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:02 MES:DICIEMBRE AÑO: 2025**	**JORNADA: MAÑANA**	**TARDE X**
NOMBRE DEL TALLER	**NUESTRAS CUALIDADES Y AGRADECIMIENTOS**		

OBJETIVO: Fomentar en los adultos mayores la expresión del agradecimiento como práctica de bienestar emocional, fortaleciendo los vínculos afectivos y resaltando cualidades positivas entre los participantes.

TEMAS PARA DESARROLLAR

- Promover espacios de reflexión en torno al valor del agradecimiento en la vida cotidiana.
- Facilitar la identificación de cualidades personales y ajenas que generan bienestar y fortalecen la convivencia.
- Estimular el reconocimiento mutuo a través de actividades de interacción grupal.
- Integrar el componente familiar y comunitario propio de este mes tradicional en Colombia, resaltando la importancia del apoyo y la compañía.

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 los compromisos de los integrantes de un grupo para mejorar su cohesión.
5. A través de un compartir se expresaron agradecimientos y cualidades entre compañeros como cierre del año transcurrido.

CONCLUSIONES:

1. El agradecimiento es una práctica que fortalece la conexión emocional, mejora el estado de ánimo y favorece relaciones basadas en el respeto y el reconocimiento.
2. Los adultos mayores identificaron cualidades propias y de sus compañeros, fortaleciendo el sentido de pertenencia y el valor del apoyo mutuo.
3. El taller permitió integrar el sentido familiar propio de este mes, promoviendo una mirada positiva hacia las experiencias compartidas y hacia las personas que hacen parte de la vida cotidiana.

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **(50) Personas Adultas Mayores**
Mujeres (29) – Hombres (21)

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