Lugar	Salón Multisensorial
Fecha	21/09/2025 Horario: 10:00 AM
Tema	Actividad sensorial – Sentido de la audición
Desarrollo	**Desarrollo de la actividad** Se realiza la convocatoria a las personas mayores para que suban al salón multisensorial y participen del taller que tendrá como finalidad: Favorecer la atención plena en personas mayores mediante la estimulación auditiva, utilizando sonidos ambientales (como los de la calle, la ciudad, la selva o el mar) para promover la concentración en el momento presente. Primero, se pide a las personas que se sienten cómodamente en asientos que se encuentran en el espacio. Después se da a conocer la actividad la cual se dividirá en tres partes. La primera parte será para reconocer los sonidos del lugar en donde estamos ubicados, para esto utilizaremos el bafle y el computador para reproducir sonidos de la calle, entre ellos, los vendedores ambulantes, una ambulancia, el sonido de un bebe llorando, el trafico de la ciudad, la venta de almuerzos, entre otros. inicialmente vamos a reproducir sonido por sonido y luego vamos a ir sumando sonido por sonido, hasta tener todos los sonidos al tiempo con el fin de generar un caos en la mente de tantos ruidos. Al finalizar se pedirá a cada persona que transmita algún sentimiento que haya tenido durante la actividad.  La segunda parte se reproducirán sonidos relajantes de la naturaleza tales como, sonidos de la granja, sonidos del campo, sonidos de la lluvia, sonidos del mar, sonidos de la selva amazónica. Este espacio será dedicado a relajar la mente del caos ocasionado por los sonidos reproducidos anteriormente en donde se dedicarán 2 minutos a cada sonido. Al finalizar se pedirá a cada persona que transmita algún sentimiento que haya tenido durante la actividad.





La tercera parte se reproducirá una meditación guiada para la atención plena, la cual resulta muy útil para aprender a reconocer la naturaleza de los pensamientos, que tienen forma de palabras internas o de imágenes, y que si no nos resistimos y aceptamos que la mente es como es sin apegarnos a los pensamientos y sin rechazarlos, podemos dejarlos ir y así veremos que detrás del pensamiento no hay nada, que se va tan fácil como llega.

Este ejercicio nos ayuda a desarrollar la gestión de los pensamientos de forma que no solo durante la meditación, sino a lo largo del día, la persona pueda hacer lo mismo, es decir, prestar atención al presente, a lo que está haciendo a cada momento, y cuando aparezcan pensamientos (sobre todo si son estresantes e inútiles), las personas los dejen marchar sin aferrarse a ellos.



Para finalizar, se abre un espacio de dialogo con las personas mayores para escuchar que sentimientos tuvieron en esta parte de la actividad y con toda la actividad en general.

	Materiales • Salón multisensorial, sillas, bafle, computador portátil, colchonetas y las personas mayores. Por último, se anexa listado de asistencia FOR-PSS-023.		
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Hernando Ortiz Bohorquez 	Educador físico	CCT Samper Mendoza
	Ver listado de asistencia FOR-GD-023		
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
Próxima reunión	No aplica		
Elaboró	Hernando Ortiz Bohorquez – Educador físico.		

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023
Versión: 2
Fecha: Memo 20240018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Actividad Sensorial - Auditivo
2. Lugar o Localidad o Sede: CCT. Samper Mendoza
3. Fecha y hora: 21 - 09 - 2025 - 10:00 AM
4. Nombre responsable: Fernando Ortiz B
5. Dependencia responsable: cct Samper Mendoza.

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	Maria D. Martin	C.C	20296704	cct Samper Mendoza	Persona Mayor	N.A.	N.A	N.A	
2	Orlando Osorio	C.C	19294091	cct Samper Mendoza	Persona Mayor	N.A	N.A	N.A.	
3	Pablo A. Garcia	C.C	19178431	cct Samper Mendoza	Persona Mayor	N.A	N.A.	N.A.	
4	Ramon Escobar	C.C	2909611	cct Samper Mendoza.	Persona Mayor	N.A.	N.A.	N.A.	
5	Gustavo Restrepo	C.C	70083602	cct Samper Mendoza	Persona Mayor	N.A	N.A.	N.A.	
6	Guillermo Betancur	C.C	6496835	cct Samper Mendoza	Persona Mayor	N.A	N.A	N.A	
7	Jaime tirado	C.C	8305070	cct Samper Mendoza	Persona Mayor	N.A	N.A	N.A.	
8	Salomón Goday	C.C	11251449	cct Samper Mendoza	Persona Mayor	N.A.	N.A.	N.A	
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 suministrados y para estos efectos autorizo de manera previa, expresa e informada para que mis datos personales sean tratados conforme a la 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 podría generar discriminación.
Finalidad: autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar mis datos personales de conformidad con la finalidad indicada en este formato. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización y solicitar la supresión de mis datos personales debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada a Historia Gestión de Talento Humano - Sistema de Información de Nómina - SIDEAP y Talento en Línea.

Powered by CamScanner