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

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Servico Integral de Bienestar y cuidado para 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:

3	1	2023	al	24	1	2023

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 ESPECÌFICOS

• 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 equilibrio 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. METODOLOGÌA

Se desarrollara actividad denominada "Activa Tu Mente", que hace parte del eje Cuidado Integral, linea 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, fútbol modificado, microfútbol 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, así mismo se tendrá en cuenta el nivel de funcionalidad brindado el apoyo que requieran para la ejecución de dicha actividad.

Se ejecutaran actividades de estimulación cognitiva según 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 03 de enero de 2023 se proyecta la actividad de estimulación cognitiva viso - manual mediante el juego concéntrese, 10 de enero de 2023 se proyecta la actividad inserte y gane , 17 de enero se realizara juego de bolos y el dia 24 de enero se ejecutara juego de estimulación cognitiva reconocimiento de colores.

3.3.1 MOMENTO INICIÁL	Durante cada una de las actividades propuestas para el mes de enero 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: **03/01/2023:** Se realizará el taller de estimulación cognitiva logrando la asistencia de 17 personas mayores donde ejecuta la actividad concéntrese, mediante la identificación y asociación de imágenes, buscando las parejas de cada figura, 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. **10/01/2023:** En esta actividad se conto con la asistencia de 17 personas mayores, donde se ejecuto la actividad de inserte y gane, donde las personas mayores logren encestar las pelotas de colores en los orificios dispuestos en la caja de cartón, este ejercicio les permitirá fortalecer su proceso psicomotriz y a su vez mejorar su capacidad sensoperceptiva mediante el estimulo físico y visual, adicional de brindar un espacio de esparcimiento, juego y diversión que mantiene estable sus estados de animo. **17/01/2023:** En la actividad participaron 14 personas mayores, donde de forma inicial se ambientó el lugar con música variada acorde al gusto de la población participante, se procedió a explicar la secuencia de la actividad, donde se ejecuto ejercicio de activación musculo articular, con la ejecución posterior de juego de bolos, donde fortalecerán habilidades cognitivas en conteo numérico de los bolos derribados y a su vez estimulación tanto de su motricidad como de su fase psicoafectiva. **24/01/2023:** Durante la actividad participaron 18 personas mayores, donde se ejecuto actividad de estimulación cognitiva, por medio de la realización de ejercicios de reconocimiento de colores (rojo, verde, amarillo, morado, blanco), teniendo que cada persona mayor ubicar las tapas del color asignado en cada espacio del tablero (cubeta de huevos) y así luego tener que realizar conteo para ante su grupo decir en voz alta el número de tapas que logro identificar y ubicar en los espacios.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**03/01/2023:** En la ejecución de la actividad concéntrese se evidencio en las personas mayores adecuados procesos en atención, concentración y memoria permitiendo el desarrollo de una actividad dinámica y ajustada a sus habilidades y capacidades, de igual forma en la ejecución de la actividad requirieron de continuo acompañamiento y motivación, sin embargo sobresalió en el grupo en general su interés y dedicación para el seguimiento de instrucciones, en la estimulación cognitiva lograron en su mayoría encontrar y emparejar las imágenes, evidenciando un poco de falta de concentración dificultando sus habilidades a nivel de viso construcción y de habilidad para la distinción o diferenciación de imágenes, pero posterior a un tiempo mejoraron su disposición y habilidad al lograr encontrar con facilidad las parejas siendo una actividad de su gusto e interés, sin embargo como actividad alterna para las personas con discapacidad visual o baja visión se realizo ejercicio de estimulación cognitiva juego de repetición verbal de figuras donde cada uno menciono un numero seguido de palabras o imágenes, siendo del agrado y dejando visualizar sus habilidades en memoria y expresión verbal, se logro a nivel motor que las personas mayores ejecutaran a movilización de sus miembros superiores e inferiores facilitando la amplitud articular, se favoreció la interacción dinámica entre pares, evidenciándose gusto e interés por actividades lúdicas recreativas. **10/01/2023:** Se identificó que el grupo en general mostraron gusto y satisfacción disfrutando de un espacio de tranquilidad y distracción, mejorando así sus estados de ánimo y permitiendo una mejor actitud durante la interacción con sus pares, donde ejecutaron actividades de tipo viso – manual y estimulación motriz, generando en ellos adecuada capacidad en los lanzamientos, generando procesos de participación activa permitiendo mejorar su capacidad de concentración y atención en sus modalidades sostenida, selectiva y alternante, de igual manera con esta actividad permite fortalecer su movilidad osteoarticular de miembros superiores, tronco y adicional de permitir mejorar su capacidad de percepción ante los estímulos físicos. **17/01/2023:** En la actividad de bolos se logro la participación activa de las personas mayores, evidenciando actitudes sobresalientes de interés y colaboración permanente puesto que manifestaron el gusto por el juego, a su vez durante la actividad de movilización de miembros superiores genero en ellos activación y disminución de sus actitudes de pasividad, al igual se fortalecieron sus habilidades motoras gruesas mejorando agarres, direccionamientos que requieren de coordinación viso motriz, de igual forma se genera en los participantes dinamismo e interacción positiva entre pares y cuidadores, permitiendo jugadas asertivas para la anotación de puntos mediante la derivación de los pines, lo que genero en las personas mayores no solo la estimulación cognitiva por medio del análisis de los lanzamientos sino de mantener atentos a los puntos logrados, de igual forma este espacio permite la generación de actitudes positivas que mejoran tanto sus relaciones interpersonales como estados de animo. **24/01/2023:** Por medio de la estimulación cognitiva generada por la actividad lúdica con tapas y cubetas de huevos, se logro estimular en la población participante el entrenamiento en funciones ejecutivas de percepción, viso - construcción, memoria y atención, que permitió a los participantes una estimulación cognitiva integral en los procesos intelectuales, por medio de la actividad se logro la interacción de las personas con alteración visual ya que el tacto jugaba una gran importancia donde los participantes adicional de reconocer los colores podían también identificar las formas y tamaños, siendo una actividad integral y ajustada a las necesidades de la población, donde denotaron su gran interés y evidenciaron sus habilidades intelectuales, físicas y sensoriales.

