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

1 Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Servico Integral de Bienestar y cuidado para las personas mayores / Modalidad Centro Comunidad de Cuidado / Estategia, Compromiso con el Envejecimiento Activo y una Bogota Cuidadora e Incluyente

1.1 Unidad Operativa/Lote/Zona: Centro Comunidad de Cuidado La Mesa

1.2 Localidad: La Mesa Cundinamarca

2 Linea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 12 | 2022 | al | 27 | 12 | 2022 |

2.2 Nombre del encuentro: Activa Tu Mente

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Luz Adriana Cardenas Cuervo - Paula Andrea Trejo Castillo

3. DESARROLLO

**3.1. OBJETIVO GENERAL**

• Estimular la fase cognitiva por medio de actividad recreativa donde desarrollen sus habilidades cognitivas enfocadas en las funciones ejecutivas y percepción, que les permita a parte de disfrutar momentos de distracción y esparcimiento se genere la descarga emocional mediante el juego.

• Lograr la integración del esquema corporal. conocer y tener conciencia de nuestro cuerpo tanto en movimiento como en estático, a lo largo de toda la vida y en un momento dado.

**3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

• Favorecer el mantenimiento de la función psicomotriz, mediante espacios ludicos que favorezcan tanto su movilidad como agilidad mental.
• Mantener en las personas mayores las actitudes de interes por las actvidades ludicas que permitan el mantenimiento de los procesos cognitivos basicos y superiores.
A nivel motriz se busca
• Mantener el equilibnio y flexibilidad y expresividad corporal
• Mantenimiento del estado fisico general.
• Evitar el sedentarismo.
• Aumentar la amplitud de movilidad articular, la flexibilidad y la elasticidad.
• Potenciar el tono muscular.
• Mejorar la propiocepción, que es el sentido que informa al organismo de la posición de los músculos.

**3.3. METODOLOGÍA**

Se desarrollara actividad denominada "Activa Tu Mente", que hace parte del eje Cuidado Integral, línea de atención Cuerpo y Mente, donde se establece la necesidad de brindar un espacio a las personas mayores, La actividad se realizará con todas las personas mayores del centro Comunidad de cuidado la Mesa, estableciendo subgrupos de trabajo, donde se ejecuten actividades lúdicas enfocadas hacia el manejo de juegos de mesa, juegos tradicionales (bolos, rana), ejercicios mediante la manipulación de balones terapéuticos, aros plásticos y artesanales, bastones de madera, conos,baloncesto modificado, furbol modificado, microfutbol modificado, que los lleven a conservar sus funciones intelectuales y motrices, la actividad se ejecutara por un periodo de 60 minutos y los juegos se direccionaran de acuerdo a los gustos e intereses de las personas mayores, asi mismo se tendra en cuenta el nivel de funcionalidad brindado el apoyo que requieran para la ejecucion de dicha actividad.

Se ejecutaran actividades de estimulación cognitiva segun sus habilidades y destrezas intelectuales, mediante solución de diagramas como sopa de letras, solución de sumas o continuidad numérica, identificación y asociación de imágenes, enfocados a mejorar capacidades como concentración, memoria, atención, orientación y a su vez complementar el entrenamiento en funciones ejecutivas de percepción, lecto escritura y viso - construcción, que permita en los participantes una estimulación cognitiva integral en sus procesos intelectuales, las actividades se proyectan para su realización en el horario de 9:30 am hasta las 10:30 am, en las siguientes fechas 6 de diciembre de 2022 se proyecta la actividad juego de bolos, 13 de diciembre de 2022 se proyecta la actividad motriz con balon terapeutico y bastones de madera, 20 de diciembre se realizara estimulacion cognitiva y el día 27 de dieimbre se ejecutara juego de rana

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Durante cada una de las actividades propuestas para el mes de noviembre se tendrán en cuenta los pasos del protocolo COVID – 19, dispuestos por el Centro Comunidad de Cuidado La Mesa los cuales son los siguientes:
* Convocatoria de las personas mayores en espacios con ventilación.
* Para quienes lo requieran mantener el uso del tapabocas
* Al finalizar la actividad realizar limpieza y/o desinfección de manos con alcohol al 70%
* Uso de los elementos de protección personal de manera constante

Teniendo el cuenta el desarrollo de las actividades se dispone de un proceso de calentamiento mediante la ejecución de ejercicios de acondicionamiento físico acorde a la funcionalidad y habilidades de las personas mayores, de ahí que se motiva a generar una activación física y mental de las personas mayores para iniciar las actividades de forma dinámica, de igual manera en cada una de ellas se cuenta con la utilización de elementos diferentes, por lo tanto según fecha de la sesión a continuación se explican los materiales a utilizar:

