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: 24 MES: SEPTIEMBRE AÑO: 2026**	**JORNADA: MAÑANA __X__ TARDE _____**
NOMBRE DEL TALLER	**Moviendo el Cuerpo, Calmando la Mente**	

OBJETIVO: Promover en las personas mayores el reconocimiento de la actividad física, la recreación y el juego como herramientas para el manejo del estrés y el fortalecimiento del bienestar físico, mental y social, fomentando hábitos saludables, la participación grupal y la incorporación del movimiento en la vida cotidiana.

1. Saludo y bienvenida

Se realizó el saludo y bienvenida a las personas mayores, generando un ambiente de confianza y disposición para participar. Se presentó el taller **"Moviendo el Cuerpo, Calmando la Mente"**, explicando que el espacio estaría orientado a reconocer la importancia del movimiento, la recreación y el ejercicio físico como estrategias para favorecer el bienestar y contribuir al manejo del estrés durante la vida adulta mayor.

Como introducción, se invitó a los participantes a expresar qué situaciones les generan estrés y cómo consideran que este puede manifestarse en su vida cotidiana.

2. Socialización: el estrés en la vida adulta mayor

Se explicó el estrés como una respuesta natural del organismo frente a diferentes cambios o presiones de la vida diaria. Se socializaron algunas manifestaciones que pueden ayudar a reconocerlo, entre ellas la tensión muscular, el cansancio persistente, la preocupación constante y las dificultades para dormir.

Se resaltó la importancia de identificar estas señales y reconocer oportunamente aquellas situaciones que pueden afectar el bienestar físico y emocional.

3. Sedentarismo, movimiento y actividad física

Se dialogó con los participantes sobre los efectos de permanecer durante largos periodos con poca actividad física, destacando aspectos como el aumento de la rigidez muscular, la tensión y la disminución de la energía.

Posteriormente, se abordaron los beneficios de mantenerse físicamente activo, resaltando su aporte al bienestar cardiovascular, la circulación, la fuerza, la memoria, la concentración, el descanso y la percepción de capacidad personal.

Se reforzó el mensaje de que el movimiento debe realizarse de acuerdo con las capacidades individuales, procurando que la actividad sea agradable y evitando ejercicios que generen dolor.

4. La recreación y el juego como herramientas para el bienestar

Se explicó la importancia de la recreación como una herramienta que favorece el bienestar emocional y social de las personas mayores. Se destacó que compartir actividades recreativas permite fortalecer los vínculos sociales, disminuir el aislamiento, generar espacios de disfrute y establecer rutinas positivas.

De igual manera, se presentó el juego como una alternativa para favorecer la creatividad, la concentración, la interacción con otras personas y la generación de experiencias agradables.

Durante este momento se desarrollaron actividades lúdicas y recreativas grupales, promoviendo la participación, el disfrute y la interacción entre los asistentes.

5. Técnicas para el manejo del estrés

Se socializaron estrategias sencillas que pueden incorporarse a la vida cotidiana para contribuir al manejo del estrés, entre ellas ejercicios de respiración, relajación muscular y actividades lúdicas.

Se realizó una práctica guiada de respiración y relajación, procurando que los participantes identificaran los cambios producidos en su cuerpo al disminuir progresivamente la tensión y controlar la respiración.
Se explicó que estas estrategias pueden practicarse regularmente y adaptarse a las condiciones y capacidades de cada persona.

6. Construcción de hábitos saludables

Se dialogó sobre la importancia de la constancia en la práctica de actividad física y recreativa. Se destacó que realizar actividades cortas, variadas y de manera frecuente puede facilitar la incorporación del movimiento a la vida cotidiana.
Se reforzaron tres recomendaciones principales: escuchar las señales del cuerpo, realizar actividades en compañía cuando sea posible y reconocer cada avance como parte del proceso de cuidado y bienestar.

7. Reflexión y cierre

Para finalizar, se realizó una reflexión grupal sobre la importancia de mantener el cuerpo activo y generar espacios de recreación, juego y socialización.
Se invitó a los participantes a reconocer que pequeñas acciones cotidianas relacionadas con el movimiento pueden contribuir a conservar su autonomía, salud y calidad de vida.
Como mensaje de cierre se reforzó la importancia de **moverse, jugar y conectar con otras personas**, reconociendo al Centro Vida como un espacio que favorece la participación, la integración y la construcción de hábitos orientados al bienestar.

- METODOLOGÍA
- El taller se desarrolló mediante una metodología participativa, lúdica, vivencial y reflexiva, combinando la socialización de conceptos con experiencias prácticas de movimiento, recreación, juego, respiración y relajación.
- Se promovió permanentemente el diálogo con las personas mayores, permitiendo relacionar los contenidos abordados con sus experiencias y actividades cotidianas.
- Las actividades se desarrollaron teniendo en cuenta las capacidades individuales de los participantes, promoviendo un ambiente de respeto, confianza, integración y participación. Se priorizaron ejercicios sencillos y adaptables, procurando que el movimiento fuera agradable y acorde con las condiciones de las personas mayores.
- CONCLUSIONES
- El taller permitió reconocer la relación existente entre el movimiento corporal, la recreación y el bienestar físico, mental y social de las personas mayores.
- Los participantes identificaron algunas manifestaciones relacionadas con el estrés, como la tensión muscular, el cansancio, la preocupación y las dificultades para dormir.
- Se fortaleció el reconocimiento de la actividad física y la recreación como estrategias que pueden incorporarse a la vida cotidiana para favorecer el bienestar y disminuir los efectos asociados al sedentarismo.
- Las actividades lúdicas y grupales favorecieron la participación, la socialización, el disfrute y la interacción entre las personas 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**

- Se promovió el uso de estrategias sencillas como la respiración, la relajación muscular, el juego y el movimiento como alternativas para contribuir al manejo cotidiano del estrés.
- Se reforzó la importancia de mantener hábitos saludables mediante actividades frecuentes, adaptadas a las capacidades individuales y realizadas de manera progresiva.
- El taller permitió reflexionar sobre la importancia de continuar participando en los espacios ofrecidos por Centro Vida como una oportunidad para mantenerse activo, compartir con otras personas y favorecer la autonomía y la calidad de vida.

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente 22 Mujeres 11 Hombres TOTAL 33

REGISTRO FOTOGRÁFICO



Katherine López Olaya

KATHERINE LÓPEZ OLAYA

C.C. 1004778013

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN