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: 9 MES: JUNIO AÑO: 2026**	**JORNADA: MAÑANA TARDE X**
NOMBRE DEL TALLER	**Armonía Integral: Cuidando Mente, Cuerpo y Espíritu**	

OBJETIVO: Promover el bienestar integral de los usuarios mediante la reflexión y el fortalecimiento de hábitos saludables que favorezcan el equilibrio entre la mente, el cuerpo y el espíritu contribuyendo a una mejor calidad de vida.

TEMAS PARA DESARROLLAR

- Importancia de la salud mental en la adultez mayor.
- Beneficios de la actividad física, la alimntación saludable, el desacnso y hábitos de sueño.
- Importancia de tener un propósito de vida.
- Reconocer la importancia de la gratitud en la vida cotidiana.
- Relación Mente-Cuerpo-espíritu para una vida feliz.

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 interactuó con los usuarios reconociendo la relación existente entre Mente-Cuerpo-Espíritu.

CONCLUSIONES:

1. El bienestar integral de las personas adultas mayores se fortalece cuando existe un equilibrio adecuado entre el cuidado de la mente, el cuerpo y el espíritu, estos tres aspectos contribuyen de manera significativa a una mejor calidad de vida y envejecimiento activo.
2. La gratitud, la fe, las relaciones sociales significativas contribuyen a generar sentimientos de bienestar, tranquilidad y propósito de vida.
3. El envejecimiento saludable no depende únicamente de la ausencia de enfermedad, sino también de la capacidad de mantener una vida equilibrada, con hábitos positivos vínculos afectivos y el desarrollo de una actitud positiva frente a la vida.

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **(89) Personas Adultas Mayores**
Mujeres (57) – Hombres (32)

REGISTRO FOTOGRÁFICO

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**



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