activa es un factor protector directo contra el avance rápido de las demencias y fomenta la autoeficacia.

Esfera Afectiva y Emocional (Las Emociones)

El envejecimiento y la institucionalización suelen activar procesos de duelo complejos (pérdida del hogar, de la salud, de amigos contemporáneos, cercanía con la finitud). La intervención en esta área busca canalizar y validar de forma saludable estas emociones. Se trabaja en la autoaceptación, la autoestima, el manejo de la frustración ante la pérdida de capacidades y, de manera primordial, en la resignificación del sentido de vida.

Esfera Convivencial (Lo Social)

Consiste en la reactivación de habilidades sociales dentro de la comunidad institucional. Promueve conductas prosociales, la resolución pacífica de conflictos de convivencia cotidianos y la participación activa en talleres colectivos (como el arte terapia o las dinámicas lúdicas). Esta esfera busca que el residente se perciba a sí mismo como un agente activo, un compañero y un miembro valioso de un grupo, y no como un sujeto puramente pasivo que recibe cuidados.

¿Cómo articular estos tres puntos en tu marco conceptual?

Puedes presentarlos como el "Trípode de Sostenibilidad de la Calidad de Vida en la Vejez". Al unirse, demuestran que tu propuesta no es un conjunto de talleres aislados para pasar el tiempo, sino un sistema estructurado donde:

El Enfoque Psicosocial define dónde y con quiénes se interviene (el individuo en su entorno). **La Atención Centrada en la Persona** define el cómo (desde el respeto absoluto a su individualidad). **La Integralidad** define el qué (las dimensiones humanas concretas que se van a estimular.

Propuesta de Intervención desde el Modelo Cognitivo-Conductual (TCC) para Adultos Mayores Institucionalizados

1. Justificación del Enfoque TCC en la Institucionalización

La institucionalización suele activar una triada cognitiva negativa (hacia sí mismos, el entorno residencial y el futuro). Esto genera conductas desadaptativas como el aislamiento en las habitaciones, el rechazo a participar en actividades y la queja constante, lo que retroalimenta la sintomatología depresiva y la ansiedad.

La TCC ofrece un marco estructurado de "aquí y ahora" que dota al residente de herramientas prácticas para recuperar el sentido de autoeficacia, modificando la percepción de su situación actual y promoviendo un afrontamiento activo.

2. Objetivos Específicos de la Propuesta TCC

Identificar y reestructurar pensamientos automáticos negativos y distorsiones cognitivas asociados a la pérdida de autonomía y al entorno institucional.

Incrementar la activación conductual mediante la programación de actividades significativas que aumenten los reforzadores positivos y la percepción de logro.

3. Plan de Acción: Técnicas y Estrategias a Implementar

Para que la TCC sea efectiva en este entorno, se divide en dos grandes bloques interconectados: las técnicas conductuales (actuar sobre el entorno y la rutina) y las técnicas cognitivas (actuar sobre los pensamientos).

A. Técnicas Conductuales (Activación y Modificación del Entorno)

Programación y Programas de Activación Conductual (AC):

Consiste en romper el bucle de la apatía mediante el agendamiento estructurado de actividades. No se trata de "llenar el tiempo", sino de planificar tareas basadas en dos variables clave: Placer (disfrute) y Dominio (sentimiento de competencia).

Aplicación: Diseñar un cronograma semanal individualizado donde el residente se comprometa a asistir a talleres (arteterapia, manualidades, lecturas) que antes le generaban interés, evaluando su estado de ánimo antes y después de la actividad.

Economía de Fichas o Sistemas de Reforzamiento Positivo:

Especialmente útil para motivar a residentes que han caído en el abandono del autocuidado o el aislamiento en cama.

Aplicación: Establecer incentivos simbólicos o privilegios elegidos por ellos (como elegir la película de la tarde, un lugar preferencial en el comedor o tiempo de conversación individualizada con el psicólogo) a cambio de cumplir pequeñas metas conductuales, como asistir al comedor comunitario, realizar sus ejercicios de fisioterapia o participar en las dinámicas grupales.

Terapia de Reminiscencia Cognitiva:

Utilizar los recuerdos del pasado no como nostalgia pasiva, sino como un banco de recursos cognitivos.

Aplicación: Guiar al residente a recordar situaciones críticas de su vida pasada que logró superar con éxito. Al analizar cómo lo logró, se extraen esas habilidades de afrontamiento pasadas y se reencuadran para demostrarle que aún posee la resiliencia necesaria para afrontar su realidad actual en la institución.

Actividad 1

"Lazos en Movimiento"

Enfoque: Psicosocial, Estimulación Cognitiva y Activación Conductual.

1. Datos Generales del Taller

- **Población:** Adultos mayores institucionalizados (con marcha independiente o asistida con bastón/andador, pero con capacidad de bipedestación estable).
- **Duración:** 45 minutos.
- **Materiales:**
  - Una pelota de espuma (foam) grande, ligera, de textura suave y color llamativo (fácil de ver y agarrar, que no cause daño si golpea a alguien por accidente).
  - Sillas dispuestas en círculo (recurso de seguridad clave).
  - Música instrumental alegre pero de fondo bajo.

2. Objetivos del Taller

- **Objetivo Psicosocial:** Fortalecer la cohesión grupal, el sentido de pertenencia y la comunicación asertiva entre los residentes a través del juego cooperativo.
- **Objetivo Cognitivo-Motor:** Estimular la atención sostenida, la coordinación óculo-manual, el control postural y las funciones ejecutivas (velocidad de procesamiento y memoria de trabajo).
- **Objetivo Conductual:** Fomentar la activación física y la vivencia de experiencias de logro y placer (rompiendo la apatía).

3. Protocolo de Seguridad Indispensable (¡Antes de Empezar!)

Para realizar una actividad de pie de forma segura en un entorno gerontológico, se debe estructurar el espacio bajo el concepto de **"Bipedestación Protegida"**:

1. **El Círculo de Seguridad:** Se colocan las sillas en un círculo amplio. **Cada adulto mayor se colocará de pie justo delante de su propia silla.** La silla permanece inmediatamente detrás de ellos durante todo el juego. Si un residente experimenta fatiga, mareo o inestabilidad, puede sentarse de inmediato sin interrumpir la actividad ni ponerse en riesgo.
2. **Calzado y Ropa:** Verificar previamente que todos los participantes tengan calzado cerrado, plano y antideslizante (evitar chanclas o zapatos sueltos).
3. **Evaluación de Apoyos:** Aquellos residentes que usan bastón o andador pueden participar. El andador se coloca frente a ellos como punto de apoyo con los frenos puestos, y lanzarán la pelota con una sola mano o cuando se sientan completamente seguros.
4. **Ubicación del Facilitador:** El psicólogo/facilitador se ubica en el centro o se mueve dentro del círculo para actuar como apoyo físico rápido en caso de que alguien pierda el equilibrio.

4. Estructura del Taller (Fases)

Fase 1: Inicio y Encuadre Psicosocial (10 minutos)

- **Bienvenida:** El facilitador saluda de forma cálida a cada uno por su nombre (Atención Centrada en la Persona). Los residentes se sitúan de pie frente a sus sillas.
- **Calentamiento Físico y Enraizamiento:** Breve rutina de 5 minutos de pie: mover tobillos, flexionar levemente rodillas y rotar hombros. Se les pide hacer tres respiraciones profundas, sintiendo el apoyo firme de sus pies en el suelo para mejorar la propiocepción (conciencia corporal) y el equilibrio.

Fase 2: Desarrollo del Juego - Dinámicas de Lanzamiento (25 minutos)

El juego con la pelota evoluciona en tres niveles para mantener la motivación alta y trabajar diferentes áreas psicosociales y cognitivas:

Nivel 1: "Te reconozco y te la paso" (Conexión Social y Atención)

- **Mecánica:** El facilitador tiene la pelota de espuma. Establece contacto visual con un residente, dice su nombre en voz alta y le lanza la pelota con un pase suave, de abajo hacia arriba (fácil de atrapar). El residente que la recibe debe mirar a otro compañero, decir su nombre en voz alta ("¡Va para ti, María!") y lanzársela.
- **Impacto Psicosocial:** Rompe el aislamiento, obliga al reconocimiento del otro y fomenta el uso de los nombres propios dentro de la comunidad de la institución.

Nivel 2: "El Telégrafo de Palabras" (Estimulación Cognitiva)

- **Mecánica:** Para añadir un reto cognitivo (fluidez verbal y funciones ejecutivas), el facilitador propone una categoría (ej. *"Frutas"*, *"Nombres de ciudades"* o *"Cosas de la cocina"*). Quien tiene la pelota debe decir una palabra de esa categoría antes de lanzarla a un compañero. Nadie puede repetir palabra.
- **Impacto Cognitivo:** Estimula la memoria semántica y la velocidad de respuesta bajo una atmósfera lúdica que reduce la ansiedad de "ser evaluado".

