

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL</p> <p>FORMATO AYUDA DE MEMORIA</p>	Código: FOR-GD-040
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2024016440 – 18/06/2024
		Página: 1 de 1

Lugar	Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca		
Fecha	27/02/2025 4:00 P.M		
Tema	Relajación Muscular		
Desarrollo	<p>Objetivo de la actividad:</p> <p>Promover el bienestar físico desde la estimulación muscular a través de masaje con instrumento percusivos.</p> <p>Desarrollo de la actividad:</p> <p>Se realiza actividad multisensorial, en la que se trabaja la relajación muscular. La cual se hace de manera progresiva (PMR, por sus siglas en inglés) es una técnica que relaja los músculos de su cuerpo. Ayuda a reducir la tensión o el estrés que tenga en los músculos. Cuando libera la tensión, los músculos se relajan. La relajación muscular progresiva se alcanza tensando y relajando un grupo de músculos repetidamente hasta que el músculo permanece relajado. A medida que practique, aprenderá a sentir la diferencia entre un músculo relajado y uno tenso. Se le explica a la persona mayor que la relajación muscular tiende a</p> <ul style="list-style-type: none"> Disminuir el estrés • Disminuir la frecuencia cardíaca • Ayudar a controlar la ansiedad • Reducir la tensión muscular • Disminuir el dolor • Sentirse más descansado. <p>Posteriormente se realiza masaje con el masajeador eléctrico, usándolo en los puntos identificados como dolorosos por la persona mayor, correspondientes a la espalda, específicamente en el trapecio, y los hombros, también en los brazos. El masaje tuvo una duración de 20 minutos, la cual finalizó al recibir retroalimentación positiva de la persona mayor en cuanto a su relajación. La persona mayor se dispuso con buena actitud durante toda la actividad, manifestando sensación de bienestar al finalizar la actividad, expresando que efectivamente el dolor que tenía en la espalda previamente a la actividad, disminuyó de manera importante</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Salón multisensorial Silla Aparato masajeador percusivo 		
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Rodrigo Chaparro Bonilla	Psicólogo	CCT Cundinamarca
	Irene Bejarano	Persona mayor beneficiaria del servicio	N.A.
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	No se establecen compromisos		
Próxima reunión	No se convoca.		
Elaboró	Rodrigo Chaparro Bonilla – Psicólogo		



Responsable:	Nombre de la actividad
Área psicosocial	Relajación muscular
	
	

 ALCALDIA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. <small>SECRETARÍA DE ADMINISTRACIÓN PÚBLICA</small>		PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA				Código: FOR-GD-023 Versión: 2 Fecha: Memo (2024018963 - 12/07/2024) Página: 1 de 1			
1. Tema: Achudat Multisensorial		2. Lugar o Localidad o Sede: CET Cundinamarca		3. Fecha y hora: 27.02.2025 4:00 pm					
4. Nombre responsable: Rodrigo Chaparro Benilla		5. Dependencia responsable: Cundinamarca							
6. item	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Irene Bejarano	Cc	30769077	CET Cundinamarca	Psicólogo mayor	N.A.	---	---	
2	Rodrigo Chaparro Benilla	C.c.	P8213092	CET Cundinamarca	Psicólogo Contratista	---	---	3053031443	
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									