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: Comunidad de Cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Hogar San José Saramita

1.2 Localidad: N.A.

2. Línea: Actividades Ocupacionales Ponderables

2.1. Fecha de Ejecución:

5	11	2024	al	29	11	2024

2.2. Nombre del encuentro: Activa tus sentidos

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Juan Felipe Lasso G, Marian Carolina Alvarado, Gloria Esperanza Campos Vargas; Jorge Eduardo Duque Garces, Eduin Enrique Ayala Carmona, Martha Giovanna Ramirez

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Generar espacios de estimulación sensorial, por medio de la exploración correspondiente en cuanto a los canales sensoriales (visual, auditivo, táctil, gustativo, olfativo, vestibular, cognitivo y propioceptivo), para promover una mejor calidad de vida y desempeño diario en las personas mayores.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Mejorar los procesos sensoriales de las personas mayores a través de la estimulación de canales sensitivos.

Mantener y potenciar las funciones cognitivas y/o físicas aún conservadas de las personas mayores durante el mayor tiempo posible.

Facilitar diferentes experiencias sensoriales que permitan optimizar el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Para el mes de noviembre se programaron 18 sesiones de activa tus sentidos dentro de la comunidad de cuidado los días 5,6,7,8,12,13,14,15,18,19,20, 21,22, 25, 26, 27, 28 y 29 ; este tipo de actividades de estimulación sensorial permiten que las personas mayores reduzcan sus niveles de estrés, se encuentren en un ambiente y entorno diferente a través de los sentidos y mejoren su calidad de vida. Para la ejecución de las actividades se emplean diferentes estrategias y elementos con los cuales se estimula los diferentes sentidos de la vista, audición, el olfato, gusto, propiocepción, las capacidades cognitivas y el sistema vestibular, adaptando un lugar o espacio de la institución para su ejecución mientras se finaliza la estructuración del salón sensorial de la comunidad de cuidado. Esta actividad está liderada por el área de terapia ocupacional y cuenta con el apoyo del equipo profesional.
ENTO CENTRAL	**05/11/2024 Estimulación auditiva:** Se realiza actividad con la participación de 12 personas mayores, durante la sesión se realiza la discriminación auditiva por medio de sonidos de la naturaleza, con el propósito que las personas mayores reconozcan el sonido de fondo de animales, ríos, arboles, y diversas fuentes sonoras que podemos encontrar al estar en un bosque o parque.
	06/11/2024 Estimulación Tactil: Se realiza el desplazamiento de las personas mayores al aula sensorial de la comunidad de cuidado. Seguido se realiza actividad utilizando diferentes elementos con texturas como balones, peluches, tablas sensoriales, instrumentos y elementos con texturas, realizando un ejercicio con ojos vendados para la discriminacion neurotactil. Para generar el estímulo de los canales sensoriales a nivel táctil que permite por medio de sensaciones diferentes que las personas mayores reconozcan mediante la piel las diferentes texturas. Para esta sesión se cuenta con la participa con de 8 personas mayores.
	07/11/2024 Estimulación Propioceptiva: Sumérgete. Sesión terapéutica encaminada hacia la conciencia del cuerpo y su ubicación en el espacio. En esta oportunidad, se les pidió a las 5 personas mayores que participaron, que se pusieran de pie y realizaran movimientos cefalo-caudales lentos, sostenidos y con respiración profunda, basados en la técnica del Tai-Chi. Luego, se les invitó a sentarse junto a la piscina de pelotas para pedirles que se quitaran medias y zapatos, y despues se sumergieran uno a uno, según se sintieran más cómodos. De esta manera dos de ellos aceptaron ingresar completamente y los otros tres solo se quedaron fuera con los pies dentro de la piscina. Jugaron unos minutos, los que estaban fuera tuvieron que cubrir con las pelotas a sus dos compañeros que se encontraban dentro. Finalmente, se les pidió que se reincorporaran, se les dió las gracias mientras se pusieron medias y zapatos, y se les invitó a que se vincularan a las demás actividades que se desarrollarían en la comunidad de cuidado.
