# ACTIVIDADES DE RECREACIÓN Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

| | | | |
|---|---|---|---|
| **NOMBRE DE LA PSICÓLOGA** | Stefani Ramirez Torres | **FIRMA:**  | |
| **TEMA** | Ejercicio | | |
| **ACTIVIDAD** | Estirando las partes del cuerpo | | |
| **NOMBRE DEL LUGAR** | Centro Integral De Vida La María | | |
| **FECHA** | **HORA DE INICIO** | **HORA FINALIZA** | **DURACIÓN** |
| 02/03/2026 | 10:00 a.m. | 11:00 a.m. | 1 hora |

**OBJETIVO:** Fomentar la actividad física adaptada en los adultos mayores a través de ejercicios suaves con pelota, orientados al fortalecimiento muscular, la estimulación motora y la promoción del bienestar físico y emocional.

**DESCRIBIR QUIENES PARTICIPAN DE LA ACTIVIDAD:** La actividad se realiza con los adultos mayores internos beneficiarios del Centro Integral de vida la María.

**DESARROLLO:** Siendo las 10:00 a.m. en las instalaciones del Centro Integral de vida la María, la profesional en psicología Stefani Ramirez Torres, realizó una dinámica denominada “estirando las partes del cuerpo”, dirigida a los adultos internos del centro.

La jornada inició con una breve introducción sobre la importancia de ejercitar el cuerpo y la mente a través del ejercicio. En el marco de las actividades de estimulación física y motricidad dirigidas a los adultos mayores, se llevó a cabo una jornada de ejercicios suaves con pelota, con el propósito de promover la movilidad, la coordinación y el fortalecimiento muscular de forma segura y agradable.

Durante la sesión, los participantes realizaron una serie de movimientos lentos y controlados utilizando pelotas, que incluían ejercicios de estiramiento, coordinación mano-ojo, movilidad articular y equilibrio. La dinámica fue guiada por las profesionales en psicología y fisioterapeuta del Centro de vida, quien acompañaron cada ejercicio con música suave y motivación constante, generando un ambiente de bienestar y energía positiva.

Los adultos mayores participaron con entusiasmo y compromiso, evidenciando mejoras en la postura, la movilidad de brazos y piernas, así como un fortalecimiento del trabajo grupal y la interacción social.

La práctica de ejercicios suaves con pelota contribuye al mantenimiento de la salud física y mental en los adultos mayores, ofreciendo beneficios como:

- Mejorar la flexibilidad, coordinación y equilibrio corporal.
- Prevenir la rigidez muscular y articular.
- Favorecer la circulación sanguínea y la movilidad general.
- Estimular la concentración y la atención.
- Promover la socialización y el trabajo en equipo.

Estas actividades son esenciales para conservar la autonomía funcional, prevenir el sedentarismo y fortalecer el bienestar integral, generando además un espacio de recreación y motivación que mejora la calidad de vida de los participantes. Siendo las 11:00 a.m. se da por finalizada la actividad, se agradece la participación e incentiva a los demás adultos mayores a involucrase en las demás actividades.

**CONCLUSIÓN:**

- La actividad se desarrolló satisfactoriamente, con una participación activa y positiva por parte de los adultos mayores. Se observó alegría, motivación y colaboración grupal. Se recomienda continuar implementando este tipo de ejercicios, adaptados a las capacidades de cada persona, como parte de las rutinas de mantenimiento físico y salud preventiva.

**EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**



**FIRMA DEL COORDINADOR**

# ACTIVIDADES DE RECREACIÓN Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

| | | | |
|---|---|---|---|
| **NOMBRE DE LA PSICÓLOGA** | Stefani Ramirez Torres | **FIRMA:**  | |
| **TEMA** | Caminata | | |
| **ACTIVIDAD** | Recorriendo nuestro camino | | |
| **NOMBRE DEL LUGAR** | Centro Integral De Vida La María | | |
| **FECHA** | **HORA DE INICIO** | **HORA FINALIZA** | **DURACIÓN** |
| 03/03/2026 | 03:00 p.m. | 04:00 p.m. | 1 hora |

**OBJETIVO:** Promover la recreación, el ejercicio físico y la socialización de los adultos mayores a través de una caminata saludable, fomentando hábitos de vida activa y el bienestar físico y emocional.

**DESCRIBIR QUIENES PARTICIPAN DE LA ACTIVIDAD:** La actividad se realiza con los adultos mayores internos beneficiarios del Centro Integral de vida la María.

**DESARROLLO:** Siendo las 3:00 p.m. las profesionales del centro realizaron una dinámica con los adultos mayores denominada "Recorriendo nuestro camino". La jornada inició con una breve introducción sobre la importancia de ejercitar el cuerpo y la mente a través de caminatas, procediendo a salir del centro y recorrer algunas calles del municipio.

El objetivo fundamental de la caminata en el adulto mayor es mejorar la salud física y mental, prevenir y controlar enfermedades crónicas como las cardíacas y la diabetes, aumentar la fuerza muscular y el equilibrio para reducir el riesgo de caídas, mantener un peso saludable y fomentar la autonomía y el bienestar general.

- **Salud física:** Fortalece los músculos, los huesos y las articulaciones, lo que mejora la funcionalidad, la agilidad y reduce el riesgo de caídas y fracturas, al mismo tiempo; ayuda a mantener un peso saludable, mejora la circulación sanguínea y la salud del corazón; ayudando a prevenir enfermedades.
- **Salud mente y bienestar:** Reduce el estrés, la ansiedad y los síntomas de depresión al liberar endorfinas, lo que mejora el estado de ánimo y la autoestima, además Estimula la memoria y la función cognitiva, lo que ayuda a prevenir el deterioro cognitivo y enfermedades como el Alzheimer.

