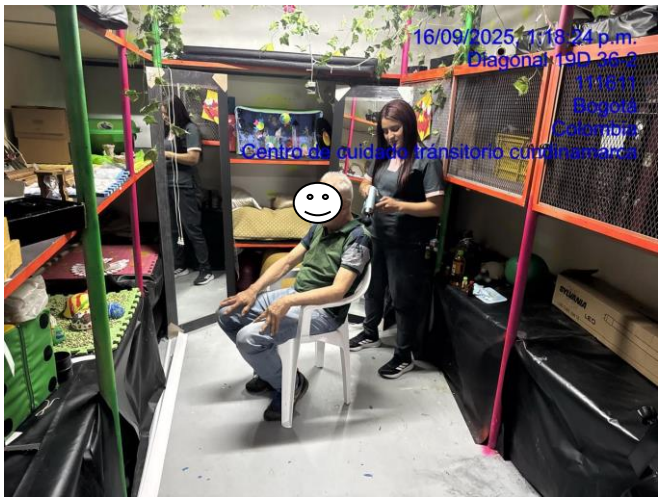
Lugar	Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca
Fecha	16/09/2025 1:00pm a 2:00pm
Tema	Relajación y bienestar
Desarrollo	**Introducción** Con el propósito de generar un espacio de acompañamiento significativo y promover el bienestar integral, se desarrolló una actividad sensorial dirigida a una persona mayor, centrada en la estimulación del sentido del tacto mediante un masaje relajante. Esta propuesta no solo buscó brindar un momento físico, sino también fomentar la conexión emocional y la sensación de cuidado, entendiendo que el contacto respetuoso y consciente puede convertirse en un puente poderoso para fortalecer la confianza, disminuir la ansiedad y favorecer la autorregulación. La actividad fue planteada como una experiencia tranquila, personalizada y respetuosa del ritmo individual de la participante. **Objetivo** Favorecer la relajación corporal y emocional a través de la estimulación táctil, utilizando un masajeador eléctrico como herramienta para liberar tensiones físicas, activar la circulación y generar sensaciones agradables en la piel. De manera complementaria, se buscó reforzar la percepción positiva del propio cuerpo, promoviendo el autocuidado y ofreciéndole a la persona mayor un momento de atención exclusiva, en el que se validaran sus necesidades y se priorizara su bienestar. **Desarrollo de la actividad:** Para iniciar la intervención, se preparó previamente el espacio, procurando un ambiente tranquilo, con buena iluminación y temperatura adecuada. Se dispuso una superficie, permitiendo que la persona permaneciera sentada según su preferencia. Luego, se hizo una breve explicación sobre lo que se iba a realizar, garantizando que la participante se sintiera segura y libre de expresar cualquier incomodidad durante el proceso. Con el masajeador eléctrico en funcionamiento, se realizaron movimientos lentos, circulares y ascendentes sobre brazos, hombros y espalda, alternando entre zonas más sensibles y otras de mayor tensión. Durante todo el proceso, se mantuvo un tono de voz suave, invitando a la respiración lenta y profunda, favoreciendo que el cuerpo y la mente entraran en un estado de descanso progresivo. Se realizaron pausas breves para preguntar cómo se sentía, ajustando la intensidad del masaje según su respuesta. **Cierre:**

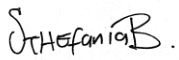
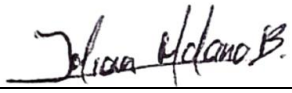
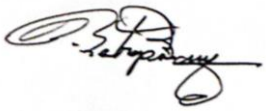
Una vez finalizado el masaje, se desconectó el dispositivo y se permitió un momento de quietud para que la persona integrara la experiencia. Se le preguntó cómo se sentía y expresó palabras como “ligereza”, “calma” y “descanso”, evidenciando el impacto positivo de la actividad. Se le felicitó por permitir el espacio para sí misma y se resaltó la importancia de seguir practicando momentos de relajación como parte del cuidado cotidiano. Finalmente, se agradeció su disposición y se dejó abierta la posibilidad de repetir la experiencia cuando lo deseara.

Elementos utilizados:

Masajeador eléctrico





Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia	
	Sthefania Bolívar Montoya 	Psicóloga	Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca	
	Julián Ricardo Molano 	Terapeuta Ocupacional	Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca	
	Bernardo Restrepo 	Persona mayor beneficiaria del servicio	No aplica	
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite	
	No aplica	No aplica	No aplica	
Próxima reunión	No aplica			
Elaboró	*S*thefania Bolívar Montoya – Psicóloga Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca			