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: 09 AÑO: 2025**	**JORNADA: MAÑANA __x__ TARDE __**
NOMBRE DEL TALLER	**ENTRENANDO MI ATENCION Y CONCENTRACION**	

OBJETIVO: Fortalecer los procesos de atención y concentración en los adultos mayores, a través de actividades lúdicas y prácticas que favorezcan la memoria, el pensamiento ágil y la participación activa.

TEMAS PARA DESARROLLAR

Estimular la capacidad de focalizar y mantener la atención en tareas concretas.
Favorecer la concentración mediante dinámicas grupales y ejercicios individuales.
Promover la interacción social y el disfrute durante las actividades.

METODOLOGIA:

1. Bienvenida y activación inicial (10 min)
- Dinámica de saludo en ronda.
- Ejercicio breve de respiración y movimiento corporal para centrar la atención.

2. Ejercicios de atención focalizada (20 min)
- "Encuentra el objeto": se muestran imágenes o láminas con varios elementos y deben localizar un objeto específico en el menor tiempo posible.
- Sopa de letras sencilla con palabras cotidianas.

3. Ejercicios de concentración sostenida (20 min)
- Juego de escuchar y repetir: se leen series de números o palabras, y los participantes deben repetirlas en el mismo orden.
- "El silencio atento": mantener silencio durante 1 minuto observando un objeto y describir detalles después.

4. Juego grupal de atención alternante (15 min)
- Dinámica "Palmas y palabras": al escuchar una palabra clave deben aplaudir, mientras continúan una conversación o relato.
- Variante: cambiar la palabra clave a mitad del juego.

CONCLUSIONES:

El taller permitió reconocer la importancia de la calma, la paciencia y la motivación personal como aliados fundamentales para mantener la concentración. La interacción social y el trabajo en equipo favorecieron no solo los procesos cognitivos, sino también la integración, la comunicación y el disfrute compartido.

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **(36) Personas Adultas Mayores**
Mujeres (27) – Hombres (09) perteneciente a los grupos azul y rojos

Cristina Bueno

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

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