Lugar	Salón Multisensorial
Fecha	30/01/2026 Horario: 03:00 pm a 3:30 pm
Tema	Actividad sensorial – Sentido del olfativo y auditivo.
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: Fortalecer el bienestar emocional y la salud mental de las personas mayores mediante la estimulación sensorial olfativa y auditiva en el salón multisensorial, a través de ejercicios de respiración consciente, aromaterapia y meditación guiada, promoviendo la relajación, la concentración y la apertura a nuevas experiencias significativas. Una vez ubicados en el salón se da a conocer el objetivo del salón multisensorial a las personas nuevas que asisten al taller. Así mismo, se da a conocer el objetivo del taller y se pide que se pongan cómodos ya sea en un asiento o una colchoneta. Para esto, pueden quitarse el saco o chaqueta, los zapatos y medias si lo desean. Luego de esto se realiza un ejercicio de respiración para que las personas mayores puedan concentrarse y así mismo disfrutar de la actividad. El ejercicio consiste en realizar 1 inhalación por la nariz y 1 exhalación por la boca durante 10 veces. Luego vamos a realizar un ejercicio de respiración cruzada donde se realiza 1 inhalación por la fosa derecha y 1 exhalación por la fosa izquierda, luego una inhalación por la fosa izquierda y 1 exhalación por la fosa derecha durante 10 veces. Después se aplica un aceite de limón en las manos para que puedan tomar el olor y luego frotarlo por las manos para luego realizar un automasaje los antebrazos y la espalda (si quieren aplicar en otra zona del cuerpo pueden hacerlo con gusto)  Luego de esto se procede a escuchar una meditación guiada por medio de YouTube (https://www.youtube.com/watch?v=DaJvosGcy1M) con el fin de cerrar ciclos, soltar lo viejo y abrirse a otros comienzos. Por lo tanto, antes de iniciar con la reproducción se da el siguiente mensaje: La mejor forma de decirle adiós a todo lo que ya no quieres seguir sosteniendo en tu vida y abrirle la puerta a ese futuro luminoso que te espera es crear el cambio DESDE

DENTRO. Y eso es lo que esta meditación te ayuda a hacer. No es una solución mágica a tus problemas. Tu vida no va a cambiar de un plumazo por sentarte a realizar esta meditación una vez. Pero sí vas a crear las condiciones psicofisiológicas ideales para después transferir este impulso a tu vida cotidiana. Repite esta meditación tantas veces como creas necesario. Cuanto más la uses, más vas a desarrollar la fortaleza para crear ese nuevo comienzo que quieres en tu vida.





Al finalizar se dialoga con las personas mayores de la actividad y se pregunta por las sensaciones que tuvieron gracias al taller y se dialogó acerca de que otro tipo de ejercicios les gustaría experimentar durante esas actividades en donde ellos manifiestan el gusto por conocer otro tipo de sabores y olores al igual que manifiestan el poder hacer los talleres más seguidos ya que son de gran ayuda para su salud mental.

Materiales

- Salón multisensorial, sillas, colchonetas, aceite de limón, bafle, celular y las personas mayores.

	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
Asistentes	Ver listado de asistencia FOR-PSS-023. Formato, planilla de asistencia.	N/A	N/A

	Actividad	Responsable	Fecha límite
Compromisos			

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 I2024018983 - 12/07/2024 Página: 1 de 1

1. Tema: Actividad Sensorial | 2. Lugar o Localidad o Sede: CCT Samper Mendoza | 3. Fecha y hora: 30-01-2025 - 3:00 a 3:30 PM.

4. Nombre responsable: Hernando Ortiz B. | 5. Dependencia responsable: CCT 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	20296704	CCT Samper Mendoza	Persona Mayor	NA	NA	NA	
2	Ramon Escobar	CC	2909611	CCT Samper Mendoza	Persona Mayor	NA	NA	NA	
3	Pablo Garcia.	CC	19178431	CCT Samper Mendoza	Persona Mayor	NA	NA	NA	
4	Jorge Velozo.	CC	19375447	CCT Samper Mendoza	Persona Mayor	NA	NA	NA	
5	Reinaldo Gonzalez	CC	7505471	CCT. Samper Mendoza	Persona Mayor	NA	NA	NA	
6	Israel Arevalo	CC	19273144	CCT Samper Mendoza	Persona Mayor	NA	NA	NA	
7	Hernando Ortiz	CC	1073367287	CCT Samper Mendoza	Ed. fisico	Contratista	mamoos8@gmail.	3016042663	
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 en pro de la seguridad debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo

Scanned with CamScanner