Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLÍTICO** **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: 5 MES: MAYO AÑO: 2026**	**JORNADA: MAÑANA TARDE X**
NOMBRE DEL TALLER	**Agradecer también es bienestar**	

OBJETIVO: Promover la reflexión sobre la importancia de la gratitud y la valoración de las bendiciones presentes en su vida, fortaleciendo el bienestar emocional y la sensibilidad frente a las experiencias cotidianas.

TEMAS PARA DESARROLLAR

- La Gratitud como herramienta de bienestar emocional.
- Valoración de las experiencias y aprendizajes de vida.
- Reconocimiento de las bendiciones y aspectos positivos del día a día.
- Reflexión sobre la importancia de agradecer lo que se tiene.
- Sensibilización frente a las dificultades y realidades de otras personas.

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 determinar el tema, se expuso un video reflexivo relacionado con la importancia de valorar la vida, agradecer las oportunidades, la salud, la familia y las pequeñas cosas que generan bienestar.

CONCLUSIONES:

1. Los videos permitieron generar conciencia sobre la importancia de agradecer y valorar las experiencias de vida.
2. Se fortalecieron espacios de expresión emocional y reflexión personal.
3. Los participantes reconocieron que mantener pensamientos de gratitud favorece el bienestar emocional y mejora las relaciones con los demás.
4. La actividad permitió promover actitudes positivas frente a la vida y las situaciones cotidianas.

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **(86) Personas Adultas Mayores**
Mujeres (54) – Hombres (32)

Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLÍTICO** **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