Durante la caminata se realizaron ejercicios de estiramiento y pausas activas orientadas al fortalecimiento físico y emocional de los adultos mayores. La jornada se desarrolló en un ambiente de alegría, integración y respeto, promoviendo la participación de todos los participantes. Siendo las 9:00

a.m. se da por finalizada la actividad, se agradece la participación e incentiva a los demás adultos mayores a involucrase en las demás actividades.

**CONCLUSIÓN:**

- Los adultos mayores participaron activamente, demostrando entusiasmo y disposición durante todo el recorrido.
- La caminata contribuyó al fortalecimiento físico y emocional de los participantes.
- Se recomienda continuar implementando este tipo de actividades de forma periódica, por sus múltiples beneficios en la calidad de vida de los participantes.

**EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**



**FIRMA DEL COORDINADOR**

# ACTIVIDADES DE RECREACIÓN Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

| | | | |
|---|---|---|---|
| **NOMBRE DE LA PSICÓLOGA** | Stefani Ramirez Torres | **FIRMA:**  | |
| **TEMA** | Santo Rosario | | |
| **ACTIVIDAD** | La fe mueve la esperanza | | |
| **NOMBRE DEL LUGAR** | Centro Integral De Vida La María | | |
| **FECHA** | **HORA DE INICIO** | **HORA FINALIZA** | **DURACIÓN** |
| 04/03/2026 | 9:00 a.m. | 09:45 a.m. | 45 minutos |

**OBJETIVO:** Fomentar la espiritualidad, el fortalecimiento de la fe y el bienestar emocional de los adultos mayores mediante la realización del Santo Rosario, generando un espacio de reflexión, oración y unión comunitaria.

**DESCRIBIR QUIENES PARTICIPAN DE LA ACTIVIDAD:** La actividad se realiza con los adultos mayores internos beneficiarios del Centro Integral de vida la María.

**DESARROLLO:** Siendo las 9:00 a.m. en las instalaciones del Centro Integral de vida la María, la profesional en psicología Stefani Ramirez Torres, realizó una dinámica denominada “La fe mueve la esperanza”, dirigida a los adultos internos del centro; la jornada dio inicio con una breve bienvenida a los adultos mayores, resaltando la importancia de mantener viva la fe y la devoción. Posteriormente, se inició el rezo del Santo Rosario, guiado por Carmelita Galindo perteneciente al grupo de oración “La legión de María” de la iglesia Santa Ana del municipio de Yaguará.

Durante la oración, se realizó la lectura de los Misterios Gloriosos donde se relatan la Resurrección y los episodios posteriores que celebran la victoria sobre el pecado y la muerte, así como la exaltación de Jesús y de María; acompañados de cantos religiosos y momentos de silencio para la meditación personal. Los adultos mayores demostraron gran compromiso y recogimiento espiritual, compartiendo intenciones personales por la salud, la familia y la comunidad. Rezar el rosario en la edad adulta puede tener varios objetivos y beneficios espirituales. Algunas razones comunes incluyen:

- Oración y reflexión: El rosario es una forma de oración meditativa que permite a los adultos reflexionar sobre la vida de Jesucristo y la Virgen María, cada misterio proporciona un tema para la meditación y contemplación.
- Fortalecimiento de la fe: La repetición de las oraciones del rosario y la contemplación de los misterios pueden ayudar a fortalecer la fe de los adultos, proporcionando un tiempo dedicado a la conexión espiritual.

- Paz y consuelo: Rezar el rosario puede ofrecer paz interior y consuelo en momentos de dificultad. La práctica constante puede ayudar a enfrentar desafíos con una perspectiva espiritual.
- Intercesión y petición: Muchas personas rezan el rosario para interceder por ellos mismos, sus seres queridos o por el mundo en general. También es común realizar peticiones especificas durante la oración del rosario.
- Crecimiento espiritual: La práctica regular del rosario puede contribuir al crecimiento espiritual al proporcionar una estructura para la oración y la reflexión, ayudando a los adultos a profundizar en su relación con Dios.

Finalizado el rezo, se generó un espacio de diálogo y reflexión, en el cual los participantes expresaron sentimientos de paz, gratitud y alegría por haber compartido este momento de fe colectiva. Es importante realizar estas actividades para fortalecer la salud mental, emocional y espiritual, promoviendo además la convivencia y el sentido de pertenencia. Siendo las 9:45 a.m. se da por finalizada la actividad, se agradece la participación e incentiva a los demás adultos mayores a involucrase en las demás actividades.

**CONCLUSIÓN:**

- La actividad permitió fortalecer la espiritualidad de los adultos mayores, promoviendo la unión, la esperanza y el bienestar emocional. Se evidenció una excelente participación y disposición por parte de los asistentes, quienes manifestaron su deseo de continuar realizando este tipo de encuentros religiosos con mayor frecuencia.

**EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**



**FIRMA DEL COORDINADOR**

# ACTIVIDADES DE RECREACIÓN Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

| | | | |
|---|---|---|---|
| **NOMBRE DE LA PSICÓLOGA** | Stefani Ramirez Torres | **FIRMA:**  | |
| **TEMA** | Colorear | | |
| **ACTIVIDAD** | Pintando con amor | | |
| **NOMBRE DEL LUGAR** | Centro Integral De Vida La María | | |
| **FECHA** | **HORA DE INICIO** | **HORA FINALIZA** | **DURACIÓN** |
| 06/03/2026 | 10:00 a.m. | 10:45 a.m. | 45 minutos |

**OBJETIVO:** Promover la estimulación cognitiva, la motricidad fina, la creatividad y el bienestar emocional de los adultos mayores, a través del arte y la expresión mediante el color.

