Actividades sensoriales

FECHA: Bogotá, 16 y 31 diciembre 2024

HORA: 10:00am a 11:00 am

LUGAR: Centro de Cuidado Transitorio Samper Mendoza

TEMA: Estimulación auditiva relajación muscular

ASISTENTES: Hernando Ortiz B. (Educador físico) y las personas mayores. Ver listado de asistencia.

ORDEN DEL DÍA:

1. Introducción de la actividad.
2. Objetivo de la actividad.
3. Desarrollo de la actividad
4. Recursos
5. Anexos

DESARROLLO:

Introducción de la actividad:

Esta actividad está diseñada no solo para ofrecer un momento de descanso, sino para proporcionar un espacio de introspección y equilibrio, donde el cuerpo y la mente pueden encontrar su armonía natural. Es una oportunidad para desconectar de las preocupaciones diarias, restablecer la energía y lograr un estado de relajación profunda y equilibrio emocional. A si mismo, En esta actividad, se fusionan dos de los sentidos más poderosos para crear un ambiente de relajación profunda y renovación. La sesión de masajes, acompañada de sonidos suaves y melodías relajantes, actúa como una herramienta eficaz para reducir el estrés, aliviar tensiones musculares y mejorar el estado emocional.

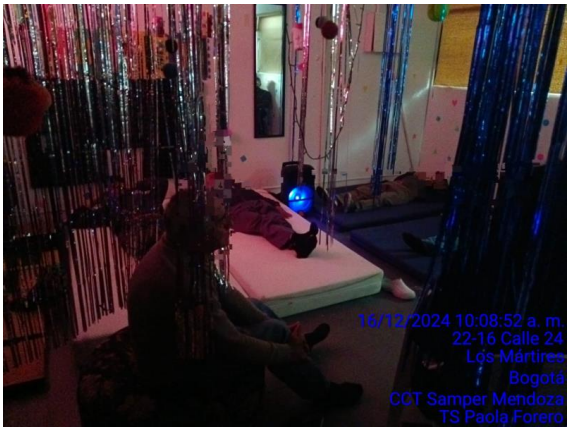
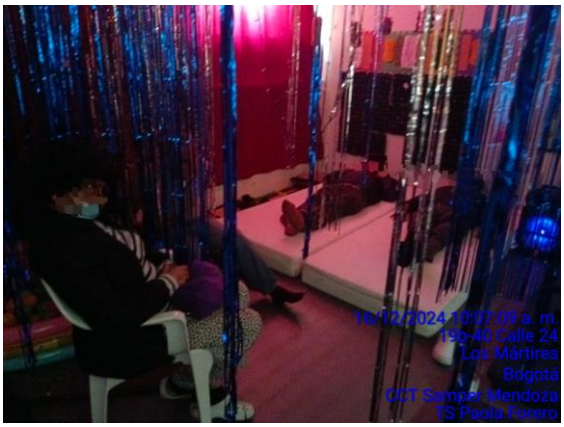
Objetivo de la actividad:

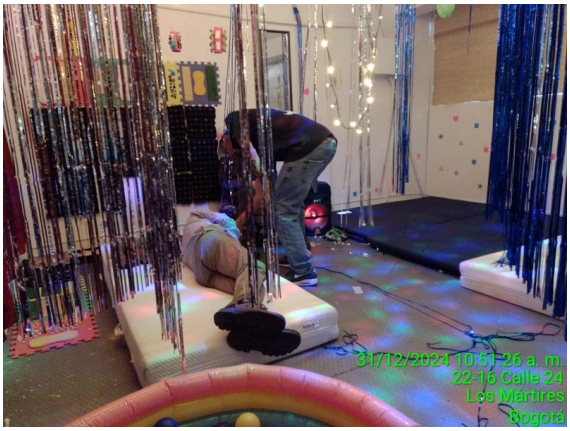
Proporcionar una experiencia integral de relajación y bienestar a través de la estimulación simultánea de los sentidos auditivo y táctil, utilizando masajes terapéuticos y sonidos relajantes, con el fin de reducir el estrés, aliviar tensiones físicas y emocionales, y promover un estado de calma profunda y conciencia plena.

Desarrollo de la actividad:

Esta actividad la vamos a realizar en dos sesiones para lograr la participación de otras personas que en lo general no participan. Por lo tanto, vamos a invitar a las personas mayores para que hagan parte del taller en el salón multisensorial. Una vez el grupo este organizado vamos a ingresar al salón en donde vamos se iniciar con una meditación guiada, en donde las personas estarán recostadas o sentadas escuchando la meditación. Mientras la meditación va transcurriendo, se pasan diferentes aromas para para estimular el sentido del olfato. Una vez terminamos se abrirán los ojos y se dialogara acerca de las sensaciones que tuvieron durante la actividad.

Continuando con la actividad se procede a realizar un masaje en la zona de la espalda de cada participante, para esto, se pone música zen para ambientar el espacio. Así mismo, ir en busca de aliviar tensiones musculares, mientras que los estímulos auditivos mejoran el estado de ánimo y reducen la fatiga mental. Al finalizar se dialoga con las personas mayores acerca de la experiencia y se da información valiosa para seguir realizando estas actividades mas seguido.

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 16/12/2024	Actividades sensoriales
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 31/12/2024	Actividades sensoriales
	

Recursos:

Salón multisensorial colchonetas, bafle y las personas mayores.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Hernando Ortiz B.	Educador Físico	CCT Samper Mendoza	

Anexos: Listado de asistencia.

Elaboró: Hernando Ortiz Bohorquez – Educador físico

CENTRO CUIDADO TRANSITORIO SAMPER MENDOZA	FORMATO ASISTENCIA ACTIVIDADES SENSORIALES

PROFESIONAL RESPONSABLE: Hernando Ortiz B.

No	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO	FECHA ACTIVIDAD (DD/MM/AAAA)	FIRMA
1	Hernando Sabogal	79286284	16-12-2024	
2	Ana Basilia Naranjo	20951372	16-12-2024	
3	Guillermo Betancourt.	6496835	16-12-2024	
4	Jorge Peña	66.44263	16-12-2024	
5	Pablo Antonio Garcia	19.178.431	16-12-2024	
6	Jaime de Jesus Tirado	83050070	31-12-2024	
7	Libardo Bohorquez	4.263.389	31-12-2024	
8	Luis Fernando Camelo	79.256.438	31-12-2024	
9				

Scanned with CamScanner