoreciendo una alimentación adecuada, la comunicación efectiva y el fortalecimiento de la autoestima en las personas mayores.

Observaciones o recomendaciones: Se evidenció una adecuada participación por parte de las personas mayores, mostrando interés y disposición durante el desarrollo de la actividad. Se observó que algunos participantes presentaron

deficiencias en la técnica de cepillado y desconocimiento sobre el adecuado cuidado de prótesis dentales, los cuales fueron abordados mediante educación y retroalimentación oportuna.
Se recomendó realizar el cepillado dental mínimo dos veces al día con técnica adecuada, así como el uso de elementos complementarios para la higiene oral. Asimismo, se sugirió mantener una correcta limpieza y adaptación de las prótesis dentales para prevenir infecciones e irritaciones gingivales.
Se indicó la importancia de asistir a controles odontológicos periódicos para la detección temprana de alteraciones en la cavidad oral.
De igual manera, se recomendó mantener una alimentación balanceada, reducir el consumo de azúcares y aumentar la ingesta de agua para favorecer la salud bucal.
Finalmente, se recomendó fortalecer los hábitos de autocuidado y continuar con actividades educativas que promuevan la salud oral y mejoren la calidad de vida de las personas mayores.





6. Tema o actividad: Factores que influyen en la salud oral del adulto mayor
Patologías
Tratamientos
Personas portadoras de prótesis dental
Recomendaciones

Objetivo: Fortalecer el conocimiento sobre patologías orales, tratamientos y el cuidado adecuado de prótesis dentales en el adulto mayor.

Metodología:

Durante la jornada se realizó una intervención educativa orientada a la promoción de la salud oral en las personas mayores, destacando su influencia en la alimentación, la comunicación y el bienestar psicosocial. Se abordaron los cambios fisiológicos propios del envejecimiento, tales como el desgaste dental, la sensibilidad gingival y la disminución de la producción salival, factores que incrementan el riesgo de alteraciones en la cavidad oral.

Se socializaron los principales factores que influyen en la salud oral del adulto mayor, incluyendo la higiene oral deficiente, el inadecuado uso de prótesis dentales, la presencia de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y patologías cardiovasculares, así como los efectos secundarios de algunos medicamentos que favorecen la xerostomía, alteraciones del gusto e infecciones. Asimismo, se abordó la influencia de la alimentación inadecuada, el consumo elevado de azúcares y la baja ingesta de líquidos.

Posteriormente, se brindó educación sobre las patologías orales más frecuentes, tales como caries dental, gingivitis, periodontitis, xerostomía y candidiasis oral, explicando sus características clínicas y la importancia de su prevención y manejo oportuno.

Se orientó sobre los tratamientos disponibles, incluyendo limpiezas dentales profesionales, manejo farmacológico con antibióticos y enjuagues, procedimientos restaurativos como obturaciones y extracciones, así como medidas para el manejo de la boca seca y la importancia del control odontológico periódico.

En relación con las personas portadoras de prótesis dentales, se explicó su clasificación (totales y parciales) y su importancia en la masticación, fonación y estética. Se enfatizó en los cuidados necesarios, tales como la limpieza posterior a cada comida, el retiro durante el descanso nocturno, evitar el uso de agua caliente, el almacenamiento en condiciones adecuadas y la revisión periódica por el profesional de odontología.

Como estrategia pedagógica, se desarrollaron dos dinámicas participativas. En la actividad “Aprendiendo a cuidar mi sonrisa”, los participantes identificaron hábitos adecuados e inadecuados de higiene oral mediante material visual y realizaron la simulación de la técnica correcta de cepillado, favoreciendo el aprendizaje práctico. Posteriormente, en la dinámica “Cuidando mi sonrisa”, los participantes clasificaron imágenes de hábitos en saludables y no saludables, y realizaron la simulación del

adecuado cuidado y limpieza de prótesis dentales, reforzando el autocuidado y la apropiación de conductas saludables.

Durante el desarrollo de la actividad se promovió la participación activa mediante la estrategia de preguntas y respuestas, facilitando la resolución de dudas y el intercambio de experiencias. Finalmente, se realizó una retroalimentación grupal, consolidando los conocimientos adquiridos y fortaleciendo la importancia del autocuidado.

Se concluyó que el mantenimiento de una adecuada salud oral contribuye significativamente a mejorar la alimentación, la comunicación, la autoestima y la calidad de vida de las personas mayores.

Observaciones o recomendaciones: Se evidenció una participación activa por parte de las personas mayores, mostrando interés y disposición durante el desarrollo de la actividad. Se observó que algunos participantes presentaron desconocimiento en la técnica adecuada de cepillado y en el cuidado correcto de las prótesis dentales, lo cual fue abordado mediante educación y retroalimentación oportuna.
Se recomendó realizar la higiene oral mínimo dos a tres veces al día, utilizando técnica adecuada y crema dental con flúor. Asimismo, se sugirió complementar la higiene con el uso de elementos adicionales según tolerancia.
En relación con las prótesis dentales, se recomendó realizar limpieza después de cada comida, retirarlas durante el descanso nocturno, evitar el uso de agua caliente y mantenerlas en condiciones higiénicas adecuadas.
Se indicó la importancia de asistir a controles odontológicos periódicos para la detección temprana de patologías orales y el seguimiento de tratamientos.
De igual manera, se recomendó mantener una alimentación balanceada, disminuir el consumo de azúcares, aumentar la ingesta de agua y evitar hábitos nocivos como el consumo de tabaco y alcohol.
Finalmente, se recomendó fortalecer las prácticas de autocuidado y continuar con procesos educativos que favorezcan la salud oral y mejoren la calidad de vida de las personas mayores.





7. Tema o actividad: Sistema nervioso: Qué es, cómo funciona, patologías y tratamientos.

Objetivo: Conocer las principales funciones del sistema nervioso, también su organización y la forma que en que se constituye

Metodología: Durante la jornada se realizó una intervención educativa orientada al fortalecimiento del conocimiento sobre el sistema nervioso en las personas mayores, con el fin de promover el autocuidado y la comprensión de su funcionamiento.

Inicialmente, se brindó educación sobre el sistema nervioso, definiéndolo como el encargado de controlar y coordinar todas las funciones del organismo, permitiendo procesos como el pensamiento, la percepción sensorial, el movimiento y la respuesta ante estímulos. Se explicó que está conformado por el cerebro, la médula espinal y los nervios.

Posteriormente, se abordó el funcionamiento del sistema nervioso, describiéndolo como una red de comunicación que recibe estímulos del entorno a través de los sentidos, los procesa a nivel cerebral y genera respuestas en el organismo. Para facilitar la comprensión, se emplearon ejemplos prácticos relacionados con situaciones cotidianas.

Se enfatizó en la importancia del sistema nervioso, destacando su papel en el control del movimiento, la regulación de funciones vitales como la respiración y la frecuencia cardiaca, así como en los procesos cognitivos, emocionales y la capacidad de respuesta ante situaciones de riesgo.

Como estrategia pedagógica, se implementó la dinámica “Reacción rápida”, en la cual los participantes se organizaron en círculo y respondieron a estímulos mediante la recepción de un objeto lanzado de manera inesperada. Esta actividad permitió estimular los reflejos, la coordinación y la atención, favoreciendo la comprensión del funcionamiento del sistema nervioso.

Durante el desarrollo de la actividad se promovió la participación activa, el trabajo grupal y la resolución de inquietudes, facilitando el aprendizaje significativo. Finalmente, se realizó una retroalimentación grupal, reforzando los conocimientos adquiridos y resaltando la importancia del cuidado del sistema nervioso para el mantenimiento de la salud y la calidad de vida en las personas mayores.

Observaciones y recomendaciones: Se evidenció una adecuada participación por parte de las personas mayores, quienes mostraron interés y disposición durante el desarrollo de la actividad. Se observó que algunos participantes presentaron leve dificultad en la comprensión del funcionamiento del sistema nervioso, la cual fue abordada mediante ejemplos prácticos y retroalimentación oportuna.
Se recomendó fortalecer de manera continua las actividades de estimulación cognitiva y motora, con el fin de favorecer el adecuado funcionamiento del sistema nervioso.
Asimismo, se sugirió promover hábitos de vida saludable, tales como una alimentación balanceada, adecuada hidratación, actividad física regular y un descanso adecuado.
Se indicó la importancia de asistir a controles médicos periódicos para la detección temprana de alteraciones neurológicas y el seguimiento oportuno de patologías existentes.
De igual manera, se recomendó evitar factores de riesgo como el consumo de alcohol, tabaco y la automedicación, los cuales pueden afectar el sistema nervioso.
Finalmente, se recomendó continuar con procesos educativos que fortalezcan el autocuidado y contribuyan al mantenimiento de la calidad de vida en las personas mayores.





8. Tema o actividad: Patologías del Sistema Nervioso

Objetivo: Fortalecer el conocimiento de las personas mayores sobre el sistema nervioso, su funcionamiento e importancia, promoviendo el autocuidado y la prevención de alteraciones neurológicas.

Metodología: Durante la jornada se realizó una intervención educativa orientada al fortalecimiento del conocimiento sobre el sistema nervioso en las personas mayores. Inicialmente, se brindó educación sobre el sistema nervioso, definiéndolo como el encargado de controlar y coordinar todas las funciones del organismo, permitiendo procesos como el pensamiento, la percepción sensorial, el movimiento y la respuesta ante estímulos. Se explicó su estructura, conformada por el cerebro, la médula espinal y los nervios.

Posteriormente, se abordó su funcionamiento, describiéndolo como una red de comunicación que recibe información del entorno a través de los sentidos, la procesa a nivel cerebral y genera respuestas en el organismo. Se utilizaron ejemplos prácticos para facilitar la comprensión de las respuestas rápidas ante estímulos.

Se enfatizó en la importancia del sistema nervioso, destacando su papel en la regulación de funciones vitales, el control del movimiento, los procesos cognitivos y emocionales, así como la capacidad de reacción ante situaciones de riesgo.

Como estrategia pedagógica, se implementó la dinámica “Reacción rápida”, en la cual los participantes se organizaron en círculo y respondieron a estímulos mediante

la recepción de un objeto lanzado de forma inesperada. Esta actividad permitió estimular los reflejos, la coordinación y la atención.

Durante el desarrollo de la actividad se promovió la participación activa, el trabajo grupal y la resolución de inquietudes, favoreciendo el aprendizaje significativo. Finalmente, se realizó una retroalimentación grupal, reforzando los conocimientos adquiridos y resaltando la importancia del cuidado del sistema nervioso para el mantenimiento de la salud y la calidad de vida en las personas mayores.

Observaciones o recomendaciones: Se evidenció una participación activa por parte de las personas mayores, mostrando interés y disposición durante el desarrollo de la actividad. Se observó que algunos participantes presentaron dificultad leve en la comprensión de conceptos relacionados con el funcionamiento del sistema nervioso, los cuales fueron reforzados mediante ejemplos prácticos y retroalimentación continua.
Se recomendó fortalecer la estimulación cognitiva y motora a través de actividades que favorezcan la memoria, la atención y la coordinación.
Asimismo, se sugirió promover hábitos de vida saludable, incluyendo una alimentación balanceada, adecuada hidratación, actividad física regular y un descanso adecuado.
Se indicó la importancia de asistir a controles médicos periódicos para la detección temprana de alteraciones neurológicas y el seguimiento oportuno de patologías existentes.
De igual manera, se recomendó evitar factores de riesgo como el consumo de alcohol, tabaco y la automedicación, los cuales pueden afectar el sistema nervioso.
Finalmente, se recomendó continuar con procesos educativos que fortalezcan el autocuidado y contribuyan al mantenimiento de la calidad de vida en las personas mayores.





Toma de signos vitales:

Durante el mes, se llevó a cabo el control de signos vitales a las personas mayores dos veces por semana, específicamente los días lunes y viernes, con el propósito de vigilar su estado de salud, detectar de manera temprana cualquier alteración y asegurar un seguimiento constante. Los parámetros valorados incluyeron la presión arterial, la frecuencia cardíaca, la temperatura corporal y la saturación de oxígeno. En términos generales, los resultados obtenidos se mantuvieron dentro de los rangos normales, sin evidenciar hallazgos significativos que sugirieran alteraciones o descompensaciones en la salud de la población atendida.





Diana carolina Robayo Restrepo

Diana Carolina Robayo Restrepo
Auxiliar de Enfermeria

Área: Psicología
Responsable: Alba Liliana Castro López
Fecha: 30 de abril del 2026

Tema o actividad: Taller “La importancia de los logros personales y su impacto en la autoestima y bienestar emocional”

Objetivo: Fomentar el reconocimiento de logros personales y experiencias significativas en las personas mayores para fortalecer su identidad, autoestima y bienestar emocional mediante la evocación de recuerdos positivos en un ambiente de confianza.

Metodología:
Se realizó un taller con las personas mayores del Centro Vida, orientado al reconocimiento de los logros personales como elemento fundamental para el fortalecimiento de la autoestima y el bienestar emocional.

Inicialmente, se dio apertura a la actividad mediante un saludo cálido, generando un ambiente de confianza y disposición para la participación. Posteriormente, se llevó a cabo una breve explicación sobre la importancia de reconocer y valorar los logros personales como parte del fortalecimiento de la identidad y la autoestima.

Seguidamente, se desarrolló una dinámica tipo mesa redonda, en la que se promovió la participación a partir de preguntas orientadoras como: *“¿Cuál ha sido un momento del que se ha sentido especialmente orgulloso?”* y *“¿Qué logro o experiencia en su vida le genera satisfacción al recordarlo?”*.

Para el desarrollo de la actividad, se entregaron hojas y lápices, permitiendo que los participantes plasmaran sus respuestas de manera escrita. Durante este espacio, se evidenció buena disposición, receptividad y participación activa por parte del grupo, favoreciendo la evocación de experiencias significativas.

En un segundo momento, se dio continuidad al taller mediante la socialización de las experiencias, en la que los participantes que así lo desearon compartieron sus respuestas con el grupo.

Este espacio permitió fortalecer la expresión emocional, el reconocimiento de la historia de vida y la validación de los logros personales, generando un ambiente de escucha, respeto e interacción positiva entre los participantes.

Finalmente, se realizó un cierre breve en el que se resaltó la importancia de reconocer los propios logros como fuente de bienestar emocional y fortalecimiento de la autoestima.

Observaciones o recomendaciones - Alto Bonito:

- Se observó una participación activa y mayor disposición para compartir experiencias, evidenciando interés en la actividad y adecuada interacción grupal.
- Se sugiere mantener este tipo de actividades participativas, promoviendo espacios de socialización que fortalezcan la autoestima y el reconocimiento de la historia de vida.

Observaciones o recomendaciones – Arenillo:

- Se observó buena disposición por parte de los participantes, aunque la participación fue moderada, requiriendo en algunos momentos mayor motivación para favorecer la expresión de experiencias personales.
- Se recomienda continuar fortaleciendo estrategias que favorezcan la participación activa, utilizando preguntas motivadoras y acompañamiento cercano que faciliten la expresión emocional de los participantes.









Tema o actividad: Detectives de la Mente “Taller”

Objetivo: Estimular procesos cognitivos como la atención, el razonamiento, el lenguaje y la memoria en las personas mayores, mediante actividades lúdicas basadas en situaciones cotidianas, favoreciendo la participación activa, el análisis y el bienestar emocional.

Metodología:
Se desarrolló el taller **“Detectives de la mente”** con las personas mayores del Centro Vida, orientado a la estimulación de procesos cognitivos como la atención, la memoria, el lenguaje y la agilidad mental, mediante actividades lúdicas y participativas.

Se dio inicio con un saludo cálido, seguido de un breve ejercicio de respiración consciente, con el propósito de favorecer la relajación y la disposición de los participantes frente a la actividad.

Posteriormente, se implementaron ejercicios de activación cognitiva a través de dinámicas como “palabras contrarias”, en la que los participantes respondían con términos opuestos a los propuestos, y “recuerda la lista”, orientada a la evocación de palabras en secuencia, iniciando con niveles de menor complejidad.

De manera complementaria, se desarrolló la actividad “asociación de palabras”, promoviendo respuestas espontáneas a partir de una palabra estímulo, lo que permitió favorecer la fluidez verbal y la conexión de ideas. Durante este momento se evidenció disposición para la participación, interacción grupal y compromiso con las actividades propuestas.

En un segundo momento, se dio continuidad al taller incrementando progresivamente el nivel de complejidad de las actividades, incorporando ejercicios como la evocación de palabras en orden inverso y la dinámica “categorías sin repetir”, orientada al fortalecimiento de la memoria, la atención sostenida y el control inhibitorio.

Se promovió la participación activa, el respeto por los turnos y el acompañamiento entre pares, favoreciendo un ambiente de interacción positiva. Finalmente, se realizó un cierre en el que se resaltó la importancia de mantener la mente activa a través de este tipo de ejercicios, promoviendo el bienestar cognitivo y emocional de los participantes.

Observaciones o recomendaciones - Alto Bonito:
Se observó una participación activa y constante, con buena respuesta frente a los ejercicios planteados, evidenciando interés, comprensión de las indicaciones y adecuada interacción grupal.
Se recomienda dar continuidad a este tipo de actividades, incorporando variaciones en los ejercicios que permitan mantener el interés y seguir estimulando los procesos cognitivos trabajados.

Observaciones o recomendaciones – Arenillo:
Se evidenció disposición frente a la actividad; sin embargo, la participación fue moderada en algunos momentos, requiriendo mayor acompañamiento y motivación para favorecer la continuidad en las dinámicas propuestas.
Se recomienda continuar fortaleciendo estrategias de motivación y acompañamiento cercano, así como el uso de indicaciones claras y repetición de consignas que faciliten la comprensión y la participación sostenida.









Tema o actividad: Taller “Despierta tus Sentidos”

Objetivo: Estimular la atención, la memoria, la agilidad mental y la percepción en las personas mayores, mediante actividades lúdicas, dinámicas y participativas que favorezcan la activación cognitiva.

Metodología:
Se desarrolló el taller **“Despierta tus sentidos”** con las personas mayores del Centro Vida, orientado a la estimulación cognitiva mediante actividades lúdicas, dinámicas y participativas que favorecen la atención, la memoria, el lenguaje y la agilidad mental.

