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: 28 MES: JULIO AÑO: 2026**	**JORNADA: MAÑANA X TARDE**
NOMBRE DEL TALLER	**ESTIMULACIÓN COGNITIVA - MOTIVACION EN HABILIDADES PARA LA VIDA**	

OBJETIVO: Fortalecer la motivación de los usuarios para promover el autocuidado, la autoestima, el perdón y la resolución pacífica de conflictos, mediante el uso de ayudas audiovisuales y la reflexión sobre experiencias de la vida real que favorezcan el bienestar integral.

TEMAS PARA DESARROLLAR

- La motivación como herramienta para mejorar la calidad de vida.
- Autocuidado físico, emocional y social.
- Fortalecimiento de la autoestima y el amor propio.
- El perdón como estrategia para alcanzar bienestar emocional.
- Resolución pacífica de conflictos mediante el diálogo y la empatía.
  Resiliencia y actitud positiva frente a las dificultades.
- Construcción de relaciones saludables y respetuosas.

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 en el que se explica la importancia de conocer las diferencias entre cerebro femenino y masculino para promover la comprensión mutua.

CONCLUSIONES:

El taller permitió fortalecer la motivación de los participantes mediante estrategias audiovisuales y espacios de reflexión sobre experiencias de la vida cotidiana, promoviendo el reconocimiento de la importancia del autocuidado, la autoestima, el perdón y la resolución pacífica de conflictos como pilares fundamentales para el bienestar integral. Asimismo, se favoreció la expresión de experiencias personales y el intercambio de aprendizajes, incentivando en los usuarios el compromiso de adoptar hábitos y actitudes que contribuyan a una mejor calidad de vida y a relaciones interpersonales más saludables.

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**



DANIELA LONDOÑO MONTOYA
C.C 1193547802
TRABAJADORA SOCIAL – U. LIBRE