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: 27 MES: MARZO AÑO: 2026**	**JORNADA: MAÑANA ____ TARDE __X___**
NOMBRE DEL TALLER	"Recordar es Vivir: Fortaleciendo la Memoria y los Vínculos"	

OBJETIVO:

Fortalecer la autoestima y los vínculos afectivos en adultos mayores mediante la estimulación de la memoria autobiográfica, promoviendo el reconocimiento de su red de apoyo y el intercambio de experiencias como recurso de contención psicosocial.

TEMAS PARA DESARROLLAR

Memoria e identidad

Valor de los recuerdos en la construcción de la historia personal. Psi coeducación breve sobre olvidos cotidianos.

Vínculos y redes de apoyo

Identificación de personas significativas. El grupo de pares como espacio de contención mutua.

Envejecimiento activo

Rol social de los adultos mayores como transmisores de memoria. Prevención del aislamiento.

Gestión emocional

Validación de la nostalgia. Fortalecimiento de la autoestima desde el reconocimiento grupal.

METODOLOGIA:

Se dispone el espacio en círculo para favorecer la horizontalidad. El profesional da la bienvenida y presenta los objetivos del taller. "Un recuerdo que me hace sonreír es...". Esta actividad permite romper el hielo, generar un clima de confianza y activar la disposición al recuerdo.

Se realiza la actividad central denominada "Objetos que hablan". El profesional presenta objetos cotidianos de valor simbólico o antigüedad (fotografía antigua, llave, botón, carta, moneda, prenda tradicional). Cada objeto circula entre los participantes y quien lo recibe comparte voluntariamente un recuerdo asociado al mismo. Se respeta el silencio y la posibilidad de pasar el turno sin presión. Posteriormente, a partir de los relatos compartidos, el profesional guía una ronda de identificación de vínculos preguntando: "¿Alguien en el grupo vivió algo parecido?" y "¿A quién recurrirían si necesitaran ayuda con algo así?". Esta fase permite visibilizar afinidades, fortalecer la cohesión grupal e identificar recursos internos.

Se realiza la actividad "Mi círculo de vínculos". Se entrega una hoja a cada participante. En el centro deben dibujar un círculo con su nombre y alrededor escribir o dibujar las personas, lugares o instituciones importantes en su vida. Quienes lo deseen comparten brevemente su mapa. Esta técnica permite visualizar la red de apoyo de cada persona y detectar posibles situaciones de aislamiento social.

CONCLUSIONES:

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**

Se logró el objetivo propuesto. Los participantes demostraron capacidad de evocación y narrativa, compartiendo voluntariamente recuerdos asociados a los objetos presentados. Se evidenció que la memoria autobiográfica se encuentra activa y puede ser estimulada positivamente en espacios grupales de confianza.

La metodología participativa resultó adecuada. La disposición en círculo favoreció la horizontalidad y la escucha activa. La técnica de mediación objetual facilitó la evocación al proporcionar un anclaje concreto que redujo la ansiedad asociada a recordar bajo presión.

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: 47 mujeres y 28 hombres **Adultas Mayores**

Dayana Lerma H.

Dayana Lerma Hinestroza
C.C # 1088251475
Trabajo social