**DESCRIBIR QUIENES PARTICIPAN DE LA ACTIVIDAD:** La actividad se realiza con los adultos mayores internos beneficiarios del Centro Integral de vida la María.

**DESARROLLO:** Siendo las 9:00 a.m. en las instalaciones del Centro Integral de vida la María, la profesional en psicología Stefani Ramirez Torres, realizó una dinámica denominada “Pintando con amor”.

La jornada inicio con una breve charla introductoria sobre la importancia de colorear figuras, la cual favorece la relajación, mejora la coordinación mano-ojo y fortalece la memoria visual. Además, contribuye a disminuir el estrés, aumentar la autoestima y fortalecer los lazos sociales entre los adultos mayores. Estas actividades son fundamentales para mantener la mente activa y brindar espacios de esparcimiento y bienestar emocional, mejorando la calidad de vida en esta etapa.

Se entregaron diferentes figuras para colorear (paisajes, animales, Magdala, entre otras), Cada participante escogió la figura de su preferencia y utilizó diversos materiales como lápices de colores, marcadores y crayones para desarrollar su creatividad. El objetivo central fue promover espacios de esparcimiento y fortalecimiento de habilidades cognitivas y motrices, contribuyendo al bienestar físico, mental y emocional de los adultos mayores.

Durante la actividad se fomentó la libre expresión, el intercambio de ideas y la interacción social entre los participantes, generando un ambiente de armonía, calma y disfrute colectivo. Se observó entusiasmo, concentración y una actitud positiva por parte de los adultos mayores al realizar la actividad.

Se brindo acompañamiento en el proceso, brindando apoyo y motivando a los participantes a disfrutar del momento sin presiones, resaltando que lo importante era expresar sentimientos y estimular la mente a través del arte. Al finalizar, se realizó una pequeña exposición con los trabajos terminados, donde cada adulto mayor compartió su experiencia y expresó sentimientos de satisfacción y orgullo por su creación. Siendo las 10:45 a.m. se da por finalizada la actividad, se agradece la participación e incentiva a los demás adultos mayores a involucrase en las demás actividades.

**CONCLUSIÓN:**

- La actividad fue desarrollada exitosamente, con gran participación y motivación por parte de los adultos mayores. Se evidenció un ambiente de calma, creatividad y alegría.
- Este tipo de actividades contribuye de manera directa al mantenimiento de las funciones mentales superiores, favorece la autoexpresión y la creatividad, y promueve el bienestar integral de los participantes.
- Se recomienda seguir promoviendo este tipo de actividades artísticas, ya que aportan significativamente al equilibrio emocional, la relajación y la salud mental de los adultos mayores.

**EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**



**FIRMA DEL COORDINADOR**

# ACTIVIDADES DE RECREACIÓN Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

| | | | |
|---|---|---|---|
| **NOMBRE DE LA PSICÓLOGA** | Stefani Ramirez Torres | **FIRMA:**  | |
| **TEMA** | Ejercicio | | |
| **ACTIVIDAD** | Ejercitando con amigos | | |
| **NOMBRE DEL LUGAR** | Centro Integral De Vida La María | | |
| **FECHA** | **HORA DE INICIO** | **HORA FINALIZA** | **DURACIÓN** |
| 10/03/2026 | 03:00 p.m. | 03:45 p.m. | 45 minutos |

**OBJETIVO:** Promover la actividad física, el bienestar integral y la socialización en los adultos mayores, en el marco de la celebración del Día del Amor y la Amistad, fortaleciendo hábitos de vida saludable, el trabajo en equipo y la integración social

**DESCRIBIR QUIENES PARTICIPAN DE LA ACTIVIDAD:** La actividad se realiza con los adultos mayores internos beneficiarios del Centro Integral de vida la María.

**DESARROLLO:** Siendo las 03:00 p.m. se llevo acabo en la cancha sintética la actividad "Ejercitando con amigos" con la participación activa de los adultos mayores del programa, en articulación con la alcaldía municipal y el instructor de educación física Esneider Fierro.

La jornada tuvo como propósito promover la salud física, mejorar la capacidad respiratoria, fortalecer el sistema cardiovascular y fomentar hábitos de vida saludable en la población adulta mayor. La actividad inició con una fase de calentamiento y estiramiento general, seguida de ejercicios aeróbicos moderados, movimientos rítmicos y juegos de coordinación motriz, todo bajo la orientación profesional del instructor.

Durante la sesión se evidenció activa participación, entusiasmo y compromiso por parte de los adultos mayores, quienes manifestaron sentirse motivados y con mayor energía al finalizar la actividad. Además, se resaltó la importancia de este tipo de ejercicios para prevenir enfermedades cardíacas, controlar la presión arterial y mejorar el estado de ánimo y la autoestima.

La práctica de ejercicios cardiovasculares en la etapa de la vejez resulta fundamental para mantener la salud integral, ya que ayuda a:

- Mejorar la circulación sanguínea y la función cardíaca.

- Incrementar la capacidad pulmonar y la resistencia física.
- Favorecer la liberación de endorfinas, reduciendo el estrés, la depresión y la ansiedad.
- Conservar la autonomía e independencia funcional, previniendo el deterioro físico y cognitivo.
- Promover una actitud positiva frente al envejecimiento y una mejor calidad de vida.

