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	**Día: 18 MES: SEPTIEMBRE AÑO: 2025**	**JORNADA: MAÑANA TARDE X**
NOMBRE DEL TALLER	**Reflejos de amor propio**	

OBJETIVO: Fortalecer la autoestima en los adultos mayores mediante una actividad reflexiva y vivencial con el espejo, que les permita reconocer y valorar sus cualidades, capacidades y la importancia del amor propio en su bienestar emocional.

TEMAS PARA DESARROLLAR

- ¿Qué pienso y siento de mí mismo?
- La autoimagen
- El poder del reconocimiento personal
- Amor propio y autocuidado

METODOLOGIA:

1. Para un mejor desarrollo de la actividad, el grupo se ubicó en mesa redonda
2. Se explicó el nombre, objetivo y los temas a desarrollar. Utilizándose un lenguaje claro, sencillo
3. Mi ubicación fue de frente al grupo de adultos mayores, utilizando un tono de voz fuerte, sin gritar.
4. Al socializar el tema central, se resalta la importancia de la autoestima y el amor propio, aclarando dudas y compartiendo ejemplos de la vida cotidiana.
5. Cada participante recibe un espejo y se mira durante unos segundos, luego expresa lo que ve en el espejo.
6. Se reflexiona sobre las palabras expresadas de cada participante.

CONCLUSIONES:

-Mirarse al espejo con amor permite reconciliarse con la propia imagen y reconocer la dignidad y valor personal.
-El amor propio es un pilar para el bienestar emocional, especialmente en la adultez mayor, donde es vital recordar que cada experiencia y cada arruga es símbolo de vida y sabiduría.
-La autoestima se fortalece cuando reconocemos nuestras cualidades y nos tratamos con respeto.

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **(53) Personas Adultas Mayores**
Mujeres (34) – Hombres (19)

Mary Luz Arboleda
C.C # 42.159.249
Psicóloga. T.P 172587