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

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: comunidad de cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: San Jose

1.2 Localidad:N/A

2. Línea: N/A

2.1. Fecha de Ejecución:

7	7	2024	al	30	7	2024

2.2. Nombre del encuentro: 1. Escucha y repeticion 2. Contro motriz 3. equilibremonos 4. Los tamaños y el peso 5. Rigo Go, 6. Fortaleciendo mis pasos, 7. Elementos naturales 8. Aromaterapia, 9. Soltando y sanando, 10. Pedaleando ando, 11. Motriz mente, 12. Experiencia tactil 13. Pon le nombre al sabor 14. Ejercitemonos juntos 15. Texturas

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Clara Eugenia-(Terapia Ocupacional), Pilar Prieto (Gerontologa), Juan Pablo Hurtado (Fisioterapia), Viviana Díaz(Psicologa) Zulay Rojas (Trabajadora Social)

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Proporcionar un entorno sensorial seguro y estimulante que promueva la relajacion, la exploracion y la expresion de las personas mayores, fomentando un bienestar fisico cognitivo y emocional, a traves de experiencias multisensoriales, adaptadas a las necesidades y capacidades, teniendo en cuenta el enfoque diferencial.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1:
1. Mantener Calidad de Vida de las personas mayores a traves de la estimulacion sensorial.
2. Fomentar la interaccion social y comunicación entre los participantes.
3. Fomentar espacios para la relajacion y reduccion del estrés en las personas mayores.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Actividad 1: La presente actividad se proyecta realizar durante el transcurso del mes de julio en donde se convocara a las personas mayores a participar en el area sensorial con el fin de vincularlos en estimulación sensorial, la cual es una herramienta muy eficaz en la terapia de las personas mayores con deterioro cognitivo porque les ayuda a estimular/relajar la mente y mejorar algunos rasgos de psicomotricidad a través de elementos visuales, auditivos, táctiles, olfativos y gustativos. Buscando asi mismo reducir el estrés y mejorar la autoestima y el estado de ánimo de las personas mayores con patologias como demencia o Alzheimer mediante estímulos sensoriales. Asi mismo se desarrollara musicoterapia la cual es una de las actividades más utilizadas en esta etapa y sirve para evocar recuerdos y experiencias del paciente. De esta forma, se le ayuda a trabajar la memoria de forma lúdica. Cabe reslatar que estas actividades se desarrollara por parte del equipo interdisciplinario.
	Actividad 1: La presente actividad se ejecuto por parte del equipo Interdisciplinarios en diferentes sesiones. Sesion 1: Actividad que se desarrollo el dia 07 de julio del 2024 por parte del area de gerontologia donde se convoco a las personas mayores a participar, primeramente se les explico que la estimulación multisensorial tiene mucha importancia para las personas mayores, ya que son actividades que alivian el estrés y ayudan a mejorar la calidad de vida, por el simple hecho de percibir estas experiencias sensoriales, con la actividad se buscó generar sensaciones agradables y placenteras, Esta actividad busco estimular la parte táctil y manejo de concentración de las personas mayores participantes, de manera controlada se va rotando pelotas pequeñas con diferentes formas, colores y texturas, estas pelotas van rotando y cada uno de be describir las características anteriores según sea la indicación de la profesional. Sesion 2: Actividad que se desarrollo el dia 14 de julio del 2024 por el area de Fisioterapia en donde de manera individual se realizaron ejercicios con ayuda de balones terapeuticos, haciendo enfasis al sentido del tacto el cual a traves de el se percibe la realidad circundante, específicamente en términos de presión, temperatura, dureza y textura. a medida que se le hiba realizando el ejercicio se le hiba explicando que el tacto es el producto de un complejo entramado de terminaciones nerviosas que recorren nuestra piel y nuestro cuerpo, recopilando información sensorial respecto a nuestro entorno exterior, pero también al interior de nuestro cuerpo.