**06/12/2022:** En esta actividad se conto con la asistencia de 12 personas mayores, para la actividad a desarrollar en primera instancia se explica la dinámica que se va a manejar donde se iniciara con ejercicios que permitan la activación muscular por medio de movilizaciones tanto de miembros superiores como inferiores y posteriormente se ejecutara estimulación visomotriz por medio de juego de bolos.
**13/12/2022:** En la actividad participaron 21 personas mayores, donde de forma inicial se ambientó el lugar con música de boleros acorde al gusto de la población participante, se procedió a explicar la secuencia de la actividad, donde se ejecuto ejercicio de estiramiento y calentamiento corporal, durante este proceso de reforzó el manejo de habilidades cognitivas como atención, concentración y comprensión, evidenciando que requirieron de refuerzo verbal y físico para los ejercicios de lateralidad, pero mantuvieron la buena disposición, posteriormente se divide en dos equipos para ejecutar el juego con el balón.
**20/12/2022:** Se realizará el taller de estimulación cognitiva logrando la assitencia de 23 personas mayores donde ejecutaran la identificación y asociación de imágenes, estos ejercicios irán enfocados a mejorar capacidades como concentración, memoria, atención, orientación y a su vez complementar el entrenamiento en funciones ejecutivas de percepción, lecto escritura y viso - construcción, que permitirá en los participantes una estimulación cognitiva integral en los procesos intelectuales.
**27/12/2022:** Se integraron un total de 22 personas mayores, donde se inicio con ejercicios de movilización articular en miembros superiores, posteriormente se explica la actividad de juegos tradicionales para esta oportunidad rana, socializando las reglas del juego y como cada participante tenia dos oportunidades de juego para anotar puntos, se les sugirió estar pendientes de sus puntajes como medio de refuerzo para sus habilidades cognitivas y asi dinamizar la actividad.

3.3.2 MOMENTO CENTRAL

**06/12/2022:** Se llevo a cabo la actividad de activa tu mente con el juego con bolos ejecutando ejercicios de coordinación viso-motriz, fuerza y direccionamiento muscular y articular con la participación de 12 personas mayores en el espacio polifuncional del kiosco, la actividad estuvo enfocada a nivel motriz en mantener los rangos de movilidad articular y el nivel de funcionalidad a nivel de miembros superiores con el fortalecimiento de habilidades motoras gruesas como agarres y lanzamientos, asi mismo se trabajó direccionalidad y coordinación viso-motriz.
**13/12/2022:** actividad Denominada activa tu mente donde se llevó a cabo juego de direccionamiento de balón terapéutico con bastones de madera donde se contó con la asistencia de 21 personas mayores quienes se distribuyeron en el espacio polifuncional del comedor; inicialmente se realiza ejercicios de activación muscular, como preparación para la actividad posteriormente se realizó juego con el balón terapéutico proporcionando bastones de madera a nivel motor las personas mayores fortalecieron sus habilidades motoras gruesas, mejorando sus arcos de movilidad articular de miembros inferiores y la coordinación viso-motriz, adicionalmente se fortaleció el espíritu competitivo.
**20/12/2022:** actividad denominada estimulación cognitiva en el espacio polifuncional del comedor, en la cual se logró la asistencia de 23 personas mayores, inicialmente se realiza ejercicios dirigidos de activación muscular de miembros superiores e inferiores, con la actividad se fortaleció la agilidad y plasticidad cerebral mediante el reconocimiento de imágenes, donde se evidencio un poco de dificultad en procesos de memoria, receptividad y comprensión al iniciar la actividad requiriendo de refuerzo motivacional y comandos verbales que permitieron en el transcurso de la actividad mejorar su atención y memoria logrando identificar la ubicación de las imágenes y encontrar las parejas.
**27/12/2022:** actividad denominada juego de rana que se llevo a cabo en el espacio polifuncional del comedor y donde se integraron un total de 22 personas mayores, la actividad se inicio con ejercicios de movilización articular en miembros superiores e inferiores posteriormente se explica la actividad de juegos tradicionales para esta oportunidad rana, socializando las reglas del juego y como cada participante tenia dos oportunidades de juego para anotar puntos, se les sugirió estar pendientes de sus puntajes como medio de refuerzo para sus habilidades cognitivas y asi dinamizar la actividad, todas las personas mayores convocadas disfrutaron el espacio y participaron con dinamismo.

