Lugar	Centro de Cuidado Transitorio Samper Mendoza
Fecha	29/05/2025 Hora de inicio: 2:00PM Hora finalización: 2:30 PM
Tema	Actividad Sensorial
Desarrollo	A las 2:00 PM se dio inicio a la actividad reuniendo a las personas mayores interesados en participar en el salón sensorial. Los participantes Carlos Torres, Luis Fernando Camelo, Bernardo Silva, Ramón Escobar y Guillermo Betancourt ingresaron al espacio, cada uno tomó una colchoneta y se acostó cómodamente. Seguidamente, se ambientó el lugar con música de relajación, y la psicóloga Daniela Trujillo condujo el ejercicio de atención plena titulado “Hojas en el arroyo”. Esta práctica contempló las siguientes indicaciones: 1. **Visualización:** Se invitó a los participantes a imaginarse descansando junto a un arroyo, empleando todos sus sentidos para crear mentalmente este entorno natural: el aspecto del agua, los sonidos del ambiente, las sensaciones físicas y cualquier otro elemento que desearan incluir en la escena. 2. **Meditación:** El propósito del ejercicio fue centrar la atención en el fluir del arroyo. Cuando surgían distracciones como pensamientos o emociones, se les pidió identificarlos sin juzgarlos. Por ejemplo, si aparecía una preocupación cotidiana, se sugería reconocerla con frases como: "Estoy pensando en mis pendientes". 3. **Gestión de pensamientos:** Luego de observar el pensamiento, se les indicó volver a enfocarse en la corriente y colocar dicho pensamiento sobre una hoja imaginaria. Esta hoja era depositada en el agua, visualizando cómo era arrastrada por la corriente hasta desaparecer. 4. **Práctica continua:** Durante los siguientes 10 a 15 minutos, los participantes mantuvieron la visualización de la corriente, liberando los pensamientos que surgieran, sin necesidad de hacer nada más que observar y soltar. Al concluir la actividad, las personas mayores compartieron que la experiencia les resultó agradable y les permitió salir de su rutina diaria. También manifestaron que lograron reducir los juicios negativos sobre acciones pasadas, y destacaron los beneficios emocionales del ejercicio. Expresaron interés en seguir asistiendo a las sesiones sensoriales por el bienestar que les proporcionan. Se anexa lista de asistencia y el registro fotográfico correspondiente. **REGISTRO FOTOGRÁFICO**


29/05/2025, 2:13:21 p.m.
CCT Samper Mendoza
Los Mártires
Bogotá


29/05/2025, 2:13:12 p.m.
CCT Samper Mendoza
Los Mártires
Bogotá


29/05/2025, 2:14:19 p.m.
CCT Samper Mendoza
Los Mártires
Bogotá



	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
Asistentes	Bernardo Silva	Persona Mayor	No aplica
	Ramón Escobar	Persona Mayor	No aplica
	Guillermo Betancourt	Persona Mayor	No aplica
	Luis Fernando Camelo	Persona Mayor	No aplica
	Carlos Torres	Persona Mayor	No aplica
	Daniela Trujillo Cuellar	Psicóloga	Servicio Centro de Cuidado Transitorio Samper Mendoza
	Diana Valentina Robles Martínez Diana V. Robles M.	Psicóloga	Servicio Centro de Cuidado Transitorio Samper Mendoza

	Actividad	Responsable	Fecha límite
Compromisos			

Próxima reunión	No aplica.
Elaboró	Daniela Trujillo Cuellar