Escaneado con CamScanner

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

Sesion 3: Actividad que se desarrollo el dia 15 de julio del 2024 por el area de Fisioterapia en donde de manera individual se realizaron ejercicios con ayuda de balones, haciendo enfasis al fortalecimiento del balance, la propiocepcion y el equilibrio, la cual permite que la persona mayor dismuya su riesgo de caida.

Sesion 4:Actividad que se desarrollo el dia 15 de julio del 2024 por parte del area de Gerontologia, en donde se vinculo a las personas mayores en el salon sensorial, en esta ocasión la estimulación sensorial se enfocó a la parte auditiva y de recordación con los mayores participantes, de manera controla por medio de bafle se expuso sonidos de la naturaleza, los cuales según indicación de la profesional cada participante debía describir y hablar del sonido que más le hubiera gustado y / o que recordara. La estimulación sensorial sonora con personas mayores es perfecta para mostrar sentimientos y emociones positivas, aquí se evidencian la sensación de relajación que se generar al dejar escuchar diferentes caudales de agua en espacios de la naturaleza.

Sesion 5:Actividad que se desarrollo el dia 16 de julio del 2024 por parte del area de Fisioterapia en donde se convoco a las personas mayores a participar en el espacio de aula sensorial el cual inicio con la invitación y el traslado de las personas mayores en donde se

le explico a cada el propósito de la actividad, se realizo la orientación tempero espacial, una corta sección de ejercicios, con los cuales se logró canalizar la atención de los participantes. En donde se realizaron ejercicios suaves de estimulación kinestésica y estiramientos que permitan a los participantes moverse y sentir su cuerpo en acción, como ejercicios de rango de movimiento en pilates. Por otra parte, se realizó estimulación auditiva por medio de sonidos musicales, en los cuales las personas mayores debían identificar el género y los instrumentos que acompañan la melodía, con el propósito de que las personas mayores ejerciten la parte auditiva y se conecten con la realidad. Se finaliza la actividad con el agradecimiento a las personas mayores que participaron.

Sesion 6: Actividad que se desarrollo el dia 17 de julio del 2024 por el area de Fisioterapia en donde de manera individual se realizaron ejercicios terapeuticos de cambios de posicion de sedente a bipedo y marcha terapeutica asistida, con al finalidad de mantener su independencia.

Sesion 7: Actividad que se desarrollo el dia 18 de julio del 2024 por parte del area de Gerontologia en donde se realizan ejercicios de estimulación sensorial con el sentido de la vista, se organizan personas mayores que manifiestan cansancio en los ojos, razón por la cual se hacen participes de esta actividad, se muestran diferentes objetos, con diferentes colores, con diferentes formas y tamaños para identificarlas, en la misma línea se mostraron diversas fuentes de color para que las distingan, a su vez se expuso música clásica buscando generar sensación de tranquilidad y armonía dentro del salón sensorial.

Sesion 8: Actividad que se desarrollo el dia 18 de julio del 2024 actividad que se desarrollo desde el area de Trabajo Social en donde se convoco a las personas mayores a participar de la actividad, alli con un grupo pequeño en donde se les sensibilizo frente a los sentidos del gusto y olfativo, explicandoles que el olfato y el gusto están estrechamente relacionados. Las papilas gustativas de la lengua identifican el sabor y las terminaciones nerviosas de la nariz identifican el olor. Ambas sensaciones se comunican al cerebro, el cual integra la información para que los sabores puedan ser reconocidos y apreciados. Algunos sabores, tales como lo salado, lo amargo, lo dulce y lo ácido se pueden reconocer sin el sentido del olfato. Sin embargo, para identificar sabores más complejos se requiere la intervención tanto del sentido del gusto como del olfato.

Sesion 9: Actividad que se desarrollo el dia 18 de julio del 2024 por parte del area de psicologia en donde se convoco a las personas mayores a participar en el espacio de aula sensorial el cual inicio con la invitación y el traslado de las personas mayores en donde se le explico a cada el propósito de la actividad, se realizo la orientación tempero espacial, una corta sección de ejercicios, con los cuales se logró canalizar la atención de los participantes. En donde se realizaron ejercicios suaves de estimulación kinestésica y estiramientos que permitan a los participantes moverse y sentir su cuerpo en acción, como ejercicios de rango de movimiento en pilates. Por otra parte, se realizó estimulación auditiva por medio de sonidos musicales, en los cuales las personas mayores debían identificar el género y los instrumentos que acompañan la melodía, con el propósito de que las personas mayores ejerciten la parte auditiva y se conecten con la realidad.

