Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 900415283-4**	
		Versión: 1
		Código: 1.1
		Vigencia: 08-2024

EVIDENCIAS
ALCANCE # 2

Como estrategia para promoción de Hábitos y Estilos de Vida Saludables desde el área Psicosocial y según la clasificación de la OMS, deberá elaborar e implementar un programa de Habilidades Sociales y para la Vida para la población Adulta Mayor atendida en el programa Centro Vida, que contemplen talleres entre otras, de las siguientes habilidades: Autoconocimiento – Empatía - Comunicación asertiva - Relaciones interpersonales - Toma de decisiones - Manejo de problemas y conflictos - Pensamiento creativo - Pensamiento crítico - Manejo de emociones y sentimientos - Manejo de tensiones y estrés, entre otras

INFORME Nro. 2

PERIODO

DICIEMBRE 9 – DICIEMBRE 30 DE 2024

POR

MAYARELIS RENTERIA RENTERIA

TRABAJADORA SOCIA

Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 900415283-4**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

CENTRO VIDA - ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**D: 12 MES: diciembre AÑO: 2024**	**JORNADA: TARDE**
NOMBRE DEL TALLER	**Fortalecimiento de la inteligencia emocional.**	

OBJETIVO:

1. Fortalecer el bienestar personal a través de la inteligencia emocional.

TEMAS PARA DESARROLLAR

1.Diferentes emociones negativas que sentimos
2. Cómo las emociones negativas afectan nuestro bienestar?
3.Forma adecuada de regular y controlar emociones
4. Integrar la inteligencia emocional en el pacto de convivencia del Centro Vida Oriente.

METODOLOGIA:

1. Para una mejor comunicación y participación, el grupo se ubicó en circulo
2. Se realizó una fase introductoria explicando la importancia de la inteligencia emocional en el bienestar personal.
3. Se desarrolló una actividad con un dado en la cual ellos expresaban emociones negativas que sentían y los afectaba emocionalmente.
4. Se explicó la importancia de interiorizar y gestionar de una manera efectiva las emociones negativas ya que esto conlleva a problemas de salud mental.
5. Por último, se integró la relevancia que tiene la inteligencia emocional en la convivencia dentro del Centro Vida Oriente.

CONCLUSIONES:

1. La inteligencia emocional permite a los usuarios regular y controlar sus emociones de manera adecuada y mejorar su bienestar personal.
2. En algunos usuarios es importante fortalecer la inteligencia emocional ya que en algunas situaciones han incumplido con el pacto de convivencia dentro del Centro Vida Oriente.
3. Atreves de la actividad se logró evidenciar la sensibilidad de algunos usuarios frente al tema dado que algunos mostraron su lado sensible expresando abiertamente como se identificaron con el tema abordado
4. Se generaron compromisos en mantener respeto y compartir con los compañeros de manera que todos se sientan a gusto en el centro vida

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **65** Personas **Adultas Mayores**
Mujeres (37) Hombres (28)

Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 900415283-4**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**





Mayarelis Renteria R

Mayarelis Renteria
C.C # 1077459210
Trabaja Dora social

Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 900415283-4**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

CENTRO VIDA - ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**D: 13 MES: 12 AÑO: 2024**	**JORNADA: TARDE**
NOMBRE DEL TALLER	**EMPATIA**	

OBJETIVO: comprender y compartir los sentimientos de los demás implicando la capacidad de ponerse en el lugar del otro, entender su perspectiva y experimentar en cierta medida lo que esa persona está sintiendo.

TEMA PARA DESARROLLAR

- Que es el la empatía
- Importancia de la empatía y el respeto en los grupos
- Beneficios de la empatía

METODOLOGIA:

Para la ejecución del taller se implementó una metodología participativa, en la cual todos los usuarios participaron de la actividad programada, para ello se desarrolló el taller de la siguiente manera;

1; El grupo se ubicó en círculo para obtener una mejor visibilidad entre todos

2. se realizó una fase introductoria explicando el tema a bordar (La empatía su importancia)

3: Atreves del juego " la papa caliente" se generaron preguntas de interés acerca del tema, las cuales fueron respondidas por los usuarios

4. Se generó un espacio de reflexión en el cual cada participante a manera personal manifestaba en que momento de su vida ha sido empático

5: Finalmente se reflexionó en los beneficios que le genera a una persona ser empático y como esta contribuye a tener una mejor sociedad.

CONCLUSION:

- En definitiva, la empatía es una habilidad crucial para el desarrollo personal y social, que nos permite conectar con los demás, construir relaciones sólidas y contribuir a un mundo más comprensivo y solidario.

Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 900415283-4**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

-**Fomenta la tolerancia y el respeto** la cual nos ayuda a comprender y aceptar las diferencias entre las personas, lo que promueve la tolerancia y el respeto mutuo.

-**Facilita la comunicación** al permitirnos comprender mejor los mensajes verbales y no verbales de los demás.

REGISTRO FOTOGRAFICO





N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **(64)** Personas Adultas Mayores
Mujeres (38) - Hombres (26)

Mayarelis Rentería R
Mayarelis Rentería R
C.C # 1077459210
Trabajadora social

Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 900415283-4**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

CENTRO VIDA - ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA

FECHA DE LA ACTIVIDAD	**D: 19 MES: 12 AÑO: 2024**	**JORNADA: TARDE**
Nombre del taller	**ESTIMULACIÓN COGNITIVA**	

objetivo:

Promover el bienestar físico y emocional de los adultos mayores del centro vida oriente, a través del desarrollo de habilidades y destrezas motrices. Esta actividad busca mantener y mejorar la calidad de vida de los participantes, favoreciendo un envejecimiento activo y saludable. Mediante ejercicios adaptados, se pretende mejorar la movilidad, el equilibrio, la coordinación y la fuerza, contribuyendo así a la prevención de caídas y la autonomía en las actividades cotidianas.

TEMA PARA DESARROLLAR

- ✓ Entrenamiento de la memoria
- ✓ Trabajo en equipo
- ✓ Coordinación

METODOLOGIA:

1. Para una mejor comunicación y participación, el grupo se ubicó en círculo Para la realización de la actividad.
2. Se explicó el objetivo de la actividad lúdica educativa a desarrollar, utilizando un lenguaje claro y sencillo
3. Se establecieron reglas claras para una mejor comprensión del tema
4. Mi ubicación fue de frente al grupo de adultos mayores, utilizando un tono de voz fuerte, sin gritar.
5. Al explicar los temas se brinda la oportunidad de participar expresando sus conocimientos acerca del tema.

CONCLUSIONES:

Las actividades lúdicas y creativas son fundamentales para el bienestar de los adultos mayores. No solo proporcionan entretenimiento, sino que también ofrecen una amplia gama de beneficios para su salud física, mental y emocional.

De igual manera los usuarios mostraron interés en la realización de actividades lo cual es bueno que participen y se genere interrogantes que puedan ser aclarados con respecto a la temática.

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **(70)** Personas Adultas Mayores
Mujeres (42) - Hombres (28)

Mayarelis Renteria R

MAYARELIS RENTERIA
C.C # 1077459210
TRABAJADORA SOCIAL

Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 900415283-4**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

CENTRO VIDA – ORIENTE PEREIRA – C.V.O.P
Calle 4 # 8 - 03 – Comuna Villavicencio - Cel +57 320 688 9146 - Pereira-Risaralda
E-mail: multisercta@gmail.com

Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 900415283-4**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

CENTRO VIDA - ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**D: 20 MES: DICIEMBRE AÑO: 2024**	**JORNADA: TARDE**
NOMBRE DEL TALLER	**DIMENSIONES DEL SER HUMANO (FISICA,EMOCIONAL,ESPIRITUAL,MENTAL)**	

OBJETIVO: Estudiar las dimensiones del ser humano entender su integralidad y promover su desarrollo holístico**.** Esto implica reconocer que no somos solo un cuerpo físico, sino que también tenemos una mente, emociones, una vida social, valores éticos, y en algunos casos, una dimensión espiritual.

TEMAS PARA DESARROLLAR

1.Que son las dimensiones del ser humano
2. Dimensión física
3.Dimension emocional
4. Dimensión espiritual
5.Dimension mental

METODOLOGIA:

1. Para la ejecución del tema primeramente se realiza una actividad rompe hielo llamada veo veo para motivar a los usuarios y disponer la mente para las actividades a desarrollar
2. El grupo se ubicó en forma de círculo primeramente para brindar las instrucciones de las actividades, luego se les indico caminar por todo el espacio.
3. **Para socializar la dimensión física** se le pidió a los usuarios tener un contacto físico con otro compañero a través de un abrazo y pensar que ese abrazo se lo estarían dando a un familiar, ser querido, amigo etc. que ya no está y que por circunstancia de la vida no pudieron abrazarlo y expresarles sus sentimiento.
4. **En cuanto la dimensión emocional** se generó el espacio para que los usuarios pudieran reconocer sus emociones tener presente que son válidas todas las emociones sentirlas y experimentarlas, pero de igual manera tener el control para regularlas.
5. **La dimensión espiritual** fue abordada desde la creencia de cada usuario respetando la postura de cada uno.
6. **La dimensión mental** permitió que cada usuario pudiera reflexionar acerca de sus habilidades y destrezas, para ello les entregaron mándalas para que las pintaran de acuerdo a sus percepciones.