	08/11/2024 Estimulación Gustativa: En el salón sensorial se reunieron las personas mayores por grupos, se les da la bienvenida a la actividad, y posteriormente se les explica que es importante que al probar los alimentos logren identificar los sabores por medio del sentido del "gusto", se entregan unos vasos de jugo y se les pide que adivinen el sabor que están probando. Esta actividad permite evidenciar que ellos se dejan llevar más que todo por el sentido de la vista, puesto que proponen frutas de acuerdo al color mas que por el sabor. Participaron un total de 6 personas mayores
	12/11/2024 Estimulación Cognitiva: se desarrolla estimulación sensorial visual con 10 personas mayores asistentes a través del juego lumínico de burbujas favoreciendo la percepción y realizando estimulación visual a través de los diferentes colores que son proyectados y son visualmente impactantes. Lo anterior con el objetivo de activar los sentidos y promover el bienestar en las personas mayores. Se buscó además captar la atención, fomentar la relajación y estimular áreas cognitivas y emocionales según el color y la intensidad del mismo; además también se favoreció la memoria visual al asociar los colores a emociones y recuerdos de vida.
	13/11/2024 Estimulación auditiva: Para esta sesión se utiliza un audio libro sobre una breve historia de una casa, durante el audio se logra discriminar todos los sonidos que se van reproduciendo, el propósito es que en el trascurso de la historia se vaya identificando lo que se escucha, como puertas, pasos, objetos, lugares, acciones, entre otras. Para su desarrollo participan 10 personas mayores.
	14/11/2024 Estimulación visual: Se realiza sesión de ejercicio de estimulación visual con un total de 11 personas con quienes se comienza realizando un ejercicio de visualización de los colores y formas que han visto desde primeras horas de la mañana hasta el momento de llegar a la sala de estimulación sensorial en el entorno que lo rodea esto sugiere un ejercicio de estimulación visual y cognitiva dentro y fuera de la sala con el propósito de incrementar la cantidad y calidad de estímulos percibidos a través de los órganos de los sentidos en este caso los ojos las personas mayores muestran un interés muy marcado al recordar aquellos colores presentes en el primer plato de comida recibido en el día como es el desayuno se dan a la tarea de identificar los colores más sobresalientes y cualificarlos con otras imágenes propias del entorno y la naturaleza como el sol las hojas de los árboles los pájaros las nubes El Prado el agua los colores de la ropa etcétera se logra entonces realizar un ejercicio el cual estimula la capacidad de las personas mayores de discriminar colores y formas a través de figuras encontradas en el entorno lo que favorece los esquemas mentales y estructuras cognitivas en pro de un envejecimiento activo y saludable
	15/11/2024 Estimulación Olfativa: Se realiza actividad en la sala sensorial, contando con la participación de 8 personas mayores para realizar actividad de estimulación olfativo, se desplazan y ubican en el espacio, se ambienta el aire del lugar con aromas florales y cítricos , se va pasando por cada participante para que disocie y discrimine los olores de diferentes esencias, diferenciando los olores aromáticos y los frutales. En el trascurso de la dinámica se explica a las personas mayores la importancia de nuestro sentido del olfato para las diferentes situaciones que pasan en nuestra vida cotidiana.
	18/11/2024 Estimulación Tactil: Se realiza el traslado de las personas mayores al salón sensorial para dar inicio a la actividad, en esta sesión se realiza estímulo táctil por medio del Stan de texturas y laberintos, también al usar las tablas sensoriales y los diferentes objetos de discriminación táctil, generando diferentes sensaciones, esto permite la discriminación y activación de los receptores sensitivos de la piel y los músculos que activan todo el canal sensorial a nivel táctil. Para esta sesión participan 9 personas mayores.
	19/11/2024 Estimulación Cognitiva: Se ejecutó actividad de estimulación sensorial visual relacionada con la atención y la coordinación; a través de dado de colores y la proyección de luz de los mismos colores del dado. Durante la actividad se captó la atención de las personas mayores quienes al reconocer los colores del dado y asociarlos con la luz, permitió estimular la memoria visual y el procesamiento mental de concentración.

