REPORTE DE ACTIVIDADES "PROGRAMA CENTRO VIDA MUNICIPIO DE TOCA -BOYACÁ 2026		
OBJETO: AUNAR ESFUERZOS TECNICOS, ECONÓMICOS Y HUMANOS PARA LA ATENCIÓN INTEGRAL DE ADULTOS MAYORES DE ACUERDO A LA LEY 1276 DE 2009 Y RESOLUCIÓN 055 DE 2018 PARA EL MUNICIPIO DE TOCA- BOYACÁ VIGENCIA 2026		
Fecha: del 13 de abril al 12 de mayo	**Año:** 2026	**Área:** Psicología
Periodo del informe: Abril- Mayo	**Del 13 de abril al 12 de mayo**	
Responsable:	**FUNDACIÓN INTEGRAL PARA EL SERVICIO SOCIAL**	
OBJETIVO GENERAL	Prestación de servicios profesionales como **Apoyo Psicosocial** para la atención integral de adultos mayores, del centro Vida (Una esperanza de vida) del municipio de Toca, Boyacá.	
OBJETIVOS ESPECIFICOS	✓ Realizar las respectivas valoraciones y seguimientos con el fin de conocer las capacidades y necesidades físicas, psíquicas, sociales y funcionales de los usuarios atendidos del centro vida. ✓ Promover la Participación activa del adulto mayor frente actividades que se realizan en el centro Vida (Una esperanza de vida) ✓ Realizar talleres con temáticas relacionadas a: ✓ **Realizar talleres con temáticas relacionadas a:** ✓ Taller memoria cognitiva ✓ Taller salida al gimnasio municipal ✓ Taller movimiento y coordinación ✓ Taller día cultural juegos chiriposos ✓ Taller de motricidad gruesa ✓ Taller que no te gane la pelota ✓ Taller recorrido iglesias municipales ✓ Taller adivina la palabra ✓ Taller de movimiento y agilidad ✓ Taller de neuro-plasticidad ✓ Taller relevos de esponja ✓ Taller salida a campo aire puro y corazón alegre ✓ Taller celebración de cumpleaños ✓ Taller gimnasia neuronal ✓ Taller detective de palabras	

	✓ Taller salida polideportivo ✓ Taller Actividad física ✓ Taller manos con historia ✓ Taller la ruta de sabores ✓ Actividades de apoyo

DESCRIPCIÓN DE LA METODOLOGÍA DE LAS ACTIVIDADES

Momento 1: Se realiza una identificación en la base de datos de adultos mayores acerca de la verificación de datos personales con el fin de identificar aquellos que continúan dentro del programa; y las personas nuevas que ingresan.

Momento 2: Se da cumplimento al objetivo "Realizar las respectivas valoraciones con el fin de conocer las capacidades y necesidades físicas, psíquicas, sociales y funcionales de las personas atendidas del centro vida."

Momento 3: Empezamos con los talleres de las temáticas relacionadas a mantener y mejorar las funciones cognitivas, reconocimiento de emociones, resolución de conflictos en el adulto mayor, estimulación cognitiva, auto –concepto, memoria, atención, concentración, comunicación, movimiento, agilidad, motricidad gruesa.
Desde el área de psicología se realizaron las siguientes actividades

1. Talleres psicosociales
3. Test de seguimientos psicología

Desarrollo de Talleres Psicosociales
Taller memoria cognitiva
Taller 01

Desde la perspectiva de la psicología del desarrollo y la gerontología, este taller se estructura como una intervención integral que aprovecha la neuro-plasticidad para fortalecer la reserva cognitiva del individuo. El proceso comienza estableciendo un marco de seguridad mediante la orientación temporal y espacial, lo que ayuda a reducir los niveles de cortisol y la ansiedad que el adulto mayor suele experimentar ante el miedo a la pérdida de facultades. Al situarse correctamente en el presente, el participante se siente más empoderado para enfrentar los retos intelectuales de la sesión, permitiendo que el aprendizaje y la estimulación fluyan sin las barreras emocionales del estrés.

A medida que el taller avanza, se integran dinámicas de atención y funciones ejecutivas que no solo buscan la agilidad mental, sino que refuerzan el autoconcepto y la percepción de autoeficacia. Un componente vital en esta metodología es el uso de la terapia de reminiscencia, la cual permite al adulto mayor realizar una revisión de su ciclo vital. Este ejercicio psicológico ayuda a integrar experiencias pasadas, dándoles un nuevo significado y

fomentando un estado de ánimo positivo que combate directamente la sintomatología depresiva y el aislamiento social. Al recordar y compartir sus logros y vivencias, el individuo reafirma su identidad frente a los cambios propios de la edad.













DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: La actividad consistió en un ejercicio grupal de percepción visual y atención selectiva, donde los participantes debían localizar diferencias entre imágenes similares utilizando láminas de trabajo. Desde la psicología, esta dinámica fortalece las funciones ejecutivas y la memoria de trabajo, ya que exige un escaneo visual detallado y la comparación constante de información para resolver con éxito el desafío. Al realizarse de forma colectiva, se fomenta además la interacción social y la confianza, transformando un simple reto de observación en una herramienta que mejora la autoeficacia y mantiene la agilidad mental frente a las tareas cotidianas.

Taller salida al Gimnasio Municipal
Taller 02

La salida al gimnasio municipal se estructuró como una intervención de psicomotricidad y salud comunitaria, diseñada para integrar el ejercicio físico con la estimulación cognitiva en un entorno fuera de lo cotidiano. Desde el enfoque de la psicología del envejecimiento, esta actividad promueve la propiocepción y la coordinación motriz, factores esenciales para mantener la autonomía y prevenir el riesgo de caídas, al tiempo que combate el aislamiento social al vincular al adulto mayor con espacios públicos de su comunidad. La interacción con las máquinas y los ejercicios guiados no solo mejora la condición física, sino que también refuerza la plasticidad cerebral al obligar al individuo a aprender nuevas rutinas y movimientos coordinados, lo que genera una liberación de endorfinas que eleva el estado de ánimo y reduce el estrés. En última instancia, esta experiencia en el gimnasio actúa como un potente reforzador de la autoeficacia, ya que el participante se reconoce capaz de habitar y utilizar espacios de vitalidad y movimiento, rompiendo estigmas sobre la fragilidad y promoviendo una imagen de envejecimiento activo, resiliente y saludable.













DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: La actividad consistió en una jornada de movilidad e integración en el gimnasio municipal, diseñada para fortalecer la psicomotricidad y la coordinación física del adulto mayor en un entorno comunitario. Desde la psicología, esta salida rompe la rutina y estimula la plasticidad cerebral al aprender nuevas secuencias de movimiento, lo que refuerza la autonomía y la seguridad personal.

Taller Movimiento y Coordinación
Taller N 03

La conexión entre el sistema nervioso y el aparato locomotor para preservar la funcionalidad física y cognitiva en el adulto mayor. A través de una metodología basada en el entrenamiento de la coordinación y la lateralidad, la actividad busca mejorar el equilibrio y la precisión de los movimientos, lo que resulta fundamental para garantizar la seguridad y la autonomía en el entorno cotidiano. Desde una perspectiva psicológica, este tipo de dinámica estimula la atención y la plasticidad cerebral al requerir el procesamiento de órdenes motoras, al tiempo que actúa como un potente regulador emocional que eleva el estado de ánimo y reduce el estrés. Al desarrollarse de forma colectiva, el taller fomenta la interacción social y refuerza la percepción de autoeficacia, permitiendo que el individuo recupere la confianza en sus capacidades físicas y se reconozca como un actor activo y vital, mitigando así el sentimiento de vulnerabilidad y promoviendo un envejecimiento digno y plenamente integrado. Además, la implementación de estas rutinas estructuradas permite que los participantes experimenten una mejora progresiva en su conciencia corporal, facilitando una respuesta mucho más ágil ante los estímulos del medio ambiente y reduciendo el miedo al movimiento.










DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: La actividad consistió en una dinámica grupal de precisión y control motor, donde los participantes debían trasladar pimpónes a través de un circuito con obstáculos bajo la guía de un líder. Desde la psicología, este ejercicio estimula las funciones ejecutivas como la planificación y la atención sostenida, ya que exige concentración y cálculo estratégico para sortear las barreras impuestas en la mesa. Al trabajar en equipos estructurados, se fomenta la comunicación asertiva, el liderazgo y el sentido de pertenencia, lo que refuerza la cohesión social y el apoyo mutuo entre pares. El éxito en la tarea no solo mejora la agilidad mental, sino que actúa como un potente regulador emocional que eleva la autoestima y la percepción de autoeficacia, demostrando al adulto mayor su capacidad para resolver desafíos y colaborar activamente en el logro de objetivos comunes.

Taller Día Cultural Juegos Chiriposos
Taller 04

Este taller se define como una intervención de revitalización cultural y estimulación cognitiva a través del rescate de juegos tradicionales y populares, conocidos como juegos chiriposos. La actividad busca conectar al adulto mayor con su historia de vida y sus raíces, utilizando el juego como un vehículo para fortalecer la memoria episódica y el sentido de identidad. Desde una perspectiva psicológica, participar en estas dinámicas lúdicas activas áreas del cerebro vinculadas al placer y la recompensa, reduciendo los niveles de cortisol y promoviendo un estado de bienestar emocional inmediato.