Se dio inicio a la sesión con un saludo cálido, generando un ambiente de confianza y disposición para la participación. Seguidamente, se realizó un ejercicio breve de respiración consciente, orientado a favorecer la relajación, la concentración y la preparación frente al desarrollo del taller.

Posteriormente, se implementó la actividad “Palabras contrarias”, brindando la indicación: *“Voy a decir una palabra y ustedes dirán una palabra contraria”*. Se utilizaron ejemplos como frío–caliente, alto–bajo y día–noche, promoviendo la atención, el lenguaje y la rapidez mental. Durante la actividad se incentivó la participación de varios integrantes, fortaleciendo la interacción grupal.

Seguidamente, se desarrolló la actividad “Recuerda la lista”, en la que se indicó a los participantes escuchar atentamente una serie de palabras para posteriormente evocarlas. Se inició con listas de tres palabras, incrementando progresivamente el

nivel de dificultad, incluyendo la repetición en orden inverso, favoreciendo la memoria inmediata y la concentración.

Posteriormente, se realizó la actividad “Asociación de palabras”, en la que los participantes respondieron de manera espontánea a partir de una palabra guía, fortaleciendo la agilidad mental, el lenguaje y la conexión de ideas.

En un segundo momento, se dio continuidad al taller mediante la actividad “Categorías sin repetir”, indicando a los participantes mencionar elementos de una misma categoría sin repetir, utilizando ejemplos como animales, frutas o alimentos. Esta dinámica favoreció la memoria semántica, la atención y el control inhibitorio.

Durante el desarrollo de la actividad, se adaptaron las indicaciones mediante lenguaje claro, repetición y acompañamiento cercano, favoreciendo la inclusión de los participantes con dificultades auditivas o visuales, así como el respeto por los ritmos individuales.

Finalmente, se realizó un cierre breve en el que se reconoció la participación de los asistentes, resaltando la importancia de mantener la mente activa a través de este tipo de ejercicios.

Observaciones o recomendaciones - Alto Bonito:

- Se observó una participación activa y constante, con buena comprensión de las indicaciones y adecuada interacción grupal.
- Se sugiere mantener este tipo de actividades dinámicas, incorporando variaciones que permitan continuar estimulando la atención, la memoria y la agilidad mental.

Observaciones o recomendaciones – Arenillo:

- Se evidenció disposición frente a la actividad; sin embargo, la participación fue moderada en algunos momentos, requiriendo acompañamiento y motivación para mantener la atención en los ejercicios.
- Se recomienda continuar fortaleciendo estrategias de motivación y acompañamiento cercano, así como el uso de indicaciones claras y repetición de consignas para favorecer la participación activa.









Tema o actividad: Taller de cierre: “Reto mental en juego”

Objetivo: Fortalecer procesos cognitivos como la atención, la memoria, la percepción y el razonamiento en las personas mayores, mediante el uso de material didáctico y actividades lúdicas, promoviendo la participación activa, la interacción grupal y el disfrute como cierre del proceso.

Metodología:
Se desarrolló el taller **“Reto mental en juego”** con las personas mayores del Centro Vida, orientado a la estimulación cognitiva mediante actividades lúdicas y el uso de material didáctico, permitiendo fortalecer procesos como la atención, la memoria, la percepción y el razonamiento.

Se dio inicio a la sesión con un saludo cálido, generando un ambiente de confianza y disposición para la participación. Seguidamente, se realizó un ejercicio breve de respiración consciente, orientado a favorecer la relajación, la atención y la preparación frente a la actividad.

Posteriormente, se organizó al grupo en subgrupos pequeños, con el fin de facilitar la participación activa y el acompañamiento durante el desarrollo de las actividades. Seguidamente, se implementaron ejercicios con material manipulativo como el tangram, brindando la indicación de construir figuras de manera libre. Esta actividad permitió promover la exploración, la creatividad y la organización viso espacial, favoreciendo la atención y la percepción.

Posteriormente, se desarrolló un juego de memoria basado en la asociación de imágenes, en el que los participantes debían encontrar parejas, estimulando la memoria, la concentración y la participación grupal. Durante este momento, se priorizó el reconocimiento del material, la motivación y la participación activa de los asistentes.

En un segundo momento, se dio continuidad al taller retomando brevemente la actividad anterior, favoreciendo la evocación de la experiencia y la continuidad del proceso. Seguidamente, se propusieron retos con el tangram, invitando a los participantes a construir figuras más específicas o replicar modelos sencillos, fortaleciendo la planificación, la atención y la resolución de problemas.

Posteriormente, se dio continuidad al juego de memoria, incrementando progresivamente el nivel de dificultad mediante el aumento del número de fichas y la exigencia en la concentración. De manera complementaria, se integraron otros juegos cognitivos orientados a la clasificación, asociación e identificación, favoreciendo la agilidad mental, el trabajo en equipo y la interacción grupal.

Durante este espacio, se reforzaron los logros, se brindó acompañamiento cercano y se respetaron los ritmos individuales, promoviendo un ambiente de confianza y disfrute. Finalmente, se realizó un cierre grupal en el que se reconoció la participación de los asistentes, resaltando la importancia de mantener la mente activa a través de este tipo de actividades.

Observaciones o recomendaciones Alto Bonito:
Se observó una participación activa, con buena disposición frente al uso del material y adecuada interacción grupal, evidenciando interés y comprensión de las actividades propuestas.

Se sugiere mantener el uso de material didáctico y actividades lúdicas, incorporando nuevos retos que permitan continuar estimulando los procesos cognitivos.

Observaciones o recomendaciones Arenillo:
Se evidenció participación de los asistentes de acuerdo con sus capacidades, aunque algunos requirieron mayor acompañamiento para el desarrollo de las actividades con material manipulativo.
Se recomienda continuar fortaleciendo el acompañamiento cercano y la explicación de las actividades mediante ejemplos prácticos, favoreciendo la comprensión y la participación activa.





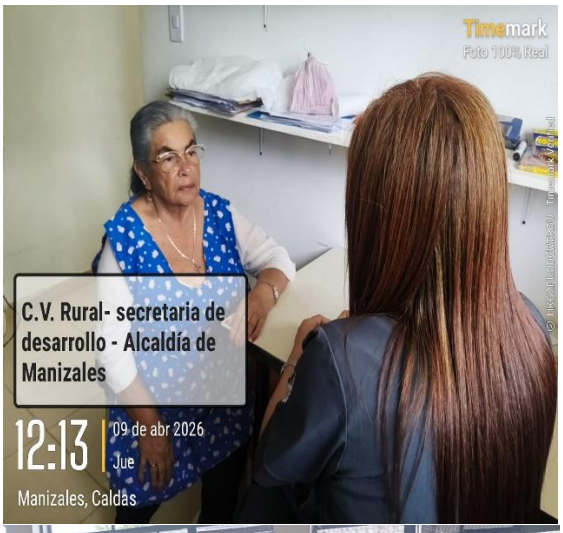




Terapia Psicológica

Objetivo: Mejorar el bienestar emocional de las personas mayores, promover la aceptación del envejecimiento y fortalecer sus habilidades de afrontamiento ante los desafíos propios de esta etapa de la vida.

Durante este mes, se llevaron a cabo sesiones de terapia psicológica en las sedes de Alto Bonito y Arenillo. En las sesiones, se abordaron temas recurrentes relacionados con las experiencias comunes de esta población, desde una óptica psicológica. Estos incluyeron el deterioro cognitivo, la regulación emocional del enojo, y la adaptación a las distintas etapas del ciclo vital, entre otros. Estas áreas fueron trabajadas de manera constante debido a las características y necesidades específicas de las personas mayores.









Alba Liliana Castro. L.

Alba Liliana Castro
Psicóloga

Área: Trabajo social
Responsable: Norma Adelayda Rosero
Fecha: 30 de abril 2026

Tema o actividad: Círculo de Recuerdos y Experiencias

Objetivo:
Fortalecer la memoria, la autoestima y el sentido de identidad de los adultos mayores a fin de generar nuevos conocimientos y dar valor a sus experiencias. A medida que envejecemos, es fundamental mantener nuestra mente activa para preservar la salud cognitiva y emocional. Los recuerdos son juegos mentales, no solo por ser entretenidos, sino porque ofrecen una serie de beneficios que ayudan a mejorar la memoria del adulto mayor.

Metodología:
Saludo, se indagó en general por el estado de los adultos mayores.
Se dio la instrucción de formar un círculo con los participantes con toda la población que asista al centro vida, se sugirió hacer dúos y sentarse frente a frente a fin de compartir el recuerdo, la experiencia y la historia más significativa para cada uno de ellos. Luego se entregó a cada adulto mayor una imagen, objeto antiguo o fotografía (puede ser una radio antigua, una moneda, una flor, etc.). o pedirles que sean ellos quienes lleven algo antiguo de su vivienda que tenga un valor a su vida; incentivar a que cuenten un recuerdo relacionado con ese objeto o con una etapa importante de su vida.

Todo el grupo escuchó activamente y motivó a los demás a hacer preguntas o comentarios positivos, al comité de solidaridad y apoyo se le pidió hacerse al lado de los adultos mayores con dificultad para escuchar a fin de repetirles la actividad y lograr su participación. Todo el grupo participó, se hicieron pausas para escuchar música de su época y así estimular las emociones y sacar a difundir esos recuerdos y la nostalgia que les genera con los recuerdos y la música.

- Se utilizaron como herramientas de apoyo imágenes, objetos antiguos, fotografías y Música de época.
- Se hizo entrega de balones plásticos a los adultos mayores a fin de lanzarlos a sus compañeros, quien recibía el balón debía hablar de un recuerdo significativo y cuál fue su experiencia, la compartía con todo el grupo. Los adultos mayores pertenecientes al grupo de apoyo le repitieron en voz alta a los adultos mayores con límites para escuchar.

- Al final se hizo una reflexión sobre el valor de las experiencias vividas.

Recomendaciones y observaciones:
Se recomienda abrir espacios de grupos de escucha activa a fin de generar empatía con el adulto mayor que desea contar sus historias de vida y compartir sus experiencias. Dentro de las observaciones se tiene que los adultos mayores con dificultades para escuchar y para su movilidad fueron quienes lograron sorprender el grupo con sus habilidades para recibir y lanzar el balón

Registro fotográfico Centro Vida Arenillo:





Recomendaciones y observaciones:
Se recomienda apoyar la participación de los adultos mayores en condición de discapacidad a través del juego. Dentro de las observaciones se tiene que los adultos mayores con dificultades para escuchar y para su movilidad fueron quienes lograron sorprender el grupo con sus habilidades para recibir y lanzar el balón.

Registro fotográfico Centro Vida Alto Bonito:









Tema o actividad: Taller de autoestima: “Mi vida tiene valor”

Objetivo:
El objetivo principal del valor de la vida en el adulto mayor es garantizar un envejecimiento digno, activo y con propósito, fomentando su autonomía, salud mental y bienestar integral. Busca transformar la percepción de la vejez, permitiéndoles encontrar motivación intrínseca, utilidad social y paz.

Metodología:
Saludo, momento de escucha, se realizó mesa redonda para explicar la dinámica de la actividad, ante la corresponsabilidad del grupo, los adultos mayores que presentan dificultad para escribir o dibujar pueden recibir el apoyo del comité de solidaridad y apoyo de adultos mayores. Se entregó una hoja, lápiz y colores a cada participante y se les pidió que escribieran o dibujaran *tres cosas de las que se sienten orgullosos en su vida*. Se dio un lapso de 15 minutos para que realizaran su escritura. Luego, salió al frente cada participante y compartió una de ellas con el grupo. Se les pidió a los adultos mayores que desearan resaltar cualidades positivas de cada persona. A los adultos mayores con dificultad para escuchar se les repitió para garantizar la participación activa de ellos.

Para abordar el tema de la autoestima, se lanzaron balones plásticos entre los adultos mayores y quienes los recibían debían decir en voz alta de que se siente orgulloso, reforzando la importancia de lanzar el balón a cada uno para estimular su participación y ser escuchado en grupo; al finalizar la primer ronda, se clarificaron compromisos y responsabilidades referentes al posicionamiento de la figura de adulto mayor y la demarcación de roles y funciones en el proceso de la vida y en la

actualidad. Así mismo se le indaga a cada adulto mayor frente a ¿qué valor tiene su vida' y ¿qué valor le da a su vida?

Se finalizó con un mensaje grupal sobre el valor y la importancia de cada adulto mayor.

Recomendaciones y observaciones:
Se recomienda a los adultos mayores desarrollar más solidaridad con los adultos mayores en condición de discapacidad, tenerlos en cuenta para lanzarles el balón y ser incluidos.

Registro fotográfico Centro Vida Alto Bonito:





Recomendaciones y observaciones
Se recomienda el cuidado al desplazarse a raíz de que se cuenta con un piso liso, traer un calzado más adecuado para no resbalarse. Se observó compañerismo y solidaridad con los adultos mayores en condición de discapacidad.

Registro fotográfico Centro Vida Arenillo:





Tema: Juego de integración y memoria
Objetivo:

Estimular la memoria, la atención y la socialización en los adultos mayores del centro vida rural Arenillo-Alto Bonito, para estimular la sana convivencia y recordar la importancia de los buenos recuerdos con los compañeros del centro vida.

Metodología:
Saludo de bienvenida, luego se socializó la actividad anterior para recordar y tomar el hijo del tema, se realizó mesa redonda con todos los asistentes al centro vida, se le pidió al grupo de apoyo de adulto mayor colaborar explicando a los adultos mayores con dificultad para escuchar cómo realizar la actividad; en el centro de la mesa redonda se ubicó una mesa para colocar tarjetas boca abajo con imágenes o palabras. Se les mostró la ubicación de las tarjetas para que empezaran a memorizar, los participantes, por turnos, levantaron dos tarjetas para encontrar parejas. Se les pidió salir a la actividad de acuerdo al turno de la mesa redonda, si los adultos no coincidieron con las tarjetas, se volvieron a colocar boca abajo. Se pidió a todo el grupo a permanecer en silencio para lograr una mayor concentración. El grupo ayudó a recordar dónde estaban las tarjetas. A los adultos mayores con más habilidades se les pidió que lo hicieran de primeros para guiar a los otros adultos mayores con más dificultad de memoria. A quienes lograron sacar las fichas que coincidían, se les entregó un dulce. Al final se felicitó a todos por el trabajo en equipo.

Recomendaciones y observaciones
Se recomienda realizar actividades diarias como lectura, juegos de ingenio (crucigramas, Sudoku), rompecabezas, juegos de memoria y aprendizaje de nuevas habilidades, manteniendo una constancia de 30 minutos diarios. Estas acciones previenen el deterioro cognitivo, potenciando la memoria, atención y razonamiento, así mismo pintar mándales las sopas de letras que se encuentran en el centro vida. Se observa buena participación y a los adultos mayores esforzándose para memorizar la actividad.

Registro fotográfico Centro Vida Arenillo:









Recomendaciones y observaciones:

Se recomienda realizar actividades diarias como lectura, juegos de ingenio (crucigramas, Sudoku), rompecabezas, juegos de memoria y aprendizaje de nuevas habilidades, manteniendo una constancia de 30 minutos diarios. Estas acciones previenen el deterioro cognitivo, potenciando la memoria, atención y razonamiento, así mismo pintar mándales las sopas de letras que se encuentran en el centro vida. Se observa buena participación y a los adultos mayores esforzándose para memorizar la actividad.





Tema: Recordando mi historia" (Fortalecimiento de identidad)

Objetivo: Fortalecer la autoestima y el sentido de vida en los adultos mayores a través del reconocimiento de su historia personal, a fin de que se sientan importantes en los diferentes contextos sociales.

Metodología:
Saludo, momento de escucha y motivación a la participación. Se les pidió a los adultos mayores sentarse en mesa redonda y hacer silencio para dar inicio a la actividad, se apoyó a quienes presentan dificultad de movilización. Dinámica rompehielos: cada adulto mayor dijo su nombre y algo que le gusta de sí mismo. Para fortalecer la identidad en adultos mayores, se pueden implementar metodologías que promuevan la reflexión sobre su historia de vida y su rol actual en la sociedad. Talleres de memoria y autobiografía: Fomentan la narración de experiencias personales, ayudando a reconstruir y valorar su trayectoria vital. Participación en grupos comunitarios y voluntariado: Les permite mantener conexiones sociales activas y sentirse útiles, fortaleciendo su pertenencia. Fomento de la autonomía y toma de decisiones: Involucrarlos en decisiones que afectan su vida diaria. Se les entregó hojas y colores y se les pidió que dibujaran o escribieran momentos importantes de su vida (infancia, familia, logros). Luego salieron al medio de la mesa redonda y compartieron voluntariamente su historia, al momento de la narración se le realizaron preguntas claves a fin de estimular la memoria y recordar otros sucesos que hayan vivido en el momento o el nombre de personas que estaban durante ese momento narrado, fechas o lugares clave. A través de esta actividad se busca el fortalecimiento y posicionamiento del principio de la realidad.
Reflexión grupal: ¿Qué aprendí de mi vida? ¿De qué me siento orgulloso? Estas preguntas se realizaron al finalizar la actividad como mensaje de reflexión.

Recomendaciones y observaciones:
Se recomienda fomentar la autonomía y toma de decisiones en los adultos mayores, involucrarlos en decisiones que afectan su vida diaria y el entorno, validar su experiencia y capacidades. Importante reconocerlas en público y escucharlas desde sus mismos compañeros. Se observa motivación en toda la actividad y la participación de todos los asistentes.

Registro fotográfico centro vida Arenillo:





Recomendaciones y observaciones:
Se cuenta con la participación de todos los asistentes al centro vida, se recomienda fomentar la autonomía y la toma de decisiones en los adultos mayores, además de involucrarlos en decisiones que afectan su vida diaria y el entorno, validar su experiencia y capacidades. Importante reconocerlas en público y escucharlas desde sus mismos compañeros. Se observa en los adultos mayores alto interés en la temática.

