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	**Día: 19 MES: mayo AÑO: 2026**	**JORNADA: MAÑANA TARDE X**
NOMBRE DEL TALLER	**Potenciando habilidades cognitivas**	

OBJETIVO: Fortalecer y estimular las funciones cognitivas de las personas adultas mayores mediante actividades lúdicas, participativas y recreativas que favorezcan la memoria, la atención, el lenguaje, la orientación y el bienestar emocional, promoviendo un envejecimiento activo y saludable.

TEMAS PARA DESARROLLAR:

- Ejercicios de atención
- Ejercicios de lenguaje
- Ejercicios de motricidad
- Ejercicios de cálculo
- Ejercicios de memoria

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 socializar el tema central, se colocaron ejemplos cotidianos según las vivencias de los participantes solicitándoles la opinión de cada uno.
5. Para profundizar en el tema se realizó un circuitos con diferentes actividades de estimulación cognitiva para potenciar la atención, memoria, razonamiento y motricidad.

CONCLUSIONES:

1. La implementación de ejercicios de estimulación cognitiva en adultos mayores contribuye significativamente a mantener y fortalecer sus capacidades mentales, permitiéndoles enfrentar de manera activa y positiva los cambios propios del envejecimiento. Estas prácticas no solo retrasan el deterioro cognitivo, sino que también promueven la autonomía y refuerzan la autoestima y el sentido de utilidad en esta etapa de la vida.
2. Enseñar a los adultos mayores estrategias para ejercitar su cerebro es una herramienta clave dentro de la intervención psicosocial, ya que favorece su bienestar emocional y social. A través de actividades estructuradas que estimulan la memoria, la atención y otras funciones cognitivas, se generan espacios de interacción, aprendizaje continuo y fortalecimiento de redes de apoyo, lo cual mejora su calidad de vida

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **(41) Personas Adultas Mayores**
Mujeres (26) – Hombres (15)

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**

REGISTRO FOTOGRÁFICO



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