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	**Objetivo:** - Fomentar la atención plena en personas mayores a través de una actividad sensorial guiada que permita la conexión con el momento presente mediante la estimulación de los sentidos. **Desarrollo:** Se inicia el encuentro reuniendo a las personas mayores que desean participar de la actividad en el salón sensorial, allí siendo las 2:00 PM las personas mayores: Carlos Torres, Luis Fernando Camelo, Bernardo Silva, Ramón Escobar y Guillermo Betancourt ingresan al salón toman una colchoneta y se recuestan en ellas, posteriormente se pone música de relajación y la psicóloga Diana Robles inicia el ejercicio de atención plena titulado "*Hojas en el arroyo*" que tiene en cuenta las siguientes instrucciones: 1. Visualice: Imagine que está descansando al lado de un arroyo. Esta escena puede tener el aspecto que quiera. Utilice todos sus sentidos para imaginar el aspecto del arroyo y sus alrededores, el sonido del agua y otros ambientes, las sensaciones físicas y cualquier otra cosa que se le ocurra. 2. Medite: Su objetivo durante este ejercicio es simplemente enfocarse en la corriente. Cuando las distracciones entren en su mente, como los pensamientos o sentimientos, tómese un momento para notarlas sin juzgarlas. Por ejemplo, si se distrae con otras obligaciones, dese cuenta y reconozca: "Estoy pensando en mi lista de tareas". 3. Maneje sus pensamientos: Después de tomarse un momento para observar un pensamiento o sentimiento, vuelva a prestar atención a la corriente. Coloque su pensamiento sobre una hoja. Usted puede imaginar que escribe el pensamiento en la hoja o que lo coloca sobre ella de alguna otra manera. Ponga la hoja en el agua y observe cómo flota en la corriente hasta que desaparece. 4. Practique: Continúe visualizando la corriente, simplemente observando y liberando cualquier pensamiento que entre en su mente. No es necesario hacer nada más. Usted puede poner un temporizador de 10 a 15 minutos para saber cuándo concluye la práctica. Al finalizar, las personas mayores informan que la actividad les generó emociones agradables pues salieron de su rutina. Asimismo, logaron reducir los juicios de valor acerca de acciones que realizaron en el pasado. Por otra parte, refieren que este tipo de ejercicios ayudan para su bienestar emocional y que desean seguir asistiendo a las actividades sensoriales. Se anexa la lista de asistentes y registro fotográfico. **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
	Diana Valentina Robles Martínez	Psicóloga	Servicio Centro de Cuidado Transitorio Samer Mendoza

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite

Próxima reunión	No aplica.
Elaboró	Diana Valentina Robles Martínez /Psicóloga/ Centro de Cuidado Transitorio Samper Mendoza