Siendo las 03:45 p.m. se da por finalizada la actividad, se agradece la participación e incentiva a los demás adultos mayores a involucrase en las demás actividades.

**CONCLUSIÓN:**

- La actividad se desarrolló satisfactoriamente, cumpliendo los objetivos propuestos y fortaleciendo el bienestar físico, emocional y social de los adultos mayores. Se resalta la importancia de mantener este tipo de espacios de forma continua, con el acompañamiento del instructor de educación física, como parte esencial de la atención integral brindada por el Centro Integral de Vida "La María".

**EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**



**FIRMA DEL COORDINADOR**

# ACTIVIDADES DE RECREACIÓN Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

| | | | |
|---|---|---|---|
| **NOMBRE DE LA PSICÓLOGA** | Stefani Ramirez Torres | **FIRMA:**  | |
| **TEMA** | Colorear | | |
| **ACTIVIDAD** | Inspirando hacia el color de vida | | |
| **NOMBRE DEL LUGAR** | Centro Integral De Vida La María | | |
| **FECHA** | **HORA DE INICIO** | **HORA FINALIZA** | **DURACIÓN** |
| 12/03/2026 | 10:00 a.m. | 10:45 a.m. | 45 minutos |

**OBJETIVO:** Promover la estimulación cognitiva, la motricidad fina, la creatividad y el bienestar emocional de los adultos mayores, a través del arte y la expresión mediante el color.

**DESCRIBIR QUIENES PARTICIPAN DE LA ACTIVIDAD:** La actividad se realiza con los adultos mayores internos beneficiarios del Centro Integral de vida la María.

**DESARROLLO:** Siendo las 9:00 a.m. en las instalaciones del Centro Integral de vida la María, la profesional en psicología Stefani Ramirez Torres, realizó una dinámica denominada “inspirando hacia el color de vida”.

La jornada inicio con una breve charla introductoria sobre la importancia de colorear figuras, la cual favorece la relajación, mejora la coordinación mano-ojo y fortalece la memoria visual. Además, contribuye a disminuir el estrés, aumentar la autoestima y fortalecer los lazos sociales entre los adultos mayores. Estas actividades son fundamentales para mantener la mente activa y brindar espacios de esparcimiento y bienestar emocional, mejorando la calidad de vida en esta etapa.

Se entregaron diferentes figuras para colorear (paisajes, animales, Magdala, entre otras), Cada participante escogió la figura de su preferencia y utilizó diversos materiales como lápices de colores, marcadores y crayones para desarrollar su creatividad. El objetivo central fue promover espacios de esparcimiento y fortalecimiento de habilidades cognitivas y motrices, contribuyendo al bienestar físico, mental y emocional de los adultos mayores.

Durante la actividad se fomentó la libre expresión, el intercambio de ideas y la interacción social entre los participantes, generando un ambiente de armonía, calma y disfrute colectivo. Se observó entusiasmo, concentración y una actitud positiva por parte de los adultos mayores al realizar la actividad.

Se brindo acompañamiento en el proceso, brindando apoyo y motivando a los participantes a disfrutar del momento sin presiones, resaltando que lo importante era expresar sentimientos y estimular la mente a través del arte. Al finalizar, se realizó una pequeña exposición con los trabajos terminados, donde cada adulto mayor compartió su experiencia y expresó sentimientos de satisfacción y orgullo por su creación. Siendo las 10:45 a.m. se da por finalizada la actividad, se agradece la participación e incentiva a los demás adultos mayores a involucrase en las demás actividades.

**CONCLUSIÓN:**

- La actividad fue desarrollada exitosamente, con gran participación y motivación por parte de los adultos mayores. Se evidenció un ambiente de calma, creatividad y alegría.
- Este tipo de actividades contribuye de manera directa al mantenimiento de las funciones mentales superiores, favorece la autoexpresión y la creatividad, y promueve el bienestar integral de los participantes.
- Se recomienda seguir promoviendo este tipo de actividades artísticas, ya que aportan significativamente al equilibrio emocional, la relajación y la salud mental de los adultos mayores.

**EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**



**FIRMA DEL COORDINADOR**

# ACTIVIDADES DE RECREACIÓN Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

| | | | |
|---|---|---|---|
| **NOMBRE DE LA PSICÓLOGA** | Stefani Ramirez Torres | **FIRMA:**  | |
| **TEMA** | Ejercicio | | |
| **ACTIVIDAD** | Estirando las partes del cuerpo | | |
| **NOMBRE DEL LUGAR** | Centro Integral De Vida La María | | |
| **FECHA** | **HORA DE INICIO** | **HORA FINALIZA** | **DURACIÓN** |
| 16/03/2026 | 10:00 a.m. | 11:00 a.m. | 1 hora |

**OBJETIVO:** Fomentar la actividad física adaptada en los adultos mayores a través de ejercicios suaves con pelota, orientados al fortalecimiento muscular, la estimulación motora y la promoción del bienestar físico y emocional.

**DESCRIBIR QUIENES PARTICIPAN DE LA ACTIVIDAD:** La actividad se realiza con los adultos mayores internos beneficiarios del Centro Integral de vida la María.

**DESARROLLO:** Siendo las 10:00 a.m. en las instalaciones del Centro Integral de vida la María, la profesional en psicología Stefani Ramirez Torres, realizó una dinámica denominada “estirando las partes del cuerpo”, dirigida a los adultos internos del centro.

