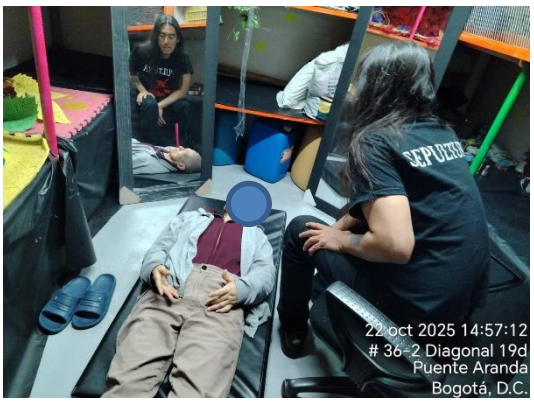
Lugar	CENTRO CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA
Fecha	22/10/2025 – 03:00 PM a 03:30 PM
Tema	Jardín de la calma
Desarrollo	Introducción Esta actividad combina la meditación mindfulness con la estimulación de los sentidos auditivo, olfativo y táctil a través de una visualización guiada. El objetivo es llevar a la persona a un estado de profunda relajación y presencia, utilizando los sentidos como anclajes para centrar la mente y liberar tensiones físicas y emocionales, mejorando así su bienestar subjetivo. Objetivo General Reducir la ansiedad y el estrés al enfocar la atención en las sensaciones presentes, utilizando la visualización y la respiración para alcanzar un estado de calma y relajación profunda. Desarrollo La persona se sentará o recostará en una posición cómoda. El facilitador comenzará con ejercicios de respiración profunda y lenta (inspirar por la nariz, exhalar por la boca). Luego, se inicia una visualización guiada: "Imagina que estás entrando en un hermoso y tranquilo jardín." Durante la narración, se incorporan estímulos sensoriales: Auditivo: Se pone música suave o sonidos de la naturaleza (agua, pájaros). Olfativo: Se acerca un difusor con un aroma relajante (lavanda, manzanilla). Táctil: Se le pide que tome un objeto de textura agradable (una piedra pulida, una tela suave) y se concentre en cómo se siente en su mano. El guía dirige la atención a los detalles del jardín y a la calma de la respiración. Cierre de la Actividad Se instruye suavemente a la persona a que traiga la sensación de paz y tranquilidad del jardín consigo mientras comienza a moverse lentamente. Se finaliza con una última respiración profunda y el agradecimiento por el momento de calma compartido. La persona mayor manifestó que logró relajarse la mayor parte de la actividad, sin embargo manifestó que hubo momentos en los que sintió que los recuerdos positivos no surgieron con quería, toda vez que siempre eventualmente surgen ideas que no considera “bonitas” asociadas a recuerdos, no obstante hacia el final de la actividad logró, establecer una conexión con lo positivo. Materiales: Escencias Dispositivo celular, internet, música.

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">


</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Asistentes</td><td>Nombre</td><td>Cargo/Rol</td><td>Dependencia</td></tr>
<tr><td>Yeiny Victoria Martínez</td><td>Coordinadora</td><td>CCT Cundinamarca</td></tr>
<tr><td>Ángela Rubio</td><td>Persona Mayor</td><td>CCT Cundinamarca</td></tr>
<tr><td>Rodrigo Chaparro</td><td>Psicólogo</td><td>CCT Cundinamarca</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Compromisos</td><td>Actividad</td><td>Responsable</td><td>Fecha límite</td></tr>
<tr><td>No se dejan compromisos</td><td>No aplica</td><td>No aplica</td></tr>
<tr><td>Próxima reunión</td><td colspan="3">No se propone nueva reunión</td></tr>
<tr><td>Elaboró</td><td colspan="3">Rodrigo Chaparro Bonilla. Psicólogo Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca</td></tr>
</table>