Registro fotográfico centro vida Alto Bonito:





Norma Adelayda Rosero
Trabajadora Social

Área: Fisioterapia
Responsable: Diana Marcela Pérez Alturo
Fecha: 30 de abril de 2026

Tema o actividad: Fortalecimiento muscular de miembros superiores

Objetivo: Fortalecer en el adulto mayor la musculatura de miembros superiores
Disminuir la sarcopenia

Metodología:
“A medida que se envejece, la pérdida de masa muscular y la disminución de la fuerza pueden afectar la movilidad, el equilibrio y la calidad de vida. Sin embargo, con una rutina adecuada de ejercicios de fortalecimiento para personas mayores, es posible mantener la independencia, reducir el riesgo de caídas y mejorar la salud en general” citado por www.clínicadetraumatologíayfisioterapiaenmalaga.com

ACTIVIDAD 1:
Se inició la actividad con calentamiento articular de miembros superiores e inferiores en los movimientos de flexo extensión y abducción de hombro, flexo extensión de codo y muñecas, flexo extensión, abducción de cadera, flexo extensión de rodilla, plantiflexion y dorsiflexion de tobillo con una dosificación de 1 series 10 repeticiones por cada una con una dosificación de 2 series 10 repeticiones por cada una, continuando con ejercicios de fortalecimiento muscular con técnica de kabat con dosificación de 2 series 8 repeticiones por cada uno, con intervalos de descanso de 1 minuto para cada uno, terminaron la actividad con técnica de streching 1 repetición sosteniendo 20 segundos por cada uno, basadas en la producción de relajación Muscular por medio de respuestas reflejas inhibitorias para aumentar la amplitud de la articulación.

ACTIVIDAD 2:
Iniciaron la actividad con ejercicios activos libres de miembros superiores, tronco e inferiores en orden cefalocaudal en todos los rangos de movimiento 2 series 12 repeticiones por cada uno, continuaron con los ejercicios isométricos de miembros superiores permitiendo fortalecer la musculatura, aumentando la resistencia y estabilizando las articulaciones sin impacto, con una dosificación de 2 series 8 repeticiones por cada uno, terminaron a actividad con estiramientos con técnica de Bob Anderson 2 repeticiones sosteniendo 15 segundos por cada uno.

Observaciones o recomendaciones: Alto Bonito

- Se evidencio mejoría progresiva en la activación muscular de los miembros superiores especialmente en patrones diagonales funcionales trabajados mediante la técnica de kabat, favoreciendo la coordinación neuromuscular y el reclutamiento de unidades motoras.
- Se observó mejoría en la tolerancia al esfuerzo con disminución de fatiga durante la ejecución de los ejercicios y adecuada ejecución de las contracciones sostenidas.
- Se recomienda continuar trabajando fortalecimiento muscular de miembros superiores para mantener funcionalidad en actividades básicas.

Observaciones o recomendaciones: Arenillo

- se observó mejor coordinación con adecuados patrones de movimiento de manera funcional en todos los rangos llevando a buena ejecución de la actividad propuesta.
- Se evidencio mayor control en la articulación del hombro reduciendo malas compensaciones y mejorando la postura durante la actividad propuesta.
- Se recomienda continuar trabajando ejercicios de fortalecimiento que ayudan a los adultos mayores a mantener rangos de movilidad articular y funcionalidad.









Tema o actividad: Fortalecimiento muscular miembros inferiores

Objetivo: Reforzar la autonomía en el adulto mayor en sus actividades básicas cotidianas.

Metodología:
“Llegando a la edad adulta avanzada se producen desequilibrios en varias áreas de nuestra vida afectando principalmente a niveles tanto cognitivos como de movilidad. A nivel motor, perdemos masa muscular y fuerza, y esto, nos afecta en la autonomía del día a día y aumenta los niveles de dependencia. La autonomía en las personas mayores se podría ver afectada por la falta de movilidad, en concreto el gesto de levantarse o sentarse, ya que se utilizan muchos grupos musculares y óseos. Por ello, si no hay un mantenimiento correcto de las extremidades inferiores, esto puede afectar directamente en la ejecución de acciones diarias, y por tanto delimitar una simple acción como: levantarse para poder acudir a otra estancia del hogar. Citado por: www.hingehealth.com, fortalecimiento de miembros inferiores”.

ACTIVIDAD 1:
Se inició la actividad con movilidad articular de miembros superiores e inferiores en los movimientos de flexo extensión, abducción de hombro, flexo extensión de codo, muñecas y dedos, flexo extensión, abducción de cadera, flexo extensión de rodilla, Dorsiflexion y plantiflexion de tobillo con una dosificación de 2 series 10 repeticiones por cada una, se continuo como actividad central ejercicios de fortalecimiento muscular de miembros inferiores con técnica de kabat con dosificación de 2 series 10 repeticiones por cada uno, y se finalizó con estiramientos de miembros

superiores e inferiores y tronco, con técnica de solbervon 2 repeticiones sosteniendo 15 segundos por cada uno.

ACTIVIDAD 2:
Se realizó calentamiento en orden cefalocaudal con ejercicios activos libres de miembros superiores e inferiores con una dosificación de 2 series 12 repeticiones por cada una, continuando con ejercicios de fortalecimiento muscular con técnica de isométricos de miembros inferiores con una dosificación de 2 series 8 repeticiones por cada uno, terminaron la actividad con estiramientos con técnica de streching 1 repetición sosteniendo 20 segundos por cada uno.

Observaciones o recomendaciones: Alto Bonito:

- Se observa que el adulto mayor presenta tolerancia al esfuerzo físico manteniendo un adecuado ritmo seguimiento a los ejercicios ejecutados sin fatiga temprana
- Se evidencio mayor confianza en el movimiento, con adecuados patrones, buena adaptación postural, con buen control de cambios de posición.
- Se recomienda continuar trabajando estas técnicas para que ayude a mejorar actividades como la bipedestación y la marcha.

Observaciones o recomendaciones: Arenillo

- Se evidencio buena estabilidad articular a la hora de ejecutar los ejercicios propuestos, con mayor seguridad, control de los patrones de movimientos.
- Se observó que los adultos mayores trabajaron de manera funcional cada uno de los ejercicios propuestos algunos con limitación física los ejecutaron de manera sedente sin embargo se generó una respuesta crontropica positiva al ejercicio.
- Es importante continuar realizando ejercicios de fortalecimiento muscular de miembros inferiores ya que ayuda a disminuir dolores y rigidez articular y a mejorar funcionalidad e independencia.









Tema o actividad: Fortalecimiento muscular generalizado

Objetivo: Mejorar y mantener la fuerza muscular para favorecer la independencia funcional y prevenir el deterioro físico asociado al envejecimiento.

Metodología:
“Aproximadamente el 60% de la población adulta no hace ejercicio de forma regular y el 30% es totalmente sedentario. El nivel de actividad física desciende con la edad en especial después de los 65 años. Los beneficios del ejercicio han sido Comprobados en diferentes estudios; hoy sabemos que mejoran los parámetros de funcionamiento cardíaco, mejoran las cifras de tensión arterial, disminuye el riesgo de cardiopatía isquémica y mejora el perfil lipídico, Además estos ejercicios refuerzan y potencian la musculatura, contribuyendo a mantener la autonomía y a retrasar problemas en los huesos como la artrosis, citado por: www.centromedicorespirar.com, fortalecimiento muscular en el adulto mayor.”

ACTIVIDAD 1:
Se inició la actividad con movilidad articular de miembros superiores e inferiores en los movimientos de flexo extensión, abducción de hombro, flexo extensión de codo, muñecas y dedos, flexo extensión, abducción de cadera, flexo extensión de rodilla, dorsiflexion y plantiflexion de tobillo con una dosificación de 2 series 10 repeticiones por cada una, se continuo como actividad central ejercicios de fortalecimiento muscular de miembros superiores en circuito de cuatro bases divididos con técnicas de isométricos en base 1 y base 4, concéntricos en base 2, y kabat en base 3 con dosificación de 2 series 10 repeticiones por cada base, trabajando diferentes tipos de resistencias, finalizaron la actividad con estiramientos de miembros superiores, tronco e inferiores con técnica de streching 1 repetición sosteniendo 20 segundos por cada uno.

ACTIVIDAD 2:
se inició la actividad con calentamiento con movilidad articular de miembros superiores e inferiores en los movimientos de flexo extensión, abducción de hombro, flexo extensión de codo, muñecas y dedos, flexo extensión, abducción de cadera, flexo extensión de rodilla, dorsiflexion y plantiflexion de tobillo con una dosificación de 2 series 12 repeticiones por cada una, se trabajó ejercicios de fortalecimiento muscular de miembros inferiores en circuito de cuatro bases divididos con técnicas de isométricos en base 1 y base 3, concéntricos en base 4, y kabat en base 2 con dosificación de 2 series 10 repeticiones por cada ejercicio propuesto y aplicando variedad de resistencias, finalizaron la actividad con estiramientos con técnica de FNP 1 repetición sosteniendo 15 segundos por cada uno, que ayuda a aumentar el rango de movimiento activo y pasivo mediante una combinación de estiramientos y contracciones musculares.

Observaciones o recomendaciones: Alto Bonito:

- Se evidencio aumento de la resistencia muscular en los adultos mayores permitiendo mantener esfuerzos durante tiempos más prolongados impactando positivamente en la tolerancia a los ejercicios propuestos.
- Se observó una mejor optimización de la coordinación motora reflejada en movimientos más controlados, seguros, y eficientes durante la ejecución de los ejercicios propuestos.
- Es importante continuar trabajando esta capacidad física condicional para ayudar a prevenir riesgo a sufrir caídas.

Observaciones o recomendaciones: Arenillo

- Se observó que los adultos mayores realizaron buen seguimiento a los ejercicios, y balance muscular presentaron adecuada contracción de los músculos agonistas y antagonistas.
- Se evidencio que los adultos mayores lograron aplicar una adecuada resistencia a los grupos musculares trabajados, buen trabajo en equipo.
- Es importante continuar trabajando esta capacidad física para lograr mayor independencia en las ABC para mantener funcionalidad.









Tema o actividad: Fortalecimiento muscular de tronco

Objetivo: Fortalecer la musculatura de tronco en el adulto mayor para mejorar la estabilidad postural, el equilibrio y la funcionalidad de las actividades de la vida diaria.

Metodología:

"Los ejercicios para fortalecer la zona media entrenan los músculos de la pelvis, la espalda baja, las caderas y el abdomen para que trabajen en armonía. Esto tiene como resultado un mejor equilibrio y estabilidad, ya sea que estés en el campo de juego o haciendo las actividades cotidianas. De hecho, la mayoría de los deportes y otras actividades físicas dependen de los músculos del tronco estables. Citado por" www.mayoclinic.org, acondicionamiento físico".

ACTIVIDAD 1:

Se inició la actividad con calentamiento con movilidad articular de miembros superiores e inferiores en los movimientos de flexo extensión, abducción de hombro, flexo extensión de codo, muñecas y dedos, flexo extensión, ante versión, retroversión y abducción de cadera, flexo extensión de rodilla, dorsiflexion y plantiflexion de tobillo con una dosificación de 2 series 10 repeticiones por cada una, se continuo con ejercicios de fortalecimiento muscular de tronco y paravertebrales en posición sedente y bípedo con dosificación de 2 series 12 repeticiones por cada uno, se finalizó con estiramientos de miembros superiores, tronco e inferiores con técnica de streching 2 repeticiones sosteniendo 15 segundos por cada uno.

ACTIVIDAD 2:

Iniciaron la actividad con calentamiento en orden cefalocaudal con movilidad articular de miembros superiores e inferiores con una dosificación de 2 series 10 repeticiones por cada una manejando adecuado patrón respiratorio, se continuo con ejercicios con técnica de core en posición cuadrúpeda sedente y bípedo, sosteniendo cada posición por 15 segundos, 2 repeticiones, por cada uno, se finalizó con estiramientos de miembros superiores e inferiores y tronco, con técnica de FNP 2 repeticiones sosteniendo 10 segundos por cada uno.

Observaciones o recomendaciones: Alto Bonito

- Se observó que los adultos mayores interiorizaron cada movimiento, se concientizara de la importancia de fortalecer tronco y realizara las posiciones de manera funcional, para evitar alguna lesión**.**
- Se evidencio que los adultos mayores lograron estabilidad muscular activando de manera funcional los puntos de centro de gravedad, presentaron contracción muscular de agonistas y antagonistas.
- Es importante continuar activando esta musculatura para mejorar la higiene postural y prevenir riesgo a caídas.

Observaciones o recomendaciones: Arenillo

- Se evidencio que Cada una de las posiciones que adquirieron los adultos mayores para trabajar esta técnica la realizaron con buen equilibrio y potencia muscular
- Se observó que los adultos mayores desarrollaron una actividad de manera funcional con todo lo trabajado durante este mes, realizando los movimientos con buen brazo de palanca y balance muscular.
- Se evidencio que los adultos mayores lograron aplicar una adecuada resistencia a los grupos musculares trabajados, buen trabajo en equipo






Terapia Individualizada:

Desde el centro vida Arenillo, se realizó intervenciones individualizadas a algunos adultos mayores que refirieron dolor a nivel articular, y musculo esquelético con limitación para ejecutar las clases propuestas.

Observaciones:

Los adultos mayores refirieron mejoría y disminución de sintomatología con la terapia individualizada, a cada uno se les dio recomendaciones básicas.







Diana Marcela Perez A.

Diana Marcela Pérez Alturo
Fisioterapeuta

Área: Educación física
Responsable: Johan Sebastián Ramírez Atehortúa
Fecha: 30 de abril de 2026

Tema o actividad: Fuerza: (González, 2007: 45). La concepción de desarrollo de fuerza podría conjeturarse como una definición de fuerza, encontrando la complejidad en "oponerse a una resistencia extrema" ya que esto amerita sobrecargas máximas y una cantidad exigua de movimientos; dando como resultado una concepción de fuerza máxima y no fuerza en sí.

Objetivo: Conocer y valorar su cuerpo, además de contribuir a mejorar sus cualidades físicas y sus posibilidades de fuerza y control motor.

Metodología: Con especial énfasis en darle un valor específico a las capacidades que tiene el Usuario, se impartieron directrices bajo las cuales se trabajaría en esta clase.
Elevación de brazos: De pie con los brazos extendidos hacia adelante a la altura de los hombros, se levantaron los brazos por encima de la cabeza. 4 series de 10 repeticiones.
Elevaciones laterales de brazos: En posición de pie y con los pies alineados con los hombros, elevaron los brazos hacia los lados a la altura de los hombros y bajarlos. 4 series de 10 repeticiones.
Círculo con los brazos: De pie con los brazos extendidos hacia los lados a la altura de los hombros, se movieron los brazos con rapidez en círculos y en la dirección de las manecillas del reloj. 4 series de 30 segundos.
Flexiones en la pared: Se posicionaron frente a una pared a una zancada de distancia, luego se extendieron los brazos y se apoyaron sobre la pared; se flexionaron los codos lentamente y presionaron la parte superior del cuerpo contra la pared. 4 series de 10 repeticiones.
Tijera de brazos: De píe, con la espalda recta, se alinearon los pies con los hombros, se estiraron los brazos al frente a la altura de los hombros, cruzaron los brazos en forma de "X" y a continuación los alejaron hacia los lados. 4 series de 10 repeticiones.
Elevación de hombros: De pie y con los brazos hacia abajo al lado de las piernas, se levantaron los hombros hacia arriba y hacia abajo. 4 series de 10 repeticiones.

Observaciones o recomendaciones Arenillo: Al comienzo de la clase se dieron pautas concretas y claras a los Adultos Mayores, tratando de que ellos pudiesen

llevar a cabo los ejercicios prácticos, que hubiese entendimiento, procurando sobremanera no ocasionar lesiones ni leves ni graves.
La ejecución de las actividades debe hacerse en forma progresiva, mirando la complejidad, debe hacerse de menor a mayor esfuerzo.

Observaciones o recomendaciones Alto bonito: Al inicio de la sesión se brindaron indicaciones precisas y comprensibles a las personas mayores, con el objetivo de facilitar la correcta realización de los ejercicios prácticos y asegurar su comprensión, cuidando especialmente evitar cualquier tipo de lesión, ya sea leve o grave.
Las actividades deben desarrollarse de manera gradual, considerando su nivel de dificultad y avanzando de menor a mayor intensidad.









Tema o actividad: Fuerza: Harre (1977) divide la fuerza en máxima, rápida y resistencia; correspondiéndose con una contracción muscular de máxima tensión (con el máximo peso que se pueda desplazar en un movimiento), con el mayor desarrollo de fuerza y velocidad y por último, con la capacidad de resistir durante largo tiempo un trabajo muscular.

Objetivo: Planificar y realizar actividades adecuadas a sus necesidades y adoptar hábitos de alimentación y de ejercicio físico, que incidan positivamente sobre la salud y la calidad de vida.

Metodología: En primer lugar, se comenzó con la explicación teórica de los contenidos y el objetivo de la sesión; acto seguido se realizó un calentamiento dirigido y enfocado al tema.
En la parte principal se trabajaron varios ejercicios específicos.
Sentadilla o Squats: De pie con los pies alineados con los hombros y los brazos estirados hacia adelante, bajaron el cuerpo hasta que los muslos se encuentren paralelos a la silla. 4 series de 10 repeticiones.
Levantamiento de pierna lateral: En posición de pie y apoyados con una silla, se elevó la pierna derecha hacia el lado, se repitió el mismo ejercicio con la otra pierna. 4 series de 10 repeticiones.
Estocada hacia atrás y adelante: De pie se alinearon los pies con los hombros, las manos en la cadera. Se dio un paso atrás con la pierna derecha, bajando el cuerpo hasta donde de la capacidad, este mismo movimiento se hizo con la pierna izquierda. 4 series de 10 repeticiones.
Levantamiento de pantorrilla con pared: De pie, con las manos en la pared y los pies alineados con los hombros, se levantaron talones apoyados sobre los dedos de los pies.

Observaciones o recomendaciones Arenillo:
Durante la ejecución de los ejercicios la respiración es un factor fundamental, se les indicó que deben tomar aire por la nariz y se debe expulsar gradualmente por la boca. A los beneficiarios se les enfatiza mucho para una óptima realización de los ejercicios, tener actitudes tales como: disposición, vestuario cómodo e hidratación.
Una recomendación, valedera e importante, fue indicarles que no se apresuren en la práctica de estas actividades, ya que no todos tienen las mismas facultades. Que el éxito radica en que la deben realizar en la medida que sus cuerpos les permitan.