Nivel 3: "La red de elogios" (Fortalecimiento Afectivo)

- **Mecánica:** En esta última ronda de lanzamientos, el participante que tiene la pelota debe mirar al compañero al que se la va a lanzar y decirle una cualidad positiva, un agradecimiento o un deseo bonito (ej. *"Don Carlos, le paso la pelota porque usted siempre es muy amable en el comedor"*).
- **Impacto Psicosocial:** Genera reforzadores positivos ambientales profundos. Eleva la autoestima, valida la identidad del residente a través de los ojos de sus pares y fomenta un clima institucional afectuoso y respetuoso.
-

Fase 3: Cierre y Retroalimentación (10 minutos)

- **Vuelta a la calma:** El facilitador pide a todos los participantes que **se sienten** de forma segura en sus sillas. Se realizan un par de estiramientos sentados y respiraciones diafragmáticas para bajar el ritmo cardíaco.
- **Evaluación Psicosocial (Diálogo Socrático):** Se abre el espacio para que compartan cómo se sintieron. El facilitador guía el cierre con dos preguntas clave:
    1. *¿Cómo se sintieron al trabajar juntos y sostener el juego entre todos?* (Resalta la importancia de la cooperación).
    2. *¿Qué se sintió escuchar las cosas positivas que sus compañeros dijeron de ustedes?* (Anclaje de la emoción positiva).

5. Criterios de Evaluación del Taller (Indicadores para tu informe)

Para que tu propuesta tenga rigor técnico, puedes incluir qué vas a evaluar:

- **Participación Activa:** Porcentaje de residentes que se mantuvieron de pie o participaron activamente durante el juego.
- **Adherencia a la Seguridad:** Cumplimiento de las normas de seguridad (uso de la silla como respaldo, pases suaves).
- **Indicador Afectivo:** Observación de conductas prosociales (sonrisas, aplausos, palabras de aliento entre ellos) y cambios en el estado de ánimo antes y después de la sesión.

Registro Fotográfico Actividad 1

Actividad 2

"Mis Manos, Mis Historias"

Enfoque: Psicosocial, Estimulación Cognitiva (Praxias y Gnosis) y Terapia Ocupacional.

1. Datos Generales del Taller

- **Población:** Adultos mayores institucionalizados. Adaptable a personas con deterioro cognitivo leve o moderado.
- **Duración:** 45 - 50 minutos.
- **Modalidad:** Grupal (mesas de trabajo de 4 a 6 residentes para fomentar la socialización).
- **Materiales:**
    - Una hoja impresa para cada participante con el dibujo nítido y grande de un par de manos (palmas hacia abajo o hacia arriba, de forma idéntica a como ellos las apoyan en la mesa).
    - Lápices de colores, crayones o marcadores gruesos (más fáciles de agarrar si hay artrosis) de dos colores estrictos: **Azul** y **Rojo**.
    - Gomas de borrar.
    - Música ambiental instrumental suave y relajante.

2. Objetivos del Taller

Objetivo Cognitivo: Estimular el esquema corporal, la orientación espacial y la discriminación derecha/izquierda (lateralidad), así como la atención sostenida.

Objetivo Motor (Praxias): Fomentar la motricidad fina, la pinza digital (agarre del color) y la coordinación óculo-manual a través del coloreado respetando límites.

Objetivo Psicosocial: Promover la autoeficacia, la identidad personal (a través de la resignificación de sus propias manos) y la ayuda mutua entre compañeros de mesa.

3. Estructura del Taller (Fases)

Fase 1: Inicio, Orientación y Conexión Corporal (15 minutos)

Bienvenida: El facilitador saluda de forma personalizada a los residentes en cada mesa.

Enraizamiento y Conciencia Corporal: Antes de entregar el papel, el facilitador pide a todos que apoyen sus manos reales sobre la mesa.

Dinámica guiada: "Vamos a mirar nuestras manos. Estas manos han trabajado, han abrazado, han construido historias. Vamos a mover los dedos como si tocáramos un piano. Ahora, levanten solo la mano derecha... Muy bien. Ahora, levanten la mano izquierda".

Propósito: Activar la corteza somatosensorial y preparar el cerebro para la transferencia de la realidad al papel.

Fase 2: Desarrollo - Identificación y Coloreado (25 minutos)

Entrega del Material: Se entrega la hoja con el dibujo de las dos manos y los dos colores (Azul y Rojo).

Paso 1: Identificación y Rotulado (Consigna Cognitiva):

El facilitador dice en voz alta y clara: *"Por favor, miren el dibujo. Coloquen sus manos reales encima de los dibujos para descubrir cuál es la izquierda y cuál es la derecha. Una vez que lo sepan, escríbanle una 'I' de izquierda y una 'D' de derecha (o pídanle ayuda al compañero o al facilitador)".*

Paso 2: Aplicación del Código de Color (Consigna Conductual/Ejecutiva):

Se da la instrucción de forma segmentada:

*"Busquen el color **AZUL**. Con el azul, vamos a pintar la mano **IZQUIERDA**".* (El facilitador muestra una hoja de ejemplo pintada de azul).

*"Ahora, busquen el color **ROJO**. Con el rojo, vamos a pintar la mano **DERECHA**".*

Acompañamiento Psicosocial (Atención Centrada en la Persona):

Durante el coloreado, el psicólogo o facilitador recorre las mesas. No se busca la "perfección" del dibujo. Si un residente se sale de la línea o confunde el color, **nunca se le corrige de forma punitiva**. Se utiliza el diálogo socrático: *"A ver, Don Juan, miremos su mano real en la mesa... ¿esta cuál es? Excelente. ¿Y qué color le tocaba a esa?".*

Se fomenta que los que terminen primero ayuden a orientar (no a pintar) a los compañeros de su mesa que tengan más dificultades, reforzando roles activos y de utilidad social.

Fase 3: Cierre, Resignificación y Aplauso Colectivo (10 minutos)

La Galería de las Manos: Cada residente sostiene su hoja frente a sí mismo para que el resto del grupo pueda verla. El facilitador resalta el esfuerzo colectivo.

Cierre Afectivo (Pregunta de Reflexión):

El facilitador cierra con una reflexión: *"Miren sus dibujos. Aunque todos usamos azul y rojo, cada uno pintó de forma única. Así son nuestras manos, únicas. ¿Quién me quiere decir una cosa hermosa que haya hecho con sus manos a lo largo de su vida?"* (Ej. tejer, labrar la tierra, acariciar a sus hijos).

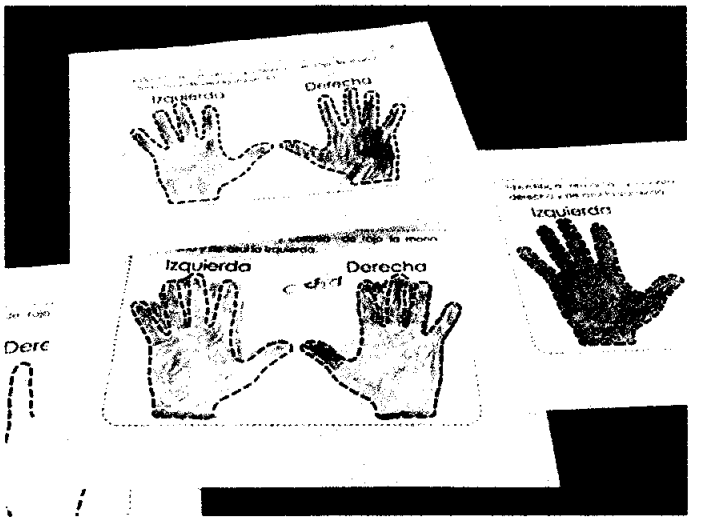
Celebración: Se cierra con un fuerte aplauso grupal, estimulando mecánicamente las palmas de las manos que acaban de trabajar.

4. Consideraciones de Adaptación (Garantía de Éxito)

Para deterioro cognitivo avanzado: Si al residente le cuesta mucho discriminar el dibujo, el facilitador puede tomar suavemente la mano real del adulto mayor, ponerle un sello o una pequeña cinta de color (azul en la izquierda, roja en la derecha) para que tenga el estímulo visual directo y pueda replicarlo en el papel.

Para problemas de artrosis severa: Utilizar lápices de cera gruesos o adaptar los colores con mangos de espuma (goma eva) para facilitar el agarre y evitar la frustración o el dolor físico.

Registro Fotográfico Actividad 2



Actividad 3

Expresión Corporal: "El Despertar de mis Brazos y Manos"

Datos Generales del Taller

Población: Adultos mayores institucionalizados. Se realiza **sentados en círculo** (garantiza máxima seguridad, comodidad y accesibilidad, incluso para personas en silla de ruedas o con movilidad reducida).

Duración: 45 minutos.

Materiales:

Música con ritmos variados (una melodía suave para el inicio, música colombiana tradicional o folclórica alegre para el desarrollo, y música clásica o instrumental suave para el cierre).

Pañuelos de colores llamativos o telas ligeras (uno para cada participante).

Objetivos del Taller

Objetivo Psicosocial: Promover la autoimagen positiva, reducir la apatía y fomentar la alegría compartida a través de la expresión corporal y la música.

Objetivo de Conciencia Corporal: Estimular el reconocimiento y la propiocepción de los miembros superiores (hombros, brazos, codos, muñecas, manos y dedos).

Objetivo Motor: Mejorar la amplitud articular (flexibilidad), la fuerza muscular ligera en brazos y la destreza/coordinación de los dedos (pinza digital).

Inicio y Reconocimiento "El Espejo Corporal" (15 minutos)

Bienvenida: El facilitador da la bienvenida y explica que hoy van a homenajear a la parte del cuerpo que nos permite alcanzar el mundo: los brazos y las manos.

Auto-reconocimiento (Técnica Psicosocial): Con una música suave de fondo, el facilitador guía a los residentes a tocarse a sí mismos para despertar la sensibilidad táctil.

