

## Plan de trabajo Tejidos

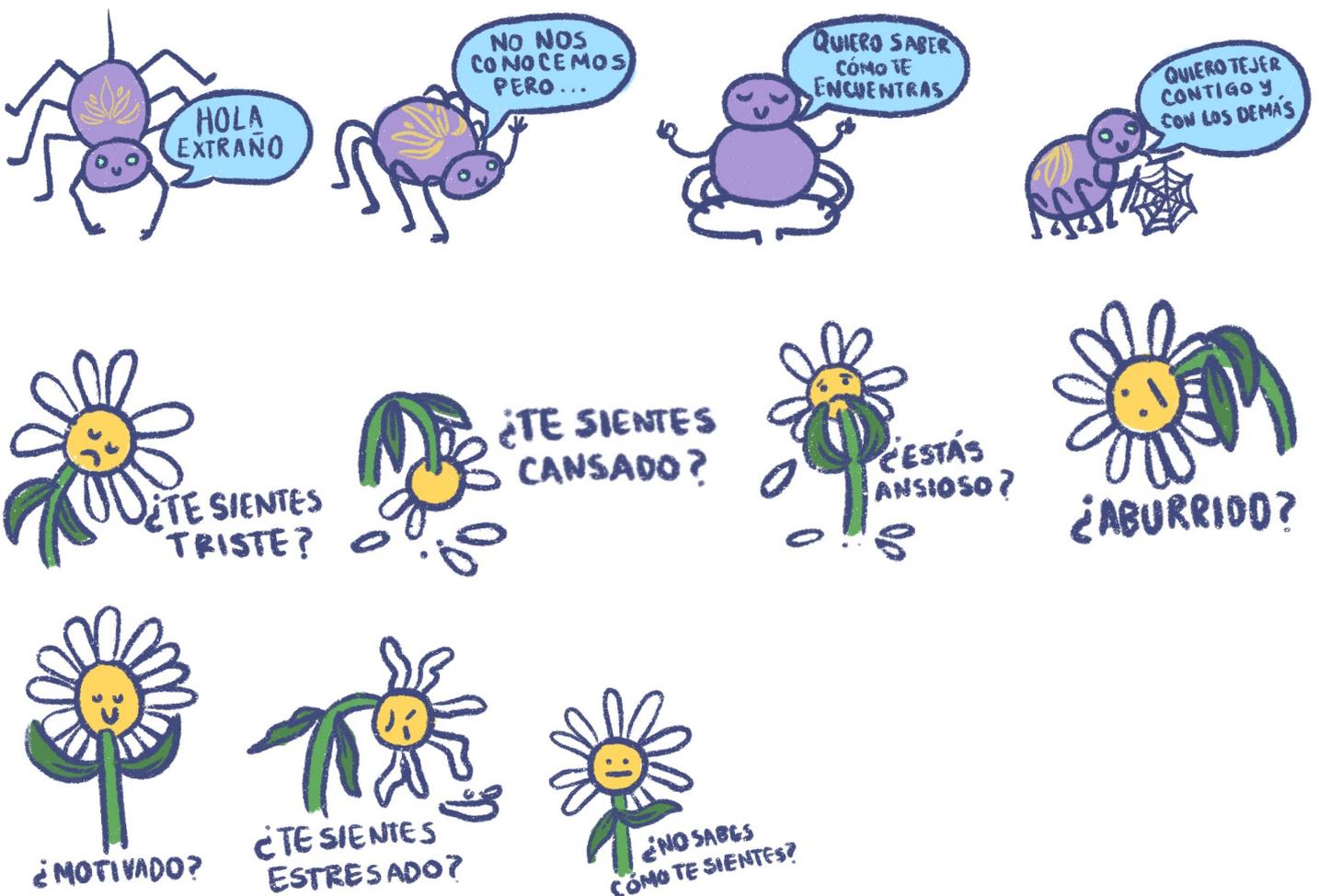
Tejidos es una red de bienestar para brindar herramientas de relajación, construcción espiritual e inspiración pensado para épocas de crisis como el COVID-19.

Lo mejor de Tejidos es que tiene la facilidad de contacto por medio de WhatsApp, dónde se genera la primera interacción para identificar la emoción que se quiere trabajar y de ahí en adelante ser guiado por Laura, quien tiene el papel de crear la red.

Por otro lado, Tejidos busca ser una red de apoyo que no se limite al manejo de la crisis, sino que también sea una red de inspiración para implementar nuevas prácticas en nuestro día a día desde casa. Prácticas creativas o que pueden contribuir al medio ambiente en forma de tallerer para aprender a dibujar, compostar, reciclar y todo lo imaginable para re-descubrir la experiencia en el interior del hogar tejiendo con otras personas.

### Paso 1

Primer contacto con conocidos de Laura (o la guía) identificando qué emociones la gente contactada quiere trabajar que puede ser por medio de mensajes automáticos de WhatsApp



## **Paso 2**

Al identificar la emoción, se crean los grupos de trabajo de acuerdo a las emociones para desarrollar el contenido específico en estas emociones principalmente:

- Tristeza
- Cansancio
- Ansiedad
- Estrés
- Motivación o inspiración para hacer cosas nuevas

En dónde se comparte el contenido de acompañamiento y para tejer las redes.

## **Paso 3**

Generar el contenido de acompañamiento específico de acuerdo a la emoción en forma de meditación, guía o taller.

Ejemplos de contenido:

Estrés - <https://youtu.be/iLaycZx52Ds>

Motivación - <https://youtu.be/xbF8T2I-Sz4>

## **Paso 4**

Contactar más personas que puedan guiar y tejer en el proceso de crisis o motivación.