Observaciones o recomendaciones: Alto bonito: Durante la realización de los ejercicios se destacó la importancia de una adecuada respiración, indicándoles inhalar por la nariz y exhalar de forma controlada por la boca. Asimismo, se hizo énfasis en aspectos clave para un mejor desempeño, como mantener una buena disposición, utilizar ropa cómoda y mantenerse hidratados.
También se les brindó la recomendación de no apresurarse al ejecutar las actividades, recordándoles que cada persona posee capacidades diferentes. El

objetivo es que cada ejercicio se realice respetando los límites del propio cuerpo, ya que el logro está en adaptarlo a sus posibilidades.









Tema o actividad: Fuerza: Para Verkhoshansky (1999), la fuerza es el producto de una acción muscular iniciada y sincronizada por procesos eléctricos en el sistema nervioso. La fuerza es la capacidad que tiene un grupo muscular para generar una fuerza bajo condiciones específicas.

Objetivo: Conocer métodos de trabajo para mejorar la fuerza abdominal y su incidencia en la salud.

Metodología: Calentamiento general: Con esta actividad se promovió básicamente evitar que los usuarios se lesionen. Ellos realizaron desplazamientos por el área establecida incluyendo la movilidad articular.
Crunch abdominales: Acostados sobre una colchoneta boca arriba con las rodillas flexionadas y los brazos extendidos hacia adelante, se precedió a levantar el tren superior del suelo. 4 series de 10 repeticiones.
Escalada de montaña: Apoyados en una silla, procedieron a elevar la rodilla lo más alto posible. Se realiza como si se estuviera caminando. 4 series de 10 repeticiones.

Toque de talón: Acostados en la colchoneta con las piernas dobladas y los brazos a los lados, levantaron ligeramente el tren superior del suelo y se tocaron los talones con las manos alternando entre la derecha y la izquierda. 4 series de 10 repeticiones.

Observaciones o recomendaciones Arenillo:
Una indicación concisa que se impartió a la persona mayor fue hacer los ejercicios en grado de complejidad, no abusar de las facultades que se tienen. Hacerlo progresivamente de mínimo a máximo esfuerzo.

Observaciones o recomendaciones Alto bonito:
Se brindó una orientación clara a las personas mayores, indicando que los ejercicios deben realizarse respetando distintos niveles de dificultad, sin exceder sus capacidades físicas. Asimismo, se recomendó avanzar de manera gradual, comenzando con esfuerzos leves y aumentando progresivamente la intensidad.









Tema o actividad: Fuerza: Vorobiev (1974) Aquella tensión máxima que desarrollan los músculos y cuyo efecto es posible medir en gramos o kilogramos.

Objetivo: Practicar un programa de entrenamiento basado en una progresión en cuanto a los elementos de la carga de entrenamiento (intensidad, volumen, descanso y recuperación)

Metodología: Del mismo modo que en las clases pasadas, se comenzó la actividad, informando a los adultos mayores, qué recomendaciones se deben tener en cuenta. Ellos hicieron calentamiento específico y de esta manera pudieron elevar la temperatura corporal, se chequeó la buena o mala ejecución de los ejercicios.
Elevación de brazos: De pie con los brazos extendidos hacia adelante a la altura de los hombros, levantaron los brazos por encima de la cabeza. 4 series de 10 repeticiones.
Flexiones en la pared: Se posicionaron frente a una pared a una zancada de distancia, luego extendieron los brazos y se apoyaron sobre la pared; se flexionaron los codos lentamente y se presionó la parte superior del cuerpo contra la pared. 4 series de 10 repeticiones.
Sentadilla o Squats: De pie con los pies alineados con los hombros y los brazos estirados hacia adelante, bajaron el cuerpo hasta que los muslos se encuentren paralelos a la silla. 4 series de 10 repeticiones.
Estocada hacia atrás y adelante: De pie y los pies alineados con los hombros, las manos en la cadera. Se dio un paso atrás con la pierna derecha, bajando el cuerpo hasta donde de la capacidad, este mismo movimiento se hizo con la pierna izquierda. 4 series de 10 repeticiones.
Crunch abdominales: Acostados sobre una colchoneta boca arriba con las rodillas flexionadas y los brazos extendidos hacia adelante, precedieron a levantar el tren superior del suelo. 4 series de 10 repeticiones.
Escalada de montaña: Apoyados en una silla procedieron a elevar la rodilla lo más alto posible. Se realiza como si se estuviera caminando. 4 series de 10 repeticiones.

Observaciones o recomendaciones Arenillo: El docente de nuevo comienza la clase impartiendo a los usuarios indicaciones concisas, claras y certeras; con el fin de dar a conocer las pautas a seguir en este proceso.
Se reitera un factor importantísimo, la hidratación. Así de alguna forma indirecta tomaron un descanso.

Observaciones o recomendaciones Alto bonito: El docente inicia nuevamente la sesión proporcionando a los participantes instrucciones claras, precisas y bien definidas, con el propósito de orientar el desarrollo de la actividad.

Además, se refuerza la importancia de la hidratación, permitiendo a su vez un breve momento de pausa para los usuarios.









JOHAN SEBASTIÁN RAMÍREZ ATEHORTÚA
Licenciado en Educación Física, Recreación y Deporte

Área: Manualidades Alto Bonito - Laborterapia
Responsable: Juddy Colorado Narvaez
Fecha: 30 de abril de 2026

Tema o actividad: Organizador multiusos en botella plástica

Objetivo:
Fortalecer el trabajo en equipo mediante la implementación de actividades creativas y participativas, orientadas a promover la cooperación, la comunicación asertiva y la integración entre los participantes. A través de estas estrategias, se busca incentivar el desarrollo de habilidades sociales, la expresión de ideas, el respeto por el trabajo de los demás y el sentido de pertenencia, contribuyendo así al bienestar individual y colectivo dentro del grupo.

Metodología:
Para el desarrollo del presente proyecto, se implementó una metodología participativa y formativa, orientada al fortalecimiento de habilidades sociales y creativas en las personas mayores. Inicialmente, se llevó a cabo una sensibilización sobre la importancia del trabajo en equipo, promoviendo valores como la cooperación, el respeto, la comunicación asertiva y el apoyo mutuo durante la ejecución de las actividades. Posteriormente, se orientó a las personas mayores en la elaboración de manualidades con fines decorativos para el hogar, incentivando el aprovechamiento del tiempo libre de manera productiva y significativa. Durante el proceso, se brindó acompañamiento constante, permitiendo que desarrollaran las actividades de acuerdo con sus capacidades, fomentando la autonomía, la creatividad y el sentido de logro. Asimismo, se reforzó la importancia del uso adecuado de materiales contribuyendo a un ambiente dinámico, ordenado y colaborativo.

Semana 01: proceso de limpieza y acondicionamiento de los tarros plásticos
Se dio inicio a la actividad con el proceso de adecuación del material reciclable, específicamente tarros plásticos. En primer lugar, las personas mayores realizaron la limpieza exhaustiva de las botellas, asegurando la eliminación total de residuos, tales como restos de bebidas, adhesivos u otras impurezas, con el fin de garantizar condiciones óptimas para su manipulación.

Posteriormente, se llevó a cabo el retiro de etiquetas y elementos externos adheridos, permitiendo obtener una superficie uniforme para el desarrollo del

trabajo. Seguidamente, se procedió a la toma de medidas, definiendo la altura de corte de acuerdo con la preferencia de cada persona mayor, estableciéndose en la mayoría de los casos una medida aproximada de 8 centímetros de altura.

El corte fue realizado utilizando herramientas como bisturí y tijeras, bajo condiciones de cuidado y supervisión, promoviendo prácticas seguras durante el proceso. La intervención se centró principalmente en la sección inferior de la botella, conservando su base original. Algunos optaron por utilizar dos botellas con el fin de obtener bases uniformes, mientras que otros aprovecharon la parte superior restante, adaptándola mediante la incorporación de soportes en cartón para generar una base funcional.

La actividad permitió evidenciar el desarrollo de habilidades como la precisión, la autonomía y la toma de decisiones, así como el adecuado manejo de materiales reciclables y fortaleciendo el trabajo en equipo.

Semana 2: forrado textil, consolidación de bases y revestimiento con fibras artesanales

Durante la presente semana, las personas mayores continuaron con el proceso de elaboración de sus manualidades, partiendo de los compartimientos previamente estructurados. En esta fase, se orientó a las personas mayores en la medición y corte de una base en cartón, ajustada a las dimensiones de cada compartimiento, con el objetivo de proporcionar mayor firmeza y estabilidad a la estructura. Posteriormente, dicha base fue recubierta con retazos de tela, aplicando técnicas de forrado que permitieran un adecuado ajuste y adherencia del material. La base interna en cartón fue ubicada estratégicamente en el interior de cada compartimiento, reforzando la resistencia del producto final.

Seguidamente, se realizó el proceso de recubrimiento interno, en el cual se empleó tela adicional para cubrir imperfecciones y lograr un acabado más estético y uniforme. Una vez finalizada esta etapa, iniciaron la técnica de enrollado o revestimiento externo de los compartimientos, utilizando diversos materiales como fibra de arroz, cabuya, hilo tipo cordón yute y lana. La selección de estos insumos se realizó de manera autónoma, permitiendo a cada persona mayor personalizar su proyecto de acuerdo con sus preferencias y creatividad.

Como complemento decorativo, algunos implementaron técnicas manuales como el trenzado y el tejido artesanal, utilizando los mismos materiales u otros adicionales, con el fin de enriquecer los acabados y aportar detalles distintivos a sus creaciones. Durante el desarrollo de la actividad, se evidenció un alto nivel de interacción grupal, destacándose el trabajo colaborativo, la solidaridad y el apoyo mutuo, especialmente en aquellos casos donde se presentaban dificultades en la ejecución de las técnicas. Este ambiente favoreció una experiencia significativa, promoviendo espacios de aprendizaje dinámicos, participativos y agradables.

Semana 3: Aplicación de acabados decorativos

Durante el desarrollo de la actividad, las personas mayores participaron activamente en la fase de decoración y personalización del organizador, aplicando diversas técnicas manuales y elementos ornamentales. En este proceso, algunas personas mayores, realizaron la adhesión de encaje o franja decorativa de color blanco en la parte superior del organizador, logrando un acabado voluminoso y estético. Otros optaron por la utilización de encaje hindú en tonalidad roja, incorporando contraste y realce visual a la pieza.

De igual manera, se evidenció la implementación de elementos decorativos prefabricados, como flores artificiales de pequeño formato, las cuales fueron dispuestas estratégicamente para enriquecer la composición visual. Algunos emplearon cinta tipo ilusión, con la cual elaboraron manualmente moños decorativos, demostrando habilidades en el manejo de técnicas de lazado y ornamentación.

Adicionalmente, un grupo de personas mayores desarrolló técnicas de trenzado y enrollado con material flexible, recubriendo ciertas superficies del organizador para generar acabados diferenciados y texturizados. Otros realizaron la aplicación continua de seguidillas de flores blancas alrededor de los compartimientos, aportando uniformidad y detalle en los bordes de la estructura.

En términos generales, la actividad permitió evidenciar un alto nivel de expresión creativa, autonomía y apropiación del proceso, ya que cada uno personalizó su manualidad de manera individual, de acuerdo con sus preferencias estéticas y capacidades. Se destacó la diversidad de estilos y acabados, reflejando un ejercicio significativo de creatividad, motricidad fina y sentido artístico, Cabe resaltar que, durante el desarrollo de la actividad, se ha evidenciado un adecuado trabajo colaborativo entre ellos, lo cual ha favorecido la cohesión grupal y el aprendizaje

conjunto. Esta dinámica ha permitido que las personas mayores avancen de manera progresiva y sincronizada en el paso a paso, manteniendo un ritmo de ejecución nivelado. Asimismo, se observa apoyo mutuo, intercambio de saberes y seguimiento de instrucciones de forma más homogénea, lo que contribuye significativamente a la organización del proceso y al logro de resultados satisfactorios en la actividad.

Semana 4: Fijación de cadena o cordón trenzado como elemento de soporte
Durante el desarrollo de esta actividad, correspondiente a la fase final de ensamblaje e instalación del sistema de suspensión, las personas mayores realizaron la fijación del elemento de soporte para permitir el colgado funcional del organizador de dos compartimientos. En este proceso, algunas personas mayores optaron por el uso de cordón trenzado, el cual fue dispuesto de manera lateral en cada uno de los compartimientos, garantizando su unión estructural y estabilidad. Se respetó una distancia intermedia entre ambas piezas para conservar la funcionalidad y estética del diseño, y el cordón fue distribuido de forma continua para cubrir y reforzar el sistema de sujeción.

Por otra parte, otros emplearon cadena metálica (cadenilla dorada) como alternativa de soporte, aportando un acabado más decorativo. En ambos casos, fue necesario realizar previamente la toma de medidas del material, con el fin de asegurar una longitud adecuada que permitiera el correcto colgado del organizador.

Adicionalmente, para la terminación del sistema de suspensión, quienes utilizaron cordón incorporaron boquillas o terminales del mismo material, facilitando el ajuste y soporte; mientras que los demás que trabajaron con cadena implementaron aros metálicos tipo llavero, permitiendo una adecuada fijación y funcionalidad del conjunto. Con la culminación de esta fase, se da por finalizada la manualidad, evidenciándose en las personas mayores expresiones de satisfacción y logro personal al observar la manualidad terminada. Finalmente, se procede a realizar el registro fotográfico como evidencia del proceso y resultado de la actividad.


7 abr. 2026 2:13:06 p. m.
4F8R+4J, Manizales, ALTO BONITO, Manizales, Caldas, Colombia


9 abr. 2026 12:13:30 p. m.
4F8R+4J, Manizales, ALTO BONITO, Manizales, Caldas, Colombia


31 mar. 2026 2:19:03 p. m.
4F8R+4J, Manizales, ALTO BONITO, Manizales, Caldas, Colombia


23 abr. 2026 2:18:21 p
4F8R+4J, Manizales, ALTO BONITO, Manizales, Colom


Alto
23 abr. 2026 2:24:18 p.
4F8R+4J, Manizales, ALTO BONITO, Manizales, Caldas, Colom


9 abr. 2026 11:23:02 a. m.
4F8R+4J, Manizales, ALTO BONITO, Manizales, Caldas, Colombia





Juddy Colorado Narvaez

Juddy Colorado Narváez
Tallerista de manualidades

Área: Manualidades Arenillo: Laborterapia
Responsable: Floralba Arroyave Cortés
Fecha: 30 de abril del 2026

Tema o actividad: Pinza digital fina

Objetivo:
Fortalecer la pinza digital fina mediante actividades de desyerbado y preparación del suelo para la siembra.

Metodología:
La clase inició con el reconocimiento del espacio de la huerta. Posteriormente, los adultos realizaron el desyerbado retirando pequeñas hierbas utilizando sus dedos (pinza fina). Luego prepararon la tierra desmenuzando terrones y retirando residuos pequeños, controlando la presión y precisión en sus movimientos.

Observaciones o recomendaciones:
Durante la actividad se vio que los adultos participaron con buena actitud y mostraron interés en el trabajo en la huerta. En general, lograron realizar el movimiento de pinza fina, aunque algunos necesitaron más acompañamiento para hacerlo con mayor precisión. Se notó que poco a poco van mejorando en el manejo de sus manos.
Se recomienda seguir trabajando este tipo de ejercicios de forma constante, guiándolos paso a paso y brindando ejemplos claros para ayudarles a mejorar su coordinación.









Tema o actividad: Pinza tridigital

Objetivo:
Desarrollar la pinza tridigital mediante la siembra de semillas en el suelo preparado.

Metodología:
La clase inició recordando la preparación del suelo. Los adultos tomaron las semillas utilizando los dedos (pinza tridigital) y las ubicaron en pequeños orificios en la tierra. Posteriormente cubrieron las semillas con tierra de manera controlada.

Observaciones o recomendaciones:
Los adultos mostraron mayor seguridad al manipular las semillas, evidenciándose avances en el uso de la pinza tridigital. Participaron activamente y se mantuvieron interesados durante la actividad. Sin embargo, a algunos se les dificultó seguir el orden de las instrucciones, por lo que requirieron apoyo adicional.
Se recomienda continuar dando indicaciones claras y sencillas, acompañadas de demostraciones, para facilitar la comprensión y lograr mayor independencia en las actividades.









Tema o actividad: Presión y liberación controlada

Objetivo:
Fortalecer la presión y liberación controlada mediante el corte de botellas plásticas y ensamble de materas.

Metodología:
La clase inició con la explicación del uso de botellas recicladas. Los adultos realizaron el corte de las botellas aplicando presión controlada con tijeras. Luego ensamblaron las partes de las materas, ajustando y uniendo piezas con control en la fuerza aplicada.

Observaciones o recomendaciones:
La actividad fue llamativa para los estudiantes, especialmente por el uso de materiales reciclados, lo que aumentó su motivación. La mayoría logró controlar mejor la fuerza al usar las tijeras, aunque algunos necesitaron ayuda para hacerlo de manera segura. Se recomienda mantener la supervisión constante durante el uso de herramientas y seguir reforzando el manejo adecuado de la fuerza y la coordinación de ambas manos.











Tema o actividad: Resistencia manual

Objetivo:
Desarrollar la resistencia manual mediante la pintura, barnizado y siembra de flores en las materas.

Metodología:
La clase inició con las materas ensambladas. Los adultos pintaron las materas aplicando varias capas, luego barnizaron las superficies y finalmente sembraron flores colocando tierra y plantas. Se requirió mantener esfuerzo y continuidad en la actividad.

Observaciones o recomendaciones:

Los adultos trabajaron con entusiasmo y mostraron creatividad en el desarrollo de la actividad. Lograron mantenerse ocupados durante un buen tiempo, aunque algunos se cansaron hacia el final, lo que afectó un poco el resultado del trabajo. Se recomienda hacer pausas cortas durante las actividades largas y continuar realizando ejercicios que les ayuden a mejorar su resistencia y mantener la concentración por más tiempo.







Floralba Arroyave Cortés
Tallerista

INFORME CUALITATIVO CENTRO VIDA RURAL JAVA

Área: Enfermería
Responsable: Daissy Johana Higuita Arias - Maira Betancur
Fecha: 30 de abril del 2026

Descripción general:
Durante el mes de abril se implementó el taller teórico-práctico “Manos que Cuidan”, enfocado en primeros auxilios básicos y prevención de emergencias adaptadas a adultos mayores. S Los participantes mostraron alta motivación, especialmente durante las actividades de simulación y manualidades. Se evidenció una mejora significativa en la identificación de señales de emergencia y en la confianza para actuar ante situaciones cotidianas como caídas y atragantamientos.

