



Taller de experimentación individual

“Cómplice”

Reconocimiento de las emociones a nivel corporal.

Fecha: Jueves 19 de
Noviembre 2020
Viernes 20 de
noviembre 2020
Martes 24 de
noviembre 2020

Responsables: Valentina López

Objetivo General	Reconocer las dinámicas de comunicación en relaciones de pareja que se encuentran a distancia.
Objetivos Específicos	<ol style="list-style-type: none">1. Identificar los medios de comunicación que utilizan parejas que mantienen una relación a distancia.2. Categorizar emociones mediante experiencias personales.3. Reconocer actividades que realizan en conjunto como pareja.
Objetivos Fondecyt	<ol style="list-style-type: none">a) Co-Crear apoyos y/o estrategias tecnológicas para el fomento de la VI de adultos con discapacidad intelectual y/o del desarrollo en las dimensiones de interdependencia, derechos y autonomía.b) Implementar apoyos y/o estrategias para el fomento de la VI de adultos con discapacidad intelectual y/o del desarrollo en las dimensiones de interdependencia, derechos y autonomía
Descripción del taller	El taller busca visualizar asociaciones entre emociones y el cuerpo, ¿cómo experimentan lo que sientes a nivel corporal?. Esto a nivel personal y dentro de los integrantes de una pareja, e identificar sus dinámicas de comunicación a distancia.



- Actividad**
- I. **Primera instancia:** *Entrevista personal*
 1. Saludos y presentación
 2. Introducción
 - a. Recordar los talleres de épicas y las propuestas surgidas de los talleres, mencionar que se está trabajando en el relicario compartido.

 3. **Entrevista personal**
 - a. ¿Cómo se conocieron con su pareja?
 - b. ¿Qué actividades hacen regularmente?
 - c. ¿Cada cuanto tiempo se ven?
 - d. ¿Cuál es el principal medio de comunicación con tu pareja? ¿Te gusta?
 - i. ¿Usas rr.ss? cuales?
 - e. ¿cómo recuerdas a tu pareja? a través de una canción, una foto, un lugar, un aroma, una comida. ¿que hace que la recuerdes?
 - i. Enviar foto
 - ii. ¿Tienen canciones como pareja? ¿qué significa para ti la música? ¿cuales son sus favoritas?

 4. **Dinámica:** ¿Cómo comunico mis sentimientos? Juego de asociación entre colores y emociones
 - a. Establecer primero la relación entre cada color y una emoción.
(alegría-calma-sorpresa-desagrado-tristeza-rabia-miedo)
 - i. ¿Qué te hace sentir este color?
 - b. **Juego:** *Asociación de emociones al cuerpo*
 - i. A una silueta de cuerpo, se relacionarán las emociones asociadas previamente a un color, y se preguntará ¿a qué partes del cuerpo asocian cada emoción.? ¿donde se manifiestan?
 - c. **Actividad:** Encuesta
 - i. Se explicará la actividad que deben realizar por su cuenta hasta el final del día.
 - ii. Se compartirá el link de la encuesta que deben



- iii. completar.
Se presentarán 10 mensajes cortos, que deben traducir a una secuencia de 5 emojis.
5. Despedida e invitación a participar en la reunión grupal.
-

Materiales

Teléfono Celular o Computador (Canal de comunicación), Internet.