Al desarrollarse en un contexto grupal, el taller fomenta la interacción social espontánea y el intercambio de saberes generacionales, lo que combate eficazmente el aislamiento y refuerza el sentimiento de pertenencia a la comunidad. La naturaleza de estos juegos, que suelen combinar el azar con pequeñas destrezas, permite que los participantes experimenten situaciones de éxito y diversión compartida, elevando su autoestima y su percepción de competencia social. Además, el componente cultural actúa como un potente estímulo para la reminiscencia, ayudando a los adultos mayores a mantener un vínculo activo con sus tradiciones mientras ejercitan la atención y la agilidad mental en un ambiente de alegría y camaradería. Finalmente, la actividad dignifica el tiempo libre, transformándolo en un espacio de aprendizaje y resiliencia que celebra la vitalidad de la cultura popular.













DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: Esta actividad se define como una jornada de integración biopsicosocial que utiliza el juego tradicional y la expresión corporal para fortalecer la salud integral del adulto mayor en un entorno natural. A través de disciplinas como la lotería, el tejo y la rana, se estimulan funciones cognitivas como la atención y la memoria, junto con la precisión motriz y el control del movimiento, factores clave para mantener la agilidad mental y física.

Taller de Motricidad Gruesa

Taller N 05

El control corporal del adulto mayor, orientada a preservar la funcionalidad y la independencia en el entorno cotidiano. A través de dinámicas que involucran grandes grupos musculares, se busca mejorar la estabilidad, la marcha y el equilibrio, factores críticos para reducir el riesgo de caídas y aumentar la seguridad en el movimiento. Desde una perspectiva psicológica, este tipo de actividad estimula la conciencia corporal y la propiocepción, permitiendo que el cerebro procese de manera más eficiente la ubicación y el desplazamiento del cuerpo en el espacio. El ejercicio físico estructurado actúa como un potente regulador de los niveles de ansiedad y estrés, promoviendo la liberación de neurotransmisores asociados al bienestar que elevan significativamente el estado de ánimo. Al realizarse de forma grupal, el taller combate el aislamiento social y fomenta un ambiente de apoyo mutuo donde el logro de objetivos físicos se traduce en un aumento de la percepción de autoeficacia y seguridad personal. Además, la práctica constante de estas rutinas facilita la oxigenación cerebral y el mantenimiento de las facultades mentales, lo que contribuye a conservar una mente alerta y un envejecimiento dinámico. Finalmente, la actividad dignifica la condición física del participante, transformando el movimiento en una herramienta de empoderamiento y resiliencia que mejora de manera integral su calidad de vida y su sentido de autonomía.










DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: Este taller se define como una actividad de coordinación dinámica y control postural, orientada a fortalecer la estabilidad y la precisión del movimiento en el adulto mayor a través de un desafío de manipulación de objetos. Al trasladar los aros utilizando un bastón mientras se camina, se trabaja de manera integral el equilibrio estático y dinámico, lo cual es fundamental para prevenir caídas y aumentar la seguridad en los desplazamientos diarios. Desde una perspectiva psicológica, este ejercicio requiere un alto nivel de atención focalizada y planificación motora, obligando al participante a sincronizar el paso con el control de las herramientas, lo que mantiene el cerebro activo y concentrado en una meta específica.

La organización en grupos fomenta la cohesión social y el espíritu de colaboración, permitiendo que la interacción entre pares reduzca los sentimientos de soledad y aislamiento. Al superar el circuito, los participantes experimentan una gratificación inmediata que eleva su autoestima y refuerza la confianza en sus capacidades

físicas actuales. Esta dinámica transforma el ejercicio en un espacio lúdico de superación personal, promoviendo un estado de ánimo positivo y una percepción de autonomía que impacta directamente en su bienestar emocional. Finalmente, la actividad reafirma que el mantenimiento de las habilidades motoras es un proceso compartido que dignifica el envejecimiento y fortalece los lazos afectivos dentro de la comunidad.

Taller que no te gane la pelota
Taller N 06

La dinámica propuesta se centra en un desafío de agilidad y reflejos que busca optimizar la velocidad de respuesta física y mental frente a situaciones de cambio constante. Al interactuar con el movimiento de la pelota, los participantes ejercitan la coordinación y la precisión, habilidades que son determinantes para mantener la seguridad y el control corporal en cualquier circunstancia diaria al integrarse con otros compañeros, se genera un clima de entusiasmo y motivación que desplaza el estrés, permitiendo que la risa y el juego actúen como protectores de la salud emocional. La sensación de dominio sobre el elemento no solo divierte, sino que reconstruye la seguridad interna del adulto mayor al validar que sus capacidades de reacción siguen vigentes y funcionales.

Esta experiencia se traduce en una mejora directa de la autoestima, transformando la sesión en un espacio de empoderamiento donde el individuo se percibe capaz, dinámico y plenamente conectado con sus sentidos. Concluir la actividad con éxito refuerza el sentimiento de vitalidad, demostrando que el aprendizaje y el mantenimiento de las destrezas son procesos activos que aportan dignidad y alegría a esta etapa de la vida.













DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: Esta dinámica integra la expresión corporal con la sincronización rítmica, retando al participante a coordinar su baile y el conteo de pasos con el desplazamiento de la pelota. Desde una perspectiva psicológica, el ejercicio trabaja la atención dividida y la percepción temporal, ya que exige procesar múltiples estímulos simultáneamente para lograr que el movimiento físico coincida con el avance del objeto. Al realizarse en círculo, se crea un ambiente de apoyo grupal que fortalece los lazos sociales y reduce el estrés a través de la risa y el juego. El éxito de llegar a la meta al mismo tiempo que la pelota no solo mejora la agilidad, sino

que actúa como un refuerzo de la autoestima y la seguridad personal, demostrando al adulto mayor su capacidad para sincronizar mente y cuerpo de manera armónica y divertida.

Taller recorrido iglesias municipales
Taller N 07

Esta actividad se presenta como una jornada de reconocimiento territorial y fortalecimiento espiritual, diseñada para conectar al adulto mayor con el patrimonio histórico y arquitectónico de su municipio. El recorrido por las iglesias de Toca permite que los participantes se vinculen con su fe y sus raíces culturales en un entorno de paz y contemplación, favoreciendo la serenidad y el bienestar emocional.

Desde el componente psicológico, esta salida actúa como una terapia de reminiscencia ambiental, donde los espacios sagrados y conocidos evocan recuerdos significativos y refuerzan el sentido de identidad y pertenencia a la comunidad. Al caminar y compartir el trayecto con sus pares, se estimula la interacción social y se rompe con la rutina diaria, lo que ayuda a reducir sentimientos de ansiedad o tristeza. El contacto con la historia local y la belleza de los recintos religiosos no solo nutre la espiritualidad, sino que también revitaliza la agilidad mental al procesar información sobre el entorno. En conclusión, la experiencia dignifica la historia de vida del participante, promoviendo un envejecimiento lleno de propósito, gratitud y una sólida red de apoyo social.













DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: Esta salida se enfoca en el reconocimiento del patrimonio cultural y el bienestar personal, permitiendo a los participantes disfrutar del valor histórico y arquitectónico de los templos de Toca. El recorrido facilita un espacio de encuentro con las tradiciones y la fe, lo que genera un ambiente de tranquilidad y armonía durante toda la jornada.

Taller adivina la palabra
Taller N 08

Esta dinámica se centra en el entrenamiento mental y la agilidad verbal, retando a los participantes a identificar conceptos específicos a partir de pistas, sinónimos o descripciones. Al intentar descifrar las palabras ocultas, se ejercita la memoria semántica y la capacidad de asociación, lo que resulta fundamental para mantener un lenguaje fluido y una mente activa.

El ejercicio promueve la participación constante y el intercambio de ideas entre los asistentes, generando un ambiente de sana competencia y colaboración grupal. Esta interacción ayuda a fortalecer la confianza al expresarse frente a otros y estimula la rapidez de pensamiento de una manera divertida y relajada. Al final, la actividad no solo busca el acierto, sino también la integración de los participantes, quienes a través del juego refuerzan su vocabulario y disfrutan de un espacio que premia el ingenio y la comunicación compartida.













DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: La actividad se centró en un ejercicio de completación visual y análisis lingüístico, donde se presentaron palabras incompletas en el tablero para que los participantes identificaran las letras faltantes. Este desafío requiere que el adulto mayor ponga en práctica su capacidad de deducción y su memoria ortográfica, logrando reconstruir el mensaje a partir de fragmentos específicos.

Al trabajar directamente sobre el tablero, se fomenta la atención sostenida y la agilidad mental, ya que cada palabra resuelta representa un pequeño logro que motiva a seguir participando. El ejercicio genera un intercambio dinámico de ideas entre el grupo, donde la colaboración ayuda a descubrir los términos más complejos, fortaleciendo la seguridad al expresarse. Esta dinámica no solo ayuda a mantener el vocabulario activo, sino que también convierte el aprendizaje en un momento de integración y satisfacción compartida.

Taller de Movimiento y Agilidad
Taller N 09

Esta propuesta se enfoca en mejorar la respuesta física y la precisión corporal mediante ejercicios que combinan el desplazamiento con la coordinación de movimientos. Al participar en rutinas que exigen cambios de dirección y control del equilibrio, se busca fortalecer la seguridad al caminar y la autonomía en las actividades diarias.

La dinámica genera un espacio de participación entusiasta donde el movimiento se convierte en una forma de expresión y disfrute, ayudando a liberar tensiones y mejorar el ánimo. Al realizarse de manera colectiva, se incentiva el apoyo entre compañeros y la motivación constante para superar cada reto físico planteado. El éxito en cada rutina no solo beneficia la agilidad, sino que también refuerza la confianza personal y la sensación de bienestar, permitiendo que los participantes se sientan más enérgicos y conectados con su propia vitalidad.










DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: Esta competencia por equipos se enfocó en la agilidad y el trabajo colaborativo, donde los participantes debían pasar aros rápidamente mientras llevaban el conteo grupal. El ejercicio integró el movimiento físico con la velocidad mental, exigiendo concentración y sincronía para acumular la mayor cantidad de aros posible. Al ser una actividad grupal, se fortaleció el sentido de pertenencia y el apoyo mutuo, transformando el esfuerzo en una dinámica lúdica que mejora la movilidad, refuerza la autoestima y promueve una sana integración social.

Taller de neuro-plasticidad
Taller N 10

Este taller se enfoca en el fortalecimiento de las conexiones neuronales a través de desafíos cognitivos que rompen con la rutina y obligan al cerebro a buscar nuevas formas de resolver problemas. Al realizar tareas que demandan

un esfuerzo intelectual distinto al habitual, se estimula la flexibilidad mental y se mejora la capacidad de adaptación ante situaciones nuevas.

La dinámica genera un ambiente de curiosidad y superación, donde cada reto superado actúa como un motor de confianza y seguridad en las propias capacidades. Al compartirse en grupo, la actividad se convierte en un espacio de intercambio de estrategias y apoyo mutuo, lo que no solo mantiene la mente ágil, sino que también refuerza el bienestar emocional. El resultado es un cerebro más despierto y una mayor sensación de autonomía, permitiendo que el participante se sienta mentalmente activo, integrado y motivado para seguir aprendiendo.













DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: Esta actividad consistió en un desafío de destreza motora fina y paciencia, donde dos participantes ponían a prueba su habilidad para atraer una botella hacia ellos enrollando una cuerda en un palo. El ejercicio exigió un movimiento constante y coordinado de muñecas y manos, trabajando la fuerza de agarre y la precisión para mantener el control de la cuerda en todo momento.

Este reto integró la concentración visual con la agilidad manual, ya que la velocidad para enrollar debía equilibrarse con el manejo del objeto al otro extremo. La dinámica generó un ambiente de gran expectativa y motivación entre el grupo, donde el apoyo y el ánimo de los compañeros transformaron el esfuerzo físico en un momento de diversión y superación personal. Al completar el recorrido, el participante no solo mejoró su movilidad articular, sino que reforzó su seguridad al enfrentar tareas que requieren enfoque, ritmo y perseverancia.

Taller relevos de esponja
Taller N 11

Este taller se centra en la coordinación motora y el trabajo en equipo a través de una dinámica de relevos que combina el movimiento físico con la precisión manual. Al participar en una secuencia de turnos donde la velocidad y el cuidado en el manejo del objeto son clave, se busca mejorar la agilidad corporal y la capacidad de respuesta ante tareas que requieren un ritmo constante.

La actividad crea un ambiente lleno de entusiasmo y energía, donde la comunicación entre compañeros es fundamental para completar el circuito con éxito. Este intercambio fortalece el sentido de cooperación y la integración grupal, permitiendo que el esfuerzo individual se sume al logro de todo el equipo. Al final, la dinámica

no solo favorece la movilidad de los participantes, sino que también eleva el estado de ánimo y refuerza la confianza personal al sentirse parte activa y necesaria de una meta compartida.









Carrera 12 # 26- 09 Oficina 303
Cel. 3114615716- 3204274054- 3142989523
E-mail funintegras@gmail.com
Tunja - Boyacá





DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: Esta actividad consistió en un desafío de agilidad y coordinación grupal donde los participantes, organizados en dos equipos, debían transportar agua utilizando únicamente una esponja. El ejercicio requirió que cada integrante empapara la esponja en un balde para luego trasladarla con rapidez y precisión al otro extremo, exprimiéndola hasta llenar una taza y una botella.

La dinámica integró el movimiento físico con la destreza manual, ya que el éxito del equipo dependía de la habilidad para no perder líquido en el trayecto y mantener un ritmo constante de relevos. Este reto generó un ambiente de mucha alegría y sana competencia, donde los gritos de apoyo y el trabajo coordinado fortalecieron los lazos de compañerismo. Al completar la meta, los participantes no solo trabajaron su movilidad y equilibrio, sino que también disfrutaron de una experiencia de integración que premió el esfuerzo colectivo y la perseverancia

Taller salida a campo aire puro y corazón alegre
Taller N 12

Este taller se enfoca en la conexión con la naturaleza y la revitalización integral, aprovechando los espacios abiertos para promover el bienestar físico y emocional. Al realizar actividades en un entorno natural, se busca que los participantes respiren aire puro, lo que favorece la oxigenación del cuerpo, reduce los niveles de estrés y genera una sensación inmediata de tranquilidad y libertad,

La dinámica fomenta la integración social en un ambiente relajado, donde las caminatas suaves y la observación del paisaje se convierten en herramientas para fortalecer el ánimo y la vitalidad. Estar en contacto con el exterior estimula los sentidos y permite un descanso mental profundo, alejando a los asistentes de la rutina diaria. Al final, esta experiencia no solo mejora la condición física a través del movimiento ligero, sino que también llena el corazón de alegría al compartir momentos de esparcimiento que refuerzan el sentido de gratitud y la conexión con el entorno.