3.3 MOMENTO FINAL

**6/12/2022:** Durante la actividad las personas mayores se mostraron tolerantes al tiempo y manejo de la actividad, ejecutando favorablemente cada unos de los ejercicios o lanzamientos dispuestos para el momento de juego, mantuvieron actitudes positivas logrando canalizar sus emociones hacia sensaciones de regocijo y mejorando no solo su parte física, sino cognitiva y emocional, teniendo un espacio de esparcimiento, integración y de mantenimiento físico, mental y emocional, generando descargas a nivel emocional que mejoran sus estados de animo hacia actitudes positivas.

**13/12/2022:** Presentaron manejo adecuado en lateralidad y apropiación del espacio de juego, por medio del disfrute de la actividad y de mantener sus habilidades físicas, siendo una actividad con un impacto positivo tanto para sus procesos en motricidad, emocionales como en los procesos cognitivos.

**20/12/2022:** De igual manera se evidencio en el grupo capacidades intelectuales positivas, manteniendo estados de atención, concentración y racionalidad que favorecieron la constante disposición y armonía durante la actividad, la cual fue de su gusto e interés, adicional del estímulo cognitivo les genero un espacio de esparcimiento e integración grupal fortaleciendo sus relaciones interpersonales.

**27/12/2022:** Al finalizar la actividad las personas mayores participantes reflejaron actitudes de satisfacción y a su vez lograron evidenciar resultados óptimos en cuanto a sus habilidades no solo físicas sino cognitivas, adicional a su interés y dedicación que conllevaron a el manejo adecuado de la tolerancia a tiempos y estructura de la actividad, de igual manera el ejercicio tanto físico como mental complementa el desarrollo de sus competencias a nivel motor, intelectual y emocional, logrando el objetivo de mantener sus procesos de función psicomotriz.

## 3.4.RECURSOS

- Profesionales de las áreas de Psicología y Fisioterapia
- Balón y bastones en madera
- Material ludico estimulacion cognitva grafica
- Juego de Rana
- Sillas
- Mesas

## 4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Durante el mes de diciembre se llevaron a cabo 4 actividades, donde disfrutaron de espacios de estimulación tanto cognitiva, física y psicoafectiva, evidenciando su agrado y emotividad a la hora de ejecutar cada una de las actividades desarrolladas, el trabajo mancomunado de las dos áreas de intervención ha permitido integrar el mantenimiento a nivel motor, también como a nivel mental y emocional, siendo una de las actividades que mas gusto genera en las personas mayores, evidenciando en sus expresiones alegría, efusividad, voluntad y compromiso, a su vez se evidencio en ellos capacidades y habilidades tanto intelectuales, físicas y emocionales, que les permiten ejecutar actividades de fácil comprensión y que no sean complejas, dinamizando su desempeño dentro de las actividades ejecutadas, así mismo presentaron en las diversas actividades adecuados procesos de tolerancia a los tiempos y espacios de ejecución, siendo dinámicos y participativos.

RAUL PARRA: RAUL P

CARLOS VIVAS: Carlos Vivas

ROSARIO GODOY: María del Rosario Godoy

Fecha de evaluación del encuentro: 27/12/2022

Nombre del profesional que evalúa: PAULA ANDREA TREJO (FISIOTERAPIA) / FIRMA: Paula A. Trejo C

LUZ ADRIANA CARDENAS CUERVO (PSICOLOGIA) / FIRMA:

MARIA DEL PILAR GARCIA GALVIS / FIRMA: María del Pilar García Galvis

***Área:*** *Fisioterapia -Psicología*
***Actividad:*** *Mente en movimiento*
***Eje:*** *Cuidado Integral*
***Línea de Atención:*** *Cuerpo y mente*
***Periodo – Fecha: 6-27 de diciembre de 2022***






***Área:*** *Fisioterapia -Psicología*
***Actividad:*** *Mente en movimiento*
***Eje:*** *Cuidado Integral*
***Línea de Atención:*** *Cuerpo y mente*
***Periodo – Fecha:  6-27 de diciembre de 2022***



***Área:*** *Fisioterapia -Psicología*
***Actividad:*** *Mente en movimiento*
***Eje:*** *Cuidado Integral*
***Línea de Atención:*** *Cuerpo y mente*
***Periodo – Fecha: 6-27 de diciembre de 2022***

