

# Comunicación y Afectividad

## El Derecho a la TERNURA



### Objetivos

Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas y adquirir una mayor competencia emocional.

Interiorizar en uno mismo los procesos, bloqueos, miedos y necesidades tanto comunicativas como afectivas.

Abrir cauces para la escucha interior, el respeto hacia uno mismo y potenciar lo mejor de uno mismo.

Dar pautas para la autoestima, la empatía, el equilibrio y la paz interior.

Facilitar el diálogo y escucha en la pareja, con los amigos, familia...

### Contenidos

Análisis de la realidad: educación afectiva, sexual y corporal.

Prácticas comunicativas y corporales: sensopercepción.

Anotaciones de anatomía, expresión corporal, comunicación y de psicología afectiva y relacional.

Dinámicas de sensibilización, de escucha y de ternura.

Ejercicios de encuentro, de verbalización y de relajación

### Metodología

Curso principalmente práctico-dinámico con un refuerzo teórico.

Verbalización después de cada ejercicio. Toma de conciencia.

Trabajo individual, en pareja y en grupo.

Acudir con ropa cómoda. Trabajaremos sin calzado.



Siro López  
www.sirolopez.com



siro@sirolopez.com

@\_Sirolopez\_