Carrera 12 # 26- 09 Oficina 303
Cel. 3114615716- 3204274054- 3142989523
E-mail funintegras@gmail.com
Tunja - Boyacá





DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: La actividad se desarrolló como una jornada de integración en un entorno natural, aprovechando el espacio abierto para realizar dinámicas de precisión y velocidad. En el primer desafío, los participantes se dividieron en dos grupos para poner a prueba su puntería y coordinación óculo-manual, lanzando aros con el objetivo de encajarlos en un punto fijo, lo que fomentó la concentración y la sana competencia.

Taller celebración de cumpleaños
Taller N 13

Este taller se diseñó como un espacio de reconocimiento y afecto, dedicado a homenajear la vida de los participantes y fortalecer su sentido de pertenencia dentro del grupo. El objetivo principal fue crear una atmósfera de alegría y gratitud, donde cada cumpleañero se sintiera valorado, promoviendo el bienestar emocional a través de la celebración colectiva y el intercambio de buenos deseos.

La dinámica permitió estrechar los lazos de amistad, utilizando la festividad como un pretexto para la integración y la expresión de sentimientos positivos. Al compartir este momento especial, se fomenta la autoestima y se combate la sensación de aislamiento, transformando una fecha personal en un motivo de unión comunitaria. Al final, la celebración no solo llena el ambiente de entusiasmo y sonrisas, sino que deja en los asistentes un sentimiento de calidez y compañía, reforzando la idea de que cada etapa de la vida merece ser celebrada con el corazón alegre.









Carrera 12 # 26- 09 Oficina 303
Cel. 3114615716- 3204274054- 3142989523
E-mail funintegras@gmail.com
Tunja - Boyacá





DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: Encuentro de bienestar emocional para homenajear a los participantes. Se compartió una merienda con torta y jugo, se entregaron detalles personalizados y se realizaron juegos de integración que fortalecieron los vínculos afectivos y la autoestima del grupo.

Taller gimnasia neuronal
Taller N 14

El Taller de Gimnasia Neuronal es una propuesta integral diseñada para potenciar la salud cognitiva a través de la estimulación de la neuro-plasticidad. Su propósito fundamental es desafiar al cerebro mediante ejercicios que combinan el movimiento corporal coordinado con procesos mentales complejos, obligando a las neuronas a crear nuevas conexiones y fortalecer las ya existentes, a diferencia de la gimnasia convencional, esta disciplina se enfoca en la comunicación entre los dos hemisferios cerebrales. Al realizar movimientos cruzados o tareas que requieren una coordinación inusual, se mejora la agilidad mental, la capacidad de concentración y la memoria a corto y largo plazo. Este tipo de entrenamiento es vital para mantener una mente despierta, flexible y capaz de adaptarse a nuevos aprendizajes con mayor facilidad.

Bienestar Emocional e Integración: Al desarrollarse en un entorno grupal, el taller reduce el estrés y fomenta la socialización. El ambiente de risas y retos compartidos eleva la autoestima, ya que cada participante descubre que su mente sigue siendo capaz de superar desafíos novedosos.









Carrera 12 # 26- 09 Oficina 303
Cel. 3114615716- 3204274054- 3142989523
E-mail funintegras@gmail.com
Tunja - Boyacá





DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: Esta actividad consistió en un ejercicio de alta estimulación cognitiva y coordinación viso-motriz, diseñado para trabajar la velocidad de procesamiento y la atención selectiva. Sobre una mesa, se dispuso una guía visual dividida en dos partes: una sección con círculos de colores y otra con siluetas de manos en los mismos tonos. El reto para el participante era reaccionar a una instrucción verbal inmediata: al escuchar un color, debía localizar y tocar simultáneamente, o de forma alterna, tanto el círculo como la mano del color indicado.

A medida que avanzaba la dinámica, el ritmo de las instrucciones aumentaba de forma progresiva, elevando el nivel de exigencia para el cerebro. Este aumento de velocidad obligó a los participantes a inhibir respuestas automáticas y a concentrarse profundamente para no confundir las formas ni los colores bajo presión.