Sesion 10:Actividad que se desarrollo el dia 22 de julio del 2024 Se realiza Intervencion fisioterapuetica ,en donde se comienza con movilizaciones articulares y estiramientos globales ,se realiza calentamiento con cicloergometro en miembros superiores se continua con ejercicio terapeutico de fortalecimiento muscular con banda elastica roja ,se realiza ejercicios con balon terapeutico en posicion sedente de forma activa asistida con el fin de favorecer el balance y el equilibrio, se culmina con estirmientos globales acompañados de ejercicios de resiracion con el fin de que persona mayor vuelva a la calma.

Escaneado con CamScanner

Sesion 11:Actividad que se desarrollo el dia 25 de julio del 2024 por parte del area de Terapia Ocupacional en donde se invita a las personas mayores al salon sensorial, con ayuda de algunos elementos se da inicio a la socializacion de los sentidos, en especial el tacto y el auditivo en donde a traves de diferentes ruidos se espera mantener o fortalecer los sentidos. posteriormente a la actividad se procede a estimular a las personas mayores tactilmente utilizando crema corporal y guante de nitrilo, ofreciendo estimulacion en miembros superiores, cuello y rostro.

Sesion 12:Actividad que se desarrollo el dia 29 de julio del 2024 actividad que se desarrollo desde el area de Trabajo Social en donde se convoco a las personas mayores a participar de la actividad, alli con un grupo pequeño se les sensibilizo frente el sentido del tacto, Se conoce como tacto o sentido del tacto a uno de los cinco sentidos mediante los cuales el ser humano (y muchos otros animales) puede percibir la realidad circundante, específicamente en términos de presión, temperatura, dureza y textura. mientras se le explicaba se les paso diferentes elementos para que pudieran palpar las diferentes texturas. se les explico que el tacto es un sentido pasivo y constante, cuya influencia es difícil de aislar del resto de los sentidos y casi imposible de eliminar en un momento determinado. Estamos constantemente percibiendo nuestro entorno a través del tacto, incluso si no lo notamos, y de esa manera nos encontramos en constante alerta ante cualquier agresión física, química o térmica que podamos sufrir: un sistema de alarma que indica cuando corremos peligro.
Sesion 13: Actividad que se desarrollo el dia 29 de julio del 2024 por el area de Gerontologia en donde se busco realizar con las personas mayores ejercicios de actividad sensorial con referentido al sentido del olfato y gusto, sugerir que se olfateen varios tipos de aromas para que se reconozcan y se indique a cuál pertenece cada una de ellos (limón, canela, cacao, fresa etc.). a probar diferentes tipos de sabores (azúcar, sal, comino) para que las personas mayores logren reconocer cada uno de ellos daremos distintos sabores a los pacientes para que intenten adivinar cada uno de ellos con los ojos vendados, Buscando estimular el sentido del gusto, utilizamos alimentos con diferentes texturas y sabores como los frutos secos, productos agrios o dulces., se realizan según las características y habilidades residuales de las personas mayores. En el contexto sensorial del salón sensorial.

Sesion 14:Actividad que se desarrollo el dia 29 de julio del 2024 por el area de Fisioterapia en donde de manera individual se realizaron ejercicios terapeuticos de fortalecimiento de los patrones fundamentales del movimiento, agarre y motricidad fina de miembros superiores, con el fin de favorecer la precision de los movimientos.

Sesion 15:Actividad que se desarrollo el dia 30 de julio del 2024 Por el area de Terapia Ocupacional por medio de la estimulacion tactil, favoreciendo la sensibilidad profunda por medio de diferentes texturas, a traves del uso de pelotas para estimulacion de agarre y pinzas que simultaneamente emiten colores. posteriormente a la actividad se procede a estimular a las personas mayores tactilmente utilizando crema corporal y guante de nitrilo, ofreciendo estimulacion en miembro superiores, cuello y rostro.

