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: 05 MES: 09 AÑO: 2025**	**JORNADA: MAÑANA __x__ TARDE __**
NOMBRE DEL TALLER	**LAS EMOCIONES Y LA SALUD MENTAL**	

OBJETIVO: Promover el reconocimiento, expresión y manejo adecuado de las emociones como herramienta para fortalecer la salud mental y el bienestar integral

TEMAS PARA DESARROLLAR

Identificar las emociones básicas y su función.

Reflexionar sobre cómo influyen las emociones en la salud mental y física.

Aprender estrategias sencillas de autocuidado emocional.

METODOLOGIA:

Bienvenida y motivación (10 min)

Dinámica de presentación: cada participante dice su nombre y una emoción que sintió hoy.

Reconociendo las emociones (20 min)

- Breve explicación de las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, rabia, sorpresa, calma).
- Ejercicio: mostrar caritas y pedir que cuenten una situación en la que hayan sentido esa emoción.

Emociones y salud mental (20 min)

- Conversatorio: ¿cómo nos sentimos cuando reprimimos las emociones?
- Reflexión guiada: relacionar emociones con el bienestar físico y mental (ej. tristeza prolongada → afecta el ánimo, rabia contenida → tensión).

Ejercicio práctico de manejo emocional (20 min)

- Técnica de respiración profunda y relajación guiada.
- Ejercicio de “diario de emociones”: escribir o dibujar cómo me siento y qué puedo hacer para sentirme mejor.

Cierre y conclusión (10 min)

- Cada persona comparte qué aprendió o se lleva del taller.
- Recordatorio: “sentir emociones es natural, lo importante es aprender a reconocerlas y expresarlas de forma saludable”.

CONCLUSIONES:

"Las emociones no se controlan, se escuchan y se transforman en herramientas para cuidar nuestra salud mental."

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **(43) Personas Adultas Mayores Mujeres (33) – Hombres (10) perteneciente a los grupos azul y rojos**

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**

Cristina Bueno

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