Actividades Sensoriales

FECHA: Bogotá, 26 /12/2024

HORA: 3:30 - 4.00 p.m.

LUGAR: Centro de Cuidado Transitorio Samper Mendoza

TEMA: Una Meditación con los sentidos.

ASISTENTES: listado de asistencia

ORDEN DEL DÍA:

1. Saludo
2. Desarrollo y presentación de la actividad
3. Dudas, preguntas y cierre

DESARROLLO:

Introducción de la actividad:

En un mundo inundado de información y estímulos, ¿qué tan seguros estamos de la realidad que percibimos? En esta actividad, exploraremos la naturaleza de nuestra experiencia sensorial y cómo construimos nuestra percepción del mundo a partir de las sensaciones que recibimos. A través de diferentes ejercicios y reflexiones, cuestionaremos nuestros sentidos como herramientas de conocimiento y exploraremos los límites de nuestra percepción.

En nuestra sociedad, a menudo se nos enseña a priorizar la mente sobre el cuerpo, a buscar respuestas racionales a todo y a reprimir nuestras emociones. Sin embargo, esta desconexión con nuestras sensaciones puede llevarnos a una vida menos plena y auténtica. A través de esta actividad, te invitamos a reconectar con tu cuerpo y a explorar la riqueza de las experiencias sensoriales.

Aprenderemos a observar sin juzgar, a confiar en nuestras intuiciones y a comunicarnos de manera más profunda con nosotros mismos y con los demás.

Objetivo de la actividad:

Lograr estados de relajación y concentración donde desde las emociones y sentimientos generemos un puente de comunicación con nuestros sentidos.

Desarrollo de la actividad:

Instalación y relajación:

- Invitar a los participantes a encontrar una posición cómoda y relajada en sus asientos.
- Poner música suave de fondo para crear un ambiente tranquilo y propicio para la relajación.
- Guiar a los participantes a través de una técnica de respiración profunda y progresiva relajación muscular, enfocando su atención en la respiración y en las sensaciones corporales.
-
- **Introducción al viaje sensorial:**

- Explicar que realizarán un viaje a través de sus sentidos, explorando recuerdos, emociones y sensaciones asociadas a cada uno de ellos.
- Destacar la importancia de dejarse llevar por la imaginación y no juzgar las experiencias que surjan.

Viaje por los sentidos:

- **Oído:**
  - Invitar a los participantes a cerrar los ojos e imaginar que se encuentran en un bosque.
  - Describir diferentes sonidos del bosque (pájaros cantando, hojas crujiendo, agua corriendo) y pedirles que identifiquen los sonidos que más les agradan y los que les producen calma.
- **Tacto y kinestesia:**
  - Proponer que imaginen que están nadando en un río de agua dulce, sintiendo la temperatura del agua, la suavidad de las piedras en el fondo y el movimiento del cuerpo al nadar.
  - Luego, imaginar que llegan al mar y experimentan la sensación del agua salada en la piel, el movimiento de las olas y la inmensidad del océano.
- **Vista:**
  - Invitar a los participantes a visualizar un lugar que les resulte especialmente hermoso o significativo.
  - Pedirles que describan con detalle lo que ven, los colores, las formas, la luz, y que conecten con las emociones que ese lugar les evoca.
- **Gusto:**
  - Proponer que recuerden un sabor que les haya producido una gran alegría o satisfacción, y otro que les haya resultado desagradable.
  - Pedirles que describan los sabores, las texturas y las emociones asociadas a cada

experiencia.

- **Olfato:**
  - Invitar a los participantes a recordar un olor que les resulte especialmente agradable y otro que les resulte desagradable.
  - Pedirles que describan los olores, las situaciones en las que los experimentaron y las emociones que les provocaron.

Integración y cierre:

Guiar a los participantes a volver lentamente al presente, abriendo los ojos y estirándose suavemente.

Facilitar un espacio para que aquellos que deseen compartir sus experiencias puedan hacerlo.

Destacar la importancia de conectar con sus propias sensaciones y emociones, y de utilizar esta herramienta para mejorar su bienestar.

Recursos:

Música relajante de fondo
Un espacio cómodo y tranquilo

REGISTRO FOTOGRAFICO **Responsable**: Rafael Rodriguez Grimaldi (Psicologo)	**Actividad Sensoria**: Explora sabores primarios **Fecha**: 26/12/2024
	
	
	

CENTRO CUIDADO TRANSITORIO SAMPER MENDOZA	FORMATO ASISTENCIA ACTIVIDADES SENSORIALES

PROFESIONAL RESPONSABLE: Rafael Rodriguez Granados (Psicólogo)

No	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO	FECHA ACTIVIDAD (DD/MM/AAAA)	FIRMA
1	Jaime Tirado	8305070	26/12/2024	
2	Guillermo Betancurt	6436835	26/12/2024	
3	José Francisco Acosta	3051253	26/12/2024	
4	Robinson Torres	5013123	26/12/2024	No Firma
5	Pablo Antonio García	41178931	26/12/2024	
6	Hernando Salcedo	79286284	26/12/2024	
7	Victor Hernandez	17126487	26/12/2024	
8	Jorge Veloza	19375497	26/12/2024	
9	Orlando Gutierrez	79307763	26/12/2024	