Cada sesión fue diseñada bajo un enfoque lúdico, participativo y adaptado a las capacidades físicas y cognitivas de los participantes, utilizando juegos, simulaciones, trabajo en parejas, manualidades y música. Se priorizó la creación de un ambiente de confianza, respeto y afecto, donde el error se entendió como parte del aprendizaje y el éxito se celebró colectivamente.

1. Tema o actividad: “Conociendo el botiquín”

Objetivo:
Fortalecer el reconocimiento de los elementos básicos del botiquín de primeros auxilios en los adultos mayores, mediante la identificación visual y táctil con el fin de mejorar su uso en emergencias domésticas.

Metodología:
La actividad inicio con una dinámica llamada teléfono roto donde los adultos se sentaron en circulo y se le susurro al oído una frase relacionada con los primeros auxilios, cada uno iba susurrando al de enseguida lo que escuchaba, al final se dialogó sobre lo que opinaban de ella.

Posteriormente se les presento un botiquín, se les habla de la importancia de tener uno en casa enseñándoles que debe contener y para que se utiliza cada elemento. Luego se realizó una actividad donde se le pedía a un adulto que pasara al frente y con los ojos vendados sacara del botiquín un elemento el cual adivinaba que era y cuál era su uso.

Se les muestra un dibujo grande de una sala, entregando a cada uno tarjetas de color rojo para que las peguen en la imagen identificando los peligros.

Finalmente, los adultos mayores elaboraron un botiquín de primeros auxilios utilizando cajas de cartón recicladas decorándolo con pintura, marcadores, y símbolos de emergencia.

Observaciones:
Los adultos mayores mostraron gran interés durante las actividades, vendarles los ojos generó curiosidad y concentración.
Se generó un debate enriquecedor sobre las caídas previas que han tenido en casa, también se evidenciaron mitos arraigados, como “echar la cabeza hacia atrás en una hemorragia nasal” o “poner jabón rey en una quemadura”. Fue necesario dedicar tiempo adicional para corregir estas creencias con respeto y evidencia. Varios participantes reportaron en la sesión siguiente que sus familiares les ayudaron a completar el botiquín con elementos reales (curitas, gasa, etc.) y lo ubicaron en un lugar acordado por todos.









2.Tema o actividad: Caídas, aprender a levantarse

Objetivo:
fortalecer la capacidad de los adultos mayores para levantarse de forma segura después de una caída, mediante la enseñanza de técnicas básicas de apoyo y equilibrio, con el fin de promover su autonomía.

Metodología:
Se da la bienvenida a los participantes posteriormente se inicia una actividad llamada “Estatuas musicales con obstáculos”. Se ubicaron colchonetas y conos en el suelo simulando peligros, se reproduce música y se les indica a los adultos mayores desplazarse al ritmo de ella a través de los obstáculos, levantando bien los pies y deteniéndose firmes cuando parara la música.

Durante la actividad se brinda a los participantes educación sobre cómo actuar frente a una caída, explicando paso a paso la forma adecuada de levantarse del suelo cuando no hay presencia de lesiones, promoviendo la calma, la respiración pausada y el uso de apoyos seguros. Asimismo, se orienta sobre qué hacer al presenciar una caída, diferenciando cuándo pueden ayudar y cuándo es necesario solicitar apoyo. Se abordan también las acciones a seguir en caso de encontrarse solos, priorizando la seguridad y la comunicación con familiares o servicios de emergencia. De igual manera, se enseña la técnica adecuada para ayudar a otra persona a levantarse sin generar lesiones, haciendo énfasis en el uso correcto del cuerpo. Finalmente, se brindan recomendaciones para prevenir caídas, identificando los principales peligros en el hogar y promoviendo hábitos seguros que favorezcan el bienestar y la autonomía.

Se finaliza la actividad con la práctica de la técnica. Se dividieron en parejas, primero practicaron rodar y gatear, luego la secuencia completa hacia una silla firme, se llevó a cabo una respiración guiada donde compartieron anécdotas sobre caídas.

Observaciones:
Al inicio de la práctica, varios se negaron a acostarse en el suelo, manifestando frases como “de ahí no me levanto más” o “a mi edad eso no se hace”. Se realizo una demostración y una voluntaria participo para generar confianza.
Una vez superado el miedo inicial, la mayoría logró el paso de “rodar” sin dificultades, aunque algunos participantes presentaban artrosis severa que les impedía realizar actividades como gatear o recostarse en el suelo, se evidencio una participación activa desde sus posibilidades, brindando apoyo a sus compañeros animándolos durante la actividad y compartiendo anécdotas, lo que favoreció un ambiente de integración y motivación grupal.









3. Tema o actividad: Atragantamientos la maniobra salvavidas.

Objetivo:

Fortalecer en los adultos mayores la capacidad de respuesta ante situaciones de atragantamiento, mediante el reconocimiento de signos de asfixia leve y severa, y la enseñanza de técnicas básicas de intervención como la maniobra de Heimlich adaptada y estrategias de autoayuda, con el fin de mejorar su seguridad y autonomía ante emergencias.

Metodología:

La actividad inició con un compartir de alimentos blandos, con el propósito de fomentar hábitos seguros al comer, incentivando a los participantes a masticar adecuadamente y evitar reír o hablar mientras tenían alimentos en la boca. Posteriormente, se llevó a la práctica la maniobra de Heimlich adaptada, explicando de manera clara la técnica, el momento oportuno para aplicarla y las precauciones a tener en cuenta. A continuación, se desarrolló una actividad de juego de roles, en la que cada participante demostró cómo actuar en caso de atragantamiento estando solo, utilizando apoyos como una silla o mesa, y como brindar ayuda a un compañero. Finalmente, se culminó la actividad con la elaboración de una manualidad consistente en llaveros, utilizando tarjetas laminadas con la señal universal de asfixia, con el fin de que los participantes puedan llevar este recordatorio en su bolso como apoyo visual ante una posible emergencia.

Observaciones:

Los participantes comieron despacio y compartieron anécdotas de atragantamientos reales que habían vivido o presenciado, esto generó un contexto significativo para el aprendizaje.

Una adulta mayor informó tener una cirugía abdominal reciente, en ella no se practicó la maniobra de Heimlich; en su lugar, aprendió solo las palmadas interescapulares (entre los omóplatos) y la auto maniobra con silla.

Durante la manualidad, todos decoraron sus llaveros con entusiasmo. Una participante sugirió hacer uno adicional para su esposo que no asiste al centro. Esto evidencia la transferencia del aprendizaje al núcleo familiar.









4. Tema o actividad: RCP y números de emergencia

Objetivo:
Fortalecer la respuesta de los adultos mayores ante paro cardiorrespiratorio, mediante la enseñanza de compresiones torácicas básicas y la activación del sistema de emergencias, con el fin de aumentar la probabilidad de atención oportuna.

Metodología:
La actividad inició con la musicalización a través de la canción Stayin´ Alive de los Bee Gees mediante la cual los participantes realizaron ejercicios de marcha y palmadas para interiorizar el ritmo de las compresiones torácicas de forma lúdica. Posteriormente, se brindó una explicación teórica-práctica sobre la reanimación cardiopulmonar, abordando aspectos como la técnica adecuada, la profundidad y el ritmo de las compresiones, la postura correcta del cuerpo y el momento oportuno para su aplicación. Seguidamente, se orientó sobre el uso de los números de emergencia, especificando cuándo llamar, a qué número acudir según la situación y qué información suministrar durante la llamada. Luego, los participantes practicaron la maniobra entre ellos utilizando cojines para prevenir lesiones; además, para aquellos con limitaciones físicas que les impedían arrodillarse, se

adaptó la actividad colocando el cojín sobre una mesa, facilitando así su participación. Finalmente, se dio cierre a la actividad con la elaboración de carnets como recurso recordatorio de lo aprendido.

Observaciones:

La música facilitó el ritmo, los participantes marcharon, aplaudieron y se rieron al reconocer la canción, la mayoría mantuvo un ritmo constante durante las compresiones. Sin embargo, tres participantes con problemas auditivos no distinguían bien el ritmo.

A pesar de usar una superficie blanda (cojín grueso), varios participantes reportaron fatiga en hombros y brazos después de 45 segundos de práctica continua. Se les permitió descansar y alternar con un compañero (simulando un “relevo” en una emergencia real).

El juego con tarjetas de situaciones (fuego, infarto, caída, atragantamiento) logró que todos los participantes memorizaran el número de emergencias local.









5. Toma de signos vitales:

Objetivo:
Garantizar el monitoreo oportuno del estado de salud de los usuarios mediante la correcta toma, registro e interpretación básica de los signos vitales, con el fin de identificar alteraciones tempranas, orientar acciones de cuidado y favorecer la prevención de complicaciones, promoviendo así el bienestar y la atención integral de los usuarios.

Metodología:
La toma de signos vitales inició con la preparación del área y del material necesario, posteriormente, se realizó el lavado de manos y se explicó a cada usuario el procedimiento a realizar, brindando tranquilidad y favoreciendo su colaboración. Seguidamente, se procedió a la medición de los signos vitales iniciando con la temperatura corporal, continuando con la frecuencia cardiaca y saturación mediante el pulsioxímetro, la frecuencia respiratoria se tomó mediante la observación del patrón respiratorio y, finalmente, la presión arterial utilizando el tensiómetro, asegurando una postura adecuada del usuario. Durante todo el proceso se mantuvieron técnicas correctas y medidas de bioseguridad. Una vez obtenidos los datos, se registraron de manera organizada, se informaron los resultados al usuario y, en caso de encontrarse valores fuera de los rangos normales, se brindaron recomendaciones y se realizó el respectivo seguimiento o remisión según el caso.

Observaciones:
Durante la toma de signos vitales se evidenció buena disposición y colaboración por parte de los usuarios, permitiendo realizar el procedimiento de manera adecuada. En general, los valores registrados se encontraron dentro de los rangos normales; sin embargo, en algunos casos se identificaron alteraciones de cifras elevadas de presión arterial, frente a las cuales se brindaron recomendaciones y se realizó seguimiento. Se garantizó el cumplimiento de las normas de bioseguridad y el uso adecuado de los equipos. Asimismo, se observó la importancia de continuar reforzando la educación en hábitos saludables y la toma periódica de signos vitales con el fin de prevenir posibles complicaciones y promover el bienestar de los usuarios.









6. Aseo e higiene del adulto mayor.

Objetivo:
Garantizar condiciones adecuadas de aseo e higiene personal en el adulto mayor dentro del Centro Vida, brindando apoyo en actividades básicas de limpieza corporal ante la ausencia de servicios públicos en su hogar, con el fin de prevenir infecciones, promover su bienestar, dignidad y comodidad, y contribuir al mantenimiento de su salud integral mediante prácticas seguras y respetuosas.

Metodología:
La actividad de aseo e higiene personal se inició con la preparación del espacio, garantizando condiciones de privacidad, comodidad y disponibilidad de los implementos necesarios. Posteriormente, se realizó el lavado de manos y se explicó

al adulto mayor el procedimiento a llevar a cabo, promoviendo su participación según sus capacidades. Se brindó apoyo en las actividades de higiene corporal, incluyendo limpieza de manos, rostro y demás zonas necesarias, respetando en todo momento su dignidad, autonomía y ritmo. Durante el proceso se aplicaron medidas de bioseguridad y se utilizaron técnicas adecuadas para evitar incomodidades o riesgos. Finalmente, se realizó la disposición adecuada de los residuos, el orden del área y el lavado de manos, asegurando un entorno limpio y seguro.

Observaciones:

Durante la actividad se evidenció buena aceptación y colaboración por parte del adulto mayor, permitiendo desarrollar el proceso de manera adecuada. Se observaron condiciones previas de higiene limitadas debido a la falta de servicios públicos en su hogar, lo que resalta la importancia de este tipo de intervenciones dentro del Centro Vida. Posterior al aseo, se evidenció mejoría en su estado general, reflejada en mayor comodidad y bienestar. Se recomienda dar continuidad a estas acciones de manera periódica y reforzar la educación en hábitos de higiene, con el fin de prevenir complicaciones en su salud y mejorar su calidad de vida





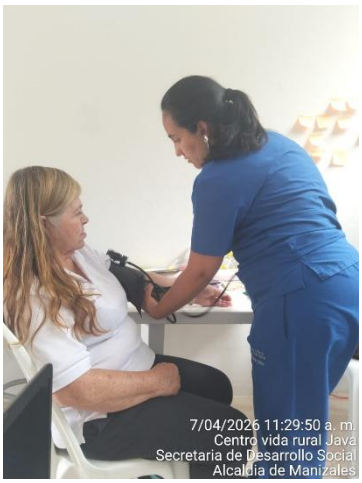




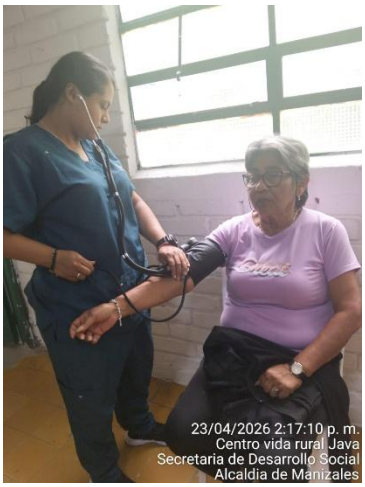
7. seguimientos individuales:

Objetivo:
Realizar seguimientos al estado de salud de los adultos mayores, mediante la valoración continua, con el fin de identificar necesidades y orientar su cuidado.









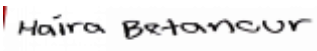
Conclusión general:
las actividades desarrolladas durante el mes de abril permitieron fortalecer significativamente las capacidades de los adultos mayores en el manejo de situaciones de emergencia, el autocuidado y la prevención de riesgos en el hogar, promoviendo una atención integral centrada en su bienestar. A través de estrategias educativas, prácticas y lúdicas, se favoreció la adquisición de conocimientos sobre primeros auxilios, respuesta ante caídas, atragantamiento y paro cardiorrespiratorio, así como el reconocimiento de signos de alerta y el uso adecuado de los servicios de emergencia. Además, mediante la toma de signos vitales, los seguimientos individuales y las intervenciones en higiene, se contribuyó al monitoreo continuo de su estado de salud y a la mejora de su calidad de vida. En general, se evidenció una participación activa, apropiación de los contenidos y fortalecimiento de la autonomía, resaltando la importancia de dar continuidad a este tipo de acciones para prevenir complicaciones y fomentar un envejecimiento seguro y saludable.

NOMBRE	ESPECIALIDAD	FECHA	HORA	LUGAR
Dora Luz Quintana	ecografía de tiroides	09/04/2026	07:00 am	Hospital Universitario de Caldas
Alba Enith Quintana	medicina general	08/04/2026	09:10 am	centro de salud Fátima
Gloria Hurtado	medicina general	10/04/2026	08:30 am	ips Laureles

Jesus Arnaldo Zuluaga	medicina general	21/04/2026	03:20 pm	centro medico San Jose La Pelusa
Dora Luz Quintana	control cardiovascular	29/04/2026	10:20 am	centro medico San Jose La Pelusa
Alba Enith Quintana	clinica del dolor	25/04/2026	09:30 am	Hospital Santa Sofía
Rosa Amelia Ramirez	ortopedia	27/04/2026	09:40 am	Centro Medico Avenida Santander
Alba Enith Quintana	optometría	28/04/2026	10:30 am	Instituto Oftalmologico de Caldas
Magay Bustamantes	Mamografía	28/04/2026	10:30 am	Hospital Universitario de Caldas



Daissy Johana Higuita A. - Auxiliar de enfermería



Maira Alejandra Betancur O. - Auxiliar de enfermería

Área: Psicología
Responsable: Valentina Ospina Suárez
Fecha: 30 de abril 2026

Descripción general del periodo
Durante el mes de abril se desarrollaron actividades orientadas al fortalecimiento de habilidades emocionales, cognitivas y sociales en los adultos mayores, abordando temáticas como la adaptación a los cambios, el propósito de vida, la autonomía, las relaciones afectivas y el autocuidado.

Las intervenciones estuvieron enfocadas en promover la reflexión personal, la expresión emocional y el reconocimiento de capacidades individuales, favoreciendo la participación activa y el bienestar integral. A través de metodologías participativas y dinámicas experienciales, se logró involucrar a los adultos mayores en procesos significativos que contribuyen al fortalecimiento de su calidad de vida y a la construcción de relaciones basadas en el respeto, la empatía y el apoyo mutuo.

1. Adaptación a los cambios

Objetivo
Fortalecer la capacidad de adaptación en los adultos mayores frente a los cambios propios de la vida, promoviendo la aceptación y el afrontamiento positivo.

Metodología
La actividad inició con un conversatorio guiado en el que se abordaron los cambios que se presentan en la vida, especialmente en la etapa de la vejez, incluyendo transformaciones físicas, familiares y sociales. Se promovió la participación mediante la socialización de experiencias personales, favoreciendo la expresión emocional y la identificación con el tema.

Posteriormente, se desarrolló una actividad reflexiva en la que los adultos mayores identificaron situaciones de cambio vividas y las estrategias utilizadas para afrontarlas, fortaleciendo el reconocimiento de recursos personales y la resiliencia.
Finalmente, se realizó un cierre reflexivo resaltando la importancia de aceptar los cambios como parte natural de la vida y la capacidad de cada persona para adaptarse de manera positiva.

Observaciones

Se evidenció buena participación por parte de los adultos mayores, quienes compartieron experiencias significativas relacionadas con procesos de cambio. A nivel emocional, se observaron momentos de reflexión y expresión de vivencias personales. Algunos participantes requirieron acompañamiento para identificar estrategias de afrontamiento.

Recomendaciones

Continuar fortaleciendo habilidades de afrontamiento en actividades posteriores.
Promover espacios de expresión emocional que faciliten la adaptación a los cambios.









2. Propósito de vida

Objetivo: Promover la reflexión sobre el sentido y propósito de vida, fortaleciendo la motivación y el bienestar emocional.