Consigna guiada: "Vamos a frotar nuestras manos para calentarlas... sientan el calor. Ahora, con la mano derecha, vamos a acariciar con un suave masaje el brazo izquierdo: subimos por la muñeca, pasamos por el codo y llegamos al hombro. Sientan su brazo. Ahora cambiamos: la mano izquierda abraza y recorre el brazo derecho".

Nombramiento: El facilitador va diciendo en voz alta: *"Hombros, codos, muñecas, manos y dedos"* mientras todos los van tocando y moviendo suavemente, fijando el mapa corporal en el cerebro.

Desarrollo - "El Movimiento con Sentido" (20 minutos)

Esta fase se divide en tres momentos lúdicos que aumentan la complejidad del movimiento de forma divertida:

Brazos en Libertad ("Las Olas del Mar")

Mecánica: Se entrega un pañuelo de color a cada participante. El facilitador pone música con ritmo de vals o balanceo.

Consigna: *"Nuestros brazos van a ser las olas del mar. Vamos a estirarlos hacia el frente y mover los pañuelos de izquierda a derecha... Ahora subimos los brazos despacio, como si la marea subiera, y los bajamos lentamente".*

Beneficio: Estimula los deltoides y la articulación del hombro sin cargar peso, usando el pañuelo como un motivadora visual.

Las Manos Bailan ("El Vuelo de las Mariposas")

Mecánica: Se cambia a una música un poco más alegre (por ejemplo, un pasillo o una guabina instrumental). Se sueltan los pañuelos.

Consigna: *"Ahora las manos se convierten en mariposas. Vamos a girar las muñecas hacia adentro... ahora hacia afuera. Las mariposas vuelan hacia adelante, se encuentran con las manos del compañero de al lado (sin tocarse, saludando en el aire) y regresan".*

Beneficio: Trabaja la flexo-extensión y rotación de las muñecas, vital para mantener la autonomía al comer o asearse.

Dedos en Acción ("La Lluvia y el Piano")

Mecánica: Se enfoca la atención en la motricidad fina y los dedos.

Consigna: *"Empezamos a tocar un piano imaginario en el aire, moviendo dedo por dedo, desde el pulgar hasta el meñique. ¡Rápido, rápido! Ahora viene una tormenta: golpeamos suavemente nuestros propios muslos con las yemas de los dedos imitando las gotas de la lluvia (chipi-chipi) ... y la lluvia se va calmando hasta que solo queda una gótica (moviendo solo el dedo índice)".*

Beneficio: Fortalece la musculatura intrínseca de la mano y la agilidad mental.

Cierre, Relajación y Agradecimiento (10 minutos)

Vuelta a la calma: La música baja su intensidad a un tono de relajación. Se pide a los participantes que dejen descansar sus manos sobre sus muslos, con las palmas hacia arriba.

Reflexión Psicosocial: El facilitador guía un momento de gratitud hacia el propio cuerpo:

Consigna: "Miren sus manos en este momento. Vamos a cerrar los ojos y a pensar en un abrazo que hayamos dado con estos brazos, o en algo hermoso que hayamos construido con estas manos. Llevemos esas manos al centro del pecho, sintiendo nuestro corazón".

Cierre: Se abren los ojos y se invita a un aplauso grupal, celebrando el movimiento y la vida.

Criterios de Seguridad y Adaptación

Fatiga: Si el facilitador nota que a algunos residentes les cuesta mantener los brazos elevados, debe dar la instrucción de realizar los movimientos con los codos apoyados en los reposabrazos de sus sillas. Lo importante es el movimiento del segmento, no la altura.

Dolor articular: Monitorear constantemente que ningún movimiento cause dolor. La regla de oro es: *"Llegamos hasta donde se sienta cómodo, nunca donde duela".*

Registro Fotográfico Actividad 3

Registro Fotográfico Actividad 3

Actividad 4

Taller Creativo y de Reminiscencia: "Memorias del Campo y la Tierra"

Datos Generales del Taller

Población: Adultos mayores institucionalizados (apropiado para personas sanas o con deterioro cognitivo leve/moderado).

Duración: 50 minutos.

Modalidad: Grupal (mesas de 4 a 5 personas para facilitar el diálogo).

Materiales:

Una hoja impresa por residente con el dibujo de una vaca. *Nota de diseño:* El dibujo debe ser realista o tradicional (líneas negras, claras y gruesas), **nunca caricaturizado ni infantil**.

Crayones gruesos, lápices de colores y texturas opcionales (aserrín, algodón, o semillas pequeñas para quienes deseen hacer relieve).

Música folclórica tradicional o sonidos de la naturaleza (campo, aves, ríos) de fondo.

Objetivos del Taller

Objetivo Psicosocial: Promover la dignidad y la autoeficacia mediante la resignificación de sus historias de vida y saberes previos, reforzando la identidad cultural.

Objetivo Cognitivo: Estimular la memoria a largo plazo (reminiscencia), la memoria semántica (conceptos y conocimientos sobre la naturaleza), la atención sostenida y las praxias visoconstructivas.

Objetivo Afectivo: Evocar emociones positivas ligadas al pasado, la juventud, el hogar de origen o las labores del campo.

Consideraciones Cognitivas Específicas (Adaptación Técnica)

Para que el taller respete las capacidades cognitivas de las personas mayores, aplicamos las siguientes pautas:

Velocidad de procesamiento: Se dan las instrucciones paso a paso, de forma pausada y con apoyos visuales.

Flexibilidad cognitiva: Se permite que el adulto mayor pinte la vaca del color que desee (aunque no sea "realista"). Si un residente decide pintar una vaca azul o verde, se valida su creatividad en lugar de corregirlo.

Ergonomía Cognitiva y Motora: Los materiales son de fácil agarre para evitar la frustración por limitaciones físicas (artrosis) o problemas de percepción visual.

Estructura del Taller

Inicio y Activación de la Memoria - "El Despertar del Recuerdo" (15 minutos)

Bienvenida: El facilitador saluda al grupo y ambienta el espacio con los sonidos del campo.

Activación Cognitiva (Preguntas Detonantes): Antes de mostrar el dibujo, se abre un diálogo estructurado para activar los almacenes de memoria de largo plazo:

"Escuchen este sonido... ¿a qué les huele el campo? ¿Quién de ustedes llegó a ordeñar una vaca en su juventud? ¿Se acuerdan de los nombres que les ponían a los animales?"

Impacto Psicosocial: Esta fase valida al adulto mayor como poseedor de un saber. Al recordar su juventud o sus años de trabajo, se conecta con sus fortalezas y no con sus limitaciones actuales.

Desarrollo - Coloreado Creativo con Sentido (25 minutos)

Entrega del Material: Se entrega el dibujo de la vaca y los materiales de arte.

Consigna Ejecutiva: *"Aquí tenemos el lienzo de nuestra historia de hoy. Los invito a darle vida a esta vaca. Pueden pintarla recordando las vacas que veían en su tierra, o decorarla con los colores que más les alegren el día".*

El Reto Cognitivo (Búsqueda de Nombres): Para añadir un componente de funciones ejecutivas y lenguaje, se añade una tarea en la parte superior de la hoja:

Consigna: "Vamos a bautizar a nuestra vaca. Piensen en un nombre bonito y escríbanlo arriba (ej. 'La Consentida', 'Mariposa', 'Blanquita'). Si les cuesta escribir, díganmelo y yo les ayudo".

Acompañamiento en Mesa (ACP): El facilitador recorre las mesas reforzando la conversación. Mientras pintan, se incentiva a que compartan anécdotas: *"Don José,*

cuéntele a Doña María qué hacían con la leche fresca en su finca". Esto estimula la fluidez verbal y la socialización horizontal entre pares.

Cierre y Exposición "Nuestra Finca" (10 minutos)

Socialización: Las hojas se colocan juntas en el centro de las mesas o se cuelgan en una cartelera que llamaremos "La Finca del Centro Gerontológico".

Reflexión y Cierre Psicosocial: El facilitador invita a un momento de contemplación:

Consigna: "Miren qué hermoso paisaje hemos creado juntos. Cada vaca tiene un nombre y una historia. Aunque hoy estemos aquí reunidos en la institución, toda esa riqueza de la tierra y del campo vive dentro de ustedes, en sus recuerdos".

Celebración: Se cierra con un fuerte aplauso colectivo y se agradece la generosidad de compartir sus historias.

Registro Fotográfico actividad 4

Actividad 5

"El Vestido de mis Recuerdos"

Enfoque: Psicosocial (Reminiscencia e Identidad), Motor Fino y Funciones Ejecutivas.

Datos Generales del Taller

Población: Adultos mayores institucionalizados (adecuado para hombres y mujeres, adaptando el relato).

Duración: 50 minutos.

Modalidad: Grupal (mesas de trabajo de 4 a 6 participantes).

Materiales:

- Una hoja impresa para cada participante con la silueta de un vestido elegante o tradicional (líneas gruesas y espacios amplios).
- Hojas de **papel silueta** de múltiples colores vivos.
- **Colbón líquido** servido en tapas o recipientes pequeños para cada mesa.
- Aplicadores (palitos de helado o pinceles pequeños) para manejar el colbón sin llenarse los dedos, lo que a veces les genera rechazo sensorial.
- Música de época de fondo (boleros, música tropical o folclórica de los años 50s o 60s).

Objetivos del Taller

- **Objetivo Psicosocial:** Fortalecer la autoestima y la autoeficacia mediante la libre expresión artística y la evocación de recuerdos positivos relacionados con su historia personal y social.
- **Objetivo Cognitivo:** Estimular las funciones ejecutivas (planificación y combinación de colores), la atención sostenida y el reconocimiento de formas.
- **Objetivo Motor (Praxias):** Ejercitar la motricidad fina mediante el rasgado del papel (coordinación bimanual) y la pinza digital al tomar y pegar los trozos pequeños de papel con el colbón.