La jornada inició con una breve introducción sobre la importancia de ejercitar el cuerpo y la mente a través del ejercicio. En el marco de las actividades de estimulación física y motricidad dirigidas a los adultos mayores, se llevó a cabo una jornada de ejercicios suaves con pelota, con el propósito de promover la movilidad, la coordinación y el fortalecimiento muscular de forma segura y agradable.

Durante la sesión, los participantes realizaron una serie de movimientos lentos y controlados utilizando pelotas, que incluían ejercicios de estiramiento, coordinación mano-ojo, movilidad articular y equilibrio. La dinámica fue guiada por las profesionales en psicología y fisioterapeuta del Centro de vida, quien acompañaron cada ejercicio con música suave y motivación constante, generando un ambiente de bienestar y energía positiva.

Los adultos mayores participaron con entusiasmo y compromiso, evidenciando mejoras en la postura, la movilidad de brazos y piernas, así como un fortalecimiento del trabajo grupal y la interacción social.

La práctica de ejercicios suaves con pelota contribuye al mantenimiento de la salud física y mental en los adultos mayores, ofreciendo beneficios como:

- Mejorar la flexibilidad, coordinación y equilibrio corporal.
- Prevenir la rigidez muscular y articular.
- Favorecer la circulación sanguínea y la movilidad general.
- Estimular la concentración y la atención.
- Promover la socialización y el trabajo en equipo.

Estas actividades son esenciales para conservar la autonomía funcional, prevenir el sedentarismo y fortalecer el bienestar integral, generando además un espacio de recreación y motivación que mejora la calidad de vida de los participantes. Siendo las 11:00 a.m. se da por finalizada la actividad, se agradece la participación e incentiva a los demás adultos mayores a involucrase en las demás actividades.

**CONCLUSIÓN:**

- La actividad se desarrolló satisfactoriamente, con una participación activa y positiva por parte de los adultos mayores. Se observó alegría, motivación y colaboración grupal. Se recomienda continuar implementando este tipo de ejercicios, adaptados a las capacidades de cada persona, como parte de las rutinas de mantenimiento físico y salud preventiva.

**EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**



**FIRMA DEL COORDINADOR**

# ACTIVIDADES DE RECREACIÓN Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

| | | | |
|---|---|---|---|
| **NOMBRE DE LA PSICÓLOGA** | Stefani Ramirez Torres | **FIRMA:**  | |
| **TEMA** | Santo Rosario | | |
| **ACTIVIDAD** | La fe de nuestros corazones | | |
| **NOMBRE DEL LUGAR** | Centro Integral De Vida La María | | |
| **FECHA** | **HORA DE INICIO** | **HORA FINALIZA** | **DURACIÓN** |
| 18/03/2026 | 9:00 a.m. | 09:45 a.m. | 45 minutos |

**OBJETIVO:** Fomentar la espiritualidad, el fortalecimiento de la fe y el bienestar emocional de los adultos mayores mediante la realización del Santo Rosario, generando un espacio de reflexión, oración y unión comunitaria.

**DESCRIBIR QUIENES PARTICIPAN DE LA ACTIVIDAD:** La actividad se realiza con los adultos mayores internos beneficiarios del Centro Integral de vida la María.

**DESARROLLO:** Siendo las 9:00 a.m. en las instalaciones del Centro Integral de vida la María, la profesional en psicología Stefani Ramirez Torres, realizó una dinámica denominada "La fe de nuestros corazones", dirigida a los adultos internos del centro; la jornada dio inicio con una breve bienvenida a los adultos mayores, resaltando la importancia de mantener viva la fe y la devoción. Posteriormente, se inició el rezo del Santo Rosario, guiado por Carmelita Galindo perteneciente al grupo de oración "La legión de María" de la iglesia Santa Ana del municipio de Yaguará.

Durante la oración, se realizó la lectura de los Misterios Gloriosos donde se relatan la Resurrección y los episodios posteriores que celebran la victoria sobre el pecado y la muerte, así como la exaltación de Jesús y de María; acompañados de cantos religiosos y momentos de silencio para la meditación personal. Los adultos mayores demostraron gran compromiso y recogimiento espiritual, compartiendo intenciones personales por la salud, la familia y la comunidad. Rezar el rosario en la edad adulta puede tener varios objetivos y beneficios espirituales. Algunas razones comunes incluyen:

- Oración y reflexión: El rosario es una forma de oración meditativa que permite a los adultos reflexionar sobre la vida de Jesucristo y la Virgen María, cada misterio proporciona un tema para la meditación y contemplación.
- Fortalecimiento de la fe: La repetición de las oraciones del rosario y la contemplación de los misterios pueden ayudar a fortalecer la fe de los adultos, proporcionando un tiempo dedicado a la conexión espiritual.

- Paz y consuelo: Rezar el rosario puede ofrecer paz interior y consuelo en momentos de dificultad. La práctica constante puede ayudar a enfrentar desafíos con una perspectiva espiritual.
- Intercesión y petición: Muchas personas rezan el rosario para interceder por ellos mismos, sus seres queridos o por el mundo en general. También es común realizar peticiones especificas durante la oración del rosario.
- Crecimiento espiritual: La práctica regular del rosario puede contribuir al crecimiento espiritual al proporcionar una estructura para la oración y la reflexión, ayudando a los adultos a profundizar en su relación con Dios.

Finalizado el rezo, se generó un espacio de diálogo y reflexión, en el cual los participantes expresaron sentimientos de paz, gratitud y alegría por haber compartido este momento de fe colectiva. Es importante realizar estas actividades para fortalecer la salud mental, emocional y espiritual, promoviendo además la convivencia y el sentido de pertenencia. Siendo las 9:45 a.m. se da por finalizada la actividad, se agradece la participación e incentiva a los demás adultos mayores a involucrase en las demás actividades.

