ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CENTRO DÍA CASA DE LA SABIDURÍA	Código: FOR-PSS-570 Versión: 2 Fecha: Memo I2026013611 - 30/04/2026 Página: 1 de 1

Clasificación: Información pública reservada

1. Servicio Social:	Comunidad de cuidado	1.1. Unidad Operativa:	Hogar San José Saramita		
1.2 Localidad:	No aplica	1.3 Fecha Ejecución:	30/07/2026	al	31/07/2026
2. Línea:	Cuerpo y mente	2.1. Componente:	Atención integral		
2.2. Nombre encuentro:	Pelotas Propioceptivas				
2.3. Nombre persona equipo Interdisciplinario encargado:	Yuly Viviana Bernal Potosi; Johana Catherine Sanchez Acosta.				

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Preservar las capacidades funcionales de las personas mayores mediante la fomentación de prácticas de autocuidado, cuidado asistido y la participación en las Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD), promoviendo la adopción de estilos de vida saludables adaptados a su funcionalidad y estado cognitivo, para garantizar su bienestar, dignidad, confort y calidad de vida.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.Favorecer la conservación de las habilidades motoras, cognitivas y sensoperceptivas en las personas mayores, promoviendo su bienestar integral y garantizando el confort y la asistencia requerida en las Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD).

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Actividad 1.Pelotas propioceptivas (30/07/2026) 10:00 am- 11:00 am:** Durante el mes de julio, conforme a la planificación del área de Fisioterapia, se llevó a cabo una sesión de intervención dirigida a las personas mayores, orientada al abordaje del desacondicionamiento físico según el nivel de capacidad funcional de los participantes. Esta actividad tuvo como objetivo central favorecer la conservación y el mantenimiento de las habilidades motoras, cognitivas y sensoperceptivas, resguardando el confort y la asistencia requerida para el desempeño en las Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD). La planificación de esta sesión fue estructurada y comunicada previamente por el equipo de Fisioterapia, ejecutándose en el Gimnasio de Fisioterapia con el fin de optimizar el espacio y los recursos en función de las exigencias terapéuticas, contando con una participación voluntaria basada en la afinidad de las personas mayores por la dinámica propuesta. Durante el desarrollo técnico, la sesión se planificó específicamente para mantener los componentes de coordinación, propiocepción, movilidad articular y capacidad aeróbica adaptada, empleando como recurso central pelotas de espuma (foam balls). A través de este material se ejecutaron ejercicios de integración somatosensorial, seguimiento visual, alcances bimanuales y control postural, orientados a preservar la estabilidad articular, la percepción del esquema corporal y las respuestas de ajuste dinámico. Para garantizar la seguridad biomecánica, la intervención se estructuró rigurosamente en fases: inició con un calentamiento segmentario acompañado de ejercicios de control respiratorio para la activación fisiológica, continuó con el desarrollo central de la rutina propioceptiva, y finalizó con la aplicación de masajes sedativos y de relajación en las zonas de mayor exigencia muscular. Esta etapa final no solo facilitó la descarga neuromuscular y la vuelta a la calma, sino que actuó como un reforzador positivo clave para la motivación y la adherencia del participante al programa de ejercicio regular.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 1.Pelotas propioceptivas (30/07/2026) 10:00 am- 11:00 am:** En el mes de julio se desarrolló una sesión de rehabilitación física y estimulación sensoperceptiva en un espacio adaptado y ambientado especialmente para favorecer el confort y la concentración del grupo. La actividad estuvo dirigida a personas mayores con grado de dependencia severo, quienes se ubicaron sentados alrededor de una mesa redonda para garantizar la alineación postural, el apoyo plantar estable, la contención afectiva y el contacto visual constante. La intervención se llevó a cabo utilizando dos pelotas propioceptivas texturizadas por participante para trabajar la coordinación, la activación de receptores sensitivos cutáneos y profundos, y la reintegración del esquema corporal mediante un recorrido somatosensorial continuo de orientación cefalocaudal. La secuencia inició en la cabeza con rodamientos suaves sobre el cuero cabelludo, descendiendo hacia el rostro con toques ligeros en la frente, las mejillas y el mentón para estimular la sensibilidad trigeminal y la conciencia facial. A continuación, las pelotas se desplazaron hacia las caras laterales del cuello y la zona de los trapecios mediante presiones circulares lentas destinadas a modular el tono muscular y liberar tensión cervical, para luego deslizarse de manera simétrica desde los hombros por los bíceps, antebrazos y manos, favoreciendo el control postural y la estimulación propioceptiva de los miembros superiores. Finalmente, el recorrido concluyó aproximando ambas pelotas hacia la línea media del pecho, integrando ejercicios de respiración guiada para afianzar la relajación, la autorregulación y la conexión consciente con el entorno.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1.Pelotas propioceptivas (30/07/2026) 10:00 am- 11:00 am:** Se ejecutó una sesión enfocada en la estimulación de las habilidades motoras a través del trabajo de propiocepción, realizada con el acompañamiento y la asistencia directa del profesional de fisioterapia y contando con la participación activa de 20 personas mayores. Al finalizar la intervención, se llevó a cabo la fase de vuelta a la calma mediante la ejecución de ejercicios de estiramiento muscular y técnicas de respiración guiada, orientados a favorecer la relajación neuromuscular y el restablecimiento del estado basal. La jornada concluyó de manera satisfactoria, manteniéndose los participantes en condiciones óptimas de bienestar y sin que se presentaran eventos adversos o complicaciones durante el desarrollo de la actividad.