3.3.2. MOM	**20/11/2024 Estimulación Vestibular: Vuelta-vuelta.** Esta sesión se realizó en la sala sensorial, buscando estimular el sistema vestibular con movimientos circulares en un eje, que favorecen la tolerancia a los cambios posicionales y con ello, facilitarlos dentro de las actividades de la vida diaria. De esta manera, se eligieron, trasladaron y ubicaron a 8 personas mayores para tener la experiencia de realizar movimientos en círculos: los caminantes, impulsan a los que están en sillas de ruedas y así, ambos grupos se estimularon, con la dirección de la fisioterapeuta y el apoyo del gerontólogo. Se hizo explicación de la actividad y se finalizó la sesión reincorporando a las personas mayores, sin complicaciones y trasladándolas hacia los diferentes espacios de la comunidad de cuidado para que continuaran con sus actividades diarias.
	21/11/2024 Estimulacion Olfativa: Se realiza actividad en la sala sensorial, se ubican a 8 personas mayores para realizar actividad de estimulo olfativo, se realiza el vendado de ojos para seguido realizar la discriminación de olores de diferentes alimentos o líquidos, distinguiendo los olores ácidos, dulces, las aromáticas y las frutas. En el trascurso de la dinámica se explica a las personas mayores la importancia de nuestro sentido del olfato para las diferentes situaciones que pasan en nuestra vida cotidiana y se da a entender que es un sentido importante para los momentos de emergencia y para el proceso de alimentación.
	22/11/2024 Estimulación Visual: El ejercicio comienza con un espacio para el reconocimiento de la corporalidad y de los cambios que ha tenido cada individuo con el pasar del tiempo es decir reconocer sus arrugas sus canas y la forma y contorno de su cuerpo esto se realiza frente a un espejo uno por uno todos los participantes tienen la oportunidad de mirarse al espejo algunos con asombro otros con alegría este ejercicio se complementa nuevamente con el reconocimiento de los colores que han podido observar a lo largo de la mañana desde el momento del baño hasta llegar al desayuno con el objetivo de ejercitar el funcionamiento cognitivo a través de la percepción de estímulos visuales recibidos a través de los órganos de los sentidos en este caso los ojos y la conexión de dichas imágenes con el procesamiento de la información tal como la evocación de cómo era su cuerpo unos años atrás o por lo menos la última vez que se miraron al espejo ejercicio que ha sido recibido con total apertura disfrute y gratitud por parte de las personas mayores Quiénes expresan cierto grado de asombro al reconocerse a sí mismos favoreciendo con esto un envejecimiento con estructuras cognitivas un poco más adaptadas a la condición de cada uno y que permiten detener el deterioro mental de todas
	25/11/2024 Estimulación Vestibular - Propioceptiva: Pisando fuerte. La sesión se llevó a cabo en la sala sensorial, se trasladaron y ubicaron a las 9 personas mayores caminantes, para estimular sus sistemas propioceptivo y vestibular mediante la experiencia, caminando sin medias y sin zapatos, sobre una colchoneta gruesa en diferentes direcciones: adelante, atrás, de lado, con apoyo en la fisioterapeuta. Luego de que todos los participantes realizaran el ejercicio, se dio por finalizada con las personas mayores alertas, en buenas condiciones y se les traslado nuevamente hacia los diferentes espacios de la comunidad de cuidado para que continuaran con sus actividades diarias.
	26/11/2024 Estimulación Auditiva: En esta sesión se realiza el desplazamiento de 11 personas mayores al aula sensorial, allí se les colocó música de gimnasia rítmica y se dirigieron movimientos que debieron realizar en armonía con los sonidos, siguiendo las ordenes e instrucciones que se les estaba mencionando, como aplaudir, golpear el piso con los pies, mover los hombros, brazos o manos, todo conforme a la música de fondo. Para finalizar, se indicaron actividades que los llevaron nuevamente a la calma, se dio terminada la sesión con las personas mayores alertas, activos, alegres y en buenas condiciones.
	27/11/2024 Estimulación Cognitiva: Se llevó a cabo de estimulación sensorial (táctil) con 12 personas mayores en el Salón San Martin. Se hace uso de tablero de texturas preguntando a las personas mayores que sensación le generaba el tacto al pasar la mano por las texturas que se iban indicando, algunos indicaban todo lo contrario a la textura presentada. En otras ocasiones la percepción del sentido de la vista era diferente al estímulo percibido por el tacto. Esta actividad resultó útil, ya que permitió trabajar la percepción sensorial, fortalecer habilidades motoras y generar experiencias agradables. Se observó que varios asistentes no identificaron las texturas presentadas.
	28/11/2024 Estimulación Visual: El ejercicio se realiza Con 12 personas mayores participando el cual se desarrolla en la sala de estimulación sensorial utilizando esta vez elementos de asociación como es el dado de colores y la lámpara de colores activada Por el dado los participantes dispuestos a rebajar el dado y cada vez que cae en un color determinado el profesional de turno coloca el color pidiéndole a los mismos que lo identifiquen y que identifiquen Una prenda de vestir del mismo color que lleve en ese momento alguno de sus compañeros este ejercicio logra realizar una estimulación visual pero al mismo tiempo ejercitar procesos como la atención la percepción y la memoria lo cual es muy útil para disminuir la incidencia de conductas que se relacionen con el aislamiento social producido por estados confusionales que se confunden con lo de lo denominado como pérdida de memoria que no es otra cosa más que deficiencias en su capacidad de atención el ejercicio finaliza con el reconocimiento como siempre de los colores mencionados observados a lo largo de la mañana desde el momento de levantarse hasta pasar al desayuno en donde identifican colores de las comidas que recibieron en ese momento para este día está mal aromática café pan arepa colores que generan deseos por volver a consumir los alimentos asociado esto no solo al color y textura si no temperatura y olor de los mismos constituyéndose esta como una estrategia muy simple pero con gran capacidad de alcance cognitivo y mental.
	29/11/2024 Estimulación Tactil y auditiva: Para esta sesión se traslada a las personas mayores a la sala sensorial, allí se realiza una actividad con instrumentos que generan los estímulos de los canales táctiles y auditivos, por medio de las vibraciones y el tacto que se tiene en el acercamiento al momento de tocar los instrumentos se permite generar un estímulo táctil propioceptivo que a su vez está acompañado del sonido que favorece la estimulación auditiva. Para esta actividad se cuenta con la participación de 8 personas mayores.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Se puede observar que durante cada sesión de activa tus sentidos las personas mayores experimentan un espacio diferente rodeado de estímulos agradables y placenteros, finalizando cada encuentro con un espacio de vuelta a la calma y de terminación de las sensaciones para retomar las actividades cotidianas dentro de la comunidad de cuidado.

3.4.RECURSOS

Pelotas de Bobath	Equipo profesional
Colchonetas	Personas mayores
Micrófono	Auxiliares de enfermería
Equipos de Sonido	
Video Beam	
Esencias, aromáticas, frutas, olores	
Instrumentos	
Todo tipo de texturas (suaves, rugosa, áspera, dura)	
Tablas sensoriales	
Aceites aromáticos, plastilina, cremas esfoliantes	
Mesas y sillas plasticas	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

En el desarrollo de actividades de estimulación multisensorial se concluye que son espacios muy importantes para la calidad de vida y desempeño diario de las personas mayores dentro de la comunidad de cuidado, ya que son actividades que generan beneficios importantes para la población al generar diversas sensaciones sensitivas, mejoran la adaptación con el entorno, fortaleciendo las habilidades y destrezas ocupacionales, contribuyendo a prevenir el deterioro de las funciones físicas o mentales en torno a un espacio netamente sensorial.

En constancia de lo anterior firman:

Diana Marcela Carvajal Pinto	46378073	Coordinadora	Diana M Carvajal
Iznardo Alberto Nuñez Acevedo	19228309	Persona Mayor	
María Nieves Vargas	20224778	Persona Mayor	
Saul Monroy	17105699	Persona Mayor	

Fecha de evaluación del encuentro: 29/11/2024

Nombre del profesional que evalúa: Juan Felipe Lasso G, Marian Carolina Alvarado, Gloria Esperanza Campos Vargas; Jorge Eduardo Duque Garces, Eduin Enrique Ayala Carmona, Martha Giovanna Ramirez

REGISTRO FOTOGRAFICO

ACTIVA TUS SENTIDOS NOVIEMBRE 2024

05/11/2024 Estimulación auditiva:



06/11/2024 Estimulación Táctil:



