

Versión:

Fecha de vigencia:

Fecha: 21/11/2025		Acta No:	Hora Inicio: 2:45 pm	Hora Fin: 3:15 pm
Tema: Autocuidado y autoestima con adultos mayores, actividad “la flor”				
Responsable: AREA PSICOSOCIAL			Elaborado por: María Fernanda Zamora Berrio	
Proceso / Subproceso / Actividad: grupo1 adultos C Teatro				
Lugar: Teatrino, Santiago Londoño				
AGENDA	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
	6.			
	7.			
	8.			
	9.			
	10.			
	11.			
	12.			
DESARROLLO DE LA REUNIÓN				
El día 21 de noviembre del año en curso, en las instalaciones del Teatrino del Teatro Municipal Santiago Londoño, se llevó a cabo una actividad significativa dirigida al Grupo de Adultos mayores de la Escuela de formación de teatro, grupo1 adultos C dirigido por el formador Héctor Ramírez. Esta jornada fue liderada por la psicóloga María Fernanda Zamora en compañía de la trabajadora social Valentina Castaño, del área psicosocial de la Secretaría de Cultura de Pereira, El objetivo principal fue generar un espacio de bienestar, integración y fortalecimiento de habilidades personales enfocadas en el autocuidado y la autoestima mediante una actividad simbólica por medio de una manualidad.				



Versión:

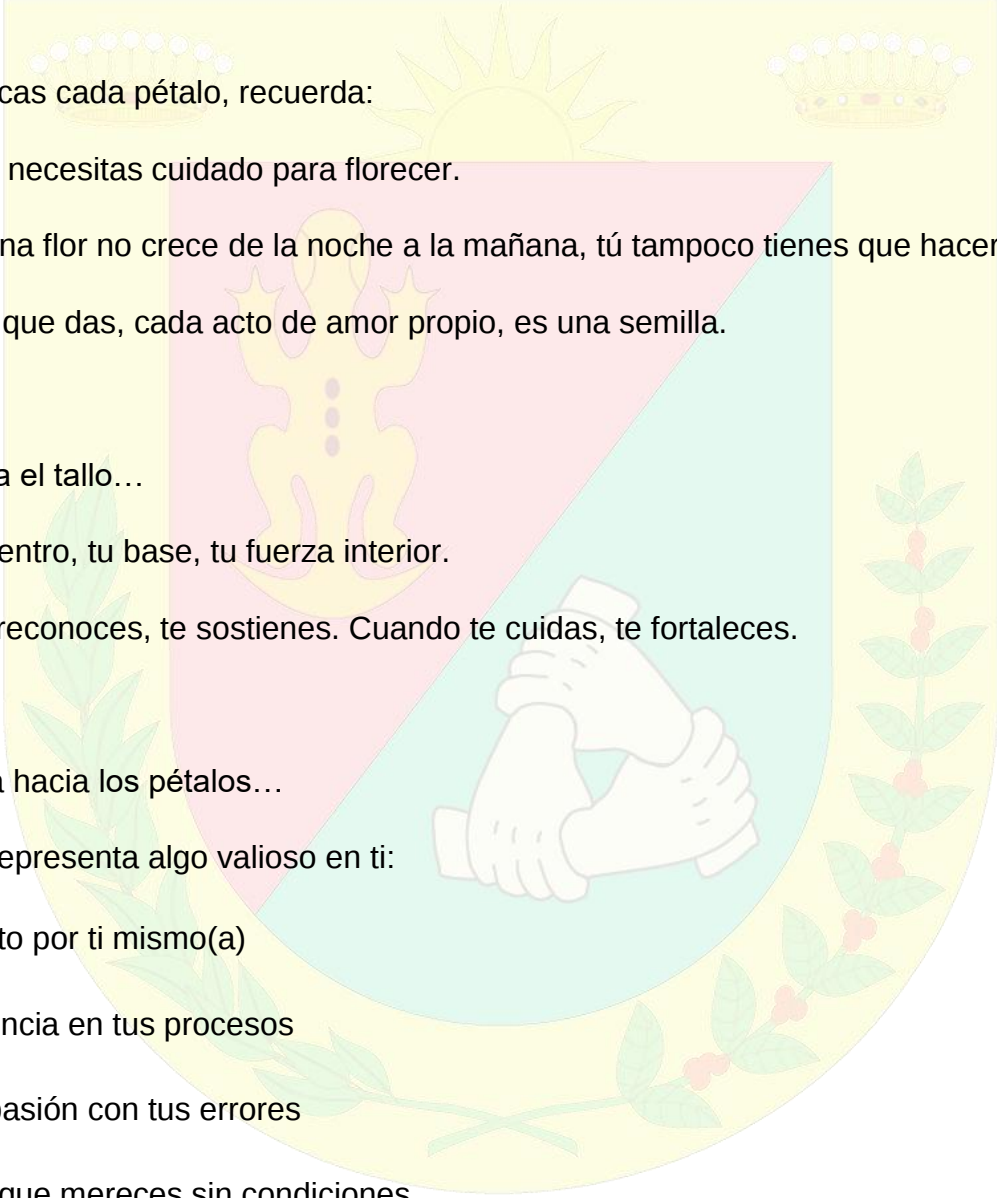
Fecha de vigencia:

Fecha: 21/11/2025	Acta No:	Hora Inicio: 2:45 pm	Hora Fin: 3:15 pm
Tema: Autocuidado y autoestima con adultos mayores, actividad “la flor”			
Durante la jornada se desarrolló una actividad lúdico-creativa que consistió en la elaboración de una flor utilizando limpiapipas de colores. Inicialmente, se realizó una explicación práctica paso a paso sobre cómo construir la manualidad, fomentando la participación activa de los asistentes. Esta dinámica no solo incentivó la creatividad, sino que también permitió abrir un espacio de diálogo y reflexión personal. Al finalizar la elaboración de las flores, se llevó a cabo una meditación guiada, la cual estuvo centrada en la importancia del autocuidado, el reconocimiento del valor personal y el fortalecimiento del amor propio. Este momento de introspección permitió a los participantes conectarse consigo mismos, generando un ambiente de calma, motivación y bienestar emocional. La actividad fue valorada positivamente como un espacio significativo dentro del entorno. Meditación Guiada: "Eres como una flor" (Enfoque Cultivarte) Cierra tus ojos un momento... Respira profundo... Inhala... Y exhala lentamente... Hoy estás aquí para sembrar algo muy valioso: a ti mismo(a). Frente a ti tienes la flor que hiciste con tus propias manos, pero no es cualquier flor...			



Versión:

Fecha de vigencia:

Fecha: 21/11/2025	Acta No:	Hora Inicio: 2:45 pm	Hora Fin: 3:15 pm
Tema: Autocuidado y autoestima con adultos mayores, actividad “la flor”			
Es una representación de ti, de lo que eres y de lo que estás cultivando cada día.  Mientras tocas cada pétalo, recuerda: Tú también necesitas cuidado para florecer. Así como una flor no crece de la noche a la mañana, tú tampoco tienes que hacerlo. Cada paso que das, cada acto de amor propio, es una semilla. Toma ahora el tallo... Ese es tu centro, tu base, tu fuerza interior. Cuando te reconoces, te sostienes. Cuando te cuidas, te fortaleces. Sube ahora hacia los pétalos... Cada uno representa algo valioso en ti: ♥ El respeto por ti mismo(a) ♥ La paciencia en tus procesos ♥ La compasión con tus errores ♥ El amor que mereces sin condiciones			



Versión:

Fecha de vigencia:

Fecha: 21/11/2025	Acta No:	Hora Inicio: 2:45 pm	Hora Fin: 3:15 pm
Tema: Autocuidado y autoestima con adultos mayores, actividad “la flor”			
Y mientras los unes, repite en silencio o en voz baja: “Me permito crecer, aunque a veces duela.” “Soy digno(a) de amor, primero el mío.” “Cuido de mí, porque soy valioso(a).” Mira ahora tu flor terminada... Obsérvala con ternura. Esa flor eres tú. Con tus colores, tu forma única, y tu historia. Recuerda: No hay flor más hermosa que la que se riega con amor propio.			



Versión:

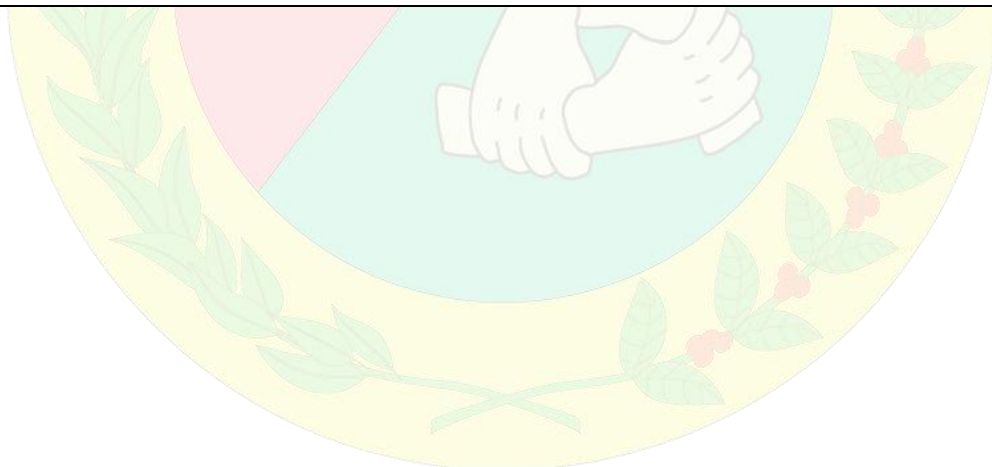
Fecha de vigencia:

Fecha: 21/11/2025	Acta No:	Hora Inicio: 2:45 pm	Hora Fin: 3:15 pm
Tema: Autocuidado y autoestima con adultos mayores, actividad “la flor”			
			



Versión:

Fecha de vigencia:

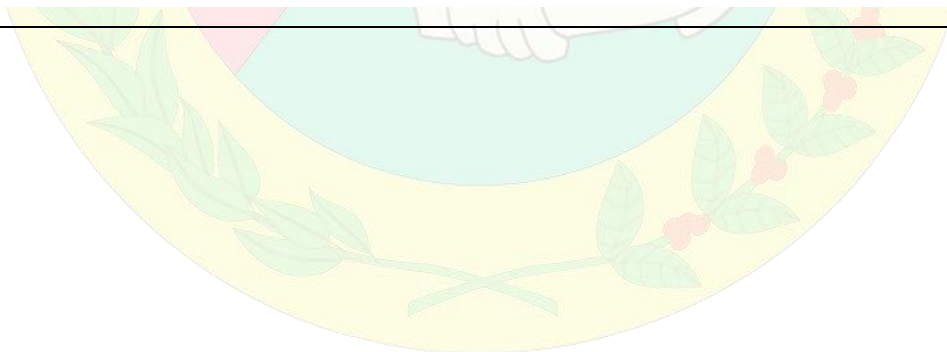




Versión:

Fecha de vigencia:

Fecha: 21/11/2025	Acta No:	Hora Inicio: 2:45 pm	Hora Fin: 3:15 pm
Tema: Autocuidado y autoestima con adultos mayores, actividad “la flor”			
			



Versión:

Fecha de vigencia:

[illegible]

No.	COMPROMISO	RESPONSABLE	ECHA DE CUMPLIMIENTO	SEGUIMIENTO Ejecutado Si/No	
				SI	NO
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					