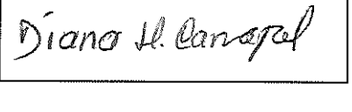
3.4. RECURSOS

Gorras Protector solar Pelotas	Gerontóloga Fisioterapeuta

4. EVALUACIÓN ENCUENTRO

Actividad 1.Pelotas propioceptivas (30/07/2026) 10:00 am- 11:00 am: La evaluación de la sesión planificada por el área de Fisioterapia evidencia un cumplimiento satisfactorio de los objetivos enfocados en el abordaje del desacondicionamiento físico y el mantenimiento de las habilidades motoras, cognitivas y sensoperceptivas, resguardando la autonomía en las Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD). La ejecución en el Gimnasio de Fisioterapia permitió aprovechar adecuadamente el espacio y los recursos, donde el uso de pelotas de espuma (foam balls) facilitó el trabajo de coordinación, movilidad articular, seguimiento visual y control postural mediante una estructuración rigurosa por fases que garantizó la seguridad biomecánica a través de la activación respiratoria, la rutina central y el cierre con masajes sedativos para la descarga neuromuscular. Durante el desarrollo de la jornada y especialmente al recibir el masaje final, resaltaron diversas cosas positivas que expresaron las personas mayores, entre las que manifestaron comentarios como: "me siento mucho más liviano del cuello y los hombros", "el masaje del final me quitó el cansancio y me dejó como nuevo", "me encantó hacer los ejercicios con la pelota porque se siente suave" y "quedé muy descansado y con energía para el resto del día". Estas manifestaciones espontáneas confirman la excelente aceptación de la dinámica, demostrando que la combinación del trabajo propioceptivo con la relajación guiada no solo aseguró un desarrollo sin complicaciones ni eventos adversos, sino que fortaleció la motivación, el confort y la adherencia de los participantes al programa de ejercicio regular.

Isaías Espitia **17162657** 

Fecha evaluación del encuentro:	31/07/2026		
Nombres y apellidos de la persona del equipo interdisciplinario encargado de la persona que evalúa:	Diana Marcela Carvajal Pinto	Firma de la persona del equipo interdisciplinario encargado de la persona que evalúa:	

REGISTRO FOTOGRÁFICO

CUERPO Y MENTE

Julio 2026

Actividad 1. Pelotas Propioceptivas (30/07/2026)



NOTA: El registro fotográfico original reposa en el Drive de la Comunidad de Cuidado Hogar San José Saramita