

GALAXIAS ÍNTIMAS

Actividad desarrollada por In Touch (utilizando la actividad "galaxias sociales" creada por Eva Molnar para la Fundación Artemisszio y desarrollada por Élan interculturel)



RESUMEN

Explorar la complejidad y los matices de nuestras relaciones, de la multitud de capas, diferencias, solapamientos entre nuestras relaciones íntimas/sexuales/eróticas

CONTEXTO DE APRENDIZAJE

Esta actividad puede realizarse online, offline con distanciamiento social y offline con contacto físico.

DURACIÓN



45-60 minutos (3x15-20min)

PARTICIPACIÓN



De 5 a un máximo de 15 participantes (con un grupo más pequeño, se puede crear un ambiente más íntimo)

MATERIALES



Papeles blancos A4 o A3
Papel de calco transparente
Rotuladores

OBJETIVOS



- Tomar conciencia del impacto y de el papel del tiempo/espacio/regularidad y dinámica en nuestras relaciones íntimas
- Tomar conciencia de cómo utilizamos el tiempo / el espacio / los canales de comunicación / el lenguaje
- Tomar conciencia de lo que hace que una relación sea íntima; cuáles son los factores personales que hacen que una relación sea particular y especial
- Tomar conciencia de nuestras propias características personales en el flirteo (con quién, dónde, cómo, objetivo del flirteo, definición, técnicas, lenguaje, comunicación, roles de género, normas sociales, dinámica de poder, etc.)

Para la galaxia social de las relaciones íntimas:

- Tomar conciencia de los tipos de relaciones que tenemos y de las personas que son importantes para nosotras
- Tomar conciencia de las relaciones que nos faltan y que nos gustaría desarrollar

Para la galaxia social de los flirteos:

- Tomar conciencia de por qué nos gusta ligar
- Tomar conciencia de si somos iniciadoras o receptoras cuando flirteamos y de lo que eso provoca en nosotras
- Tomar conciencia de nuestra propia definición y "lenguaje personal" del flirteo

Para la galaxia social de la sexualidad:

- Conocer mejor nuestra propia sexualidad
- Imaginar otras formas de experimentar nuestra propia sexualidad

GALAXIAS ÍNTIMAS

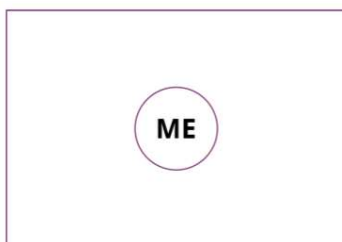


INSTRUCCIONES PASO A PASO

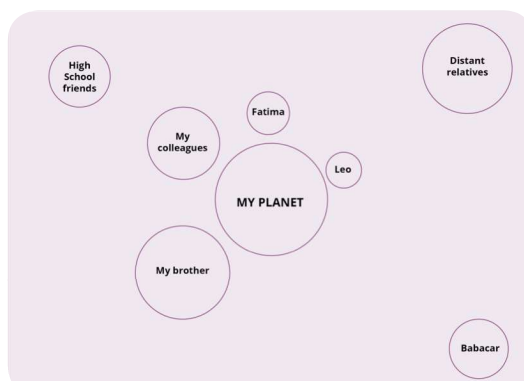


Actividad 1: Galaxia de mis relaciones íntimas / cercanas

1. Distribuye hojas y rotuladores a las personas participantes.
2. Explique que van a presentar la galaxia de sus relaciones íntimas / cercanas. Cada planeta de esta galaxia representa a una persona o grupo (por ejemplo, "colegas", "amigos del instituto", "familia", etc.).
3. Pida a las participantes que dibujen un círculo en el centro de la hoja de papel que represente su planeta y que escriban "mi planeta" o "yo" en el centro.



4. A continuación, las personas participantes dibujan los demás planetas, escribiendo en el centro de cada planeta el nombre de la persona o una palabra clave para designar a la persona o grupo en el que están pensando. Los planetas se colocan según las siguientes instrucciones:
 - La distancia entre cada planeta y el suyo depende de la frecuencia con la que se encuentren.
 - El tamaño de cada planeta depende de la importancia de la relación (lo importante que es para TI). Si esta relación es asimétrica de alguna manera, no dudes en mostrarlo con un símbolo, un color o una flecha.
 - Al lado de cada planeta, escribe las necesidades satisfechas (o las expectativas, o las motivaciones) por esa relación y de qué manera (escuchando, compartiendo ideas políticas, bailando...).
 - Siéntete libre de utilizar colores, dibujar cualquier cosa que sea típica de esa relación, mostrar el lenguaje que utilizas, etc.



