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	**D: 21 MES: SEPTIEMBRE AÑO: 2026**	**JORNADA: MAÑANA X TARDE ____**
NOMBRE DEL TALLER	Mi Cuerpo Me Habla	

OBJETIVO:

Promover la autoconsciencia corporal y emocional en los adultos mayores del Centro Vida, reconociendo las señales físicas y los mensajes que emite el cuerpo para mejorar su bienestar integral, la calidad de vida y el autocuidado cotidiano.

TEMAS PARA DESARROLLAR

- El mapa de las sensaciones: Cómo identificar y nombrar lo que siente el cuerpo (dolores, tensiones, bienestar, descanso).
- La conexión entre emociones y cuerpo: Entender cómo el estrés, la alegría, la tristeza o la calma se reflejan físicamente (respiración, postura, tensión muscular).
- El lenguaje del movimiento y la postura: Importancia de la movilidad consciente, el estiramiento y la escucha activa de los límites físicos con respeto y amor propio.
- Prácticas de respiración y relajación: Herramientas sencillas para calmar la mente y aliviar molestias cotidianas a través de la respiración consciente.



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**

CONCLUSIONES:

- El cuerpo es nuestro primer hogar y canal de comunicación; aprender a escucharlo permite detectar necesidades de descanso, afecto y cuidado a tiempo.
- Validar las sensaciones físicas y emocionales en la etapa de la vejez fomenta la autoaceptación y reduce la ansiedad o el malestar acumulado.
- Espacios como el Centro Vida se fortalecen cuando se promueve el bienestar físico y emocional, creando un sentido de comunidad y acompañamiento mutuo entre los participantes.

SANDRA MILENA IBARRA

42.159.996

AUXILIAR DE ENFERMERIA