Metodología

La actividad inició con un conversatorio orientado a la reflexión sobre el propósito personal, promoviendo el cuestionamiento sobre el sentido de la vida en esta etapa. Se utilizaron preguntas orientadoras que facilitaron la introspección.
Posteriormente, se desarrolló una actividad escrita en la que los participantes identificaron aspectos que le dan sentido a su vida, como intereses, experiencias y deseos, favoreciendo el reconocimiento de su valor personal.
Finalmente, se realizó un cierre motivacional destacando la importancia de mantener un propósito que contribuya al bienestar emocional.

Observaciones:
Se evidenció participación activa y disposición frente a la actividad. Algunos adultos mayores manifestaron dificultad inicial para identificar su propósito, requiriendo orientación. A nivel emocional, se observaron expresiones de satisfacción y reflexión significativa.

Recomendaciones:
Reforzar el trabajo sobre propósito de vida en futuras intervenciones.
Brindar acompañamiento a usuarios con dificultades en la identificación de sentido personal.









3. Autonomía

Objetivo
Fomentar la autonomía en los adultos mayores, promoviendo la toma de decisiones y el reconocimiento de sus capacidades.

Metodología
La actividad inició con un conversatorio sobre el concepto de autonomía y sus diferentes tipos, promoviendo la reflexión sobre la independencia en la vida diaria.
Posteriormente, se desarrolló una dinámica participativa en la que los adultos mayores identificaron actividades que pueden realizar por sí mismos, fortaleciendo la autoconfianza y la seguridad personal.
Finalmente, se realizó un cierre reflexivo enfatizando la importancia de la autonomía como elemento clave para el bienestar y la dignidad.

Observaciones
Se evidenció buena participación, con reconocimiento de capacidades en la mayoría de los participantes. Algunos adultos mayores mostraron inseguridad al inicio, la cual fue disminuyendo con el desarrollo de la actividad.

Recomendaciones
Continuar fortaleciendo la autonomía mediante actividades prácticas.
Promover la toma de decisiones en la vida cotidiana.









4. Relaciones afectivas

Objetivo

Fortalecer las relaciones afectivas mediante la reflexión sobre la comunicación, el respeto y el apoyo mutuo.

Metodología

La actividad inició con un conversatorio sobre las relaciones afectivas, promoviendo la expresión de experiencias y emociones relacionadas con el entorno social y familiar.

Posteriormente, se desarrolló una actividad grupal utilizando lana, en la que los participantes identificaron acciones que fortalecen los vínculos, construyendo una red simbólica de apoyo.

Finalmente, se realizó un cierre reflexivo resaltando la importancia del diálogo, el respeto y la empatía en las relaciones.

Observaciones

Se evidenció alta participación e integración grupal. Los adultos mayores manifestaron experiencias personales significativas, favoreciendo la empatía. Se observó fortalecimiento de vínculos dentro del grupo.

Recomendaciones

Continuar promoviendo actividades que fortalezcan las relaciones interpersonales. Reforzar habilidades de comunicación asertiva.









5. Autocuidado

Objetivo

Promover el autocuidado mediante la adopción de hábitos que favorezcan la salud física y emocional.

Metodología

La actividad inició con una charla sobre la importancia del autocuidado en la vida diaria. Se promovió la reflexión sobre hábitos saludables relacionados con el cuerpo, la mente y las emociones.

Posteriormente, los adultos mayores identificaron prácticas de autocuidado, construyendo una guía personal orientada a su bienestar integral.

Finalmente, se realizó un cierre reflexivo resaltando el autocuidado como una forma de amor propio.

Observaciones

Se evidenció buena disposición y participación. Los adultos mayores lograron identificar prácticas de autocuidado, aunque algunos requieren acompañamiento para su implementación constante.

Recomendaciones

Reforzar hábitos de autocuidado en actividades futuras.

Promover la constancia en las prácticas identificadas.









6. Intervenciones individuales

Objetivo

Brindar acompañamiento psicológico individual a los adultos mayores, orientado a la atención de necesidades emocionales, el fortalecimiento del bienestar y la orientación frente a situaciones personales.

Metodología

Las intervenciones individuales se desarrollaron a través de espacios de escucha activa y acompañamiento emocional, en los cuales se permitió a los adultos mayores expresar libremente sus pensamientos, emociones y preocupaciones.

Se emplearon técnicas de orientación psicológica básica, contención emocional y validación de experiencias, favoreciendo la construcción de confianza y el fortalecimiento del vínculo terapéutico.

Asimismo, se brindó orientación frente a situaciones relacionadas con dinámicas familiares, adaptación al Centro Vida, manejo de emociones y resolución de conflictos, promoviendo estrategias de afrontamiento adecuadas según cada caso.

Las intervenciones se realizaron de manera flexible, respondiendo a las necesidades identificadas durante las actividades grupales y las valoraciones iniciales.

Observaciones

Se evidenció apertura por parte de varios adultos mayores para expresar situaciones personales, lo que permitió identificar necesidades emocionales específicas.

Algunos participantes manifestaron sentimientos asociados a procesos de cambio, como adaptación a nuevas dinámicas de vida, pérdida de roles o dificultades en sus relaciones afectivas, requiriendo acompañamiento continuo.
Se observaron avances en la expresión emocional y en la identificación de recursos personales, así como mayor disposición para reflexionar sobre su bienestar, autonomía y autocuidado.
Se observó que los espacios individuales favorecen la regulación emocional, la disminución de la tensión y el fortalecimiento del bienestar psicológico.

Recomendaciones

Dar continuidad a los procesos de acompañamiento individual.
Realizar seguimiento a casos que presenten mayor vulnerabilidad emocional.
Fortalecer la articulación entre el trabajo grupal e individual para un abordaje integral.







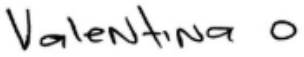


Conclusión general

Durante el mes de abril se evidenció un proceso positivo en el fortalecimiento de habilidades emocionales, cognitivas y sociales en los adultos mayores. Las actividades desarrolladas permitieron promover la reflexión personal, la expresión emocional y el reconocimiento de capacidades, favoreciendo el bienestar integral y la participación activa.

Se destacan avances en la adaptación a los cambios, el fortalecimiento del propósito de vida, la autonomía y las relaciones afectivas, evidenciando un impacto favorable en la dinámica grupal. No obstante, se identifican aspectos a fortalecer relacionados con la seguridad personal, la constancia en el autocuidado y la profundización en procesos emocionales, los cuales requieren continuidad en la intervención.

Desde el área de psicología, se resalta la importancia de continuar promoviendo espacios de acompañamiento que favorezcan el bienestar emocional, la integración social y el envejecimiento activo, contribuyendo a una mejor calidad de vida de los adultos mayores del Centro Vida.



Valentina Ospina Suarez
Psicóloga

Área: Trabajo Social
Responsable: Anggie Daniela Ramírez Castrillón
Fecha: 30 de abril 2026

Descripción general del periodo
Durante el periodo de actividades, se desarrolló un proceso de intervención orientado a la promoción del bienestar integral de las personas adultas mayores, centrado en la reflexión personal, el autocuidado y la adopción de hábitos saludables. A través de diferentes espacios participativos, se propició la toma de conciencia sobre la importancia del cuidado físico, emocional y social, fomentando prácticas cotidianas que contribuyen a una mejor calidad de vida.

Así mismo, se promovió el fortalecimiento de los vínculos afectivos y sociales, reconociendo la relevancia de las redes de apoyo en esta etapa del ciclo vital. Se generaron dinámicas que facilitaron la expresión de emociones, el reconocimiento de experiencias significativas y el compartir colectivo, lo cual favoreció la integración grupal y el sentido de pertenencia al programa.

En cuanto a la metodología, se empleó un enfoque participativo, vivencial y dinámico, adaptado a las características y necesidades de la población adulta mayor. Se utilizaron estrategias como talleres grupales, actividades lúdico-recreativas, ejercicios de reflexión guiada, trabajo en equipo y técnicas de estimulación cognitiva. Estas herramientas permitieron generar un ambiente de confianza, respeto y escucha activa, facilitando la apropiación de los contenidos y la participación activa de los asistentes.

1.Cuidando mi salud, cuido mi vida

Objetivo
Promover la reflexión, el autocuidado y la apropiación de hábitos saludables desde una mirada integral.

Metodología
La actividad se desarrolló bajo un enfoque participativo, vivencial y reflexivo, promoviendo el diálogo de saberes y la expresión libre de los adultos mayores. Inicialmente, se implementó una dinámica de identificación emocional mediante el uso de tarjetas de colores (verde, amarillo y rojo), a través de las cuales los

participantes manifestaron cómo se sentían en el momento, favoreciendo la introspección y la comunicación emocional.

Posteriormente, se realizó una lluvia de ideas orientada por la pregunta: "¿Qué significa para ustedes tener buena salud?", permitiendo reconocer los conocimientos previos y construir de manera colectiva el concepto de salud desde sus propias experiencias.

Como actividad central, se desarrolló la dinámica "ruleta de la salud", en la que se abordaron diferentes dimensiones como la alimentación, el ejercicio físico y las emociones. A través de preguntas y pequeñas acciones, se promovió la participación activa, la reflexión y el intercambio de experiencias entre los asistentes.

Finalmente, se propició un espacio de cierre reflexivo donde cada participante formuló un compromiso personal relacionado con el autocuidado, fortaleciendo la apropiación de hábitos saludables y la responsabilidad individual frente a su bienestar.

Observaciones

Durante el desarrollo de la actividad se evidenció una participación activa por parte de los adultos mayores, quienes mostraron interés y disposición frente a las dinámicas propuestas. Se promovió la expresión de ideas y emociones en un ambiente de respeto y escucha, facilitando la interacción grupal.

Así mismo, se observó que los participantes cuentan con conocimientos previos relacionados con la salud, los cuales fueron fortalecidos a través de las actividades desarrolladas. La metodología permitió generar reflexión en torno al autocuidado y los hábitos saludables.

Recomendaciones

Se recomienda continuar implementando actividades participativas que promuevan la reflexión y el intercambio de experiencias, favoreciendo el aprendizaje significativo en los adultos mayores.

Es importante seguir fortaleciendo espacios que integren el autocuidado y la promoción de hábitos saludables desde una perspectiva integral. Así mismo, se sugiere mantener estrategias dinámicas que faciliten la participación activa y la interacción grupal.









2. El lenguaje del cariño, más allá del beso

Objetivo
Promover la expresión afectiva, el fortalecimiento de vínculos y la reflexión sobre el cariño como elemento fundamental para la salud emocional y social.

Metodología
Inicialmente, se realizó una dinámica de activación en la que los participantes caminaron libremente por el espacio al ritmo de la música, saludando de manera respetuosa al compañero más cercano, lo que permitió generar un ambiente de confianza, integración y disposición grupal.

Posteriormente, se llevó a cabo un conversatorio en torno a la pregunta “¿Qué significa un beso?”, promoviendo el diálogo de saberes y la reflexión sobre la importancia de las manifestaciones de cariño en las relaciones interpersonales.

Como parte central de la actividad, se implementó una dinámica con tarjetas que contenían diferentes situaciones cotidianas, en las cuales los participantes debían

expresar cómo brindarían apoyo o afecto, favoreciendo la empatía, la comunicación y la identificación de formas positivas de relacionarse.

Finalmente, se realizó una actividad de expresión escrita, donde cada participante elaboró una carta dirigida a un ser querido, permitiendo canalizar emociones y fortalecer vínculos afectivos, incluyendo el apoyo simbólico hacia personas del programa que atraviesan situaciones difíciles.

Observaciones

Durante la actividad se evidenció una participación activa y disposición por parte de los adultos mayores, quienes se involucraron en las dinámicas propuestas en un ambiente de respeto y escucha.

Se observó una adecuada interacción grupal y apertura para compartir ideas y experiencias relacionadas con el afecto y las relaciones interpersonales. Así mismo, las actividades facilitaron la expresión emocional y la reflexión sobre la importancia del acompañamiento y el apoyo mutuo.

En general, la metodología permitió fortalecer la integración y promover espacios de bienestar emocional.

Recomendaciones

Se recomienda continuar desarrollando actividades que fomenten la expresión emocional y el fortalecimiento de vínculos afectivos, favoreciendo el bienestar integral de los adultos mayores.

Se sugiere seguir promoviendo actividades que integren el apoyo social y la empatía, contribuyendo al fortalecimiento de redes de apoyo dentro del grupo.









3.Raíces que hablan: la tierra y nuestro idioma

Objetivo
Fortalecer la identidad, la memoria y el sentido de pertenencia a través del reconocimiento del territorio y el idioma como elementos fundamentales de la vida.

Metodología
se realizó una presentación individual en la que cada participante compartió su nombre, el lugar donde creció y una palabra representativa de su región, favoreciendo la integración grupal y el reconocimiento de la diversidad cultural presente en el grupo.

Posteriormente, se llevó a cabo un conversatorio guiado por la pregunta “¿Qué comida típica recuerdan de su tierra?”, permitiendo evocar recuerdos significativos asociados al territorio, la historia personal y las costumbres de origen, promoviendo el diálogo de saberes y la memoria colectiva.

Como parte del desarrollo de la actividad, se realizó una dinámica de expresión simbólica en la que cada participante respondió a la pregunta “Si yo fuera un animal, ¿cuál sería?”, facilitando la expresión de cualidades personales desde una perspectiva creativa.

Finalmente, se entregó a cada adulto mayor una imagen de una maceta, en la cual escribieron palabras, costumbres y elementos representativos de su tierra, para posteriormente socializar su contenido con el grupo, fortaleciendo la expresión oral, la escucha y el sentido de pertenencia.

Observaciones

Durante la actividad se evidenció una participación activa por parte de los adultos mayores, quienes mostraron interés en compartir experiencias relacionadas con su lugar de origen y sus costumbres.
Se observó un ambiente de respeto y escucha durante el intercambio de recuerdos, favoreciendo la interacción grupal y el reconocimiento de las experiencias individuales. Así mismo, la actividad permitió fortalecer la memoria, la expresión verbal y la identidad cultural de los participantes.
En general, la metodología facilitó espacios de integración y reflexión sobre la historia personal y colectiva.

Recomendaciones
Se recomienda continuar promoviendo actividades orientadas al fortalecimiento de la identidad cultural y la memoria, ya que favorecen la participación y el bienestar emocional de los adultos mayores.









4.Como el árbol: raíces, vida y cuidado

Objetivo
Promover la reflexión sobre la vida, el autocuidado y el valor del entorno, a través del simbolismo del árbol como representante de la historia personal, las raíces y el crecimiento.

Metodología
Inicialmente, se introdujo el tema del Día del Árbol mediante la pregunta orientadora “Si yo fuera un árbol, ¿qué tipo sería y por qué?”, permitiendo a los participantes expresar características personales y generar un primer acercamiento al tema.

Posteriormente, el grupo se dividió en dos subgrupos para desarrollar un espacio de diálogo tipo debate, en el que se promovió la participación, el respeto por la opinión del otro y la construcción colectiva de ideas en torno al cuidado y significado de los árboles.

Como actividad central, se elaboró de manera grupal un árbol en el tablero, donde cada participante intervino ubicando en las raíces una enseñanza significativa recibida de su familia y en el centro del árbol un aspecto que le brinda tranquilidad, favoreciendo la reflexión sobre la historia personal, los valores y el bienestar emocional.

Finalmente, se realizó una dinámica de cierre corporal y simbólica en la que los participantes representaron elementos como el sol, el aire y los árboles, integrando ejercicios de respiración y contacto respetuoso, promoviendo la relajación, la conexión grupal y el autocuidado.

Observaciones
Durante la actividad se evidenció una participación activa por parte de los adultos mayores, quienes mostraron disposición para integrarse a las dinámicas propuestas y compartir experiencias personales.
Se observó un ambiente de respeto y escucha durante los espacios de diálogo, favoreciendo la interacción grupal. Así mismo, las actividades permitieron la expresión de emociones y el reconocimiento de elementos significativos en la vida de los participantes.
En general, la actividad facilitó la reflexión personal y fortaleció la integración del grupo.

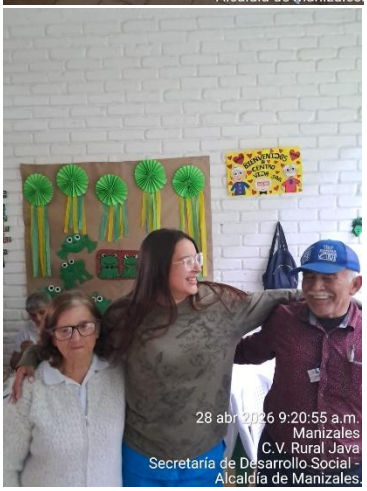
Recomendaciones

Se recomienda continuar implementando actividades que integren elementos simbólicos y reflexivos, ya que favorecen la expresión emocional y el reconocimiento de la historia personal en los adultos mayores.

Se sugiere incluir dinámicas de relajación y bienestar al cierre de las actividades, contribuyendo al fortalecimiento del autocuidado y la conexión entre los participantes.









Conclusión general

Durante el mes de abril se llevaron a cabo diferentes actividades con los adultos mayores, orientadas a generar espacios de encuentro, participación y bienestar.

Se evidencia con las actividades una buena acogida por parte del grupo, así como interés en las dinámicas propuestas, lo que permitió fortalecer la interacción, la comunicación y la participación activa.

Como aspectos a fortalecer, se hace necesario continuar promoviendo la constancia en la participación y el fortalecimiento de habilidades relacionadas con el autocuidado y la convivencia.

Desde Trabajo Social, se recomienda dar continuidad a este tipo de espacios, favoreciendo el acompañamiento grupal y el desarrollo de estrategias que contribuyan al bienestar y la calidad de vida de los adultos mayores.

ANGGIE DANIELA RAMÍREZ C.

ANGGIE DANIELA RAMIREZ CASTRILLON
Trabajadora Social

Area: Fisioterapia
Responsable: Beatriz Eugenia De Vargas Molina
Fecha: 30 de abril del 2026

El presente informe cualitativo de fisioterapia desde el fortalecimiento muscular en el adulto mayor es una intervención fisioterapéutica prioritaria para mitigar los efectos de la sarcopenia y preservar la funcionalidad e independencia. Este proceso se fundamenta en la aplicación clínica de los tres tipos de activación muscular: la contracción isométrica, esencial para la estabilidad articular y el mantenimiento de la postura; la concéntrica, necesaria para generar la potencia que permite vencer cargas y realizar desplazamientos y la excéntrica, determinante para el control motor y la amortiguación de impactos durante actividades de la vida diaria. La integración de estos mecanismos permite desarrollar programas de ejercicio terapéutico que no solo aumentan la capacidad contráctil, sino que actúan como un factor preventivo clave ante el riesgo de caídas y la fragilidad física.

Tema o actividad: Ejercicios de estimulación Cognitiva

Objetivo: Mantener y manejar las funciones cognitivas, como la memoria, la atención, el racionamiento y la velocidad de procesamiento, con el fin de promover una mejor calidad de vida y con envejecimiento saludable

Metodología: se utilizó una metodología de estimulación sensorio-motriz que integra el ejercicio físico con desafíos cognitivos para fomentar la plasticidad neuronal. En la actividad de memoria en movimiento, la metodología consiste en ejecutar tareas motrices (como caminar en diferentes direcciones o realizar alcances) mientras el adulto mayor resuelve tareas de memoria de trabajo, como repetir una secuencia de números o evocar palabras en categorías específicas, lo que obliga al cerebro a gestionar la carga de la coordinación física y el procesamiento mental en paralelo. Por otro lado, para trabajar el ritmo, los reflejos y la retentiva, se emplean secuencias de movimientos coreografiados o el seguimiento de estímulos auditivos y visuales; el fisioterapeuta introduce cambios bruscos en la cadera o dirección (reflejos), solicita la repetición de patrones de pasos tras una pausa (retentiva) y ajusta la velocidad según un compás musical (ritmo), mejorando así la capacidad de respuesta rápida y la autonomía funcional.

Observaciones o recomendaciones: Durante la actividad se observó signos de fatiga cognitiva o frustración, simplificando los comandos cuando el adulto se

bloqueó, ya que el estrés interfiere negativamente en la retentiva. Se recomienda realizar las sesiones en un entorno libre de distracciones visuales innecesarias para facilitar la concentración inicial, introduciendo ruidos o estímulos ambientales de forma progresiva. Además, es vital asegurar que el calzado sea adecuado y que el espacio cuente con puntos de apoyo cercanos (barras o sillas) por si se pierde el equilibrio durante los cambios de ritmo o reflejos. Finalmente, se sugiere hidratación constante y el uso de refuerzo positivo para fortalecer la adherencia al programa y la confianza del adulto mayor en sus propias capacidades físicas y mentales.









Tema o actividad: Condiciones de salud de origen musculo-esquelético

Objetivo: Promover la prevención, el tratamiento y la gestión efectiva de los trastornos musculo-esqueléticos en el adulto mayor.

Metodología: la metodología de un circuito de fortalecimiento funcional y propiocepción se centró en un entrenamiento multicomponente que combino ejercicios de fuerza (como sentadillas adaptadas o elevación de talones) con retos de equilibrio en superficies estables e inestables. Este circuito se estructura en estaciones donde el paciente realiza movimientos que simulan actividades de la vida diaria, integrando estímulos que obligan al sistema nervioso a reconocer la posición de sus articulaciones sin apoyo visual progresivo para reducir el riesgo de caídas. Paralelamente, la reeducación postural y movilidad segmentaria utiliza un enfoque de terapia manual suave y progresivo, como la Reeducación Postural Global, que busca estirar de forma activa las cadenas musculares acortadas y liberar bloqueos articulares mediante posiciones sostenidas y respiración dirigida.

Observaciones o recomendaciones:se debe realizar una supervisión técnica constante, priorizando la calidad del movimiento sobre la carga, ya que una mala ejecución en el fortalecimiento puede acentuar vicios posturales preexistentes. Es crucial monitorear la alineación neutra de la columna durante los ejercicios de propiocepción, evitando que el paciente bloquee la respiración (maniobra de Valsalva), lo cual elevaría la presión arterial. Se recomienda iniciar las tareas de movilidad segmentaria de forma céfalo-caudal (de cabeza a pies) para liberar primero las tensiones cervicales y facilitar una mejor respuesta en las extremidades. En el circuito funcional, las transiciones entre estaciones deben ser pausadas para evitar la hipotensión ortos ática (mareos al cambiar de posición). Finalmente, se aconseja el uso de espejos como biofeedback visual para que el adulto mayor reconozca su postura corregida y pueda integrarla conscientemente en su esquema corporal diario.









Tema o actividad: Fortalecimiento muscular: contracción concéntrica, excéntrica e isométrica en Miembros Inferiores

Objetivo: Mejorar la fuerza, resistencia y rendimiento de los músculos de miembros superiores mediante un entrenamiento integral que incluya contracciones concéntricas, excéntricas e isométricas, con el fin de potenciar la capacidad muscular en diferentes rangos de movimiento.

Metodología: La metodología se basó en el entrenamiento de la co-contracción muscular y la alineación biomecánica, utilizando estaciones que desafían el control

lumbo pélvico y el eje mecánico del miembro inferior mediante ejercicios en cadena cinética cerrada (como mini-sentadillas y estocadas laterales controladas). Se guío el movimiento para asegurar que la rodilla no colapse hacia adentro (valgo dinámico), integrando el uso de bandas elásticas o planos inestables para activar los estabilizadores laterales como el glúteo medio. Este circuito se complementa con ejercicios isométricos, donde se aplican contracciones musculares sostenidas sin movimiento articular (por ejemplo, prensa de rodilla contra una pelota o "Wall sits" asistidos) en ángulos específicos de seguridad. Esta combinación técnica permite aumentar la tensión muscular y la resistencia de los tejidos blandos sin generar impacto articular, optimizando la transferencia de carga y la seguridad en la marcha del adulto mayor.

Observaciones o recomendaciones: Es imperativo realizar un monitoreo estricto de la técnica para evitar compensaciones con la zona lumbar, asegurando que la fuerza se origine realmente en la musculatura de la cadera y el cuádriceps. En los ejercicios isométricos, se debe instruir al paciente en el mantenimiento de una respiración fluida, prohibiendo estrictamente la apnea para prevenir picos hipertensivos. Se recomienda iniciar el control de rodilla en rangos de movimiento cortos y seguros (0° a 30° de flexión) para minimizar el estrés fémoro-patelar, especialmente en pacientes con artrosis. Es fundamental observar la simetría en el apoyo de ambos pies y evitar el bloqueo articular total (hiperextensión) en posición de bipedestación para proteger los ligamentos. Finalmente, se sugiere el uso de estímulos táctiles en el glúteo y vasto medial para facilitar la activación muscular consciente y asegurar que el circuito cumpla su función estabilizadora antes de progresar a cargas externas.









Tema o actividad: Fortalecimiento muscular contracción concéntrica, excéntrica e isométrica en miembros superiores

Objetivo: Desarrollar la fuerza, estabilidad y resistencia de los músculos de miembros inferiores mediante un entrenamiento integral que incluya contracciones excéntricas e isométricas, con el fin de mejorar el rendimiento físico, prevenir lesiones y promover una mejor calidad de vida en el adulto mayor

Metodología: La metodología para las actividades del estante infinito y el lavado de ropa manual se basa en el entrenamiento de actividades de la vida diaria (AVD) mediante el uso de tareas simuladas que integran movilidad de alcance y resistencia funcional. En "el estante infinito", se utilizó una estantería o panel vertical para que el adulto mayor realice alcances en diferentes planos (alto, medio y bajo) y profundidades, trabajando la disociación de cinturas, la estabilidad escapular y el equilibrio dinámico al desplazar el centro de gravedad. Por su parte, el "lavado de ropa manual" se emplea como una tarea de motricidad fina y gruesa, donde el paciente realiza movimientos de fricción, rotación de muñeca y prensión palmar contra resistencia (simulando el tallado y exprimido), lo que fortalece la musculatura intrínseca de la mano y mejora la coordinación bimanual. Ambas actividades buscan transferir la ganancia de fuerza y rango articular a un contexto práctico, reforzando la autonomía y la eficacia en las tareas del hogar.

Observaciones y recomendaciones: En la actividad del estante infinito, es crucial vigilar la higiene postural para evitar hiperextensiones lumbares o compensaciones cervicales al alcanzar niveles altos; se recomienda el ajuste a la altura inicial según el rango de movimiento real del paciente para evitar pinzamientos en el hombro. Para el lavado de ropa manual, se debe prestar especial atención a la ergonomía de las articulaciones pequeñas, evitando movimientos bruscos de torsión en

pacientes con rizartrosis o artritis, y asegurando que la altura de la superficie de trabajo permita mantener la espalda erguida. Es fundamental alternar las manos y realizar pausas activas de estiramiento para los flexores de los dedos y antebrazos, evitando la sobrecarga por esfuerzo repetitivo. Finalmente, se sugiere realizar estas actividades con objetos de diferentes pesos y texturas para enriquecer la entrada propioceptiva y sensorial, asegurando siempre que el suelo esté seco para prevenir resbalones durante la simulación del lavado.



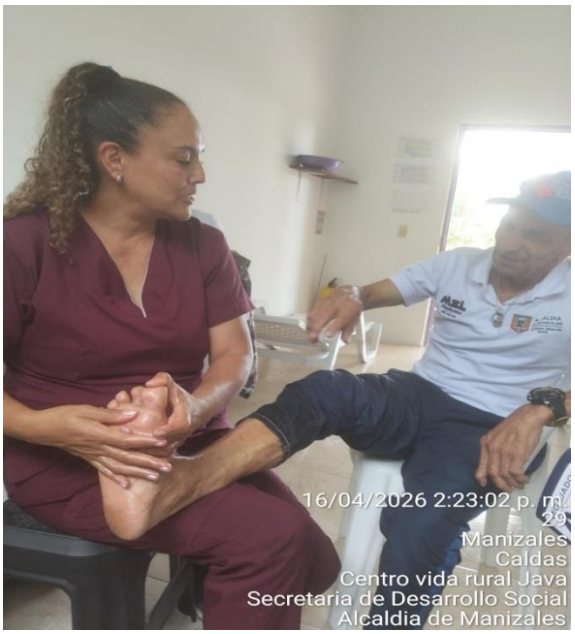


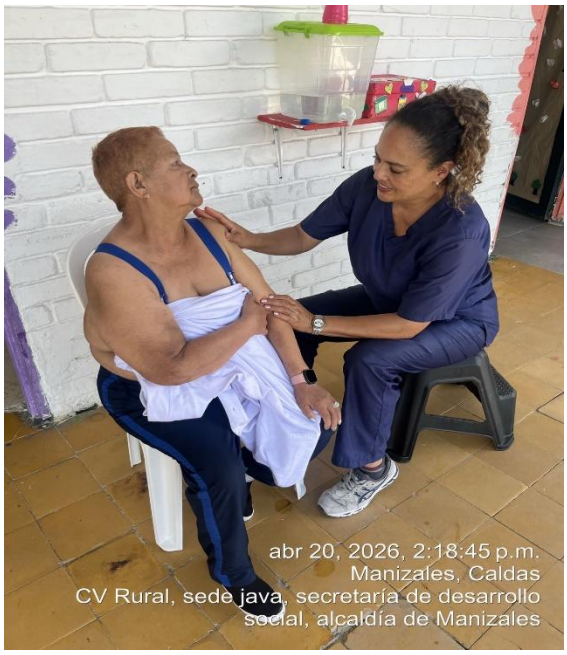




Durante este mes se realizaron otras actividades desde el área de Fisioterapia:
Intervenciones individuales a algunos adultos mayores, El objetivo de la intervención individual en fisioterapia es brindar una **atención personalizada** que

responda a las patologías, limitaciones y capacidades únicas de cada adulto mayor, algo que no siempre es posible en sesiones grupales. Esta modalidad me permite como fisioterapeuta **ajustar la carga y la técnica** del ejercicio en tiempo real, garantizando la seguridad del paciente, enfocándome en metas específicas como la recuperación de una lesión particular, el manejo del dolor crónico localizado en la reeducación detallada de la marcha. Al trabajar uno a uno, se genera una mayor **adherencia al tratamiento** y se asegura que cada movimiento se realice con la postura correcta, maximizando los resultados terapéuticos y minimizando cualquier riesgo de accidente.





Beatriz Eugenia De Vargas Molina
Fisioterapeuta

Área: Educación Física
Responsable: Luis Miguel Castaño Álvarez
Fecha: 30 de abril de 2026

Descripción general del periodo
En el mes de abril se hicieron actividades dinámicas, como rondas y canta juegos, ejercicios con bandas elásticas para el fortalecimiento del tren superior e inferior, trabajando así la fuerza de los segmentos corporales, y también se realizaron actividades de coordinación dinámica general con juegos como bolos, lanzamiento de balones al tablero de baloncesto, encholar pin pones entre otros juegos.

1 Fortalecimiento muscular de tren superior

Objetivo:
Ejecutar ejercicios con bandas elásticas para el fortalecimiento de las extremidades superior.

Metodología:
La sesión inicio con una explicación del concepto de fuerza física, sumado a esto se mencionó los músculos más importantes del cuerpo humano, señalando la función que les corresponde, así como la importancia que tiene para la vida cotidiana.

Seguidamente, se realizó un calentamiento que comprendió una muy buena movilidad de las articulaciones de cuello, hombros, manos, cadera, rodillas y piernas, la cual se ejecutó durante 10 veces con cada articulación.
A cada adulto mayor se le dio una banda elástica para realizar unos ejercicios, los cuales fueron los siguientes:

En posición de bipedestación, extendendieron sus brazos a la altura de los hombros y jalaron la banda elástica con ambas manos, de manera que hicieron una abducción con los brazos (3 series de 15 repeticiones).

Con una mano sostuvieron la banda elástica y con la otra la jalaron de modo que extendieron el brazo en posición vertical, hacia arriba de la cabeza. (3 series de 15 repeticiones para la mano derecha de igual modo para la izquierda).

los adultos mayores se ubicaron delante de la maya, amarraron la banda elástica a esta y a la altura de la cintura jalaron con ambas manos hacia adelante la cinta, logrando una completa extensión de los brazos (3 series de 15 repeticiones)

Acto seguido, colocaron la misma banda elástica en la maya, sin embargo, esta vez lo hicieron a la altura del cuello y jalaron la cinta hacía de modo que primero la agarraron flexionando los codos y luego los extendiendo hacia adelante (3 series de 15 repeticiones)

La sesión concluyó con un estiramiento general de todo el cuerpo, el cual fue á dirigido por el profesor.

Observaciones:
Hubo gran acogida por parte de los adultos mayores en cada actividad, las disfrutaron mucho, se rieron demasiado y participaron al máximo en cada sesión y actividad ejecutada, les gusto demasiado debido a la importancia de los ejercicios para sus vidas cotidianas.

Recomendaciones:
Realizar más ejercicios de esta índole, para mantener una vida activa en los adultos mayores, las capacidades de fuerza, resistencia, flexibilidad y equilibrio deben trabajarse siempre con sesiones cortas y de baja intensidad.









2. Ejercicios Funcionales

Objetivo
Mejorar la capacidad del cuerpo para moverse con control y destreza en la vida diaria haciendo circuitos funcionales.

Metodología
La sesión se inició en la cancha, allí el profesor les pidió a los adultos que se reunieran en círculo para comenzar la actividad de movilidad articular.

Acto seguido, se les dijo a los adultos que caminaran por el espacio de un punto a hasta un punto b para realizar el calentamiento, esta actividad tomo entre 5 y 10 minutos. Además, al realizar la actividad, incluyeron ejercicios como extender los brazos adelante y atrás, a los lados, tratar de tocar el suelo entre otros.

Circuito
Ordenados en filas, realizaron desplazamientos caminando por cada uno de los aros; es decir cada pie estará ubicado en un aro, luego de terminar el ejercicio se desplazaron hasta un cono y allí retornaron nuevamente al puesto donde iniciaron la actividad. El anterior ejercicio lo hicieron 10 veces. Luego pasaron cada pie en un aro, salieron de este y volvieron a colocar ambos pies en el aro siguiente, hasta terminar todo el recorrido; este ejercicio lo hicieron 10 veces. Pasaron por los aros caminando y luego debieron colocar un platillo que se encontraba ubicado en un cono al final del recorrido. este ejercicio lo hicieron 10 veces. la sesión concluyo con un estiramiento general de todo el cuerpo.

Observaciones

Los adultos mayores fueron muy receptivos a las actividades, se involucraron en cada actividad, y manifestaron sensaciones positivas con respecto a los ejercicios funcionales.

Recomendaciones
Continuar haciendo más actividades que promuevan la funcionalidad de los adultos mayores para el beneficio de su salud física y mental, y seguir aprovechando los recursos materiales que el medio dispone.









3. Fortalecimiento tren inferior

Objetivo
Ejecutar ejercicios con bandas elásticas para el fortalecimiento de las extremidades inferiores

Metodología

La sesión inicio con una explicación del concepto de fuerza física, sumado a esto el profesor menciono los músculos más importantes del cuerpo humano, señalando la función que les corresponde, así como la importancia que tiene para la vida cotidiana.

Seguidamente, se realizó un calentamiento que comprende una muy buena movilidad de las articulaciones de cuello, hombros, manos, cadera, rodillas y piernas, la cual se ejecutó durante 10 veces con cada articulación.

A cada adulto mayor se le dio una banda elástica para realizar unos ejercicios, los cuales son los siguientes:
En posición sedente los adultos mayores anudaron las bandas elásticas en sus piernas, a la altura de los tobillos, y realizaron abducción; 3 series de 15 repeticiones.
En la posición anterior, realizaron extensión de pierna, primero con la izquierda y luego con la derecha; 3 series de 10 repeticiones por cada pierna.
En posición de bipedestación y apoyándose de una pared o maya, realizaron extensión de cadera y flexión de rodilla; 3 series de 10 repeticiones.
En la misma posición de bipedestación y apoyándose nuevamente de la pared o una maya realizaron extensión de cadera, con flexión de rodilla; 3 series de 10 repeticiones por cada pierna.
La sesión concluyo con un estiramiento enfocado en los músculos de las piernas.

Observaciones
Los adultos mayores manifestaron mucho cansancio con respecto a los ejercicios debido a que el tren inferior implica el sostenimiento del cuerpo, como las rotulas que deben soportar este peso y por eso los ejercicios fueron bien recibidos por ellos a pesar del agotamiento físico.