**CONCLUSIÓN:**

- La actividad permitió fortalecer la espiritualidad de los adultos mayores, promoviendo la unión, la esperanza y el bienestar emocional. Se evidenció una excelente participación y disposición por parte de los asistentes, quienes manifestaron su deseo de continuar realizando este tipo de encuentros religiosos con mayor frecuencia.

**EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**



**FIRMA DEL COORDINADOR**

# ACTIVIDADES DE RECREACIÓN Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

| | | | |
|---|---|---|---|
| **NOMBRE DE LA PSICÓLOGA** | Stefani Ramirez Torres | **FIRMA:**  | |
| **TEMA** | Colorear | | |
| **ACTIVIDAD** | Entre colores y amigos | | |
| **NOMBRE DEL LUGAR** | Centro Integral De Vida La María | | |
| **FECHA** | **HORA DE INICIO** | **HORA FINALIZA** | **DURACIÓN** |
| 25/03/2026 | 10:00 a.m. | 10:45 a.m. | 45 minutos |

**OBJETIVO:** Promover la estimulación cognitiva, la motricidad fina, la creatividad y el bienestar emocional de los adultos mayores, a través del arte y la expresión mediante el color.

**DESCRIBIR QUIENES PARTICIPAN DE LA ACTIVIDAD:** La actividad se realiza con los adultos mayores internos beneficiarios del Centro Integral de vida la María.

**DESARROLLO:** Siendo las 9:00 a.m. en las instalaciones del Centro Integral de vida la María, la profesional en psicología Stefani Ramirez Torres, realizó una dinámica denominada “Entre colores y amigos”.

La jornada inicio con una breve charla introductoria sobre la importancia de colorear figuras, la cual favorece la relajación, mejora la coordinación mano-ojo y fortalece la memoria visual. Además, contribuye a disminuir el estrés, aumentar la autoestima y fortalecer los lazos sociales entre los adultos mayores. Estas actividades son fundamentales para mantener la mente activa y brindar espacios de esparcimiento y bienestar emocional, mejorando la calidad de vida en esta etapa.

Se entregaron diferentes figuras para colorear (paisajes, animales, Magdala, entre otras), Cada participante escogió la figura de su preferencia y utilizó diversos materiales como lápices de colores, marcadores y crayones para desarrollar su creatividad. El objetivo central fue promover espacios de esparcimiento y fortalecimiento de habilidades cognitivas y motrices, contribuyendo al bienestar físico, mental y emocional de los adultos mayores.

Durante la actividad se fomentó la libre expresión, el intercambio de ideas y la interacción social entre los participantes, generando un ambiente de armonía, calma y disfrute colectivo. Se observó entusiasmo, concentración y una actitud positiva por parte de los adultos mayores al realizar la actividad.

Se brindo acompañamiento en el proceso, brindando apoyo y motivando a los participantes a disfrutar del momento sin presiones, resaltando que lo importante era expresar sentimientos y estimular la mente a través del arte. Al finalizar, se realizó una pequeña exposición con los trabajos terminados, donde cada adulto mayor compartió su experiencia y expresó sentimientos de satisfacción y orgullo por su creación. Siendo las 10:45 a.m. se da por finalizada la actividad, se agradece la participación e incentiva a los demás adultos mayores a involucrase en las demás actividades.

**CONCLUSIÓN:**

- La actividad fue desarrollada exitosamente, con gran participación y motivación por parte de los adultos mayores. Se evidenció un ambiente de calma, creatividad y alegría.
- Este tipo de actividades contribuye de manera directa al mantenimiento de las funciones mentales superiores, favorece la autoexpresión y la creatividad, y promueve el bienestar integral de los participantes.
- Se recomienda seguir promoviendo este tipo de actividades artísticas, ya que aportan significativamente al equilibrio emocional, la relajación y la salud mental de los adultos mayores.

**EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**



**FIRMA DEL COORDINADOR**

# ACTIVIDADES DE RECREACIÓN Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

| | | | |
|---|---|---|---|
| **NOMBRE DE LA PSICÓLOGA** | Stefani Ramirez Torres | **FIRMA:**  | |
| **TEMA** | Ejercicio | | |
| **ACTIVIDAD** | Entre aros y risas | | |
| **NOMBRE DEL LUGAR** | Centro Integral De Vida La María | | |
| **FECHA** | **HORA DE INICIO** | **HORA FINALIZA** | **DURACIÓN** |
| 27/03/2026 | 10:00 a.m. | 11:00 a.m. | 1 hora |

**OBJETIVO:** Fomentar la actividad física adaptada en los adultos mayores a través de ejercicios suaves, orientados al fortalecimiento muscular, la estimulación motora y la promoción del bienestar físico y emocional.

**DESCRIBIR QUIENES PARTICIPAN DE LA ACTIVIDAD:** La actividad se realiza con los adultos mayores internos beneficiarios del Centro Integral de vida la María.

**DESARROLLO:** Siendo las 10:00 a.m. en las instalaciones del Centro Integral de vida la María, la profesional en psicología Stefani Ramirez Torres, realizó una dinámica denominada "Entre aros y risas", dirigida a los adultos internos del centro.

La Jornada inició con un calentamiento suave de movilidad articular (brazos, hombros y tronco) para preparar al grupo antes de los lanzamientos. Luego, se explicó la dinámica de manera clara y práctica, mostrando el movimiento recomendado para garantizar seguridad y evitar esfuerzos inadecuados. La dinámica consistió en ubicar varias sillas previamente organizadas en el área de trabajo, mientras cada participante recibió un aro liviano para realizar ejercicios de lanzamiento controlado. Cada adulto mayor debía **encestar o introducir los aros en las sillas**, ajustando distancia, fuerza y dirección del movimiento. La actividad se realizó de manera progresiva, iniciando con distancias cortas y aumentando gradualmente el reto, teniendo siempre en cuenta las capacidades individuales de cada participante.

El principal objetivo de la actividad fue:

- Estimular la motricidad fina y gruesa mediante lanzamientos dirigidos.
- Favorecer la coordinación visomotora y la precisión.
- Promover la participación activa y el trabajo en grupo.

- Potenciar la atención, concentración y orientación espacial.
- Fomentar el bienestar emocional a través de actividades lúdicas y recreativas.

Los adultos mayores participaron activamente durante toda la actividad, demostrando motivación, atención y disposición al reto. Se observaron mejoras en:

- La **coordinación ojo–mano**.
- La **precisión del lanzamiento**.
- La **fuerza moderada del brazo**.
- La **concentración y orientación espacial**.

La actividad integró momentos de apoyo mutuo, risas y comentarios positivos entre los participantes, reforzando la cohesión grupal y la convivencia. El personal acompañante realizó supervisión constante para asegurar un entorno seguro y garantizar que cada adulto mayor ejecutara la actividad de acuerdo con sus capacidades físicas. Siendo las 11:00 a.m. se da por finalizada la actividad, se agradece la participación e incentiva a los demás adultos mayores a involucrase en las demás actividades.

**CONCLUSIÓN:**

- La actividad permitió reforzar habilidades psicomotoras importantes en la población adulta mayor, generando además un espacio de disfrute, socialización y motivación. Los participantes manifestaron satisfacción con la dinámica y se evidenció una adecuada adaptación al ejercicio, cumpliendo con los objetivos planteados.

**EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**



**FIRMA DEL COORDINADOR**

# ACTIVIDADES DE RECREACIÓN Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

| | | | |
|---|---|---|---|
| **NOMBRE DE LA PSICÓLOGA** | Stefani Ramirez Torres | **FIRMA:**  | |
| **TEMA** | Colorear | | |
| **ACTIVIDAD** | Color y buena compañía | | |
| **NOMBRE DEL LUGAR** | Centro Integral De Vida La María | | |
| **FECHA** | **HORA DE INICIO** | **HORA FINALIZA** | **DURACIÓN** |
| 25/03/2026 | 10:00 a.m. | 10:45 a.m. | 45 minutos |

**OBJETIVO:** Promover la estimulación cognitiva, la motricidad fina, la creatividad y el bienestar emocional de los adultos mayores, a través del arte y la expresión mediante el color.

**DESCRIBIR QUIENES PARTICIPAN DE LA ACTIVIDAD:** La actividad se realiza con los adultos mayores internos beneficiarios del Centro Integral de vida la María.

**DESARROLLO:** Siendo las 9:00 a.m. en las instalaciones del Centro Integral de vida la María, la profesional en psicología Stefani Ramirez Torres, realizó una dinámica denominada “Color y buena compañia”.

La jornada inicio con una breve charla introductoria sobre la importancia de colorear figuras, la cual favorece la relajación, mejora la coordinación mano-ojo y fortalece la memoria visual. Además, contribuye a disminuir el estrés, aumentar la autoestima y fortalecer los lazos sociales entre los adultos mayores. Estas actividades son fundamentales para mantener la mente activa y brindar espacios de esparcimiento y bienestar emocional, mejorando la calidad de vida en esta etapa.

Se entregaron diferentes figuras para colorear (paisajes, animales, Magdala, entre otras), Cada participante escogió la figura de su preferencia y utilizó diversos materiales como lápices de colores, marcadores y crayones para desarrollar su creatividad. El objetivo central fue promover espacios de esparcimiento y fortalecimiento de habilidades cognitivas y motrices, contribuyendo al bienestar físico, mental y emocional de los adultos mayores.

Durante la actividad se fomentó la libre expresión, el intercambio de ideas y la interacción social entre los participantes, generando un ambiente de armonía, calma y disfrute colectivo. Se observó entusiasmo, concentración y una actitud positiva por parte de los adultos mayores al realizar la actividad.

Se brindo acompañamiento en el proceso, brindando apoyo y motivando a los participantes a disfrutar del momento sin presiones, resaltando que lo importante era expresar sentimientos y estimular la mente a través del arte. Al finalizar, se realizó una pequeña exposición con los trabajos terminados, donde cada adulto mayor compartió su experiencia y expresó sentimientos de satisfacción y orgullo por su creación. Siendo las 10:45 a.m. se da por finalizada la actividad, se agradece la participación e incentiva a los demás adultos mayores a involucrase en las demás actividades.

**CONCLUSIÓN:**

- La actividad fue desarrollada exitosamente, con gran participación y motivación por parte de los adultos mayores. Se evidenció un ambiente de calma, creatividad y alegría.
- Este tipo de actividades contribuye de manera directa al mantenimiento de las funciones mentales superiores, favorece la autoexpresión y la creatividad, y promueve el bienestar integral de los participantes.
- Se recomienda seguir promoviendo este tipo de actividades artísticas, ya que aportan significativamente al equilibrio emocional, la relajación y la salud mental de los adultos mayores.

**EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**



**FIRMA DEL COORDINADOR**

Municipio de YAGUARÁ

**Certificación de recepción de los servicios: Recreación y aprovechamiento del tiempo libre de los beneficiarios del Centro Integral De Vida "La María" del municipio de Yaguará (H).**

STEFANI RAMIREZ TORRES - PSICÓLOGA

DESDE: 01/03/2026
HASTA 31/03/2026

| No. | NOMBRES | APELLIDOS | No. CEDULA | FIRMA O HUELLA DEL BENEFICIARIO |
|---|---|---|---|---|
| 1 | ALEJANDRO | ROJAS SAENZ | 4913520 | |
| 2 | ADULTO M. N.N | SIN NINGUN | REGISTRO | |
| 3 | AMINTA | CEBALLES BUYUCUE | 26.515.298 | |
| 4 | ANTONIO | SANCHEZ DAMIAN | 1.081.416.870 | |
| 5 | CAMPO ELIAS | MARTINEZ MARTINEZ | 19.101.258 | |
| 6 | CARMEN | TRUJILLO | 1.082.214.933 | |
| 7 | CIRO | PEREZ LOSADA | 4.951.160 | |
| 8 | DARIO | RAMIREZ CAMACHO | 12.094.233 | |
| 9 | DORILA | ARAUJO DE PERDOMO | 26.606.055 | |
| 10 | ELADIO | RAMOS CORDOBA | 4.951.174 | |
| 11 | GABRIEL ANGEL | PERDOMO LOSADA | 1.668.406 | |
| 12 | JAIRO | CUENCA LIZCANO | 4.951.270 | |
| 13 | JOSE MARIA | ROJAS COLLAZOS | 4.951.221 | |
| 14 | LUCILA | CAMACHO MARTINEZ | 26.409.422 | |
| 15 | LUIS ALBERTO | GALINDO | 1.664.569 | |

Powered by CamScanner

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 16 | LUIS ENRRIQUE | SILVA CASTRO | 1.664.383 |  |
| 17 | LUZ DARY | TOBAR CEDEÑO | 26.515.934 |  |
| 18 | MELIDA | BOHADA MARTINEZ | 26.470.395 |  |
| 19 | MERCEDES | HERNANDEZ | 1.082.216.298 |  |
| 20 | MERCEDES | CORTEZ DE ORTIZ | 26465821 |  |
| 21 | ORLANDO | NUÑEZ GARCIA | 17.625.521 |  |
| 22 | ROMULO | TRUJILLO RAMIREZ | 4.913.716 |  |
| 23 | VICENTE | ORTIZ RAMIREZ | 1623883 |  |
| 24 | ZORAIDA YANETH | ROSERO | 36.171.451 |  |

FIRMA DE LA PSICÓLOGA_____

Powered by CamScanner

Municipio de YAGUARÁ

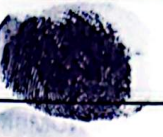
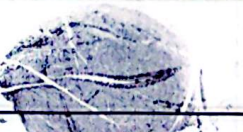
**Certificación de recepción de los servicios: orientación psicológica de manera preventiva a toda la población del centro día y centro de bienestar del anciano en el centro integral de vida la maría, mitigando el efecto de patologías del comportamiento que surgen en la tercera edad y los efectos a los que ellas conducen.**

**STEFANI RAMIREZ TORRES - PSICÓLOGA**

DESDE: 01/03/2026
HASTA 31/03/2026

| No. | NOMBRES | APELLIDOS | No. CEDULA | FIRMA O HUELLA DEL BENEFICIARIO |
|---|---|---|---|---|
| 1 | ALEJANDRO | ROJAS SAENZ | 4913520 | |
| 2 | ADULTO M. N.N | SIN NINGUN | REGISTRO | |
| 3 | AMINTA | CEBALLES BUYUCUE | 26.515.298 | |
| 4 | ANTONIO | SANCHEZ DAMIAN | 1.081.416.870 | |
| 5 | CAMPO ELIAS | MARTINEZ MARTINEZ | 19.101.258 | |
| 6 | CARMEN | TRUJILLO | 1.082.214.933 | |
| 7 | CIRO | PEREZ LOSADA | 4.951.160 | |
| 8 | DARIO | RAMIREZ CAMACHO | 12.094.233 | |
| 9 | DORILA | ARAUJO DE PERDOMO | 26.606.055 | |
| 10 | ELADIO | RAMOS CORDOBA | 4.951.174 | |
| 11 | GABRIEL ANGEL | PERDOMO LOSADA | 1.668.406 | |
| 12 | JAIRO | CUENCA LIZCANO | 4.951.270 | |
| 13 | JOSE MARIA | ROJAS COLLAZOS | 4.951.221 | |
| 14 | LUCILA | CAMACHO MARTINEZ | 26.409.422 | |
| 15 | LUIS ALBERTO | GALINDO | 1.664.569 | |

Powered by CamScanner

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 16 | LUIS ENRRIQUE | SILVA CASTRO | 1.664.383 |  |
| 17 | LUZ DARY | TOBAR CEDEÑO | 26.515.934 |  |
| 18 | MELIDA | BOHADA MARTINEZ | 26.470.395 |  |
| 19 | MERCEDES | HERNANDEZ | 1.082.216.298 |  |
| 20 | MERCEDES | CORTEZ DE ORTIZ | 26465821 |  |
| 21 | ORLANDO | NUÑEZ GARCIA | 17.625.521 |  |
| 22 | ROMULO | TRUJILLO RAMIREZ | 4.913.716 |  |
| 23 | VICENTE | ORTIZ RAMIREZ | 1623883 |  |
| 24 | ZORAIDA YANETH | ROSERO | 36.171.451 |  |

FIRMA DE LA PSICÓLOGA_____

Powered by CamScanner