



# Taller

## Cuidándome para un envejecimiento saludable.



### SESIÓN 3.

## ¿Qué es la dimensión afectiva y comunicativa?



### Contenidos, temas y dinámicas desarrolladas

- Recuento de las actividades de la sesión 2.
- Proyección del video "La afectividad"
- Exposición de la dimensión afectiva.
- Proyección del video "Tiempo de limpieza emocional"
- Actividad "Desechando lo que no necesitamos"
- Actividad "Frente al espejo"
- Exposición de la dimensión comunicativa.
- Proyección del video "Como comunicarnos mejor"
- Actividad "Comunicándome"
- Reflexiones finales "Nube de palabras"



### Experiencias y aprendizajes de los participantes

- Se identifico que a las personas se les hace complicado pensar cosas positivas de ellas mismas.
- Es importante reconocer nuestras emociones, para saber como nos sentimos.
- La comunicación es importante para poder escuchar a las demás personas.
- El estilo asertivo es una herramienta para poner en práctica la comunicación y la escucha activa.



### Experiencias y aprendizajes de los estudiantes

- La sesión nos permitió conocer mejor a los participantes.
- Nos percatamos de que el tema de las emociones y la comunicación son primordiales para los participantes.
- Disfrutamos mucho esta sesión, ya que pudimos percibir la naturalidad de los temas, así como de las participaciones.
- Logramos un intercambio de saberes.



### OBJETIVOS

- Conocer que es la dimensión de salud afectiva y su relación con las emociones, sentimientos y autoestima.



- Conocer que es la dimensión de salud comunicativa, así como técnicas para que los participantes puedan comunicarse de forma asertiva.

### Resultados

- Los participantes identificaron la importancia de demostrar sus emociones, expresar su sexualidad y poder concientizar el ejercicio de los mismos.
- Algunos participantes demostraron confianza ante el grupo, ya que nos comentaron sus experiencias. Reconociendo sus dificultades al demostrar sus emociones.
- Se reconoció la importancia del trabajo comunitario para adaptarse a distintos contextos.
- Los participantes reconocieron tener malos hábitos al momento de comunicarse.
- Priorizaron mejorar la comunicación asertiva. Algunos mencionaron sus experiencias y reconocieron las ocasiones en las que tuvieron una comunicación agresiva.
- Los participantes mencionaron que en este taller han encontrado un espacio para poder comunicarse y expresarse libremente, Reforzando sus técnicas para comunicarse mejor.

### Conclusión

El taller fue un espacio en el que los participantes compartieron experiencias, emociones y conocimientos, en esta sesión la participación fue muy activa, lo que permitió recabar información importante. Por otra parte los participantes se mostraron empáticos con las experiencias de cada uno de sus compañeros. Al finalizar la sesión, algunos de ellos comentaron lo agradecidos que estaban por la información y que iban a ponerlo en práctica en su día a día.

