INTRODUCCION

En el marco de las actividades desarrolladas con los adultos mayores del Centro de Protección Social, se llevaron a cabo espacios orientados al fortalecimiento de las habilidades físicas, cognitivas y socioemocionales, mediante estrategias lúdicas, recreativas y participativas. Estas actividades buscan promover un envejecimiento activo, favoreciendo la autonomía, la integración social y el bienestar general de los participantes.

Durante el periodo reportado, se implementaron actividades significativas como "Huellas de Vida" y el "Circuito Activo y Coordinativo", las cuales permitieron estimular la motricidad fina y gruesa, la coordinación, la expresión emocional y el trabajo en equipo. A través de metodologías dinámicas y adaptadas a las capacidades individuales, se generaron espacios de participación activa, inclusión y disfrute, fortaleciendo el sentido de pertenencia y la calidad de vida de los adultos mayores.

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer las capacidades físicas, motrices y socioemocionales de los adultos mayores mediante el desarrollo de actividades lúdicas, recreativas y participativas adaptadas a sus condiciones funcionales.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Estimular la motricidad fina a través de actividades manuales que involucren coordinación y precisión en los movimientos.
- Fortalecer la motricidad gruesa, el equilibrio y la coordinación mediante ejercicios físicos adaptados.
- Promover la expresión emocional y el reconocimiento de la historia de vida de los adultos mayores.
- Fomentar la integración grupal, el trabajo en equipo y la participación activa.
- Incentivar la autonomía y la confianza en las capacidades individuales de cada participante.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

Se realizó una actividad significativa denominada "Huellas de Vida", en la cual se dibujó un árbol sobre papel kraft, representando simbólicamente la vida, las raíces y la historia personal de cada adulto mayor. La actividad se desarrolló de manera grupal alrededor de una mesa, permitiendo la interacción directa entre los participantes y facilitando el acompañamiento por parte del personal de apoyo.

Durante el desarrollo, los adultos mayores participaron en la elaboración del árbol mediante el uso de pintura, realizando trazos, líneas y figuras que representaban sus vivencias. Posteriormente, plasmaron sus huellas de las manos, dejando una marca simbólica de su presencia, experiencias y legado dentro del grupo. Esta dinámica también incluyó momentos de observación y socialización, donde los participantes compartieron el significado de sus aportes en el mural.

A nivel físico, se trabajó la motricidad fina a través de la manipulación de la pintura, el control de los movimientos manuales y la coordinación óculo-manual. Asimismo, se estimuló la percepción sensorial mediante el contacto con diferentes texturas y materiales.

En el componente psicosocial, la actividad promovió la expresión emocional, el fortalecimiento de la identidad personal y el sentido de pertenencia, generando un ambiente de integración, respeto y reconocimiento de la historia de vida de cada participante. Se evidenció acompañamiento cercano a los adultos mayores con mayor dependencia, garantizando su inclusión en la actividad.

Finalmente, se realizó la socialización del resultado, donde se presentó el mural terminado, evidenciando el trabajo colectivo y reforzando el valor de cada huella como parte fundamental del grupo. La actividad tuvo una alta aceptación, destacándose la participación activa, el disfrute y la motivación de los adultos mayores.

Fecha: 17/04/2026 Huellas de vida



Fecha: 17/04/2026 Huellas de vida



Fecha: 17/04/2026 Huellas de vida



Fecha: 17/04/2026 Huellas de vida



FUNDACION CONSTRUYENDO SUEÑOS Y DESARROLLO SOCIAL
NIT. 901109216-2

Fecha: 17/04/2026 Huellas de vida



Fecha: 17/04/2026 Huellas de vida



Calle 33A No. 32 - 51 – B/ Ciudadela
E-mail: fundaconstrusocial@gmail.com
Florencia – Caquetá

Actividad 2: "Círculo Activo de Movilidad"

En esta actividad, los adultos mayores fueron organizados en círculo con el objetivo de promover la movilidad articular, la coordinación y la interacción grupal. Se utilizó un balón como elemento principal, el cual debía ser pasado de forma lateral entre los participantes, incentivando movimientos de rotación de tronco y elevación de miembros superiores.

