ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. 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 comunidad de cuidado 1.1 Unidad Operativa/Lote/Zona: Comunidad de Cuidado la Mesa

1.2 Localidad: La Mesa Cundinamarca

2. Linea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución: 6 6 2023 al 27 6 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 ESPECIFICOS

• 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 físico 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. METODOLOGIA

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 junio de 2023 se proyecta la actividad microfutbol modificado, 13 de junio de 2023 se proyecta la actividad de tejo modificado 20 junio de abril de 2023 jestimulacion cognitiva el 27 de junio de 2023 coordinacion viso- motriz balon y bastones

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Durante cada una de las actividades propuestas para el mes de abril se tendrán en cuenta los pasos del protocolo de bioseguridad en el 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: **06/06/2023**: Se integraron un total de 24 personas mayores, donde se inicio con ejercicios de movilización articular en miembros superiores, posteriormente se explica la actividad de microfutbol modificado socializando las reglas del juego y como cada participante tiene la oportunidad de patear el balon para anotar puntos, se les sugirió estar pendientes de sus puntajes como medio de refuerzo para sus habilidades cognitivas y asi dinamizar la actividad. **13/06/2023:** Se realizará el taller de estimulación motora logrando la asitencia de 23 personas con los cuales se llevo a cabo la actividad motora de juego de tejo modificado donde mediante un talbero adaptado las personas mayores realizan lanzamientos consecutivos para lograr anotaciones teniendo en cuenta la dastancia y la coordinacion vosomotriz. 20/**06/2023:** En la actividad participaron 37 personas mayores, donde la actividad se enfoco en juego de preguntas de cultura general donde se fortalecen procesos cognitivos como atencion, concentracion y memoria generando en las personas mayoters estados de motivacion y de activacion cerebral de igual manera la actividad fisica realizada aumenta la capacidad de oxigenacion obteniendo un estado de conciencia mas alerta para tener una respuesta asertiva a los estimulos generados en la actividad. **27/06/2023:** en la actividad participaron 36 personas mayores donde inicialmente se ejecutaron ejercicios de movildad articular para miembros superiores e inferiores generando activacion muscular posteriormente se realizo actividad de coordinacion visomotriz con la utilizacion de balones terapeuticos y bastones de madera.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**06/06/2023:** actividad denominada microfutbol modificado se llevo a cabo en el espacio polifuncional del kiosco donde se integraron un total de 24 personas mayores, la actividad se inicio con ejercicios de movilización articular en miembros superiores e inferiores posteriormente se explica la actividad motriz socializando las reglas del juego y como cada participante teniia varias oportunidades para anotar puntos o goles, 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 lo que favorecio la conservacion de sus habildades motoras basicas. **13/06/2023:** actividad denominada minitejo modificado, en la cual se logró la asistencia de 23 personas mayores, inicialmente se realiza ejercicios dirigidos de activación muscular de miembros superiores e inferiores, posteriormente se facilito pelotas artesanales de arena las cuales tenian un peso caracteristico de media libra con las cuales las personas mayores realizaron los lanzamientos hacialos diferentes orificios dispuestos en el tablero o minitejo, con esta actividad se logra trabajar fortalecimiento muscular coordinacion viso-manualm,praxias manipulativas agarres y lanzamientos adicionalmente se despierta en las personas mayores el espiritu competitivo. 20/**06/2023:** actividad de estimulacion cognitiva donde con la utilizacion de un tablero dispuesto con preguntas sobre temas de cultura general se motiva a las personas mayores a la participacion activa y el fortalecimiento de procesos cognitivos como atencion, concentracion y memoria generando en las personas mayores estados de motivacion y de activacion cerebral de igual manera la actividad fisica realizada aumenta la capacidad de oxigenacion obteniendo un estado de conciencia mas alerta para tener una respuesta asertiva a los estimulos generados en la actividad. **27/06/2023:** con la actvidad de coordinacion visomotriz y la utilzacion de balones terapeuticos con los cuales las personas mayores dispuestos en dos grupos llevaron a cabo actividad competitiva donde debian anotar una serie de puntos en el espacio del grupo opuesto direccionando el balon con el baston de madera generando movmiento activo de miembros superiores e inferiores y estados de alerta y espiritu competitivo.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**06/06/2023:** 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. **13/06/2023: D**urante la actividad de evidencio estados de alegria dinamismo y espititu competitivo a nivel cognitivo se genero estados de atención, concentración que favorecieron la constante disposición y armonía durante la actividad, la cual fue de su gusto e interés, adicionalmente se genero un espacio de esparcimiento e integración grupal fortaleciendo sus relaciones interpersonales. 20/**06/2023:** 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 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. **27/06/2023:** se logro fortalecer las habildades motoras de las personas mayores, generando movimiento activo a nivel muscular y articular adicionalmente se fortalecio sus procesos de tolerancia a tiempos de ejecucion de la actividad.

3.4.RECURSOS

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

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Durante el mes de junio de 2023 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
5810509

CARLOS VIVAS

19287017

ROSARIO GODOY
20104552

Fecha de evaluación del encuentro: 27/06/2023

Nombre del profesional que evalúa: PAULA ANDREA TREJO (FISIOTERAPIA) / FIRMA:

LUZ ADRIANA CARDENAS CUERVO (PSICOLOGIA) / FIRMA:

MARIA DEL PILAR GARCIA GALVIS / FIRMA:

Área: Fisioterapia -Psicología
Actividad: Activa tu mente
Eje: Cuidado Integral
Línea de Atención: Cuerpo y mente
Periodo – Fecha: 6 al 27 de junio de 2023






FELIZ DIA
13 jun. 2023 10:06:07 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
13 jun. 2023 10:07:17 a. m.
La Mesa


BEVINDS
13 jun. 2023 10:58:41 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


20 jun. 2023 10:16:58 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
20 jun. 2023 10:17:12 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
20 jun. 2023 10:28:37 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
20 jun. 2023 10:20:48 a. m.
Anapolma-La Mesa
La Mesa
Cundinamarca


20 jun. 2023 10:57:21 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
20 jun. 2023 10:58:18 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
20 jun. 2023 11:18:47 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
20 jun. 2023 11:05:29 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