Recomendaciones
Seguir haciendo promoción de hábitos y estilos de vida saludables para los adultos mayores, con ejercicios isotónicos e isométricos para así generar cambios positivos en esta población.









4. Coordinación óculo manual

Objetivo

Ejecutar lanzamientos con el balón y elementos que permitan usar la precisión con las manos derecha o izquierda.

Metodología

Los adultos mayores estarán situados en la cancha del centro vida; a cada uno se le dará un balón para realizar la movilidad articular y el calentamiento.

Luego de terminar la dinámica, pasaron a realizar unas bases de lanzamiento y precisión que estaban distribuidas por el espacio, las cuales ejecutaron durante 10 minutos por cada una, los grupos rotaron en el sentido de las manillas del reloj

Base 1

lanzamientos de baloncesto: en esta base un grupo realizo lanzamientos al tablero de baloncesto; haciendo la mayor cantidad de cestas posibles.

Base 2

Juego de la rana: en esta base los adultos mayores jugaron a la rana desde una distancia de 5 metros lanzando los anillos.

Base 3
Lanzamiento de anillos: en esta base los adultos lanzarán unos anillos hacía unas astas que estaban ubicadas aproximadamente a 4 metros de distancia.
Luego de que cada grupo haya pasado por las bases; se realizó un descanso y una retroalimentación de lo visto en la clase; para así finalizar la sesión.

Observaciones:
Las bases fueron muy disfrutadas por los adultos mayores, en especial la de la rana ya que es un juego tradicional colombiano muy popular y además contribuye a la coordinación, además los adultos se entretienen y comparten entre sí.

Recomendaciones
Propiciar más espacios en los que se ejecuten tantas actividades de coordinación óculo manual y por ende juegos tradicionales, como la rana, las canicas, estos juegos son de muy buena acogida por parte de los adultos mayores.









5.Intervenciones individuales

Objetivo
Brindar asesoría desde la parte psicomotriz a los adultos mayores, fortaleciendo sus capacidades físicas y coordinativas mediante ejercicios específicos.

Metodología.
En las intervenciones individuales se realizaron ejercicios específicos con los adultos mayores que requerían algún apoyo desde el área de educación física, ejemplo acompañar aquellos que requerían salir del puesto y acompañarlos a caminar varias veces al día o aquel adulto mayor que por alguna razón en especial requería un ejercicio de fuerza para sus manos o coordinación dinámica general.

Observaciones
Se observo en los adultos mayores son muy participativos y mantienen muy buena actitud para hacer actividad física, aunque algunos les cuesta se preocupan por mejorar en lo que más puedan hacer desde su capacidad motriz

Recomendaciones
Motivar a los adultos mayores para hacer ejercicios por falta de capacidad física.
Incentivar aquellos usuarios que realizan bien los ejercicios y motivar a los que quieren hacer.









Luis miguel castaño.

LUIS MIGUEL CASTAÑO ALVAREZ
Educador Fisico

Área: Laborterapia
Responsable: María Paulina Clavijo Salazar
Fecha: 30 de abril 2026

Descripción general

Durante el mes de abril, en el área de laborterapia se desarrollaron actividades orientadas al fortalecimiento de habilidades motrices, cognitivas, emocionales y sociales en los adultos mayores, mediante procesos prácticos, creativos y participativos.

Las actividades se realizaron cuatro días a la semana (lunes a jueves), organizadas en cuatro semanas de trabajo continuo, en las cuales se desarrollaron dos proyectos principales de manualidades: la elaboración de un cuadro de flores con tapas de cerveza y la creación de una bicicleta decorativa con palos de madera y lana, junto con sus respectivas continuaciones para el fortalecimiento progresivo de habilidades.

A través de metodologías guiadas y experienciales, se favoreció la participación activa, la creatividad, la interacción social y el fortalecimiento de la autonomía, contribuyendo al bienestar integral de los adultos mayores.

1. Cuadro de flores con tapas de cerveza

Objetivo

Fortalecer la motricidad fina, la coordinación mano-ojo y la creatividad en los adultos mayores mediante la elaboración de un cuadro decorativo utilizando tapas de cerveza recicladas, transformándose en figuras florales. A través de esta actividad se busca estimular la concentración, la paciencia y la organización espacial, permitiendo a los participantes seguir secuencias y mantener la atención en una tarea específica. Asimismo, se promueve la expresión artística individual, brindando un espacio donde cada persona pueda plasmar sus ideas y preferencias de color y diseño. De igual manera, se fomenta el cuidado del medio ambiente mediante la reutilización de materiales reciclables, generando conciencia sobre la importancia de dar un nuevo uso a los residuos y fortaleciendo valores de responsabilidad ambiental y creatividad sostenible.

Metodología

La actividad se desarrolló de manera práctica, participativa y guiada, teniendo en cuenta las capacidades y ritmos de aprendizaje de cada adulto mayor. En un primer momento, se realizó una introducción sencilla en la que se explicó la importancia

del reciclaje y cómo este tipo de actividades contribuyen no solo al cuidado del medio ambiente, sino también al bienestar físico y emocional.
Posteriormente, se presentaron los materiales a utilizar, tales como tapas de cerveza, cartón o base de madera, pegamento, pinturas y otros elementos decorativos. Se hizo una demostración clara y paso a paso sobre cómo organizar las tapas para formar figuras de flores, cómo pegarlas adecuadamente y cómo aplicar detalles decorativos para mejorar la presentación del cuadro.
Durante el desarrollo de la actividad, los participantes trabajaron de forma individual, pero en un ambiente grupal que favoreció la interacción y el apoyo entre compañeros. El proceso se llevó a cabo de manera lenta y progresiva, respetando el ritmo de cada persona y brindando acompañamiento constante, especialmente a quienes presentaban mayor dificultad en la manipulación de los materiales.
Finalmente, se realizó una socialización de los trabajos elaborados, donde cada participante tuvo la oportunidad de mostrar su cuadro, compartir su experiencia y expresar cómo se sintió durante la actividad, fortaleciendo así la comunicación y la integración social.

Observaciones
Se evidenció una buena participación por parte de los adultos mayores, quienes mostraron interés y disposición durante el desarrollo de la actividad. La mayoría logró manipular adecuadamente los materiales, especialmente las tapas y el pegamento, lo que permitió obtener resultados satisfactorios.
Algunos participantes requirieron apoyo adicional, principalmente en tareas que implican mayor precisión, como la ubicación de las tapas o la aplicación del pegamento. Sin embargo, con acompañamiento, lograron completar la actividad de manera adecuada.
También se observó que la actividad generó un ambiente agradable, favoreciendo la concentración, la tranquilidad y la interacción entre los participantes, quienes compartieron ideas y se motivaron entre sí.

Recomendaciones
Se recomienda continuar implementando actividades basadas en el reciclaje, ya que además de ser económicas, resultan llamativas y significativas para los adultos mayores. Estas actividades permiten fortalecer habilidades manuales, cognitivas y emocionales de manera integral.
Es importante seguir brindando acompañamiento individual, especialmente a aquellos participantes que presentan dificultades en la motricidad fina o en la

comprensión de las instrucciones, asegurando así su participación activa y el logro de los objetivos planteados.
Asimismo, se sugiere variar los diseños y materiales en futuras actividades para mantener el interés y la motivación, incorporando nuevos retos que estimulen la creatividad y la participación constante.









2. Continuación cuadro de flores decorativas

Objetivo
Dar continuidad al proceso de fortalecimiento de la motricidad fina, la coordinación mano-ojo y la creatividad en los adultos mayores, mediante el perfeccionamiento del cuadro de flores elaborado con tapas de cerveza. Esta fase busca consolidar las

habilidades previamente trabajadas, enfocándose en mejorar la precisión, el orden y los detalles en la elaboración del producto final. Asimismo, se promueve la autonomía en la ejecución de la actividad, incentivando la toma de decisiones propias en cuanto a la distribución, combinación de colores y decoración, lo que contribuye al desarrollo de la confianza y la seguridad en sus capacidades. De igual manera, se pretende fortalecer la perseverancia y la atención sostenida, permitiendo que los participantes se enfoquen en el mejoramiento de los acabados y la calidad del trabajo realizado.

Metodología

La actividad se desarrolló retomando los conocimientos y habilidades adquiridos en la sesión anterior. Inicialmente, se realizó un breve recordatorio de los pasos ya trabajados, reforzando aspectos clave como la organización de las tapas, el uso adecuado del pegamento y la importancia de mantener una distribución armoniosa en el diseño del cuadro.

Posteriormente, se orientó a los participantes en el perfeccionamiento de detalles, haciendo énfasis en la mejora de los acabados, la fijación correcta de los materiales y la incorporación de elementos decorativos adicionales que enriquecieron el resultado final. Se brindaron ejemplos prácticos y sugerencias, respetando siempre la creatividad individual de cada participante.

Durante el desarrollo, se promovió una mayor independencia en la ejecución de la actividad, permitiendo que los adultos mayores trabajaran con mayor autonomía, interviniendo únicamente cuando fue necesario brindar apoyo o corregir algún procedimiento. Este enfoque favoreció la confianza en sus propias habilidades y la toma de decisiones.

Al finalizar, se realizó una revisión general de los trabajos, resaltando los avances logrados y motivando a los participantes a valorar su esfuerzo y dedicación en el proceso.

Observaciones

Se evidenció un aumento en la seguridad y confianza de los participantes al momento de ejecutar la actividad, mostrando mayor dominio en el manejo de los materiales y en la organización del diseño.

Se observó una mejora significativa en la precisión y en los acabados de los cuadros, reflejando el aprendizaje adquirido en la sesión anterior y la práctica continua. Los participantes lograron realizar ajustes de manera más autónoma, corrigiendo errores y perfeccionando detalles por iniciativa propia.

Asimismo, se redujo la necesidad de acompañamiento constante, ya que la mayoría de los adultos mayores pudo desarrollar la actividad con mayor independencia, solicitando ayuda únicamente en casos puntuales.

Recomendaciones

Se recomienda continuar reforzando las técnicas aprendidas, especialmente en lo relacionado con la precisión, el uso adecuado de los materiales y el cuidado de los detalles, con el fin de seguir mejorando la calidad de los trabajos realizados.

Es importante seguir promoviendo la autonomía en los participantes, brindando espacios donde puedan tomar decisiones propias y desarrollar sus actividades con mayor independencia, fortaleciendo así su autoestima y confianza.

De igual manera, se sugiere implementar actividades similares que impliquen continuidad en los procesos, ya que esto favorece la consolidación de habilidades y permite evidenciar avances significativos en el tiempo.









3. Bicicleta decorativa con palos de madera y lana

Objetivo

Fortalecer la motricidad fina, la coordinación mano-ojo y la creatividad en los adultos mayores mediante la elaboración de una bicicleta decorativa utilizando palos de madera y lana. A través de esta actividad se busca estimular la precisión en los movimientos, la organización espacial y la capacidad de seguir instrucciones secuenciales. Asimismo, se promueve la imaginación y la expresión artística al permitir que cada participante decore su bicicleta de manera personalizada, eligiendo colores y detalles según sus gustos. De igual manera, la actividad favorece la concentración, la paciencia y la perseverancia, contribuyendo al desarrollo de habilidades cognitivas y manuales que aportan al mantenimiento de la funcionalidad y la autonomía.

Metodología

La actividad se desarrolló de forma práctica, guiada y participativa, iniciando con una explicación sencilla sobre el propósito de la actividad y los beneficios de trabajar con materiales como los palos de madera y la lana. Se resaltó la importancia de seguir los pasos de manera ordenada para lograr una estructura firme y un acabado adecuado.

Posteriormente, se realizó una demostración paso a paso del ensamblaje de la bicicleta, mostrando cómo unir los palos de madera para formar la base y la estructura principal. Se explicó el uso correcto del pegamento para asegurar las uniones y se dieron recomendaciones para evitar que las piezas se deslicen o se despeguen.

Una vez estructurada la base, se orientó a los participantes en la decoración con lana, enseñando cómo enrollarla o fijarla para dar un acabado más llamativo y creativo. Durante todo el proceso, los adultos mayores trabajaron a su propio ritmo, contando con acompañamiento constante para resolver dudas o apoyar en los momentos que requerían mayor precisión.

El desarrollo de la actividad también permitió la interacción entre los participantes, quienes compartieron ideas y se apoyaron mutuamente, generando un ambiente de aprendizaje colaborativo y motivador.

Observaciones

Se evidenció una buena motivación e interés por parte de los participantes, quienes mostraron disposición para aprender y desarrollar la actividad. La mayoría logró seguir las instrucciones y avanzar en la construcción de la bicicleta decorativa.

Sin embargo, en algunos casos se presentaron dificultades en el ensamblaje de la estructura, especialmente en la unión de los palos de madera, ya que esta parte requería mayor precisión, firmeza y coordinación. Estas dificultades fueron superadas con apoyo y acompañamiento oportuno.
También se observó que la actividad favoreció la concentración y la paciencia, generando un ambiente tranquilo y participativo en el grupo.

Recomendaciones
Se recomienda mantener el acompañamiento constante durante este tipo de actividades, especialmente en las fases que requieren mayor precisión, como el ensamblaje de las estructuras, para garantizar un adecuado desarrollo y evitar frustraciones en los participantes.
Es importante utilizar materiales seguros y de fácil manipulación, asegurando que los palos de madera no representen riesgo y que los elementos utilizados sean adecuados para los adultos mayores.
Asimismo, se sugiere continuar implementando actividades que integren construcción y decoración, ya que estas permiten trabajar de manera integral las habilidades motoras, cognitivas y creativas, fortaleciendo la autonomía y la confianza en los participantes.









4. Continuación bicicleta decorativa

Objetivo

Fortalecer la precisión, la coordinación mano-ojo y la creatividad en los adultos mayores mediante la finalización y perfeccionamiento de la bicicleta decorativa elaborada con palos de madera y lana. En esta fase se busca consolidar las habilidades trabajadas previamente, haciendo énfasis en el cuidado de los detalles, la calidad de los acabados y la organización estética del trabajo. Asimismo, se promueve la autonomía en la ejecución de la actividad, incentivando a los participantes a tomar decisiones propias en la decoración y en los ajustes finales de la estructura. De igual manera, se pretende reforzar la confianza en sus capacidades, la perseverancia y la satisfacción personal al lograr culminar un proyecto iniciado.

Metodología

La actividad se desarrolló dando continuidad al proceso iniciado en la sesión anterior, retomando los pasos básicos del ensamblaje y la decoración de la bicicleta. Inicialmente, se realizó un breve recordatorio de los aspectos más importantes, especialmente en la unión de las piezas y en el uso adecuado de los materiales para garantizar una estructura firme.

Posteriormente, se orientó a los participantes en el perfeccionamiento de los detalles, haciendo énfasis en los acabados estéticos, como la correcta aplicación de la lana, la combinación de colores y la organización de los elementos

decorativos. Se brindaron sugerencias prácticas para mejorar la presentación final, respetando siempre la creatividad y estilo individual de cada participante.
Durante el desarrollo, se promovió el trabajo autónomo, permitiendo que los adultos mayores ejecutan la actividad con mayor independencia, interviniendo únicamente en los casos donde se requería apoyo o corrección. Este enfoque favoreció el fortalecimiento de la confianza, la toma de decisiones y el sentido de responsabilidad frente al trabajo realizado.
Al finalizar, se realizó una revisión general de los proyectos, destacando los avances y logros alcanzados, lo que permitió reforzar la motivación y el reconocimiento del esfuerzo individual.

Observaciones

Se evidenció una mayor autonomía en los participantes, quienes lograron desarrollar la actividad con menor necesidad de acompañamiento, demostrando mayor seguridad en la manipulación de los materiales y en la ejecución de los pasos.
Asimismo, se observó una mejora significativa en la coordinación y la precisión, especialmente en los detalles finales y en la decoración, lo que se reflejó en trabajos más organizados y estéticamente mejor elaborados.
La mayoría de los participantes logró finalizar su proyecto de manera satisfactoria, evidenciando compromiso, dedicación y un adecuado seguimiento del proceso trabajado en las sesiones.

Recomendaciones

Se recomienda continuar fortaleciendo las habilidades manuales a través de actividades que impliquen seguimiento de procesos y perfeccionamiento de detalles, ya que esto permite evidenciar avances progresivos en los participantes.
Es importante seguir fomentando la creatividad en los acabados, brindando libertad para la expresión artística y motivando a los adultos mayores a explorar nuevas ideas, colores y diseños.
De igual manera, se sugiere mantener estrategias que promuevan la autonomía, permitiendo que los participantes asuman un rol más activo en el desarrollo de las actividades, lo que contribuye a fortalecer su confianza, independencia y satisfacción personal.









Conclusión general

Las actividades desarrolladas durante el mes de abril evidenciaron un impacto positivo en el bienestar integral de los adultos mayores, al promover de manera constante el fortalecimiento de habilidades motrices finas, la coordinación y diferentes procesos cognitivos como la atención, la concentración y el seguimiento de instrucciones. A través de cada una de las actividades propuestas, se logró mantener a los participantes activos, motivados y comprometidos con su proceso, favoreciendo no solo su desempeño manual, sino también su participación activa dentro del grupo.

Los proyectos realizados y sus respectivas continuaciones permitieron observar avances significativos en la autonomía, ya que los participantes fueron adquiriendo mayor seguridad en la ejecución de las tareas, reduciendo progresivamente la necesidad de acompañamiento. Asimismo, se fortaleció la creatividad, brindando

espacios para la expresión individual mediante el uso de colores, formas y materiales, lo que contribuyó a mejorar la confianza en sus propias capacidades.

De igual manera, se promovió el trabajo en equipo y la interacción social, generando un ambiente de apoyo, respeto y colaboración entre los participantes, lo cual impacta positivamente en su estado emocional y en el fortalecimiento de vínculos. Estas experiencias también favorecieron la autoestima, al permitir que cada adulto mayor reconociera sus logros y valorará el resultado de su esfuerzo.

En conjunto, las actividades de laborterapia se consolidan como una estrategia efectiva para promover un envejecimiento activo y saludable, ya que integran aspectos físicos, cognitivos, emocionales y sociales, contribuyendo a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores y fomentando su independencia y bienestar general.



María Paulina Clavijo Salazar
Tallerista