Lugar	Salón Multisensorial
Fecha	28/02/2026 Horario: 02:00 pm a 2:40 pm
Tema	Actividad sensorial – Sentido del gusto y 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: Promover el bienestar emocional y la autorregulación en personas mayores mediante una experiencia multisensorial que integre respiración consciente, estimulación olfativa y meditación guiada, favoreciendo el reconocimiento y transformación de pensamientos negativos en pensamientos de apoyo y fortalecimiento interior. Una vez ubicados en el lugar se da la bienvenida al salón multisensorial y se pide a las personas mayores que se pongan cómodas ya sea en un asiento o en una colchoneta, mientras tanto se prende un incienso para ambientar el espacio. Después, se pide a las personas mayores que pongan su mano derecha en el esternón y la mano izquierda en el estómago. En este momento se explica la forma adecuada de respirar la cual consiste en tomar el aire inflando el estómago y no levantando el diafragma. En este ejercicio vamos a realizar 10 inhalaciones y 10 exhalaciones. Luego, se pasa una esencia con aroma frutal para que cada persona pueda tomar su olor, al finalizar se les pide que tipo de olor percibieron. Esto, lo vamos hacer con la esencia de canela, vainilla, lavanda, aroma a bebe y aroma a eucalipto.  Continuando con la actividad, se realiza una meditación guiada con el fin de eliminar pensamientos negativos y tener una mejor disposición durante el resto del día. En esta meditación haremos lo siguiente: 1. Reconoceremos nuestros patrones mentales observando cuáles son las frases demoledoras que nos repetimos con más frecuencia, cómo son, cómo suenan en nuestra mente y cómo afectan al cuerpo. 2. Iremos percibiendo también los pensamientos positivos que van apareciendo, cómo son y cómo afectan al cuerpo.

3. Luego, haremos que los pensamientos negativos reduzcan su tamaño y que los positivos aumenten su tamaño.

Este ejercicio de consciencia es un buen sistema para aprender a ir reconociendo nuestros patrones mentales y gestionarlos de tal manera que no nos hagan sufrir, sino todo lo contrario, que nuestra mente y pensamientos se conviertan en aliados que nos ayudan y que nos estimulan con pensamientos de apoyo y fortaleza interior. (https://www.youtube.com/watch?v=djSa6lLk9yA)





Al finalizar, se realiza una retroalimentación comparando como estaba el estado de ánimo al inicio del taller con el estado de ánimo al finalizar. Se agradece por la participación y por darse el espacio para trabajar en su salud mental.

Materiales

- Salón multisensorial, sillas, colchonetas, bafle, celular, esencias para aromaterapia, incienso 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: 3
Fecha: Memo 20240183983 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Actividad Sensorial | 2. Lugar o Localidad o Sede: CCT Samper Mendoza | 3. Fecha y hora: 28-02-2026 - 2:00 Pm a 2:40 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 Nova	CC	20796704	CCT. Samper Mendoza	Persona Mayor	NA	NA	NA	
2	Ana Naranjo	CC	20951372	CCT. Samper Mendoza	Persona Mayor	NA	NA	NA	
3	Pablo Garcia	CC	19178431	CCT. Samper Mendoza	Persona Mayor	NA	NA	NA	
4	Jorge Veloza	CC	19375447	CCT Samper Mendoza	Persona Mayor	NA	NA	NA	
5	Guillermo Betancourt	CC	6496835	CCT Samper Mendoza	Persona Mayor	NA	NA	NA	
6	Reinaldo Gonzalez	CC	7505491	CCT Samper Mendoza	Persona Mayor.	NA	NA	NA	
7	Hernando Ortiz	CC	1082367287	CCT Samper Mendoza	Ed. fisico	Contratista	mamoorsoa@gmail.	3046042663	
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 Entidad o Distrito 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 en ella reposan hasta su cancelación. 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 pausas saludables debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Subsistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo