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: 29 MES: 09 AÑO: 2026**	**JORNADA: MAÑANA X TARDE**
NOMBRE DEL TALLER	**Desafíos de la mente: gimnasia cognitiva y agilidad mental**	

OBJETIVO: Fortalecer las funciones cognitivas de las personas mayores mediante la realización de desafíos y ejercicios lúdicos de estimulación mental, orientados a favorecer la atención, memoria, percepción visual, concentración, razonamiento lógico y agilidad mental, promoviendo el envejecimiento activo y saludable.

TEMAS PARA DESARROLLAR

- Estimulación de la memoria visual y evocación de imágenes mentales.
- Atención sostenida, selectiva y concentración.
- Percepción y discriminación visual mediante ejercicios de encontrar diferencias.
- Razonamiento lógico y pensamiento deductivo a través de desafíos de adivinanzas.
- Identificación de elementos intrusos o infiltrados en secuencias e imágenes.
- Agilidad mental, asociación de ideas y resolución de problemas.
- Participación grupal, motivación y fortalecimiento de la autoestima.

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 proyectó una serie de imágenes, acertijos y juegos para promover la participación activa y el fortalecimiento de la estimulación cognitiva.
5. Para determinar el tema, se pidió a cada uno de los usuarios que expresara sus habilidades y capacidades.

CONCLUSIONES:

1. La actividad permite favorecer el mantenimiento y fortalecimiento de las funciones cognitivas de las personas mayores mediante ejercicios que estimulan la atención, memoria, percepción, concentración y razonamiento lógico.
2. Asimismo, contribuye al bienestar emocional, la socialización y el fortalecimiento de la autoestima, generando espacios de aprendizaje, recreación e integración que promueven un envejecimiento activo, saludable y participativo.
3. Se resalta la importancia de continuar desarrollando actividades de estimulación cognitiva de manera periódica, teniendo en cuenta las capacidades individuales y promoviendo la participación de las personas mayores en experiencias significativas que favorezcan su autonomía y calidad de vida.

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**

REGISTRO FOTOGRÁFICO



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