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: 09 AÑO: 2025**	**JORNADA: MAÑANA __x__ TARDE __**
NOMBRE DEL TALLER	**EL REFLEJO DE MI ESCENCIA**	

OBJETIVO: Reconocer y valorar la esencia personal a través de la reflexión, la memoria y la expresión creativa, fortaleciendo la autoestima y el sentido de identidad.

TEMAS PARA DESARROLLAR

Favorecer el autoconocimiento y la aceptación personal.
Estimular la memoria autobiográfica a través del recuerdo de experiencias significativas.
Promover la expresión emocional y artística como medio de conexión con la propia esencia.
Fomentar la comunicación y el compartir entre los participantes para reforzar lazos sociales.

METODOLOGIA:

1. Bienvenida y motivación (10 min)
- Dinámica inicial: círculo de saludo con una palabra que refleje cómo se sienten.
- Breve reflexión sobre qué significa la *esencia* de cada persona.

2. Ejercicio del espejo (15 min)
- Cada participante se observa en el espejo y responde mentalmente:
  - ¿Qué veo en mí que me gusta?
  - ¿Qué refleja mi mirada?
  - ¿Qué me hace ser único/a?

3. Mi reflejo en palabras (20 min)
- En una hoja, escribir tres cualidades que consideran su esencia.
- Luego compartir, si lo desean, con el grupo.

CONCLUSIONES:

"Tu esencia es tu mayor tesoro, cuídala y compártela con amor."
"Eres único y tu reflejo deja huella en los demás."
"La edad no define tu valor, tu esencia brilla siempre."

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **(45) Personas Adultas Mayores Mujeres (34) – Hombres (11) perteneciente a los grupos azul y rojos**

Cristina Bueno

Ana Cristina Bueno Restrepo
C.C # 42.162.367
Psicologa. T.P 125426