Durante el desarrollo, se orientó a los adultos mayores a realizar el movimiento de manera controlada, favoreciendo el estiramiento suave de los músculos del tronco, hombros y brazos. Esta dinámica permitió mejorar la flexibilidad, la coordinación óculo-manual y la participación activa, generando además un ambiente recreativo y de integración social.

La actividad se adaptó según las capacidades de cada participante, incluyendo a aquellos con movilidad reducida, garantizando así la inclusión y el bienestar de todos los asistentes.

Fecha: 18/04/2026 circuito activo y coordinativo



FUNDACION CONSTRUYENDO SUEÑOS Y DESARROLLO SOCIAL
NIT. 901109216-2

Fecha: 18/04/2026 circuito activo y coordinativo



Fecha: 18/04/2026 circuito activo y coordinativo



Fecha: 18/04/2026 circuito activo y coordinativo



Fecha: 18/04/2026 circuito activo y coordinativo



Fecha: 18/04/2026 circuito activo y coordinativo



Actividad 3: "Circuito Activo y Coordinativo" (Actividad recreativa)

Se desarrolló una actividad recreativa denominada "Circuito Activo y Coordinativo", en la cual se organizaron ejercicios grupales en forma de circuito, adaptados a las capacidades funcionales de los adultos mayores. Durante la actividad, los participantes permanecieron en posición sedente y realizaron movimientos guiados utilizando aros de colores, los cuales debían levantar, sostener, trasladar y coordinar con sus compañeros, formando dinámicas de trabajo en equipo.

Asimismo, se integraron ejercicios como el paso de objetos de un participante a otro, elevación de brazos con control postural, coordinación óculo-manual mediante el manejo de los aros, y actividades de alcance y extensión. Estas dinámicas se realizaron en disposición circular, favoreciendo la interacción social, la atención y la orientación espacial.

La actividad estuvo orientada al fortalecimiento de la motricidad gruesa, la coordinación, el equilibrio (desde posición segura), y la movilidad articular, especialmente de miembros superiores. De igual manera, se promovió la integración grupal, la recreación y la participación activa, contando con el acompañamiento permanente del personal de apoyo, quienes brindaron asistencia a los adultos mayores con mayor grado de dependencia. Durante el desarrollo de la actividad, los adultos mayores mostraron buena disposición, entusiasmo y compromiso, participando activamente según sus capacidades individuales. Se evidenció un ambiente dinámico y de cooperación, favoreciendo la confianza, la autonomía y el bienestar general de los participantes.

Fecha: 27/04/2026 circuito activo y coordinativo



Fecha: 27/04/2026 circuito activo y coordinativo



Fecha: 27/04/2026 circuito activo y coordinativo



Fecha: 27/04/2026 circuito activo y coordinativo



Fecha: 27/04/2026 circuito activo y coordinativo



Fecha: 27/04/2026 circuito activo y coordinativo



Actividad 4: "Reto en Equipo: Pasa y Gana"

Para esta actividad se organizaron dos equipos de adultos mayores, ubicados en filas y en posición sedente, teniendo en cuenta las condiciones físicas de los participantes, incluyendo personas con discapacidad visual y usuarios en silla de ruedas.

La dinámica consistió en pasar diversos objetos de un participante a otro (bolos, pelotas pequeñas, aros de ula ula y balones de fitball), fomentando el trabajo en equipo, la coordinación y la agilidad. Cada equipo debía trasladar los elementos de manera ordenada y rápida, promoviendo la concentración y la cooperación entre compañeros.

Esta actividad permitió estimular habilidades motoras finas y gruesas, mejorar la coordinación y fortalecer la integración grupal. Además, generó un ambiente de sana competencia, motivación y disfrute, respetando siempre el ritmo y las capacidades individuales de cada adulto mayor.

Fecha: 28/04/2026 circuito activo y coordinativo



Fecha: 28/04/2026 circuito activo y coordinativo



Fecha: 28/04/2026 circuito activo y coordinativo



Fecha: 28/04/2026 circuito activo y coordinativo



Fecha: 28/04/2026 circuito activo y coordinativo

