



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima

Consciencia social

Práctica "Claves del SNA"

Propósito

Reconocer la importancia de las claves del sistema de conexión social y su importancia en la generación de los distintos estados autonómicos.

 Modalidad	Presencial / Virtual
 Destinatarios	Adultos / Jóvenes / Niños y niñas
 Tipo	Individual / Colectiva
 Duración	15 - 20 minutos
 Recursos necesarios	Anteojos negros

Desarrollo

Primer momento

Se invita a las personas a hacer un círculo y sentir el clima que se genera entre los participantes al mirarse a los ojos.

Segundo momento

Se los invita a colocarse los anteojos negros, a poner cara neutra (sin gestos) y a caminar por el lugar libremente. Al encontrarse con otro participante deben decir su nombre sin entonación. Cada vez que se encuentran con un participante mientras caminan, deben detenerse y repetir su nombre de la misma manera.

Tercer momento

Se invita a los participantes a hacer lo mismo, caminar con anteojos, cara neutra y sin gestos, pero esta vez, al decir su nombre, deben procurar mejorar el tono de voz, hacerlo más melódico, amoroso.



Cuarto momento

Se invita a los participantes a continuar el ejercicio. Esta vez, al encontrarse, siguen con los anteojos puestos, pero agregamos un tono de voz melódico al decir el nombre, y algún gesto con la cara o cabeza.

Quinto momento

Los participantes se sacan los anteojos negros y se encuentran con la mirada, dicen el nombre con un tono de voz melódico, usando gestos.

Sexto momento

Se reflexiona sobre cómo el contacto visual, el tono de voz y los gestos afectan en nuestra forma de percibir al interactuar con otros.



Práctica inspirada en:

Práctica de nocicepción de Deb Dana.