



Ejemplo de sesión de estimulación sensorial y cognitiva

Plan semanal de asistencia, bitácora y autoevaluación

Ejemplo de sesión de estimulación sensorial y cognitiva

Plan semanal de asistencia, bitácora y autoevaluación



En este recurso estudiaremos cómo completar el plan semanal de asistencia, la bitácora y la autoevaluación de la asistencia, tomando como ejemplo, una **sesión completa de estimulación sensorial y cognitiva**.

¡Importante!

Recuerde, que en una sesión de estimulación sensorial y cognitiva se deben trabajar los **sentidos**, así como, las cuatro funciones cognitivas: **atención, orientación, lenguaje y memoria**. En este recurso didáctico se presenta un ejemplo completo de una sesión de estimulación sensorial y cognitiva.

Núcleo Salud, Cultura y Artesanías
Subsector Salud y Bienestar

Programa Asistencia integral para la persona adulta mayor

Módulo: Estimulación cognitiva para la persona adulta mayor.

Código: SCSB12029

PLAN SEMANAL DE ASISTENCIA

Semana: del 6 de febrero al 10 de febrero del 2022

Nombre de la persona adulta mayor: Juan Vásquez Rodríguez

Nombre de la persona estudiante: María Eugenia Rojas Ramírez

Descripción:

El plan semanal de asistencia le permite organizar las actividades a realizar con la persona adulta mayor cada día, considerando las áreas de asistencia.

Se redacta un día antes de ir a trabajar con la PAM.

Tomen en cuenta los siguientes aspectos:

- Los motivos por los cuáles es importante realizar la actividad de asistencia.
- Materiales necesarios para la actividad de asistencia.
- Espacio físico para la actividad de asistencia.
- Tiempo disponible para ejecutar la actividad de asistencia.

Instrucciones:

- 1 Anote las actividades a ejecutar por cada día de la semana, en el área de asistencia que le indique la persona docente.
- 2 Utilice las hojas que sean necesarias.
- 3 Escriba tomando en cuenta la ortografía.

ÁREAS DE ASISTENCIA

DÍA	ÁREAS DE ASISTENCIA				
	*ABVD	**AIVD	**AAVD		
			Estimulación cognitiva	Movimiento humano	Recreación cultural
Lunes			<ul style="list-style-type: none"> • Estimulación sensorial (olfato): Reconocer por el olor, objetos y sustancias. 		

			<ul style="list-style-type: none"> • Atención: Se realiza una “sopa de letras”. • Orientación: “Responde lo que pregunto”: se hacen preguntas a la PAM sobre tiempo, lugar y persona. • Lenguaje: “Palabras encadenadas”, la PAM dice palabras que se encadenen por la última letra. • Memoria: “Recordando animales”: Se presentan tarjetas de animales, para determinar cuántos logra recordar. 		
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					

Sábado					
Domingo					
<p>*ABVD: Actividades Básicas de la Vida Diaria **AIVD: Actividades Instrumentales de la Vida Diaria ***AAVD: Actividades Avanzadas de la Vida Diaria</p>					

Núcleo Salud, Cultura y Artesanías
Subsector Salud y Bienestar

Programa Asistencia integral para la persona adulta mayor

Módulo: Estimulación cognitiva para la persona adulta mayor.

Código: SCSB12029

BITÁCORA

Fecha: 7 de febrero del 2022

Nombre de la persona adulta mayor: Juan Vásquez Rodríguez

Nombre de la persona estudiante: María Eugenia Rojas Ramírez

Descripción:

En la bitácora se anota lo ejecutado durante el día o las horas de asistencia, con el propósito de llevar un seguimiento de las actividades realizadas con la persona adulta mayor.

Instrucciones:

1. Complete una bitácora por día de asistencia a la persona adulta mayor.
2. Escriba las actividades realizadas de acuerdo con el plan semanal de asistencia.
3. Escriba situaciones relevantes o emergentes que se presentaron durante las actividades.
4. Anote la acción que realizó para reportar o resolver la situación relevante o emergente presentada con la persona adulta mayor.
5. Anote las acciones pendientes de acuerdo con el plan semanal de asistencia o las necesidades de la persona adulta mayor.
6. Escriba el estado general de la persona adulta mayor al finalizar la asistencia.