CONCLUSIONES:

1. Al comprender y atender a cada una de estas dimensiones, podemos lograr un desarrollo más pleno y armonioso como seres humanos. Es importante recordar que estas dimensiones están interconectadas y

se influyen mutuamente. Un desequilibrio en una dimensión puede afectar a las demás. Por lo tanto, es fundamental buscar un equilibrio entre todas ellas para lograr un bienestar integral.

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **76** Personas **Adultas Mayores**
Mujeres (48) Hombres (28)







Mayarelis Rentería R

Mayarelis Rentería
C.C # 1077459210
Trabaja Dora social

Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 900415283-4**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

CENTRO VIDA - ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**D: 27 MES: DICIEMBRE AÑO: 2024**	**JORNADA: TARDE**
NOMBRE DEL TALLER	**Lúdico-educativa (Bingo) Estimulación cognitiva.**	

OBJETIVO:

1. El objetivo principal del taller consistió estimular las funciones cognitivas de los participantes a través del uso del juego del Bingo, favoreciendo el desarrollo de la memoria, la concentración, la atención, y la capacidad de toma de decisiones de manera divertida y dinámica.

TEMAS PARA DESARROLLAR

- ✓ Estimulación de la memoria

METODOLOGIA:

1. Se inicia con una breve explicación sobre el juego de Bingo y su propósito de estimulación cognitiva
2. Los participantes reciben sus tarjetas de Bingo y se les enseña cual es la dinámica del juego y como tapar los números
3. El ganador canta Bingo y levanta la mano.

CONCLUSIONES:

El taller de estimulación cognitiva a través del juego del Bingo demostró ser una herramienta efectiva para trabajar funciones cognitivas clave como la memoria, la atención y la toma de decisiones. Los participantes, al involucrarse en el juego de manera activa, lograron memorizar. La metodología empleada, basada en la interacción lúdica, permitió que los participantes se sintieran motivados y comprometidos durante toda la actividad. Además, se favoreció la socialización y el trabajo en equipo.

N° ASISTENTES:

En esta actividad participaron activamente un grupo de: 68 Adultas Mayores

MASCULINO: 28 --FEMENINO: 40

REGISTRO FOTOGRAFICO







CENTRO VIDA – ORIENTE PEREIRA – C.V.O.P
Calle 4 # 8 - 03 – Comuna Villavicencio - Cel +57 320 688 9146 - Pereira-Risaralda
E-mail: multisercta@gmail.com

Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 900415283-4**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

Mayarelis Renteria R

MAYARELIS RENTERIA RENTERIA
C.C # 1077459210
TRABAJADORA SOCIAL

Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 900415283-4**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

CENTRO VIDA - ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**D: 26 MES: diciembre AÑO: 2024**	**JORNADA: TARDE**
NOMBRE DEL TALLER	**PROYECTO DE VIDA**	

OBJETIVO: Facilitar un espacio de reflexión y diálogo que permita a los adultos mayores construir un proyecto de vida significativo y adaptado a sus necesidades e intereses.

1.

TEMAS PARA DESARROLLAR

1.Que es un proyecto de vida

2. importancia de tener un proyecto de vida

3. Que elementos incluye un proyecto de vida

3. Lluvias de ideas

4. Metas y propósitos compartidos

METODOLOGIA:

1. Para una mejor comunicación y participación, el grupo se ubicó en círculo con el objetivo de interactuar entre todos.
2. Por medio de un dialogo abierto se explica que es un proyecto de vida
3. Se realizó una fase introductoria explicando la importancia de tener un proyecto de vida a corto mediano y largo plazo
4. Cuáles son los proyectos de vida que cada usuario tiene establecido para el 2025

CONCLUSIONES:

Los adultos mayores han reafirmado su capacidad de diseñar su propio futuro, han descubierto que, a cualquier edad, es posible establecer metas, tomar decisiones y vivir una vida plena y significativa.

Este proceso ha sido una invitación a la autonomía y al autoconocimiento. Los participantes han comprendido que son los principales protagonistas de su historia y que tienen el poder de transformar sus vidas.

Se logró conocer los proyectos de vida de los usuraros a corto, mediano y largo plazo

La actividad permito que algunos usuarios a partir de la fecha iniciaran a implementar un proyecto de vida.

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **66** Personas **Adultas Mayores**

Mujeres (41) Hombres (25)

Mayarelis Renteria R

Mayarelis Renteria

C.C # 1077459210

Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 900415283-4**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

Trabaja Dora social

REGISTRO FOTOGRAFICO