Actividad 1:
La presente actividad se ejecuto por parte del equipo interdisciplinarios en diferentes sesiones.
Sesion 1: Por ultimo, se les indica la importancia de participa en actividad de sensoriales las cuales están diseñadas para abordar las necesidades integrales de las personas mayores, ayudándolas a mantenerse activas, conectadas y satisfechas con sus vidas. reconociendo la importancia de mantener un envejecimiento activo, digno y feliz.

Sesion 2: Se agradece a los participantes por su esfuerzo y participación en la sesión de ejercicio. se reconoce sus logros y el compromiso con la salud y el bienestar y se motiva a las personas mayores a mantenerse activos y comprometidos con un estilo de vida saludable, se animan a seguir con la práctica regular de ejercicio físico y estimulación sensorial, adaptado a sus necesidades y capacidades.

Seccion 3: Finalmente, se les agradece por su participacion y se les indica la importancia de participa en actividade de sensoriales las cuales están diseñadas para promover el bienestar físico, mental y emocional de las personas mayores, contribuyendo a su calidad de vida y a su independencia. Estas actividades abarcan una amplia gama de ejercicios y prácticas que se adaptan a las capacidades y necesidades individuales, y se enfocan en mantener y mejorar la función cognitiva, la movilidad, la sociabilidad y la autoestima.

Escaneado con CamScanner

3.3.3. MOMENTO FINAL

Seccion 4: Finalmente se les explica que la estimulación sensorial busca mejorar el bienestar físico, emocional y cognitivo de las personas mayores a través de la estimulación de los sentidos con actividades que mantienen y fortalecen sus interacciones sociales con pares, se potencia la estimulación para mejorar la calidad de vida y aportar relajación para evitar la frustración y el estrés.

Sesion 5: Posteriormente se les agradece por su participacion y se les indica la importancia de participa en actividad de sensoriales las cuales están diseñadas para abordar las necesidades integrales de las personas mayores, ayudándolas a mantenerse activas, conectadas y satisfechas con sus vidas. La clave es adaptar las actividades a las capacidades individuales y ofrecer un entorno seguro y alentador que favorezca el crecimiento personal y la felicidad.

Sesion 6: Por ultimo, se les invito a mantener practicas para el fortalecimiento cognitivo que Incluye juegos mentales, ejercicios de memoria, rompecabezas, lectura y actividades que desafíen el pensamiento crítico y la resolución de problemas. Estas actividades ayudan a mantener aguda la mente y a retrasar el deterioro cognitivo asociado con el envejecimiento.

Sesion 7: Posteriormente a esta actividad, se agradece a las personas mayores por su participación en la sesión de ejercicio se reconoce sus logros y el compromiso con la salud y el bienestar y se motiva a las personas mayores a mantenerse activos y comprometidos con un estilo de vida saludable, se animan a seguir con la práctica regular de ejercicio físico y estimulación sensorial, adaptado a sus necesidades y capacidades.

Sesion 8: Se logro a través de esta estimulación sensorial que las personas mayores reconocieran el sentido del olfato, reconociendo la importancia de mantener y fortalecer sus 5 sentidos, asi como mantener su interes por seguir participando de las actividades.

Sesion 9: Finalmente en la actividad sensorial liderada por el área de psicología se logro realizar la estimulación auditiva por medio de sonidos musicales, en los cuales las personas mayores debían identificar el género y los instrumentos que acompañan la melodía, con el propósito de que las personas mayores ejerciten la parte auditiva y se conecten con la realidad. asi mismo se les continuo invitando a seguir participando de las actividades sensoriales.

Sesion 10: Finalmente a la actividad se les motivo a seguir participando de la actividad asi como a realizar ejercicios y actividades que mejoran la movilidad, la fuerza y la coordinación, tales como caminatas, yoga adaptado, ejercicios de estiramiento y entrenamiento de fuerza suave. El objetivo es mantener la movilidad, prevenir caídas y mejorar la salud general.

Sesion 11: Desde el area se le motiva a la persona mayor a fomentar la interacción con otros a través de grupos de apoyo, clubes de lectura, actividades recreativas y eventos sociales. La conexión social es fundamental para la salud emocional y el bienestar general.

Sesion 12: Desde el area se les explico finalemnte que estas actividades de estimulación están diseñadas para promover su bienestar físico, mental y emocional, contribuyendo a su calidad de vida y a su independencia. Estas actividades se realizan con la importancia de vincularlos en los espacios sensoriales.

Sesion 13: Finalmente se logro que las personas mayores a traves de los ejercicios lograran vincularsen en actividades gustativas y de olfato, reconociendo sabores y olores de diferentes aromas, se les continuo motivando a participar de cada una de estas actividades desarrolladas por parte del equipo interdisciplinaria en diferentes secciones.

Sesion 14: Desde el area se les indico la importancia de mantener ejercicios que ayuden a mantener su actividad fisica, mental y emocional a traves de diferentes metodos sencillos los cuales de manera diaria se puede practicar, entre ellos caminatas o ejercicios asistidos.

Sesion 15: Por ultimo se les explico que la estimulación sensorial es un tipo de terapia no farmacológica consistente en una serie de ejercicios y técnicas que proporcionan diferentes experiencias a los sentidos a través de los estímulos que se ofrecen (sonidos, luces, colores, experiencias táctiles y olores), con el fin de proporcionar una sensación de bienestar. Se les agradecio por la participacion y se le motivo a seguir participando de cada una de ellas.

Escaneado con CamScanner

3.4.RECURSOS	
Televisor	Gerontologos
Computador	Terapeutas Ocupacionales
Regaderas	Talleristas
Rastrillo	
Papel de colores	
Tijeras	
Sillas	
Fichas	
Cinta	
Parlante	
Microfono	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1:
En las actividades sensoriales realizadas para estimulación se ejecutaron distintas actividades que fueron propuestas para que, por medio de los conocimientos de las áreas interdisciplinares, se lograra la estimulación de los sentidos en las personas mayores, entre los cuales se encuentra el gusto, el tacto, el olfato, el oído y la visión, las actividades tuvieron gran acogida por los participantes, quienes desarrollaron los ejercicios de manera adecuada, con actitud colaboradora y demostrando gran acogida y gusto por el espacio destinado para el aula sensorial, se concluyo la actividad pidiendo a las personas mayores que se vincularan en las actividades que se programen a futuro que tengan el mismo propósito de estimulación sensorial.

* En constancia a la actividad desarrollada, firman las siguientes personas mayores:

NOMBRE: LUIS TORRES LOPEZ
CC: 81716256
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 1

NOMBRE: MARIA PEÑA AHUMADA
CC: 1014189234
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 2

No Firma
NOMBRE: JESUS GUERRERO
CC: 79140853
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 3

YENNIFER TATIANA MURCIA BOLIVAR:
Coordinadora

Fecha de evaluación del encuentro: 30/07/2024

Nombre del profesional que evalúa: Clara Eugenia-(Terapia Ocupacional), Pilar Prieto (Gerontologa), Juan Pablo Hurtado (Fisioterapia), Viviana Diaz(Psicologa) Zulay Rojas (Trabajadora Social)

Escaneado con CamScanner

ACTIVIDADES SENSORIALES PONDERABLES

07/07/2024



14/07/2024



15/07/2024





15/07/2024



16/07/2024



17/07/2024



18/07/2024 02:00 PM A 3:00 PM



18/07/2024 03:00 PM A 4:00 PM



18/07/2024 DE 04:00 PM A 05:00 PM



22/07/2024



25/07/2024



29/07/2024



29/08/2024





29/07/2024



30/08/2024


30 jul. 2024 9:28:01 a. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca
COMUNIDAD DE CUIDADO SAN JOSE