

Taller: Cuidándome para un envejecimiento saludable



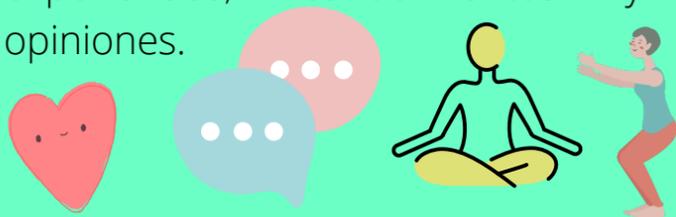
Sesión: Conociendo y buscando nuestras necesidades de salud.

Objetivo:

Conocer a los integrantes que conforman el taller y hallar las necesidades de salud de cada participante mediante la realización de las actividades planteadas.

Resultados:

Se identificaron las principales necesidades de la salud de los participantes, las cuales, correspondieron a las dimensiones: corporal, afectiva, comunicativa y espiritual, a través de sus experiencias, conocimientos y opiniones.



Experiencias y aprendizaje de los participantes:

Los participantes expresaron sorpresa al conocer la propuesta de salud y sus dimensiones, pues, no conocían que la salud abarcaba muchos aspectos.

En el diagnóstico lograron identificar sus necesidades aunque no de manera específica en cada dimensión, sin embargo, englobaron en que dimensiones podrían ubicarse sus necesidades.

La sesión represento para ellos: ubicación, comunicación, trabajo en equipo, que nunca es tarde para aprender y muchas otras cosas.

Conclusiones:

Esta sesión fue muy importante porque trazó la línea de trabajo que seguiríamos en las sesiones posteriores. Hubo dos ejes importantes; por un lado, los participantes conocieron la manera en que conceptualizábamos la salud y desde la que se iban a construir las actividades; por otro lado, el diagnóstico nos permitió identificar las necesidades de salud de los participantes y sobre eso, diseñar las actividades para trabajar en las dimensiones corporal, afectiva, comunicativa y espiritual.

Contenidos y dinámicas:

Bienvenida: se habló de los acuerdos y reglas. También se hizo una presentación de los integrantes del equipo y los participantes que consistió en mencionar nombre, edad y expectativas del taller.

Exposición sobre la propuesta de salud emancipadora y sus dimensiones: se expuso la propuesta de salud desde la que se abordaría el taller y sus dimensiones: filosófica, psico-biológica, política, económica, ética, espiritual, cognitiva, afectiva, comunicativa, corporal y sociopolítica.

Diagnóstico de las necesidades de salud de los participantes: se realizó la actividad "Cuatro cuadros" en la que los participantes identificaban sus necesidades respecto a cada dimensión de salud.

Reflexiones finales: se realizó la actividad "Círculo de experiencias" en la que los participantes colocaron en el chat una palabra que definiera que aprendieron en esta sesión.



Experiencias y aprendizajes de los estudiantes:

Mostramos una gran sorpresa por la cantidad de participantes que estaban conectados en la sesión.

Identificamos que la mayoría de las personas participaba constantemente.

Reconocimos que se desarrollaron bien las actividades y se cumplió con el objetivo de la sesión.

Concluimos que las actividades y dinámicas deben motivar siempre la participación de todos los integrantes. De igual forma, buscamos algunas estrategias para mejorar la organización.

