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: 10 MES: 10 AÑO: 2025**	**JORNADA: MAÑANA __x__ TARDE __**
NOMBRE DEL TALLER	**TALLER CARGANDO CON MI MOCHILA DE LAS EMOCIONES**	

OBJETIVO: Promover la reflexión y práctica de los valores personales y sociales que fortalecen la convivencia, la autoestima y el bienestar emocional en la etapa adulta mayor.

TEMAS PARA DESARROLLAR

- Reconocer la importancia de los valores en la vida cotidiana.
- Identificar los valores que acompañan la etapa dorada.
- Fomentar la participación, el respeto y la empatía entre los participantes.
- Promover la reflexión sobre cómo los valores fortalecen la vida familiar y comunitaria.

METODOLOGIA:

Bienvenida y motivación (10 min)

- Comenzar con una breve dinámica de saludo (“Nos damos la mano con respeto y sonreímos con gratitud”).
- Breve conversación:

“¿Qué valores creen que nos ayudan a vivir mejor esta etapa de la vida?”

Actividad central: “El árbol de los valores” (40 min)

- Entregar una silueta de árbol (en cartulina o dibujado en el tablero).
- Cada participante recibe hojas de papel donde escribirá un valor que considera importante en su vida actual.
- Luego, pegan sus hojas en el árbol y comparten por qué eligieron ese valor.
- Se comentan los valores más repetidos y cómo se practican en la vida diaria.

Preguntas orientadoras:

- ¿Qué valor ha sido más importante en su vida?
- ¿Qué valor cree que hoy necesita fortalecer?
- ¿Cómo se puede enseñar ese valor a los más jóvenes?

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **(53) Personas Adultas Mayores Mujeres (34) – Hombres (19) perteneciente a los grupos Azul, Rojo**

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