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: septiembre AÑO: 2025**	**JORNADA: MAÑANA TARDE __x_**	
NOMBRE DEL TALLER	**EL REFLEJO DE MI ESENCIA**		

OBJETIVO:
Facilitar un espacio de autoconocimiento y conexión emocional a través de la evocación consciente de un recuerdo o imagen fotográfica que genere felicidad plena, con el fin de identificar y reconectar con la esencia personal, aquellos valores, emociones y cualidades que nos definen en nuestro estado más auténtico..

TEMAS PARA DESARROLLAR

La Fotografía o Recuerdo Feliz

Selección de una imagen o recuerdo que simbolice alegría auténtica.
Descripción objetiva y subjetiva del momento capturado.

II. Análisis Emocional y Sensorial

Emociones presentes en ese instante (alegría, paz, plenitud, etc.).
Sensaciones físicas asociadas (calor, ligereza, tranquilidad).
Elementos contextuales (lugares, sonidos, aromas).

III. La Esencia Revelada

Valores identificados en el momento (libertad, amor, creatividad, conexión).
Talentos o capacidades puestos en juego (liderazgo, sensibilidad, humor).
¿Por qué ese momento era tan significativo?

METODOLOGIA:

Cada participante elige una foto o recuerdo que le genere felicidad intensa.
Tiempo para observar o recordar con todos los sentidos.

Ejercicio Escrito Guiado
en una mesa redonda tomando cada uno una vela van a responder algunas preguntas

Describe el momento: ¿qué ocurre en la foto/recuerdo?
¿Qué emociones y sensaciones físicas experimentabas?
Compartir la experiencia (quien lo desee).

Reflexión grupal: ¿hay elementos comunes en las esencias identificadas?

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**

Comentarios finales sobre resultados obtenidos.
Compromiso simbólico: una acción concreta para honrar la esencia esta semana.

CONCLUSIONES:

Los participante se llevan la certeza de que sus vidas están llenas de momentos que atesoran y que cada uno de ustedes es el único autor de una historia invaluable.

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **(72) Personas Adultas Mayores**
Mujeres (42) – Hombres (30).

Dayana Lerma H.

DAYANA SHYENNA LERMA HINESTROZA
C.C # 1.088.251475
TRABAJADORA SOCIAL