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: 12 AÑO: 2025**	**JORNADA: MAÑANA TARDE X**
NOMBRE DEL TALLER	**MEMORIA A CORTO Y LARGO PLAZO**	

OBJETIVO: Fortalecer la **memoria a corto plazo** mediante ejercicios prácticos que estimulen la atención, la concentración y la retención inmediata de información.

TEMAS PARA DESARROLLAR

1. Dinámica breve:
   "Repite mi nombre"
2. En círculo, cada participante dice su nombre.
3. La persona siguiente repite el nombre anterior y dice el suyo.
4. Refuerza la atención y la memoria inmediata.
5. Preguntas de estímulo:
6. ¿Qué cosas recuerdan con más facilidad?
7. ¿Qué cosas se olvidan con frecuencia?

Explicación breve: ¿Qué es la memoria a corto plazo? (5 min)

- Es la memoria que retiene información por unos segundos o minutos.
- Ejemplos: recordar un número de teléfono, una instrucción corta o una lista pequeña

Ejercicios centrales de memoria a corto plazo

- Ejercicio 1: concentración y atención.

METODOLOGIA:

El taller sigue un enfoque **participativo, lúdico y práctico**, donde los adultos mayores aprenden haciendo.
Se basa en tres principios:

1. **Estimulación cognitiva**: ejercicios breves y concretos que retan la memoria inmediata.
2. **Aprendizaje significativo**: actividades relacionadas con la vida diaria.
3. **Enfoque humanizado**: ritmo pausado, explicaciones claras y ambiente de confianza.

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**

CONCLUSION:

La memoria a corto plazo es una habilidad que puede fortalecerse con práctica constante, paciencia y un ambiente estimulante. Durante este taller, cada participante tuvo la oportunidad de ejercitar la atención, la concentración y la retención inmediata mediante actividades sencillas pero efectivas.

Los ejercicios realizados —recordar palabras, números, imágenes e instrucciones— demostraron que el cerebro puede seguir aprendiendo y adaptándose en cualquier etapa de la vida. Lo más valioso no es la cantidad de aciertos, sino el esfuerzo, la participación y la actitud positiva mostrada por cada uno.

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **(58) Personas Adultas Mayores**
Mujeres (43) – Hombres (15) correspondiente de los equipos amarillos y azules

Dayana Lerma H.

Dayana Lerma Hinestroza
C.C # 1088251475
Trabajo social