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:09 MES:DICIEMBRE AÑO: 2025**	**JORNADA: MAÑANA**	**TARDE X**
NOMBRE DEL TALLER	**FORTALECIENDO MIS HABILIDADES PARA LA VIDA**		

OBJETIVO: Promover en las personas adultas mayores el fortalecimiento de habilidades para la vida que faciliten el afrontamiento emocional, la toma de decisiones, la comunicación asertiva y la autonomía en su cotidianidad.

TEMAS PARA DESARROLLAR

- Reconocer emociones, cualidades y áreas personales a fortalecer.
- Manejo de relaciones interpersonales positivas (empatía, apoyo social, solidaridad y resolución pacífica de conflictos).
- Pasos para toma de decisiones.
- Estrategias de autocontrol y autorregulación.

METODOLOGIA:

1. Para una mejor comunicación y participación, 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 iniciar se explicó la importancia de fortalecer las habilidades para la vida favoreciendo el bienestar emocional y la capacidad de afrontamiento de los usuarios.
5. A través de una actividad lúdica los usuarios expresaron sus cualidades y virtudes que debían fortalecer para sostener relaciones interpersonales positivas.

CONCLUSIONES:

1. El taller permitió evidenciar el fortalecimiento progresivo de competencias psicosociales, particularmente en los componentes de autoconocimiento, autorregulación emocional y comunicación asertiva.
2. Se observó una mejora en la capacidad de los participantes para identificar y verbalizar emociones, lo que constituye un indicador positivo de regulación emocional y disminución de conductas reactivas.
3. El taller contribuyó al cumplimientos de las metas del componente psicosocial del programa, aportando el desarrollo de habilidades que favorecen un envejecimiento activo y mejor calidad de vida.

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **(36) Personas Adultas Mayores**
Mujeres (23) – Hombres (13)

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