

# AUTOPERCEPCIÓN

Actividad desarrollada por La Xixa Teatre  
basada en la Psicología Orientada a Procesos de Arnold y Amy Mindell



## RESUMEN

Reflexionar sobre la percepción que tenemos de nosotros/as mismos/as es clave para entender la forma en que nos relacionamos con los/as demás. Este ejercicio nos ayuda a explorar aspectos conocidos de nosotros/as mismos/as y descubrir otros nuevos.

## CONTEXTO DE APRENDIZAJE

Esta actividad se puede hacer en línea, de forma presencial respetando el distanciamiento social, y de forma presencial con contacto físico.

## DURACIÓN

60 minutos



## PARTICIPANTES

Número mínimo  
de participantes: 6

Número máximo  
de participantes: 30

Número recomendado  
de participantes: 16



## MATERIALES

En la versión presencial: un  
espejo o un teléfono móvil.

Papel y rotuladores (suficientes  
para que todos/as los/as partici-  
pantes tengan los suyos).



## OBJETIVOS

- Tomar conciencia de nosotros/as mismos/as y de la forma en que nos percibimos.
- Comprender y descubrir aspectos de nosotros/as mismos/as de forma consciente.
- Explorar cómo nuestra autopercepción influye en la forma en que nos relacionamos con las otras personas.



## INSTRUCCIONES PASO A PASO

Este ejercicio se hace de forma individual y sin hablar.

1. Pida a los/as participantes que se miren en el espejo (o pantalla) e identifiquen cuatro detalles de sí mismos/as que les sean conocidos y cuatro detalles de sí mismos/as que les sean desconocidos o que no hayan notado antes. Pídales que los escriban.
2. Pídales que elijan dos detalles conocidos y dos desconocidos, y que los conecten con algo en sus vidas: una situación actual, un estado de ánimo o mental, un rasgo de identidad, etc.
3. De las cuatro cosas, pídale que escojan la que más les disguste.



# AUTOPERCEPCIÓN



4. Deles un minuto para que se conecten con esa emoción. Pídeles que escriban su emoción (o emociones).
5. Pídeles a todos/as que hagan una imagen (una estatua con su cuerpo) sobre esa emoción. Manteniendo su imagen, pídeles que miren a sus compañeros/as. Deles unos segundos antes de poder deshacer las imágenes.
6. Pídeles que tomen un papel, que hagan un garabato de su emoción y que luego añadan una palabra al garabato.
7. Pídeles a todos/as que muestren sus papeles y que todos/as se tomen un minuto para observar.
8. Pídeles que vuelvan a su lista de 4 cosas y que escojan la que más les guste.
9. Repita los pasos de 4 a 7.
10. Opcional: puede pedir a los/as participantes que vuelvan a la estatua del paso 5, representando la emoción de lo que les disgusta de ellos/as mismos/as. Una vez que estén de vuelta en la imagen, pídeles que - en cámara lenta - cambien su imagen a la realizada en el paso 9, representando la emoción de lo que les gusta de sí mismos/as. En el debate, pregúnteles si al pasar lentamente de una imagen a otra sintieron que algo había cambiado.
11. Siéntense en un círculo para el debate.

## DISCUSIONES Y DEBRIEFING



Algunas preguntas para comentar el ejercicio pueden ser:

- ¿Qué fue fácil y qué fue difícil?
- ¿Descubrieron algo nuevo sobre si mismos/as? ¿Qué?
- ¿Descubrieron algo nuevo sobre la forma en que se perciben a si mismos/as? ¿Qué?
- ¿De qué manera creen que nuestra autopercepción influye en la forma en que nos relacionamos con los/as demás?

## CONSEJOS Y SUGERENCIAS

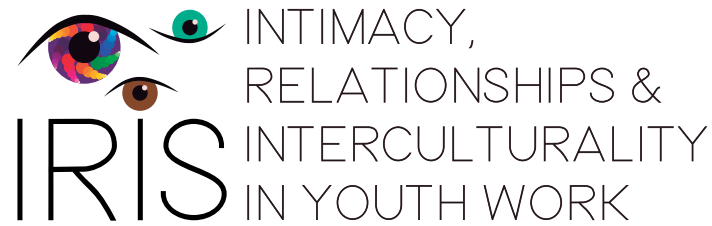


- Este ejercicio puede ser un reto para algunos/as participantes. Si alguien parece reticente, anímelo/a a relajarse y a soltarse, y acompáñelo/a en los diferentes pasos.

## TEORÍA



Mindell, A. (1992) *The Dreambody in Relationships*. Penguin Books Ltd: New York.



INTIMACY,  
RELATIONSHIPS &  
INTERCULTURALITY  
IN YOUTH WORK

<https://intimacycrosscultures.eu/>

IRIS es un proyecto (partenariado estratégico) dentro del programa Erasmus+ de la Comisión Europea. Es un proyecto dirigido a jóvenes, financiado por la Agencia Nacional Francesa. Su número de referencia es 2018-1-FR02-KA205-014096

**SOCIOS DEL PROYECTO:**

Élan interculturel (Paris) | [www.elaninterculturel.com](http://www.elaninterculturel.com)

In Touch (Amsterdam) | [www.weareintouch.org](http://www.weareintouch.org)

La Xixa Teatre (Barcelona) | [www.laxixateatre.org](http://www.laxixateatre.org)

KÉPES Foundation (Budapest) | [www.kepesfoundation.org](http://www.kepesfoundation.org)

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido, el cual refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

 creative  
commons



Esta actividad está bajo la licencia Creative Commons “Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual” que le permite mezclar, modificar y desarrollar nuestro trabajo de forma no comercial, siempre que nos acredite y otorgue licencias para sus nuevas creaciones en términos idénticos.