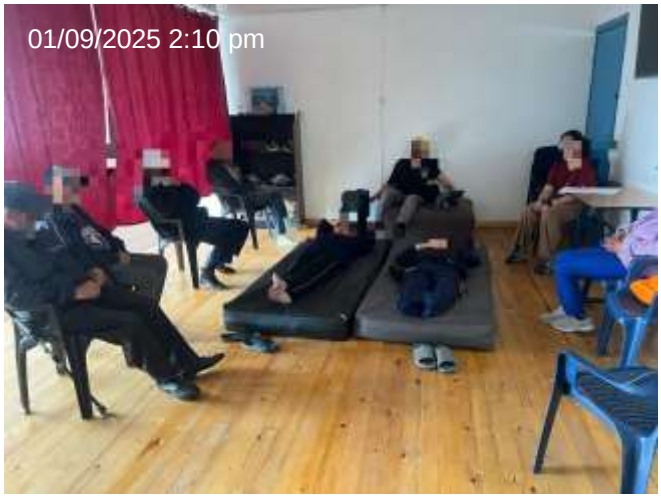
Lugar	Centro de cuidado transitorio Samper Mendoza
Fecha	01-09-2025 Hora: 2:00 pm
Tema	Actividad sensorial – sentido interoceptivo
Desarrollo	En el día 1 de septiembre, se llevó a cabo una actividad grupal de relajación con personas mayores, con el propósito de estimular el sentido interoceptivo. La actividad se llevó a cabo en el salón sensorial, con una duración aproximada de 30 minutos. Los participantes se ubicaron en colchonetas, y otros permanecieron sentados en sillas, según su comodidad y condición física. Al iniciar, se brindó una breve explicación sobre el sentido que se trabajaría durante la actividad. Se comentó al grupo que el sentido interoceptivo es aquel que nos permite sentir lo que ocurre dentro de nuestro cuerpo: la respiración, el latido del corazón, la tensión muscular, o incluso cómo cambian nuestras emociones. Se les invitó a prestar atención a estas señales internas como una forma de conectar consigo mismos y favorecer el bienestar. A continuación, se da inicio a la actividad. Para quienes estaban en sillas, se les indicó apoyar los pies firmemente en el suelo, mantener la espalda recta y dejar las manos descansando sobre las piernas. Se guio una respiración consciente, inhalando por la nariz en una cuenta de cuatro tiempos y exhalando lentamente por la boca en seis tiempos. Esta dinámica se mantuvo por varios minutos, buscando establecer un ritmo respiratorio calmo y regular. Luego, se realizó una relajación corporal guiado, llevando la atención mental desde la cabeza hasta los pies, observando posibles tensiones, molestias o sensaciones internas, sin emitir juicio alguno. En paralelo, las personas que se encontraban recostadas en colchonetas realizaron los mismos ejercicios, adaptados a su postura. Se buscó que percibieran el contacto del cuerpo con el suelo, identificando las zonas de mayor o menor presión, y se los invitó a imaginar que flotaban suavemente en agua tibia. La respiración se trabajó del mismo modo, en silencio, acompañada por una breve visualización relajante. Al finalizar esta parte, se reprodujeron sonidos suaves de la naturaleza para acompañar los últimos minutos de relajación. Finalizada la actividad, se dio un espacio breve para compartir cómo se sentían. Algunos participantes mencionaron sentirse más relajados, livianos y en paz. Se resaltó que escuchar al cuerpo es una forma de autocuidado, y que esta práctica puede repetirse, incluso por pocos minutos, para favorecer el descanso o aliviar el estrés.

Materiales:

- Colchonetas
- Sillas
- Parlante
- UBS con música relajante
- Aceite esencial con aroma suave.

Se anexa evidencia fotográfica y listado de asistencia FOR-PSS-023

EVIDENCIA FOTOGRAFICA







06/07/2025 10:10 a

25 10:12 am

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Daniela Trujillo Cuellar	Psicóloga	Cuidado transitorio Samper Mendoza
	Ver listado de asistencia FOR-GD-023	No aplica	No aplica
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	Realizar actividades sensoriales con el objetivo de estimular distintas áreas cognitivas, emocionales y físicas en las personas mayores	Profesionales	Durante el convenio
Próxima reunión	N.A		
Elaboró	Daniela Trujillo Cuellar – Psicóloga CCT Samper Mendoza		

	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL	Código: FOR-GD-023
		Versión: 2
	FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024
		Página: 1 de 1

1. Tema: Actividad sensorial | 2. Lugar o Localidad o Sede: los Martires | 3. Fecha y hora: 1-9-2023

4. Nombre responsable: Daniela Trujillo | 5. Dependencia responsable: CET Samper mendoza

6. Ítem	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	Maria Martin	CC	202 96704	CET Samper mendoza	persona mayor	NA	NA	NA	
2	Bernado Silva	CC	13835307	CET Samper mendoza	persona mayor	NA	NA	NA	
3	Manuel Cabuya	CC	334120	CET Samper mendoza	persona mayor	NA	NA	NA	
4	Gelman Quintero	CC	19375 997	CET Samper mendoza	persona mayor	NA	NA	NA	
5	Pablo Garcia	CC	19178931	CET Samper mendoza	persona mayor	NA	NA	NA	
6	Jorge Veloza	CC	19365913	CET Samper mendoza	persona mayor	NA	NA	NA	
7	ShuangChang Li	CE	267320	CET Samper mendoza	persona mayor	NA	NA	NA.	
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestion de Talento Humano – Sistema de Gestion de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Scanned with CamScanner