Estructura del Taller

Inicio y Evocación - "Las Galas del Pasado" (15 minutos)

Bienvenida: El facilitador saluda al grupo y enciende la música de época para ambientar el espacio.

Dinámica de Reminiscencia (Disparador Psicosocial): Antes de entregar los materiales, el facilitador abre la conversación con preguntas nostálgicas y alegres:

"Miren esta figura de este vestido... ¿A quién le gustaba estrenar vestido para las fiestas del pueblo? ¿De qué color era su vestido favorito en la juventud? Y los caballeros, ¿cómo se vestían las damas cuando ustedes salían a bailar?"

Impacto Psicosocial: Activar estos recuerdos genera una atmósfera de complicidad, risas y validación de sus años de juventud, conectándolos con sus emociones positivas.

Desarrollo - "Diseñando con Papel y Colbón" (25 minutos)

El Rasgado (Trabajo Motor Fino):

Se entregan las hojas de papel silueta. El facilitador da la instrucción: *"Antes de usar el colbón, vamos a usar nuestras manos como tijeras. Vamos a rasgar el papel en pedazos pequeños, haciendo montoncitos de colores".*

Nota cognitiva: El rasgado libre reduce la ansiedad que produce usar tijeras (miedo a cortar mal) y estimula la fuerza regulada en los dedos.

Planificación y Decoración (Funciones Ejecutivas):

Se entrega la hoja con el vestido y el colbón líquido.

Consigna: "Ahora se van a convertir en diseñadores de alta costura. Con el palito van a poner un poco de colbón dentro del vestido y van a ir pegando los pedacitos de papel. Pueden hacerlo de un solo color, a rayas, o combinar todos los colores como un mosaico de fiesta".

Acompañamiento Psicosocial (Atención Centrada en la Persona):

El facilitador recorre las mesas. Si un residente presenta temblor esencial o artrosis severa, se le ayuda a colocar el colbón en la hoja para que él solo tenga que soltar el trozo de papel encima.

Se promueve el diálogo horizontal en la mesa: *"Doña Carmen, qué lindo le está quedando ese vestido azul, se parece al que nos contó que usó en sus bodas".*

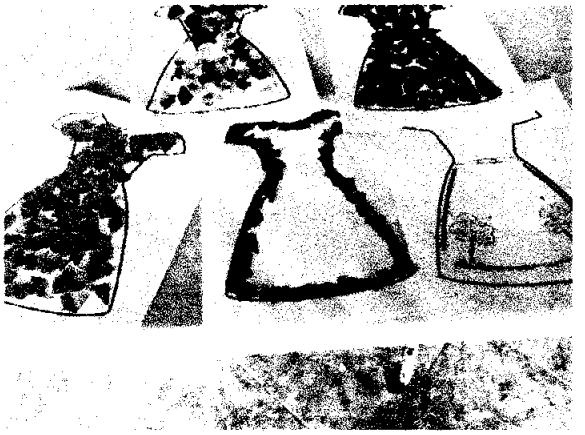
Cierre y Desfile de Diseños (10 minutos)

Exposición: Cada participante sostiene su obra. El facilitador pasa por cada puesto admirando el resultado, llamando al vestido por el nombre que el residente elija (ej. *"El vestido de gala de Doña Inés"*).

Reflexión Final: El facilitador concluye: *"Hoy hemos diseñado vestidos hermosos, pero lo más valioso es que cada pedacito de papel representa un recuerdo alegre de sus vidas. Gracias por llenar esta sala de color".*

Celebración: Se cierra con un aplauso conjunto para estimular la sensibilidad de las manos que trabajaron con el pegante.

Registro Fotográfico Actividad 5



Registro Fotográfico Actividad 5

Actividad 6

Historias de Gatos y Ratones

Enfoque: Psicosocial (Lúdico-Expresivo), Estimulación Cognitiva y Control Motor Fino (Grafomotricidad).

1. Datos Generales del Taller

- **Población:** Adultos mayores institucionalizados.
- **Duración:** 50 minutos.
- **Modalidad:** Grupal (dispuestos en mesas de trabajo para favorecer la interacción).

Materiales:

- Una hoja para cada participante con el dibujo de un gato (con postura de lomo arqueado o cara de sorpresa) y un ratón pequeño cerca.
- Marcadores de punta gruesa o lápices de cera de dos colores: **Negro** y **Gris**.
- Música de fondo que sugiera misterio o comedia ligera (estilo caricatura clásica o jazz suave de los años 40).

2. Objetivos del Taller

- **Objetivo Cognitivo:** Estimular la atención sostenida, la planificación visual y la comprensión de instrucciones complejas (aplicar una técnica específica de textura para generar una ilusión óptica).
- **Objetivo Motor (Grafomotricidad):** Ejercitar el control del trazo, la fuerza regulada en la mano y la disociación digital mediante la realización de líneas rectas y cortas (rayas).
- **Objetivo Psicosocial:** Favorecer un espacio de esparcimiento lúdico, humor y juego simbólico que reduzca los niveles de ansiedad y promueva la autoeficacia.

3. Estructura del Taller (Fases)

Fase 1: Inicio, Contextualización y Humor (15 minutos)

Bienvenida: El facilitador saluda al grupo y arranca con una pequeña historia o adivinanza sobre la eterna rivalidad entre gatos y ratones.

Activación Emocional y Corporal:

Dinámica guiada: "Vamos a imaginar que somos un gato que va caminando tranquilo... de repente, ¡pasa un ratón corriendo por el suelo! ¿Cómo hace el gato? ¡Se asusta y se le paran los pelos! Vamos a abrir bien los ojos y a estirar los dedos de los manos bien abiertos, como si fueran los pelos de punta del gato".

Impacto Psicosocial: El uso del juego dramático y el humor relaja el ambiente, elimina el miedo a "hacer mal la manualidad" y conecta a los residentes desde la risa.

Fase 2: Desarrollo - La Técnica de las Rayas (25 minutos)

Entrega del Material: Se reparte el dibujo del gato y el ratón junto con los colores negro y gris.

Paso 1: Demostración de la Técnica (Apoyo Cognitivo):

El facilitador muestra una hoja grande y hace el ejemplo en vivo: *"Hoy no vamos a pintar rellenando el dibujo en círculos. Hoy vamos a hacer rayas cortitas, como pestañas. Para el gato usaremos el color **NEGRO** y para el ratón el color **GRIS**".*

Paso 2: Generar la Ilusión Óptica ("Pelos de punta"):

La consigna clave: "Para lograr que al gato se le paren los pelos del susto, vamos a hacer las rayas negras saliéndose un poquito del borde del dibujo hacia afuera. Hagan líneas firmes y cortas que apunten hacia el cielo en el lomo del gato".

- **Acompañamiento en Mesa (Atención Centrada en la Persona):**

El facilitador recorre los puestos reforzando el movimiento. Si a un residente con temblor o artrosis le cuesta hacer las líneas rectas, se le felicita: el mismo temblor natural de su mano ayudará a que los pelos del gato se vean aún más reales, despeinados y asustados. Esto **reencuadra una limitación física en una ventaja artística**.

Se motiva la charla: *"Doña Elena, ¿su gato está muy asustado o solo está un poquito despeinado? ¿Y ese ratón gris hacia dónde va corriendo?"*.

Fase 3: Cierre, Historias y Aplauso (10 minutos)

Socialización Creativa: Los residentes levantan sus dibujos al tiempo. Al ver el efecto de las rayas saliéndose del borde, se apreciará colectivamente la ilusión de los "pelos parados".

Cierre Psicosocial: El facilitador invita a ponerle un final a la escena:

Consigna: "Miren todos estos gatos asustados. ¿Quién me quiere contar qué pasó después? ¿El gato atrapó al ratón o el ratón se escondió y el gato se quedó con los pelos de punta?".

Celebración: Se agradece la participación y se cierra con un aplauso fuerte y alegre para relajar los dedos después del esfuerzo del trazo.

4. Consideraciones Técnicas y de Seguridad

Contraste Visual: Asegúrate de que las líneas del dibujo original de la hoja sean muy negras y gruesas, para que las personas con baja visión no confundan el límite del cuerpo del animal con las rayas que están dibujando.

Grosor del Material: Priorizar marcadores de cuerpo grueso o colores tipo "triangulares". Facilitan la pinza digital y reducen la fatiga muscular que produce hacer trazos repetitivos (rayas).

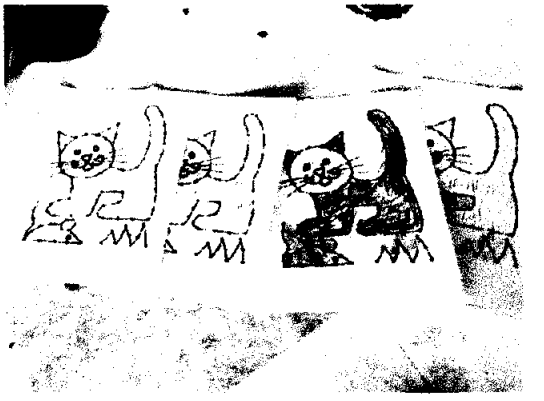
5. Indicadores de Evaluación para tu Informe

Si vas a documentar el impacto de este taller, puedes usar estos tres criterios:

1. **Seguimiento de Instrucciones Complejas:** Capacidad del usuario para comprender y ejecutar la técnica de la raya (textura) en lugar del coloreado tradicional.