GALAXIAS ÍNTIMAS



- *Variación 1: Anime a las personas participantes a explorar las características de sus relaciones cercanas en función de los elementos de identidad.*
 - Elige tres categorías, como: clase social, género, color de piel o edad, educación, situación familiar, orientación sexual.
 - Distribuya tres hojas de papel de calco transparente por participante: una hoja por categoría. Defina los colores para cada categoría, por ejemplo, Capa 1: género / morado: hombres / naranja: mujeres / rosa: otros géneros.
 - Para la primera capa: Una vez definida la primera categoría y los colores, pide a las participantes que coloquen la capa en la hoja de su galaxia social. Siguiendo nuestro ejemplo del género, todas las relaciones que implican a los hombres se colorean en morado, las que tienen que ver con las mujeres en naranja y las demás irían en rosa. Si tu planeta no representa a una persona, sino a un grupo, haz gráficos circulares (si el 20% son mujeres, colorea el 20% del círculo en morado). A continuación, haz lo mismo para la segunda y tercera capa. Puedes evaluar las galaxias con las capas de diferentes maneras. Las participantes pueden compartir libremente lo que ven/aprenden sobre sus relaciones a partir de esta exploración de la identidad.
 - *Variación 2: Pida a las personas participantes que identifiquen las relaciones en función de diferentes características como:*
 - donde se sienten más seguras
 - donde se sienten con más energía
 - donde se sienten más creativas
 - donde se sienten más a gusto
 - donde se sienten más capaces de ser ellas mismas
5. Cierre la sesión con una mesa redonda o con un debate en pequeños grupos. Las personas participantes comparten sus experiencias y explican lo que han aprendido sobre sí mismas durante esta actividad. Puedes debatir los temas en función de lo que quieras trabajar más a fondo o de lo que surja en el grupo. Algunos temas para discutir:
- describe la calidad de la intimidad en tus relaciones (cómo la defines tu misma)
 - corporalidad / límites
 - motivos personales en las relaciones (las que se eligen basadas en el afecto y el interés común, etc.)
 - comunicación/ verbal, no verbal/ cuál es el lenguaje común
 - espacio, distancia, proximidad, - expectativas / normas sociales
 - multiculturalidad en las relaciones

Actividad 2: Galaxia de mis flirteos

6. Distribuya hojas y rotuladores a las participantes.
7. Explica que vamos a presentar la galaxia de los lugares donde nos involucramos en el flirteo. Cada planeta de esta galaxia representa un lugar. Por ejemplo: los bares, la calle, las fiestas con amigos, la universidad/escuelas, las conferencias, los lugares de trabajo, las aplicaciones de citas, Instagram, etc.

GALAXIAS ÍNTIMAS



8. Pida a las participantes que dibujen un círculo en el centro de la hoja que represente su planeta. A continuación, las participantes deben dibujar los demás planetas, escribiendo siempre el tipo de lugar en el centro del planeta.
9. Los planetas deben colocarse de acuerdo con las siguientes instrucciones: - La distancia entre cada planeta y su propio planeta depende de la frecuencia con la que se produce el flirteo en ese lugar. Anima a las participantes a utilizar los colores para indicar cómo se sienten respecto a ese tipo concreto de flirteo (si les gusta o no).
10. Termina con una mesa redonda. Puedes animarles a que se centren en temas relacionados con sus acciones de flirteo, como: tiempo/espacio/regularidad y dinámica de esas situaciones. Qué idioma hablan (lengua materna o extranjera, dialectos, jergas, etc. - cómo influye). Si flirtean a través de las redes sociales (cómo funciona la comunicación escrita o el videochat o el teléfono - explorar las diferencias y similitudes). Pueden compartir sus características personales a la hora de flirtear (con quién, dónde, cómo, objetivo de su flirteo, sus definiciones de flirteo, qué tipo de técnicas pueden reconocer. Pueden explorar cómo los roles de género, las normas sociales y la dinámica de poder influyen en los diferentes tipos de flirteo.)

Actividad 3: La galaxia social de mi sexualidad

11. Distribuye hojas y rotuladores a las participantes.
12. Explica que van a presentar la galaxia de su sexualidad. Cada planeta representará una pareja, una relación, una actividad, un lugar, etc. (su amante o parejas sexuales, pero también las personas con las que hablan de sexo, como los amigos, los médicos, las actividades relacionadas con su bienestar físico/sexual, etc.), algo que les hace sentirse "conectados" a su sexualidad. La sexualidad se entiende en un sentido amplio, anima a las participantes a pensar en cualquier cosa y déjales claro que el objetivo de este ejercicio es trazar la sexualidad para ellos mismos, no para los demás. Si alguien no tiene pareja, también está bien. Puedes inspirar a las participantes para que exploren la definición de sexualidad por sí mismos.
13. Pide a las participantes que dibujen un círculo en el centro de la hoja de papel que represente su propio planeta.
14. A continuación, las participantes deberán dibujar los demás planetas, escribiendo siempre una palabra clave en el centro del planeta. Un ejemplo: La palabra clave puede ser el propio planeta o un sentimiento que conecte con él. Si el planeta es el amor de mi vida, Juan, el nombre del planeta puede ser "amor de mi vida" o "Juan". Si el planeta es mi ginecólogo, la palabra clave puede ser "médico" o "miedo" o "salud", cualquiera de ellas. Los planetas deben colocarse de acuerdo con las siguientes instrucciones:
 - La distancia entre cada planeta y el propio planeta de la participante depende de la frecuencia con la que tengan esta relación/actividad.
 - El tamaño de cada planeta depende de lo que les guste ese planeta.
15. Invite a las participantes a imaginar los planetas con los que sueñan o de los que carecen, y que les permitirían experimentar su sexualidad de forma más plena. Invítalas a dibujar también estos planetas soñados.
16. Termina compartiendo. Las participantes pueden compartir su experiencia y lo que han aprendido durante esta actividad.

GALAXIAS ÍNTIMAS



CONSEJOS



Una vez que las participantes hayan empezado a dibujar sus galaxias, recorra la sala y compruebe si todos las participantes han entendido las instrucciones.

Dedique un tiempo al final de cada galaxia para hacer un balance y recoger las opiniones de las participantes.

ESTA ACTIVIDAD EN LÍNEA



Se puede hacer la misma actividad en línea, pidiendo a las participantes que hagan sus dibujos en papel y, después del trabajo individual, pueden compartir sus galaxias primero en grupos pequeños(3-4 participantes) y más tarde compartir lo que han aprendido cuando vuelvan a la plenaria.

TEORÍA



Esther Perel: Mating in Captivity: Reconciliar lo erótico y lo doméstico; publicado el 5 de septiembre de 2006 por Harper

- <https://www.youtube.com/watch?v=K3vY5Q-NoMY>