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 18: MES: Septiembre AÑO: 2026**	**JORNADA: MAÑANA TARDE X**
NOMBRE DEL TALLER	**TALLER "Historias que dejan huella"**	

OBJETIVO: Promover la participación, el diálogo, la expresión de experiencias y el reconocimiento del valor que tienen las historias y aprendizajes de vida de cada adulto mayor.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

La actividad busca generar un espacio cálido, respetuoso y participativo en el que los adultos mayores puedan recordar y compartir experiencias significativas de su vida, reconociendo los momentos felices, las personas importantes, las dificultades superadas, los aprendizajes adquiridos y sus deseos para el presente y el futuro.

A través de preguntas orientadoras y un conversatorio grupal, se pretende fortalecer la expresión de emociones, la valoración de la propia historia, la escucha activa y los vínculos entre los participantes.

La participación será voluntaria**,** respetando el deseo de cada persona de compartir o reservar aquellos recuerdos que considere personales.

Conversatorio:

El facilitador realiza las preguntas de manera espontánea, procurando que se genere una conversación y no un interrogatorio.

Sobre la vida

1. ¿Qué ha sido lo más bonito de llegar a esta etapa de la vida?
2. ¿Qué experiencia de su vida recuerda con especial cariño?
3. ¿Cuál ha sido uno de los momentos más difíciles que logró superar?
4. ¿Qué cosas disfruta hacer actualmente?

Sobre la familia

5. ¿Qué significa para usted la familia?
6. ¿Cuál es una enseñanza que siempre ha querido transmitirles a sus hijos o nietos?
7. ¿Qué tradición familiar le gustaría que nunca se perdiera?
8. ¿Qué considera importante para mantener una familia unida?

Sobre los aprendizajes

9. ¿Qué consejo le daría a una persona joven?
10. ¿Qué cosas hoy valora más que cuando era joven?
11. ¿Qué aprendió de las dificultades que ha vivido?
12. ¿Qué le hubiera gustado que alguien le enseñara cuando era joven?

Sobre el presente

13. ¿Qué cosas le hacen sentirse feliz actualmente?
14. ¿Qué sueño o deseo todavía quisiera cumplir?
15. ¿Qué actividad le gustaría aprender o volver a realizar?
16. ¿Qué significa para usted sentirse valorado y respetado?

El facilitador puede realizar preguntas complementarias a partir de las respuestas de los participantes, permitiendo que las historias surjan de manera natural.

CENTRO VIDA – ORIENTE PEREIRA – C.V.O.P
Calle 4 # 8 - 01 – Comuna Villavicencio - Cel +57 320 688 9146 - Pereira-Risaralda
E-mail: multisercta@gmail.com

7. Conclusión

La actividad permitirá reconocer la importancia de las experiencias acumuladas a lo largo de la vida de los adultos mayores y brindarles un espacio donde puedan sentirse escuchados, valorados y reconocidos.

El intercambio de recuerdos favorecerá la construcción de vínculos entre los participantes y permitirá identificar experiencias comunes, aprendizajes y valores que hacen parte de sus historias personales y familiares.

Se busca transmitir el mensaje de que cada historia de vida tiene valor y merece ser escuchada y respetada.

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**



Dayana Lerma H.

Dayana Lerma Hinestroza

C.C # 1088251475
Trabajo Social