2. **Precisión y Coordinación Visomotora:** Capacidad de realizar trazos que nazcan dentro del contorno y se proyecten hacia afuera para lograr el efecto óptico deseado.
3. **Compromiso Lúdico:** Nivel de respuesta emocional (risas, comentarios creativos, narración de historias) ante la temática divertida del gato asustado.

Registro Fotográfico 6



Actividad 7

"El Escondite del Gato"

Enfoque: Psicosocial, Funciones Ejecutivas (Planificación y Secuenciación) y Motricidad Fina.

1. Datos Generales del Taller

Población: Adultos mayores institucionalizados. (Requiere funciones cognitivas preservadas o deterioro leve. En caso de deterioro moderado, se trabaja con asistencia directa del facilitador).

Duración: 50 - 60 minutos (requiere un poco más de tiempo por la fase de doblado).

Modalidad: Grupal (mesas de trabajo de 4 participantes para facilitar el apoyo mutuo).

Materiales:

- Una hoja impresa por residente en **papel opalina o cartulina delgada** (el papel normal se rompe fácil con los pliegues). El dibujo debe mostrar un gato saliendo del centro de una calabaza alargada.
- Colores, crayones o marcadores (priorizando tonos naranjas para la calabaza y negros/grises/amarillos para el gato).
- Tijeras de punta roma (adecuadas para adultos mayores).
- Reglas plásticas (ayudan a que los pliegues queden rectos y perfectos).
- Música ambiental lúdica y suave.

2. Objetivos del Taller

- **Objetivo Cognitivo:** Estimular las funciones ejecutivas (planificación, atención al detalle y seguimiento de instrucciones secuenciales) y las praxias viso constructivas.

- **Objetivo Motor:** Ejercitar la coordinación bimanual, la fuerza regulada (al presionar los pliegues) y la precisión motriz mediante el uso de la tijera.
- **Objetivo Psicosocial:** Fortalecer la resiliencia y la tolerancia a la frustración ante retos nuevos, culminando con una experiencia lúdica de sorpresa y orgullo por el trabajo terminado.

3. Estructura del Taller (Fases)

Fase 1: Inicio y Activación Cognitiva (10 minutos)

Bienvenida: El facilitador saluda al grupo y presenta el reto del día como un "truco de magia con papel".

Gimnasia Cerebral Breve: Para preparar las manos y el cerebro para el doblado, se hace un ejercicio de coordinación: abrir y cerrar las manos alternadamente, y luego tocar cada dedo con el pulgar (oposición digital) de forma rápida.

Fase 2: Desarrollo - Colorear, Recortar y Plegar (35 minutos)

Esta fase se realiza bajo una estricta técnica de **paso a paso segmentado** para evitar la sobrecarga cognitiva:

[PASO 1: Colorear] ➔ [PASO 2: Recortar Contorno] ➔ [PASO 3: El Doblez Sorpresa]

Paso 1: El Diseño (15 min)

Se entrega la hoja con el dibujo. Se invita a los participantes a colorear de forma libre. El facilitador da una pista visual: *"Recuerden pintar muy bien el gato y la calabaza, porque cuando juguemos, el gato va a aparecer y desaparecer".*

Paso 2: El Recorte (10 min)

Una vez pintado, se recortará el contorno del dibujo (la calabaza completa con el gato arriba).

- *Nota de seguridad:* El facilitador o los auxiliares supervisan el uso de las tijeras. Si un residente tiene limitaciones motoras severas, el equipo le ayuda a recortar para que pueda pasar directamente a la fase del doblez.

Paso 3: La Ingeniería del Papel - El Doblez (10 min)

Aquí es donde el facilitador guía al grupo de forma unificada utilizando la regla:

1. Se coloca el dibujo boca abajo.
2. Se hace un pliegue horizontal justo donde termina la calabaza y empieza el gato, doblando hacia atrás (plegado en montaña). El gato queda escondido detrás.
3. Luego, la sección media de la calabaza se dobla hacia adelante (plegado en valle), creando un pliegue en forma de "Z" o acordeón.
4. Al presionar el papel doblado, la calabaza parece unirse mágicamente y el gato queda completamente oculto en su interior.

Fase 3: Cierre, Juego Sorpresa y Socialización (15 minutos)

- **El Momento Mágico:** Cuando todos tienen su figura plegada, el facilitador cuenta hasta tres: *"¡Uno, dos, tres... estiren!"*. Todos estiran el papel al tiempo y los gatos "saltan" de las calabazas.
- **Interacción Psicosocial:** Se invita a los residentes a jugar entre ellos, asustando amigablemente al compañero de al lado con el gato que sale de la calabaza. Las risas y la sorpresa compartida rompen cualquier tensión.
- **Reflexión Final:** El facilitador cierra resaltando la capacidad del grupo: *"Miren lo que lograron. Con una sola hoja de papel, sus manos y su paciencia, construyeron un juguete con movimiento. La agilidad mental y la creatividad no tienen edad"*.

4. Consideraciones Técnicas de Accesibilidad Cognitiva

- **Líneas de Guía:** Es altamente recomendable que la hoja impresa tenga dos líneas punteadas muy suaves en los lugares exactos donde se debe doblar.

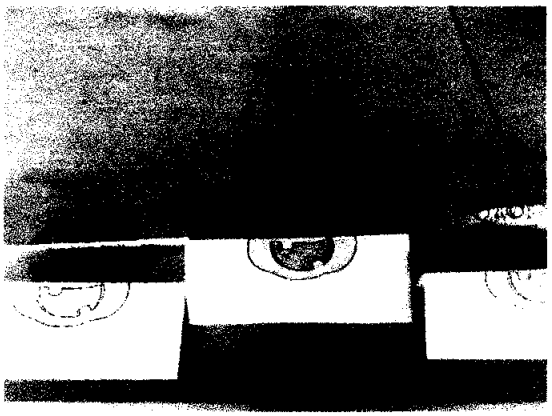
Esto reduce la ansiedad y sirve como un mapa visual directo para el adulto mayor.

- **Uso de la Regla:** A las personas mayores les cuesta doblar el papel grueso con precisión usando solo las yemas de los dedos debido a la pérdida de fuerza o la artrosis. Enseñarles a colocar la regla sobre la línea y doblar el papel apoyándose en el borde de la regla facilita el proceso y les genera una sensación de control absoluto.

5. Indicadores de Evaluación para tu Propuesta

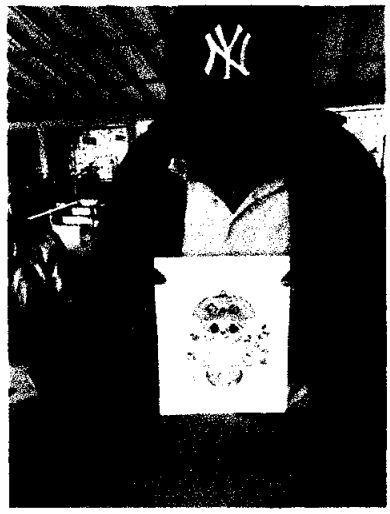
Para el informe de tu proyecto, puedes medir el éxito del taller con estos criterios:

1. **Capacidad de Secuenciación Ejecutiva:** Evalúa si el usuario logró seguir el orden lógico de las instrucciones (no intentar doblar antes de recortar, por ejemplo).
2. **Precisión Visomotora en Medios Flexibles:** Observación de la habilidad para realizar los pliegues en la dirección correcta siguiendo las guías visuales.
3. **Impacto Afectivo e Interacción Lúdica:** Registro de las reacciones emocionales (sorpresa, orgullo, risas) y la disposición para mostrar el "truco del gato" a sus pares al finalizar la actividad.



Registro Fotográfico Actividad 7






Actividad 8

"Flores en Relieve"

1. Datos Generales del Taller

Población: Adultos mayores institucionalizados (adecuado para personas autónomas o con deterioro cognitivo leve; con asistencia del facilitador para deterioro moderado).

Duración: 50 - 60 minutos.

Modalidad: Grupal (organizados en mesas de 4 personas para incentivar la comunicación).

Materiales:

Una hoja impresa por residente en **cartulina escolar o papel opalina** (es indispensable que sea un material firme para que la vasija se sostenga de pie).

El diseño de la plantilla: La parte superior de la hoja tiene el dibujo del ramo de flores. La parte inferior tiene la silueta de una vasija o florero con dos pestañas laterales alargadas (un sistema de encastre o solapas).

Colores, marcadores o crayones brillantes.

Tijeras de punta roma.

Pegante en barra (o colbón si se prefiere, aunque la barra evita que se humedezca la cartulina).

2. Objetivos del Taller

- **Objetivo Cognitivo:** Ejercitar la percepción espacial bidimensional a tridimensional, la atención sostenida, la memoria de trabajo y la capacidad de seguir instrucciones secuenciales.
- **Objetivo Motor:** Estimular la motricidad fina, el control del trazo al colorear y la precisión bimanual en el uso de la tijera y el ensamble.

- **Objetivo Psicosocial:** Fomentar el sentido de autoeficacia y el valor estético, permitiendo que el residente cree un objeto útil para decorar su propio entorno (su mesita de noche o habitación), promoviendo su identidad.

