

## EXPOSICIÓN DESTACA LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN LA ERA DIGITAL



En una charla informativa que tuvo lugar en el PAISE Recoleta y que estuvo dirigida a los integrantes del Grupo de Autoayuda “Familias Saludables”, se abordó temas cruciales sobre la comunicación en las relaciones interpersonales en la actualidad. La actividad inició con la guía de un experto en Fisioterapia, Lic. Julio César Valencia, quien enseñó una serie de ejercicios de relajación a los participantes.



La profesional en comunicación, Lic. Carolina Fernández, subrayó la importancia de equilibrar la comunicación en línea con la

comunicación en persona, así como la necesidad de escuchar activamente, practicar la empatía y la autenticidad en nuestras interacciones, en un mundo cada vez más digital.

Finalmente, se alentó a los asistentes a utilizar las redes sociales y la tecnología de manera responsable para mantener y profundizar sus relaciones. Los integrantes del grupo compartieron sus experiencias cotidianas sobre el tema expuesto.