Actividades realizadas	Situaciones relevantes o emergentes	Acciones de la persona asistente ante situación relevante o emergente	Pendientes
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se prepara el área de trabajo con los recursos necesarios (sillas, mesa, materiales). ✓ Se saluda y se acompaña a la PAM al área de trabajo. ✓ Se explica el objetivo de las actividades a realizar. ✓ Se inicia la sesión de estimulación realizando una actividad de estimulación sensorial, en la cual, se trabaja el olfato. Para esto se vendan los ojos de la PAM y se le facilitan 5 	<p>La persona adulta mayor tuvo dificultad para adivinar los olores de la plastilina y el betún.</p> <p>Había ruido alrededor de donde se realizaron las actividades.</p> <p>La persona adulta mayor le costó comprender la actividad de lenguaje.</p> <p>La persona adulta mayor finalizó la actividad más rápido de lo esperado.</p>	<p>Se procede a dar pistas a la PAM para que pueda identificar los olores.</p> <p>Debimos cambiarnos de lugar.</p> <p>Se realizaron varios ejemplos y ejercicios a fin de que la persona adulta mayor pudiera comprender la actividad.</p> <p>Le solicité que recordara el nombre de más animales.</p>	<p>En las siguientes sesiones realizar actividades de estimulación sensorial para trabajar los otros sentidos (vista, oído, tacto y gusto).</p> <p>Planificar actividades de estimulación que consideren otras preferencias especificadas por la PAM en la entrevista.</p>

<p>sustancias y productos que generan olores para que mediante el olfato adivine, cuales son (alcohol, clavo de olor, canela, plasticina y betún).</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Posteriormente, se realiza la actividad de atención (sopa de letras), la persona adulta mayor logra las 5 palabras, al expresar que le gustó y se le facilitó, se le entrega otra sopa de letras con 7 palabras, hasta que terminan los 10 minutos. ✓ Luego se realiza la actividad de orientación (responde lo que pregunto), la PAM responde una fecha diferente a la actual (martes 5 mayo 1980), las otras preguntas las responde de forma correcta. ✓ Seguidamente, se realiza la actividad de lenguaje (palabras encadenadas) la PAM logra realizar la actividad, después de explicar por segunda vez la misma, impresiona la facilidad para encontrar palabras conforme pasa el tiempo. ✓ Finalmente, se ejecuta la actividad de memoria (recordando animales) se trabaja de forma gradual, se enseñan 3 animales que logra recordar y se le agregan de dos en dos. La PAM logra recordar 9 animales. ✓ Se finaliza la actividad, se dan las gracias por participar y se indica la fecha de la próxima sesión. ✓ Se organiza el área de trabajo. 			
<p>Estado general de la persona adulta mayor al finalizar la asistencia</p>			
<p>La persona se mostró animada la mayor parte del tiempo, pero en ocasiones le sentí incómoda, por no poder realizar las actividades correctamente.</p>			

AUTOEVALUACIÓN DE LA ASISTENCIA

Fecha: 7 de febrero del 2022

Nombre de la persona estudiante: María Eugenia Rojas Ramírez

Descripción:

La autoevaluación de la asistencia es una actividad individual con el propósito de autoconocimiento y autorreflexión sobre su proceso de aprendizaje.

Instrucciones:

1. Disponga de tiempo al final del día para reflexionar y completar la autoevaluación.
2. Responda cada una de las preguntas que se presentan a continuación.