3. Estructura del Taller (Fases)

Fase 1: Inicio, Estimulación Sensorial y Evocación (10 minutos)

- **Bienvenida:** El facilitador saluda al grupo con calidez y entusiasmo. Si es posible, se lleva una flor natural al taller para que la huelan y la toquen, activando la memoria sensorial.
- **Diálogo de Reminiscencia:** Se abre una breve conversación: *"¿A quién le gustaba cuidar las plantas en su casa? ¿Cuál es su flor favorita? Hoy vamos a armar nuestro propio florero para adornar el centro de mesa o sus cuartos".*

Fase 2: Desarrollo - Del Papel al Volumen (35 minutos)

Para garantizar el éxito cognitivo, el taller se divide en tres pasos estrictamente secuenciados:

[PASO 1: Dar Color] ➔ [PASO 2: Recorte Preciso] ➔ [PASO 3: Ensamble y Volumen]

Paso 1: El Color y la Identidad (15 min)

Se entrega la cartulina con la plantilla. Los participantes colorean el ramo de flores y la vasija con total libertad. El facilitador motiva la elección de colores alegres: *"Doña María, póngales a esas flores los colores que más la hagan sonreír hoy".*

Paso 2: El Recorte de la Estructura (10 min)

Se procede a recortar el contorno completo de la figura (el ramo unido a la vasija) y las solapas de la base.

- *Adaptación Cognitiva/Motora:* Las líneas de recorte deben ser gruesas y sencillas. Si un residente tiene temblor severo o rigidez, el facilitador o un compañero de mesa le ayuda a recortar, asegurando que todos lleguen a la fase final de ensamble sin frustración.

Paso 3: La Magia de la Vasija - El Ensamble (10 min)

Aquí el facilitador guía al grupo de forma unificada:

1. Se toma la sección de la vasija (la parte inferior) y se curva suavemente hacia atrás, como abrazando un cilindro.
2. Las dos pestañas laterales se unen por detrás (ya sea encastrándolas en una ranura previamente diseñada o pegándolas con el pegante en barra).
3. Al pegar las pestañas atrás, la base de la vasija se vuelve redonda y tridimensional, permitiendo que la figura se sostenga firme sobre la mesa, con el ramo de flores sobresaliendo en la parte superior.

Fase 3: Cierre, Exposición y Apropiación (15 minutos)

- **La Exposición de Jardines:** Todos los residentes colocan sus vasijas de flores armadas sobre el centro de la mesa. Al sostenerse solas, se crea un hermoso efecto de "jardín comunitario".
- **Reflexión Psicosocial:** El facilitador invita a contemplar el logro: *"Miren cómo una hoja plana se convirtió en un florero de verdad. Cada uno de estos ramos es único, como ustedes. Este florero es suyo, se lo van a llevar a su habitación para que cada mañana, al levantarse, recuerden lo artistas y capaces que son".*
- **Celebración:** Se cierra con un fuerte aplauso y palabras de reconocimiento mutuo entre los compañeros.

4. Consideraciones Técnicas de Accesibilidad Cognitiva

- **Líneas de Contraste:** Para facilitar la tarea a personas con deficiencias visuales o problemas de atención, la silueta exterior del dibujo debe tener un

borde muy definido. Las pestañas que se deben doblar o pegar deben estar marcadas con líneas punteadas claras.

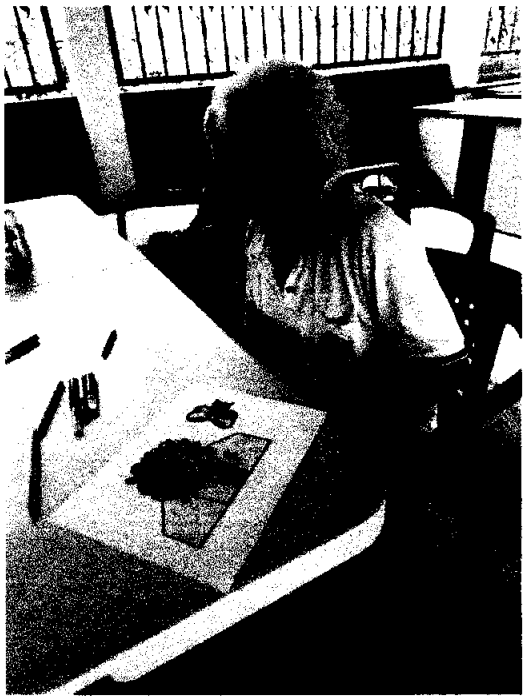
- **Facilidad de Ensamble:** El pegante en barra es el más limpio y rápido para este ejercicio, ya que seca casi de inmediato y permite que el adulto mayor vea el resultado tridimensional de su vasija de forma instantánea, reforzando el circuito de recompensa cerebral.

5. Indicadores de Evaluación para tu Informe Gerontológico

Si presentas este taller como parte de tu propuesta de trabajo psicosocial, puedes incluir los siguientes indicadores medibles:

1. **Habilidad de Transición Tridimensional:** Capacidad del usuario para comprender cómo doblar y unir las solapas para darle volumen a la vasija a partir de las instrucciones dadas.
2. **Atención Sostenida y Tolerancia a la Frustración:** Capacidad de mantener el foco en las tres etapas del taller (pintar, cortar, armar) y gestionar el esfuerzo motor que requiere el ensamble.
3. **Apropiación e Identidad:** Nivel de interés y agrado manifestado por el residente al saber que el objeto decorará su propio espacio vital dentro de la institución.

Registro Fotográfico Actividad 8



Actividad 9 y 10

"Alas sobre mi Árbol"

Cuando trabajamos con adultos mayores institucionalizados, la combinación de la **mariposa y el árbol** tiene una fuerte carga simbólica: el árbol representa el enraizamiento, la estabilidad y la sabiduría de la historia vivida, mientras que la mariposa simboliza la transformación, la libertad y la ligereza del alma. Al obligar a los residentes a recortar el papel **a mano** (sin tijeras), reducimos la ansiedad por la precisión estética y maximizamos el beneficio sensomotor.

Enfoque: Psicosocial (Reminiscencia, Autoestima e Identidad), Estimulación Sensomotora y Regulación de la Ansiedad.

1. Datos Generales del Taller

- **Población:** Adultos mayores institucionalizados. Muy recomendado para personas con niveles de ansiedad, principios de depresión o deterioro cognitivo leve a moderado.
- **Duración:** 50 minutos.
- **Modalidad:** Grupal (mesas de trabajo de 4 a 6 participantes).
- **Materiales:**
    - **Hoja 1:** Una cartulina u hoja gruesa con la silueta nítida de un árbol robusto (tronco y ramas amplias).
    - **Hoja 2:** Una hoja con la silueta de una mariposa grande y llamativa.
    - Papel de seda, papel crepé o papel silueta de colores variados (tonos verdes y cafés para el árbol; colores vivos y alegres para la mariposa).
    - Pegante en barra (evita derrames y mantiene limpia la experiencia táctil).

2. Objetivos del Taller

- **Objetivo Psicosocial:** Estimular la autoexpresión emocional y la reminiscencia positiva, fomentando la aceptación de la etapa vital actual a través de metáforas de la naturaleza.
- **Objetivo Motor (Praxias Bimanuales):** Fortalecer la motricidad fina, la pinza digital y la propiocepción mediante el rasgado manual del papel (fuerza regulada de los dedos de ambas manos).
- **Objetivo Cognitivo:** Ejercitar la atención sostenida, la discriminación de formas y la planificación espacial (distribución de los papeles dentro de los límites de las figuras).

3. Estructura del Taller (Fases)

Fase 1: Inicio, Encuadre Simbólico y Reminiscencia (15 minutos)

- **Bienvenida:** El facilitador saluda afectuosamente a cada residente y los invita a conectar con la naturaleza a través de la imaginación.
- **La Metáfora de la Vida (Disparador Psicosocial):** El psicólogo o facilitador abre la sesión con un diálogo guiado:
    - *"Miren estas dos figuras que les entregué. Tenemos un árbol y una mariposa. El árbol tiene raíces fuertes que van profundo en la tierra, como la sabiduría y las historias de vida de cada uno de ustedes. Y la mariposa nos recuerda que siempre podemos volar con el pensamiento, con los recuerdos y con los sueños. ¿A quién le gustaba ver llegar las mariposas a los jardines o al campo en su juventud?"*
- **Impacto Psicosocial:** Este encuadre da un sentido profundo a la actividad. No es "hacer un dibujo para pasar el tiempo", es plasmar su propia fortaleza (el árbol) y su libertad mental (la mariposa).

Fase 2: Desarrollo - El Rasgado y el Mosaico Manual (25 minutos)

Para asegurar el éxito cognitivo de la población, el trabajo se divide en dos momentos claros:

[MOMENTO 1: El Árbol (Firmeza)] ➔ [MOMENTO 2: La Mariposa (Color y Libertad)]

Momento 1: Dando Fuerza al Árbol (12 min)

- **Consigna:** *"Primero vamos a trabajar en el árbol. Vamos a tomar el papel café y verde, y usando las yemas de nuestros dedos como pinceles, vamos a rasgar pedacitos pequeños. No necesitamos tijeras, nuestras manos saben exactamente qué tamaño darle. Luego, los pegaremos en el tronco y las hojas".*
- **Beneficio Emocional:** El rasgado manual libera tensiones físicas y reduce la frustración. Al no haber un trozo "perfecto", el adulto mayor siente que no hay margen de error, lo que disminuye el miedo al fracaso.

Momento 2: Dando Alas a la Mariposa (13 min)

- **Consigna:** *"Ahora es el turno de la mariposa. Elijan los colores más alegres y brillantes que encuentren en su mesa. Rasguen trozos pequeños y decoren sus alas para que sea la mariposa más colorida del centro".*
- **Acompañamiento en Mesa (Atención Centrada en la Persona):** El facilitador recorre las mesas reforzando los diálogos. Si a un residente le cuesta mucho rasgar por rigidez o artrosis severa, se le anima a arrugar el papel en bolitas pequeñas o se le apoya sosteniendo la hoja mientras él tira del papel. Se incentiva la cooperación en la mesa: *"Don Manuel, pásale un pedacito de ese papel azul tan bonito a Doña Teresa".*

Fase 3: Cierre, Integración Visual y Aplauso Colectivo (10 minutos)

- **La Composición:** Una vez secas las figuras, el facilitador invita a los participantes a colocar la mariposa encima de las ramas de su árbol (ya sea pegándola fija o sobreponiéndola).
- **Reflexión Colectiva:** El facilitador cierra con una frase de anclaje emocional:
    - *"Miren sus obras. Sus árboles quedaron fuertes y sus mariposas están listas para volar. Aunque estemos viviendo aquí en la institución, recuerden que sus raíces son firmes y su mente es tan libre como esa mariposa para viajar a los lugares y recuerdos que los hagan felices".*
- **Celebración:** Se cierra con un fuerte aplauso grupal para relajar los músculos de las manos y felicitar el esfuerzo de todos.

4. Consideraciones de Accesibilidad y Seguridad

- **Sin Herramientas Punzantes:** Al eliminar por completo las tijeras, el taller se vuelve 100% seguro para personas que puedan tener temblores severos, desorientación o problemas de control de impulsos.
- **Higiene Sensorial:** El pegante en barra es ideal aquí porque no ensucia los dedos de la misma manera que el colbón líquido, evitando que los adultos mayores se sientan incómodos o abandonen la actividad antes de tiempo por intolerancia táctil.

5. Indicadores de Evaluación para tu Propuesta Written

Si estás estructurando este proyecto para un informe gerontológico, puedes medir estos tres indicadores:

1. **Regulación de la Ansiedad / Tolerancia a la Tarea:** Observación de si el participante se mantuvo en calma y concentrado durante el proceso de rasgado manual sin mostrar signos de frustración.

2. **Coordinación Bimanual y Agilidad Digital:** Nivel de destreza mostrado al sujetar el papel con una mano y rasgar con la otra para controlar el tamaño de los trozos.
3. **Resonancia Afectiva con la Metáfora:** Capacidad del residente para conectar verbalmente el dibujo con un aspecto positivo de sus propios recuerdos o de su estado emocional actual durante la fase de inicio o cierre.

Registro Fotográfico Actividad 9 y 10

Actividad 11 y 12

"Fauna, Flora y Movimiento"

Enfoque: Psicosocial (Lúdico-Expresivo), Funciones Ejecutivas Superiores (Secuenciación y Planificación) y Coordinación Visomotora.

1. Datos Generales del Taller

- **Población:** Adultos mayores institucionalizados (con funciones cognitivas preservadas o deterioro leve; requiere asistencia directa para deterioro moderado en la fase de plegado).
- **Duración:** 60 minutos (se sugieren 10 minutos extra para asegurar el éxito en los dobleces del pez).
- **Modalidad:** Grupal (mesas de trabajo de 4 personas).
- **Materiales:**
  - **Hoja 1:** Figuras de pajaritos en un árbol para colorear.
  - **Hoja 2:** Hojas de diferentes formas y tamaños (roble, hiedra, eucalipto) para colorear.
  - **Hoja 3 (En cartulina u opalina):** La figura de un pez con una boca grande y llamativa, diseñada con una línea guía en el centro para los **4 dobleces de acordeón**.
  - Colores, marcadores y crayones gruesos.
  - Tijeras de punta roma y reglas plásticas para marcar los pliegues.

2. Objetivos del Taller

- **Objetivo Cognitivo:** Estimular las funciones ejecutivas mediante la transición de un plano bidimensional a uno tridimensional interactivo, la categorización semántica (aire, tierra, agua) y la atención sostenida.
- **Objetivo Motor:** Ejercitar la motricidad fina, el control del trazo al colorear diferentes escalas de tamaño, el uso preciso de la tijera y la fuerza regulada en las falanges al realizar los pliegues.

- **Objetivo Psicosocial:** Promover la alegría, el sentido del humor y la autoeficacia al crear un objeto dinámico ("mágico"), rompiendo rutinas rígidas en el centro gerontológico.

3. Estructura del Taller (Fases)

Fase 1: Inicio y Conexión con la Naturaleza (10 minutos)

- **Bienvenida:** El facilitador saluda al grupo y presenta el taller como un viaje por los tres mundos de la naturaleza: el aire, la tierra y el agua.
- **Activación Cognitiva (Evocación):** El facilitador abre el diálogo: *"Hoy vamos a llenar nuestras mesas de vida. Vamos a pintar el cielo con pajaritos, la tierra con hojas de árboles y el agua con un pez muy especial que sabe hablar. ¿A quién le gustaba escuchar el canto de los pájaros en la mañana o ir a pescar al río?".*

Fase 2: Desarrollo - Estaciones de Diseño y Pliegue (40 minutos)

Para evitar la fatiga y la sobrecarga cognitiva, el trabajo se organiza en una secuencia clara de tres momentos:

[MOMENTO 1: Aire y Tierra (Calentamiento)] ➔ [MOMENTO 2: El Pez (Diseño y Corte)] ➔ [MOMENTO 3: Ingeniería del Pez (4 Dobleces)]

Momento 1: Los Pajaritos y las Hojas (15 min)

- Los residentes reciben las **Hojas 1 y 2**. Se dedican a colorear los pajaritos y las diferentes formas de las hojas de los árboles.
- *Beneficio Cognitivo:* Colorear las hojas de diferentes formas y tamaños estimula la discriminación visual y las gnosias perceptivas. Funciona como un excelente ejercicio de calentamiento motor.

Momento 2: El Pez - Diseño y Recorte (10 min)

- Se entrega la **Hoja 3** (cartulina con el pez). Los participantes lo colorean con colores vivos (dorados, naranjas, Azules). Una vez pintado, utilizan las tijeras para recortar con cuidado **todo el borde exterior del pez**.
- *Asistencia:* El equipo de facilitadores apoya activamente a los residentes que tengan dificultades con las tijeras para asegurar que la figura quede limpia para el siguiente paso.

Momento 3: Los 4 Dobleces "Mágicos" (15 min)

Aquí el facilitador guía al grupo paso a paso y de manera unificada, usando la regla para marcar con firmeza:

1. **Doblez 1:** Se dobla el papel a la mitad de forma horizontal (juntando la cabeza y la cola del pez), dejando el dibujo hacia adentro.
2. **Doblez 2:** La solapa superior se dobla hacia atrás, regresando la cabeza hacia arriba.
3. **Doblez 3:** Se voltea la figura y la solapa inferior se dobla de la misma manera hacia atrás.
4. **Doblez 4:** Se presionan los pliegues en forma de "acordeón" (Z).

Al terminar los 4 dobleces, cuando el papel está cerrado, el pez parece normal y pequeño; pero **al estirarlo desde los extremos, el acordeón se despliega y el pez abre una bocota gigante**, simulando que come o habla.

Fase 3: Cierre, Teatro de Títeres y Aplauso (10 minutos)

- **El Juego Psicosocial:** El facilitador invita a todos a tomar su pez y hacer el movimiento de abrir y cerrar al mismo tiempo. Se genera una dinámica lúdica donde los peces de los residentes "conversan" entre sí o intentan "atrapar" los pajaritos y las hojas que pintaron al inicio.
- **Reflexión Colectiva:** El psicólogo o facilitador realiza el cierre afectivo: *"Miren la maravilla que crearon hoy. Sus manos no solo dieron color al aire y*

a la tierra, sino que le dieron vida y movimiento a este pez. Que este juego nos recuerde que la capacidad de sorprendernos, reír y crear cosas mágicas sigue intacta en nosotros".

- **Celebración:** Se cierra con un fuerte aplauso colectivo para celebrar el éxito del reto de ingeniería en papel.

4. Consideraciones Técnicas de Accesibilidad Gerontológica

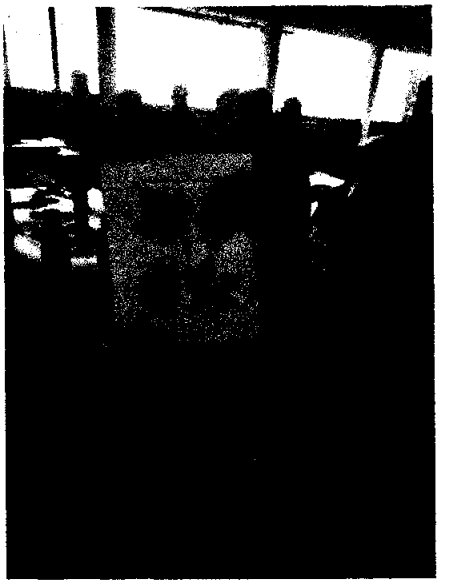
- **Líneas Guía Claras:** En la cartulina del pez, las líneas donde se realizan los 4 dobleces deben estar impresas con un color sutil (como un punteado gris) pero claramente identificable, facilitando la orientación espacial del adulto mayor.
- **Uso del Apoyo Físico:** El doblez en acordeón en cartulina requiere cierta fuerza en la pinza de los dedos. El uso de la regla plástica para aplastar los pliegues es un recurso ergonómico fundamental para evitar dolores en las articulaciones con artrosis.