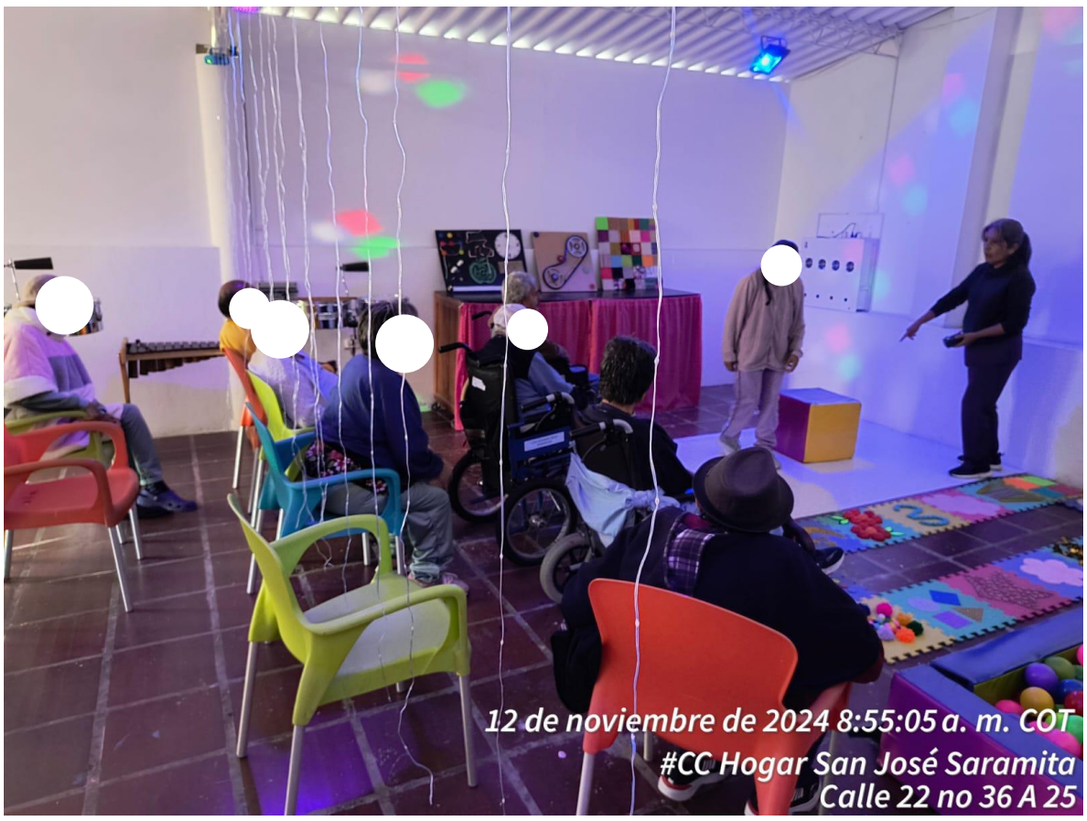
07/11/2024 Estimulación Propioceptiva: Sumérgete



08/11/2024 Estimulación Gustativa



12/11/2024 Estimulación Cognitiva



13/11/2024 Estimulación auditiva:



14/11/2024 Estimulación visual



15/11/2024 Estimulación Olfativa



18/11/2024 Estimulación Táctil



19/11/2024 Estimulación Cognitiva



20/11/2024 Estimulación Vestibular



21/11/2024 Estimulación Olfativa



22/11/2024 Estimulación Visual



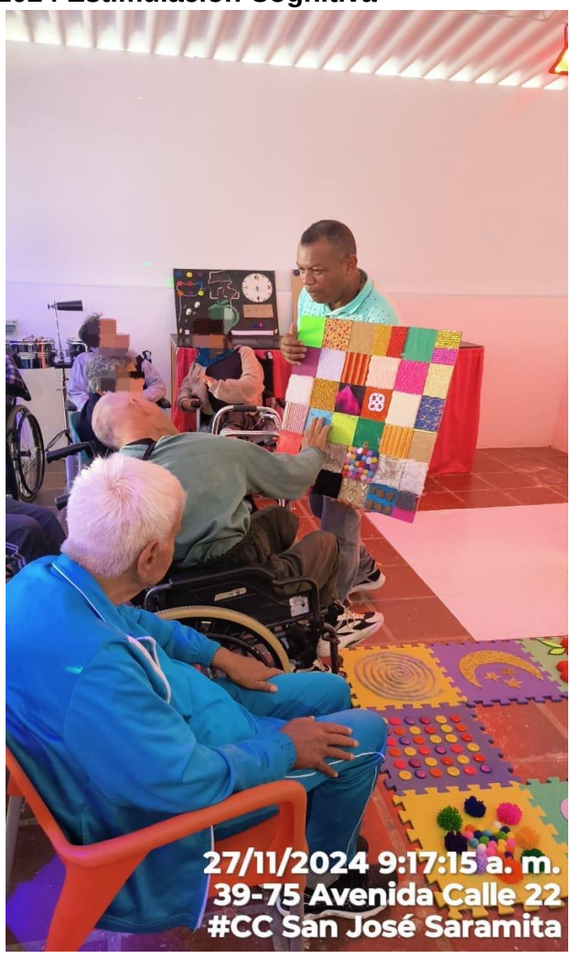
25/11/2024 Estimulación Vestibular - Propioceptiva



26/11/2024 Estimulación Auditiva



27/11/2024 Estimulación Cognitiva



28/11/2024 Estimulación Visual



29/11/2024 Estimulación Táctil