¿CÓMO ME SENTÍ DURANTE LA ACTIVIDAD DE ASISTENCIA?	¿QUÉ IMPACTO TIENEN ESTOS SENTIMIENTOS Y QUÉ PUEDO HACER AL RESPECTO?	¿QUÉ ASPECTOS POSITIVOS HICE HOY?	¿QUÉ CONSIDERO QUE DEBO MEJORAR?
<p>Al inicio con la actividad de estimulación sensorial (olfato) me sentí con inseguridad por ser la primera vez que trabajaba estimulación sensorial con la persona adulta mayor. Sin embargo, al finalizar me sentí motivada al notar que la PAM logró identificar la mayoría de los olores.</p> <p>Con la actividad de atención me sentí con nerviosismo, por ser la primera vez que trabajaba estimulación cognitiva con la persona adulta mayor. Sin embargo, al final me sentí feliz porque todo salió acorde a lo planificado.</p>	<p>Creo que es importante para futuras actividades trabajar la seguridad, aunque es algo que con la práctica y la experiencia puede ir mejorando. Considero que un elemento clave para mejorar mi seguridad, es conocer los gustos y condiciones de la PAM, de esta manera, podré planificar actividades que sean del agrado e interés de la PAM.</p> <p>Creo que es importante para futuras actividades manejar el nerviosismo. Considero que es importante para futuras situaciones planificar bien las actividades me ayudará a trabajar con mayor seguridad.</p>	<p>Logré realizar la actividad de estimulación sensorial, dando seguimiento a la <i>Metodología de trabajo para la asistencia en la estimulación sensorial y cognitiva</i>.</p> <p>Demosté empatía hacia la persona adulta mayor.</p>	<p>Podría hacer mayor énfasis en las sensaciones y percepciones que se generan con la identificación de los olores en la PAM</p> <p>Definitivamente al realizar actividades de estimulación debo buscar con antelación un lugar tranquilo, donde no existan ruidos que puedan afectar la actividad, ni el desempeño de la persona adulta mayor.</p>

<p>Con la actividad de orientación me sentí con mayor confianza al realizarla, porque conocía como trabajaba la persona adulta mayor. Pero me sentí con preocupación por el ruido que teníamos alrededor.</p>	<p>Es importante darse el tiempo para ir conociendo poco a poco a la persona adulta mayor, eso me hará sentir con más confianza al trabajar actividades de estimulación cognitiva. Con respecto a mi preocupación es importante prever y prevenir situaciones como estas.</p>	<p>Logré hablar con un tono más fuerte y eso facilitó que la persona adulta mayor comprendiera mejor lo que conversábamos.</p>	<p>Puedo subir el tono de mi voz para que las personas adultas mayores me escuchen mejor durante las actividades.</p>
<p>Con la actividad de lenguaje me sentí preocupado porque la persona no comprendía mis instrucciones. No obstante, al final, sentí alivio porque la persona me agradeció la paciencia durante la actividad.</p>	<p>A veces tiendo a preocuparme. Sin embargo, es necesario centrarse en las posibles situaciones que puedo encontrar, ante las actividades que me inquietan.</p>	<p>Ante la dificultad de la persona adulta mayor de comprender las instrucciones, realicé ejemplos de la actividad que facilitarían su comprensión. Mostré, paciencia y empatía durante la actividad.</p>	<p>Podría practicar con otras personas las instrucciones de las actividades de estimulación para verificar si son comprensibles o si me doy a entender.</p>
<p>Con la última actividad evidencio que cada vez me siento mejor al trabajar con la persona adulta mayor. Me generó preocupación cuando finalizó la actividad más rápido de lo esperado y no tenía más materiales.</p>	<p>He notado que cuando me preocupo actúo rápido con respecto a las posibles soluciones. En adelante mantener la calma, es lo mejor que puedo hacer. Eso me ayuda a encontrar la solución.</p>	<p>Cuando la persona finalizó rápido la actividad de estimulación de la memoria, ligeramente se me ocurrió solicitarle que recordara el nombre de otros animales.</p>	<p>Es conveniente siempre preparar más materiales y considerar plan b en caso de que la persona finalice muy rápido la actividad o bien del todo, no pueda realizar la actividad.</p>

En este recurso didáctico estudiamos:



-Cómo completar el plan semanal de asistencia considerando una **sesión completa de estimulación sensorial y cognitiva**.

-Cómo completar la bitácora y la autoevaluación, los cuales, son documentos que se completan posterior a la realización de las actividades con

la PAM y permiten dar seguimiento a las actividades realizadas y reflexionar sobre el proceso de aprendizaje, para mejorar el desempeño profesional de la persona asistente.

Fuentes de información:

Viquez, M. (2017). Manual de Actividades de Estimulación Cognitiva para Asistentes de Personas Adultas Mayores. Costa Rica: INA.