3.3 MOMENTO FINAL	**03/01/2023**: Como retroalimentación de 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, 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, adicional a su interés y dedicación que conllevaron a el manejo adecuado de la tolerancia a tiempos y estructura de la actividad. **10/01/2023**: En 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 inserte y gane, 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, manteniendo actitudes positivas logrando canalizar sus emociones hacia sensaciones de regocijo y mejorando no solo su parte física, sino cognitiva y emocional, **17/01/2023**: Aunque de manera inicial requirieron de refuerzo verbal, posteriormente se evidencio un 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. **24/01/2023**: 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, adicional que las personas mayores con discapacidad visual se integraron de manera positiva cumpliendo con el objetivo de la actividad de estimular su fase cognitiva y psicomotriz.

3.4 RECURSOS

- Profesionales de las áreas de Psicología y Fisioterapia
- Pelotas y caja de cartón
- Material lúdico estimulación cognitiva (gráficos, tapas de plástico, cubetas de huevos)
- Juego de bolos
- Sillas
- Mesas

4. EVALUACION DEL ENCUENTRO

Durante el mes de enero de 2023 se llevaron a cabo 4 actividades de Activa Tu Mente, 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, donde las personas mayores 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.

ANA JOSEFA CASTRO / CC: 23774881:

JAMES DIAZ ALDANA / CC: 3262015:

INES ANGARITA ROJAS / CC: 41543273 :

Fecha de evaluación del encuentro: 24/01/2023

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 (COORDINADORA) / FIRMA:

ANEXO REGISTRO FOTOGRAFICO










24 ene. 2023 10:07:04 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
24 ene. 2023 10:40:05 a. m.
Anapoima-La Mesa
La Mesa
Cundinamarca
24 ene. 2023 10:26:27 a. m.
La Mesa
24 ene. 2023 10:07:12 a. m.
La Mesa
24 ene. 2