Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 816004711-7**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

CENTRO VIDA - ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**D: 13 MES: MARZO AÑO: 2026**	**JORNADA: MAÑANA _____ TARDE __X___**
NOMBRE DEL TALLER	"Un Día a la Vez: Descubriendo Mis Metas Posibles"	

OBJETIVO:

Fortalecer la motivación y el sentido de propósito en los adultos mayores mediante la identificación y planificación de metas alcanzables a corto plazo, promoviendo la autogestión, la autoeficacia y la capacidad de disfrutar pequeños logros cotidianos.

TEMAS PARA DESARROLLAR

Las metas a corto plazo como herramienta para mantener la motivación, la autonomía y el bienestar emocional en el envejecimiento activo. Se aborda la diferencia entre metas inalcanzables (que pueden generar frustración) y metas realistas y significativas (que fortalecen la autoestima), junto con estrategias sencillas de planificación y seguimiento.

METODOLOGIA:

Reflexión inicial guiada: La trabajadora social facilita una conversación sobre qué son las metas, desmitificando la idea de que "ya es tarde para proponerse cosas". Se comparten ejemplos de metas a corto plazo adaptadas al contexto de los adultos mayores (aprender una receta nueva, ordenar un cajón, retomar un hobby, visitar a un familiar).

2. Ejercicio práctico: "Mi meta de esta semana": Cada participante recibe una hoja de trabajo con preguntas guía: ¿Qué me gustaría lograr esta semana? ¿Por qué es importante para mí? ¿Qué necesito para hacerlo? ¿Cuándo lo voy a hacer? La trabajadora social acompaña individualmente a quienes necesitan apoyo para escribir o clarificar su idea.

3. Compartir en parejas: Los participantes se organizan en parejas para compartir su meta. La consigna es que cada uno escuche activamente y luego su pareja le ayude a pensar en algún recurso o paso adicional que no haya considerado.

CONCLUSIONES:

El taller permitió observar que, si bien al inicio algunos participantes manifestaban resistencia bajo expresiones como "ya no tengo metas" o "a mi edad para qué", el trabajo grupal y el acompañamiento personalizado lograron movilizar deseos y pequeños proyectos que estaban latentes. La clave estuvo en ayudar a las personas a identificar metas realistas, vinculadas a sus intereses genuinos y no a expectativas externas.

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: 41 mujeres y 27 hombres **Adultas Mayores**

Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 816004711-7**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**



Dayana Lerma H.

Dayana Lerma Hinestroza
C.C # 1088251475
trabajo social