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: 17 MES: 10 AÑO: 2025**	**JORNADA: MAÑANA __x__ TARDE __**
NOMBRE DEL TALLER	**TALLER ROMPIENDO EL AISLAMIENTO Y LA SOLEDAD**	

OBJETIVO: Fomentar la integración social, la comunicación y el sentido de pertenencia en los adultos mayores, ayudándolos a identificar y expresar sus emociones relacionadas con la soledad y el aislamiento.

TEMAS PARA DESARROLLAR

- Reconocer las causas y consecuencias del aislamiento social.
- Promover el fortalecimiento de redes de apoyo.
- Favorecer la expresión emocional y la empatía entre los participantes.
- Desarrollar estrategias personales y grupales para disminuir la sensación de soledad.
-

METODOLOGIA:

1. Bienvenida y ambientación (10 min)

- Saludo grupal con música suave.
- Breve dinámica de presentación:
  👉 "Dime algo que te haga sentir acompañado o acompañado(a)".
- Explicación del propósito del taller.

2. Reflexión inicial (15 min)

- Conversatorio guiado:
  - ¿Qué es la soledad?
  - ¿En qué momentos nos sentimos aislados?
  - ¿Es posible estar solos sin sentirse tristes?
- Frase para reflexionar:
  "La soledad no se vence rodeándose de gente, sino conectándose con el corazón de los demás."

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **(49) Personas Adultas Mayores Mujeres (32) – Hombres (17) perteneciente a los grupos Amarillo y Azul.**

Cristina Bueno

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

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**

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