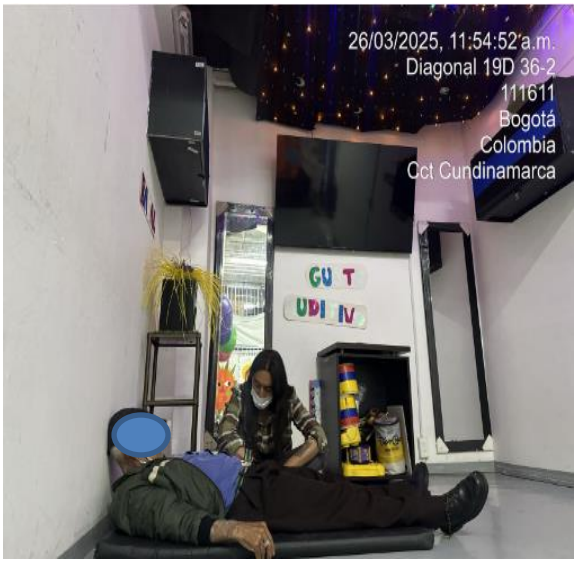
Lugar	Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca		
Fecha	26/03/2025 11:30 pm		
Tema	Relajación y Gestalt		
Desarrollo	**Introducción:** La relajación es un ejercicio que desde la psicología se utiliza para fomentar diferentes estados mentales y emocionales, procurando una disposición de tranquilidad, estableciendo nuevos caminos Proclives al bienestar general. **Objetivo:** Fomentar el estado de relajación y la Gestalt, con el cual establecer nuevas pautas que le generen bienestar psicológico, el cual redunde en los contexto donde interactúa. **Desarrollo:** Se inicia la actividad planteándole a la persona mayor que se realizará un proceso de relajación, a través del cual, se generarán ideas proclives al bienestar psicológico y al bienestar físico. En tal sentido se realiza una narración que indujo a la sugestión, por medio de la cual se planearon ideas enfocadas a la buena salud. La historia consiste en una narración sobre la vida de la persona mayor en el CCT, en la cual a través del ejercicio de la GESTALT, se fueron introduciendo ideas con connotación positiva, que eran suministradas por el psicólogo como por la persona mayor, ideas cómo, la importancia de alimentarse bien, de establecer vínculos de amistad caracterizados por la amabilidad, etc. La persona mayor respondió ante la actividad con buena disposición, permitiéndose ser guiado en el proceso de relajación. Al final de la actividad, la persona mayor, expresó sentirse tranquilo y conforme con la experiencia vivida.		
	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Rodrigo Chaparro	Psicólogo	Centro transitorio Cundinamarca
	José Torrijos	Persona mayor	Centro transitorio Cundinamarca
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	No se dejan compromisos	No aplica	No aplica
Próxima reunión	No se convoca.		
Elaboró	Rodrigo Chaparro – Psicólogo		

Evidencia fotográfica	Nombre de la actividad
Responsable: Rodrigo Chaparro	Relajación Y gestalt
	

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023
Versión: 2
Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Actividad Multisensorial 2. Lugar o Localidad o Sede: CCT Cundinamarca 3. Fecha y hora: 26/03/2025

4. Nombre responsable: Rodrigo Chaparro 5. Dependencia responsable: Cundinamarca

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	José Torrijos	CC	2313698	CCT Cundinamarca	Persona mayor	N.A	—	—	
2	Rodrigo Chaparro	Cc	8821309	CC Cundinamarca	Psicólogo	Contratista	—	3053037449	
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Powered by CamScanner