Taller detective de palabras
Taller 15

Este taller es una propuesta de estimulación del lenguaje y agilidad mental, diseñada para fortalecer el léxico, la memoria semántica y la capacidad de asociación. El objetivo principal es que los participantes se conviertan en "investigadores" de las letras, utilizando pistas y deducciones para rescatar palabras de su memoria, lo que ayuda a mantener un vocabulario fluido y una mente alerta.
La dinámica fomenta la resolución de problemas de una manera lúdica, obligando al cerebro a buscar conexiones entre conceptos, sonidos y significados. Al enfrentarse a estos retos lingüísticos, los adultos mayores ejercitan la concentración y la paciencia, además de activar zonas cerebrales encargadas del razonamiento lógico.








Carrera 12 # 26- 09 Oficina 303
Cel. 3114615716- 3204274054- 3142989523
E-mail funintegras@gmail.com
Tunja - Boyacá

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: Dinámica de comunicación no verbal en la que cada adulto mayor debía transmitir una palabra secreta utilizando únicamente gestos, señas y expresión corporal. Esta actividad fomentó la creatividad, la desinhibición y la capacidad de síntesis, reforzando los vínculos sociales a través del juego y la interpretación visual.

Taller salida polideportivo
Taller N 16

Este taller consistió en una jornada de activación física y recreación dirigida, aprovechando las instalaciones del polideportivo para realizar actividades de mayor amplitud y movimiento. El objetivo principal fue fomentar el envejecimiento activo mediante el ejercicio en un espacio diseñado para el deporte, permitiendo que los participantes salieran de su rutina diaria para fortalecer su resistencia, equilibrio y salud cardiovascular.

La dinámica en el polideportivo facilitó la realización de circuitos de movilidad y juegos grupales que requieren un espacio despejado, promoviendo una sensación de libertad y energía. Al ejercitarse en este entorno, se estimuló la coordinación motriz gruesa y se reforzó la importancia de mantener hábitos de vida saludables. Más allá del beneficio físico, la salida fortaleció el sentido de comunidad y el ánimo del grupo, logrando que el esfuerzo deportivo se viviera como una experiencia de disfrute, integración y vitalidad al aire libre













DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: La jornada en el polideportivo consistió en una sesión de acondicionamiento físico y recreación dirigida, enfocada en mejorar la movilidad articular, el equilibrio y la resistencia aeróbica de los participantes mediante ejercicios de estiramiento y circuitos de agilidad en un entorno amplio y seguro. Esta salida permitió a los adultos mayores disfrutar de una mayor libertad de movimiento fuera de su espacio cotidiano,

fortaleciendo no solo su autonomía motriz y salud cardiovascular, sino también los vínculos de compañerismo y el bienestar emocional a través de la integración deportiva al aire libre.

Taller Actividad física
Taller N 17

Diseñado para mejorar la condición física funcional de los participantes mediante rutinas adaptadas a sus capacidades. El objetivo principal fue fortalecer la fuerza muscular, el equilibrio y la flexibilidad, elementos clave para preservar la autonomía en las actividades de la vida diaria y prevenir el riesgo de caídas. Durante la jornada, se realizaron ejercicios de bajo impacto que incluyeron estiramientos dinámicos, movimientos de coordinación rítmica y dinámicas de activación cardiovascular suave, logrando que el esfuerzo físico se viviera de manera amena y motivadora. Más allá de los beneficios corporales, la actividad funcionó como un potente catalizador de bienestar emocional y social, reduciendo niveles de estrés y fomentando un ambiente de apoyo mutuo que refuerza el compromiso de los adultos mayores con un estilo de vida saludable y activo.










DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: Se implementó un circuito de entrenamiento funcional diseñado por estaciones, donde los participantes rotaron para trabajar diferentes capacidades motrices de manera integral. La sesión comenzó con una fase de estiramiento dirigido para preparar los músculos y mejorar la flexibilidad articular. Posteriormente, los adultos mayores avanzaron por diversas estaciones que incluyeron el uso de la "súper bola" para fortalecer la presión manual y la fuerza de brazos, ejercicios de precisión y coordinación con aros, y pruebas de agilidad y equilibrio sorteando obstáculos con conos.

Taller manos con historia
Taller N 18

El taller Manos con Historia se consolidó como una profunda experiencia de estimulación sensorial, memoria biográfica y expresión plástica, diseñada para que los adultos mayores reconozcan en sus propias manos el valor de su trayectoria de vida. La actividad comenzó con una exploración táctil de diversos materiales y texturas,

permitiendo a los participantes conectar con sus sentidos antes de proceder a plasmar la silueta de sus manos como base de una creación artística personalizada. A través del uso de colores, formas y elementos decorativos, cada integrante representó visualmente sus recuerdos más significativos, los oficios que desempeñaron durante años y los afectos que han marcado su identidad, convirtiendo el ejercicio en un puente entre el pasado y el presente.

Esta dinámica no solo cumplió con el objetivo de ejercitar la motricidad fina, la coordinación óculo-manual y la atención sostenida, sino que también abrió un espacio de diálogo terapéutico donde las historias personales cobraron vida. Al compartir el significado de sus creaciones con el grupo, se fortalecieron los vínculos de empatía, la autoestima y el sentido de pertenencia, transformando la sesión en un homenaje colectivo a la experiencia acumulada.













DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: La actividad Manos con Historia fue una jornada de expresión artística y memoria donde cada adulto mayor pintó sus manos con diversos colores y plasmó sus huellas en un pliego de papel. Tras marcar sus obras con su nombre, se abrió un espacio de diálogo en el que los participantes relataron las vivencias, oficios y esfuerzos que sus manos han protagonizado a lo largo de los años. Este ejercicio no solo estimuló la motricidad y la creatividad, sino que funcionó como un homenaje a sus trayectorias de vida, fortaleciendo su identidad y autoestima a través del relato compartido de sus propias historias.

- **Evocar memorias:** Recordar vivencias y experiencias personales a través de la narrativa.
- **Ejercitar la motricidad**: Estimular la coordinación y creatividad mediante el uso de pintura.
- **Validar la identidad:** Fortalecer la autoestima al reconocer el valor de su historia de vida.

Taller la ruta de sabores
Taller N 19

El taller La Ruta de Sabores se desarrolló como una enriquecedora jornada de estimulación sensorial y cognitiva, diseñada para que los adultos mayores reconecten con su historia personal a través del sentido del gusto y el olfato. Durante la actividad, se realizó un recorrido por diversos ingredientes, especias que actuaron como detonantes de la memoria biográfica, permitiendo a los participantes evocar recuerdos de su infancia, tradiciones familiares y festividades significativas. Este ejercicio no solo incentivó la agudeza sensorial y la atención, sino que también abrió un espacio de diálogo donde se intercambiaron saberes culinarios y "secretos" de cocina, revalorizando el

papel del adulto mayor como guardián de la cultura y la tradición. Al finalizar, la sesión logró fortalecer los vínculos afectivos y el bienestar emocional del grupo, transformando los sabores compartidos en una poderosa herramienta de identidad, alegría y reconocimiento mutuo.













DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: La actividad La Ruta de Sabores fue un ejercicio de estimulación sensorial y confianza donde los participantes, con los ojos vendados, debían identificar diversos ingredientes por su sabor y textura. Al probar elementos como sal, azúcar, café, harina y salsa los adultos mayores pusieron a prueba su agudeza gustativa y procesos de asociación cognitiva sin la ayuda de la vista. Esta dinámica no solo ejercitó la concentración y la memoria sensorial, sino que también generó un ambiente de integración y risas, reforzando la seguridad de los participantes en sus propias capacidades perceptivas de una manera lúdica.

Seguimientos de Psicología













Carrera 12 # 26- 09 Oficina 303
Cel. 3114615716- 3204274054- 3142989523
E-mail funintegras@gmail.com
Tunja - Boyacá









Carrera 12 # 26- 09 Oficina 303
Cel. 3114615716- 3204274054- 3142989523
E-mail funintegras@gmail.com
Tunja - Boyacá









Carrera 12 # 26- 09 Oficina 303
Cel. 3114615716- 3204274054- 3142989523
E-mail funintegras@gmail.com
Tunja - Boyacá









Actividades Extra y de apoyo

Carrera 12 # 26- 09 Oficina 303
Cel. 3114615716- 3204274054- 3142989523
E-mail funintegras@gmail.com
Tunja - Boyacá













Carrera 12 # 26- 09 Oficina 303
Cel. 3114615716- 3204274054- 3142989523
E-mail funintegras@gmail.com
Tunja - Boyacá

Descripción de las actividades de apoyo: Se brinda el apoyo a los adultos mayores cuenten con la ayuda necesaria para superar cualquier dificultad técnica o física, garantizando así su participación plena, seguridad y bienestar en cada jornada.

LOGROS

- **Aumento de autoestima**: Mayor valoración de su historia personal y capacidades.
- **Activación de la memoria**: Recuperación de recuerdos y vivencias del pasado.
- **Agudeza sensorial**: Mejora en el reconocimiento de sabores y texturas.
- **Fortalecimiento motriz**: Mantenimiento de la coordinación y destreza manual.
- **Integración social**: Creación de vínculos afectivos y reducción del aislamiento.

RESULTADOS

- **Participación plena**: Involucramiento total en las dinámicas.
- **Reconocimiento sensorial**: Éxito en la identificación de sabores y texturas.
- **Evocación de recuerdos**: Relato fluido de vivencias y anécdotas.
- **Bienestar inmediato**: Expresión de alegría y satisfacción grupal.
- **Cohesión social**: Mejora en la empatía y apoyo entre compañeros.
- **Validación personal:** Empoderamiento a través de sus creaciones y relatos.

OBSERVACIONES

YEIMY LORENA MONTOYA ALZATE