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	**DIA: 10 MES: JUNIO AÑO: 2026**	**JORNADA: MAÑANA __ TARDE __X**
NOMBRE DEL TALLER	CONSTRUYENDO MI ÁRBOL DE LA SALUD	

OBJETIVO:

Promover la reflexión y el fortalecimiento de hábitos saludables en los adultos mayores mediante la construcción de un Árbol de la Salud, identificando los factores físicos, emocionales, sociales y espirituales que contribuyen a su bienestar y calidad de vida.

TEMAS PARA DESARROLLAR

1. Concepto de Salud Integral

- Salud física.
- Salud mental y emocional.
- Salud social y familiar.
- Salud espiritual y sentido de vida.

2. Hábitos Saludables

- Alimentación balanceada.
- Actividad física regular.
- Descanso y sueño adecuado.
- Hidratación.

3. Redes de Apoyo

- Familia.
- Amigos.
- Comunidad.
- Instituciones de apoyo al adulto mayor.

4. Bienestar Emocional

- Manejo de emociones.
- Pensamiento positivo.
- Gratitud.
- Participación social.

5. Proyecto de Vida y Envejecimiento Activo

- Metas personales.
- Actividades significativas.
- Autonomía e independencia.

METODOLOGIA:

1. Apertura

- Saludo y bienvenida.
- Dinámica rompehielos: "¿Qué me hace sentir saludable y feliz?"
- Explicación del propósito del taller.

2. Desarrollo de la Actividad

Elaboración del Árbol de la Salud

Se entrega a cada participante una hoja con el dibujo de un árbol o se construye de forma grupal en una cartelera.

Raíces
Representan:

- Valores.
- Creencias.
- Experiencias positivas.
- Apoyo familiar y social.

Tronco
Representa:

- Fortalezas personales.
- Capacidades.
- Actitudes que ayudan a mantenerse saludable.

Ramas
Representan:

- Actividades saludables que realizan actualmente.
- Participación comunitaria.

- Actividades recreativas.

Hojas y Frutos
Representan:

- Beneficios obtenidos gracias a los hábitos saludables.
- Sueños y metas por alcanzar.
- Aspectos que desean mejorar para su bienestar.

3. Socialización

- Cada participante comparte su árbol.
- Reflexión grupal sobre los elementos comunes encontrados.

4. Cierre

- Retroalimentación.
- Compromiso personal: cada participante escribe una acción saludable que realizará durante la semana.

CONCLUSIONES:

- La salud en el adulto mayor depende de múltiples factores físicos, emocionales, sociales y espirituales que deben fortalecerse de manera integral.
- Mantener hábitos saludables contribuye a una mejor calidad de vida, mayor autonomía y bienestar durante el proceso de envejecimiento.
- Las redes de apoyo familiares y comunitarias son fundamentales para promover la salud y prevenir situaciones de aislamiento social.
- La participación activa en actividades recreativas, culturales y físicas favorece el envejecimiento activo y saludable.
- La reflexión sobre las fortalezas personales permite reconocer capacidades y recursos que ayudan a afrontar los desafíos propios de esta etapa de la vida.
- El compromiso con pequeñas acciones de autocuidado puede generar cambios positivos significativos en la salud y bienestar de los adultos mayores.

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**



N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **57 MUJERES, 32 HOMBRES Personas Adultas Mayores 89**

Diana Galeano Romero

Firmado digitalmente por Diana Galeano Romero
Fecha: 2026.06.23 14:29:39 -05'00'

DIANA GALEANO

C.C 1.060.586.780

AUXILIAR DE ENFERMERIA