5. Indicadores de Evaluación para tu Informe Conceptual

Para medir el impacto científico y metodológico de este taller en tu proyecto, puedes proponer estos indicadores:

1. **Habilidad de Secuenciación y Plegado:** Nivel de autonomía y éxito que demostró el usuario al realizar los 4 dobleces siguiendo la guía visual e instrucciones verbales.
2. **Discriminación y Flexibilidad Visomotora:** Capacidad de adaptar el trazo y el agarre al colorear figuras de escalas tan distintas (pajaritos pequeños vs. pez grande).
3. **Activación Conductual Lúdica:** Observación de la respuesta emocional (aparición de sonrisas, juego espontáneo con los pares, verbalizaciones de sorpresa) al descubrir el mecanismo de movimiento del pez.

Registro fotográfico Actividad 11 y 12



CONCLUSION

Desde el punto de vista técnico, el impacto de este programa se consolida en tres dimensiones fundamentales:

1. Dimensión Cognitiva y Motora: Los talleres demostraron que el cerebro mayor mantiene una notable capacidad de plasticidad y reserva cognitiva. Mediante ejercicios secuenciados de lateralidad, praxias tridimensionales y estimulación visual, se logró ralentizar el declive neuropsicológico propio de la edad, promoviendo de manera simultánea la motricidad fina, el control del trazo y la autonomía funcional necesaria para las actividades de la vida diaria.
2. Dimensión Emocional y de Reminiscencia: La inclusión de metáforas de la naturaleza (el árbol de las raíces, las aves, los peces y las memorias del campo) funcionó como un potente disparador afectivo. Utilizar los recuerdos del pasado no desde la nostalgia pasiva, sino como un banco de recursos resilientes, permitió a los participantes reestructurar pensamientos automáticos negativos asociados al internamiento, resignificar su identidad y experimentar profundas vivencias de logro, autoeficacia y control.
3. Dimensión Social e Institucional: Al desarrollarse en un formato grupal y cooperativo, las dinámicas derribaron las barreras del aislamiento y el "institucionalismo". Las mesas de trabajo se transformaron en micro-comunidades de apoyo mutuo, donde el intercambio de elogios, las risas

compartidas ante el humor lúdico de los ejercicios y la validación colectiva de los trabajos artísticos fortalecieron el tejido social del centro, de bienestar convirtiéndolo en un espacio de convivencia digno, afectuoso y vital.

En conclusión, este programa reafirma que el envejecimiento institucionalizado no es sinónimo de pasividad ni de declive irreversible. Cuando la praxis psicológica interviene el entorno y la mente de forma integrada, es posible reactivar el sentido de vida en la vejez, demostrando que la capacidad de crear, sorprenderse, reír y conectar con los demás no tiene límite de edad.

Atentamente,

NANCY OLGA LOPEZ GARCIA
Psicóloga
Especialista en Gerencia en Salud Ocupacional

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO FRANCISCO PRADA MARQUEZ DE ARATOCA

Francisco Prada Marquez
de Aratoca

ADULTOS MAYORES INSTITUCIONALIZADOS

ANEXO 5

ASEGURAMIENTO EN SALUD

AFILIADOS AL REGIMEN SUBSIDIADO

INFORME DESDE EL 20 DE MAYO AL 05 DE JUNIO DE 2026

ARATOCA 2026

Francisco Prada Marquez de Aratoca

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO
FRANCISCO PRADA MARQUEZ DE ARATOCA
NIT: 890.203.826-8

ADULTOS MAYORES INSTITUCIONALIZADOS AFILIADOS A SEGURIDAD SOCIAL
AÑO 2026

	NOMBRE	FECHA NTO	CEDULA	SEGURIDAD SOCIAL EPSS
1	ANA ASCENCION MENDOZA BALLESTEROS	15/05/1947	27.978.718	COOSALUD
2	ANA FIDELIA DURAN ORTIZ	09/08/1932	27.976.723	COOSALUD
3	ANA FRANCISCA BADILLO DE FLOREZ	21/10/1943	27.976.404	COOSALUD
4	ANGEL MARIA SANTANDER ORTIZ	09/08/1937	2.128.845	COOSALUD
5	BENJAMIN MUÑOZ BARRAGAN	05/05/1939	5.575.190	NUEVA EPSS
6	BLANCA ESCOBAR ORTIZ	12/12/1948	27.976.468	COOSALUD
7	CARLOS ESTRADA SALTARIN	06/01/1939	12.488.541	NUECA EPS
8	ERNESTO ESPINOSA MENDEZ	23/06/1954	5.575.621	COOSALUD
9	ELVIA ROSA CAMACHO LOZADA	28/10/1937	37.822.622	COOSALUD
10	ESTHER ROJAS	12/10/1955	41.759.001	COOSALUD
11	FIDELINA BUENAHORA BALLESTEROS	16/03/1939	27.975.595	COOSALUD
12	HELI QUINTERO ROJAS	25/02/1939	5.574.813	COOSALUD
13	HILDA BADILLO ANGARITA	19/03/1976	27.978.440	COOSALUD
14	ISMAEL URIBE	06/01/1947	5.731.167	COOSALUD
15	JOSE DEL CARMEN RIOS	02/12/1949	13.347.748	COOSALUD
16	HERNAN DURAN PINTO	19805/1953	5.688.043	COOSALUD
17	JOSE JOAQUIN ANGARITA CARREÑO	25/05/1968	91.072.489	NUEVA EPS
18	LUIS ALEJANDRO QUIÑONEZ BAUTISTA	28/10/1941	5.574.981	COOSALUD
19	LUIS ALEJANDRO MORENO FORERO	22/11/1944	8.825.435	COOSALUD
20	MARIA DE JESUS CORZO LOPEZ	28/06/1939	27.976.261	COOSALUD
21	MARIA DEL CARMEN RUIZ CORZO	19/08/1954	27.976.958	COOSLUD
22	MARIA ENCARNACION JURADO GALVIS	25/05/1937	27.975.466	COOSALUD
23	MARIELA RICO	29/08/1957	1095726196	COOSALUD
24	MARINA ROA	20/01/941	1098357095	COOSALUD
25	MERCEDES SARMIENTO	16/01/1948	27.977.381	COOSALUD
26	PABLO RUEDA GALVIS	19/02/1940	5.704.787	COOSALUD
27	ROSO RAMIREZ	17/12/1956	5.575.882	COOSALUD
28	SANTOS MENDEZ	01/11/1960	5.575.994	COOSALUD
29	SAUL ADARME	08/09/1935	5.574.524	COOSALUD
30	VIRGILIO MUÑOZ BARRAGAN	29/06/1943	5.575.014	NUEVA EPSS

EDGAR MORENO JAIMES
Representante Lega

CRA. 7 N. 0 – 21, B. San Rafael
Cel. 313.328.1324
cba.aratoca@hotmail.com
ARATOCA - SANTANDER

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO FRANCISCO PRADA MARQUEZ DE ARATOCA

Francisco Prada Marquez
de Aratoca

ADULTOS MAYORES INSTITUCIONALIZADOS

ANEXO 6

AUXILIO FUNEBRE

INFORME DESDE EL 20 DE MAYO AL 05 DE JUNIO DE 2026

ARATOCA 2026

7243250 3112761611
info@napoleonexequial.com
Napoleon Servicios Exequiales
Calle 19 # 7-17 San Gil, Santander - Colombia

LA EMPRESA PRESTADORA DE SERVICIOS FUNERARIOS
Napoleón Servicios Exequiales s.a.s.
Nit 900.655.588-4

CERTIFICA QUE:

El CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO FRANCISCO PRADA MARQUEZ DE ARATOCA, identificado con el Nit: 890.203.826-8, Se encuentra afiliada y activa como contratante a nuestra empresa con un programa exequial, en el cual se encuentran beneficiarios las siguientes personas:

ANA ASCENCION MENDOZA BALLESTEROS	ISMAEL URIBE
ANA FIDELIA DURAN ORTIZ	MARIA DEL CARMEN RUIZ CORZO
ANA FRANCISCA BADILLO FLOREZ	LUIS ALEJANDRO MORENO FORERO
PABLO RUEDA GALVIS	JOSE JOAQUIN ANGARITA CARREÑO
ANGEL MARIA SANTANDER ORTIZ	MARIA ENCARNACION JURADO GALVIS
ROSO RAMIREZ	HERNAN DURAN PINTO
BENJAMIN MUÑOZ BARRAGAN	MARIELA RICO
BLANCA ESCOBAR ORIZ	MARINA ROA
SANTOS MENDEZ	CARLOS ESTRADA
ERNESTO ESPINOSA MENDEZ	HELI QUINTERO ROJAS
MERCEDES SARMIENTO	HILDA BADILLO ANGARITA
MARIA DE JESUS CORZO	SAUL ADRAME
ELVIA ROSA CAMACHO LOZADA	VIRGILIO MUÑOZ BARRAGAN
LUIS ALEJANDRO QUIÑONEZ BAUTISTA	
ESTHER ROJAS	
FIDELINA BUENAHORA BALLESTEROS	
JOSE DEL CARMEN RIOS	

Se expide a solicitud del interesado a los 05 días del mes de Junio de 2026.

MELGAREJO PEREIRA
Gerente General
Napoleón s.a.s.