

# MAPA CORPORAL PERSONAL DE FLIRTEO / INTIMIDAD / SEXUALIDAD

Actividad desarrollada por In Touch



## RESUMEN

Este ejercicio ayuda a establecer una conexión entre los ejercicios más cognitivos y las actividades corporales y a mejorar la conciencia de sí misma.

## CONTEXTO DE APRENDIZAJE

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

## DURACIÓN

45-60 minutos



## PARTICIPANTES

Adaptable a cualquier número de participantes



## MATERIALES

Hojas de papel grandes (del tamaño del cuerpo) o papeles A3  
Marcadores, lápices de colores o pintura



## OBJETIVOS

- Exploración de los conceptos de flirteo, intimidad y sexualidad a través de las sensaciones corporales, el uso del cuerpo, los recuerdos en el cuerpo;
- Se supone que este ejercicio crea un vínculo entre las actividades; se anima a las participantes a trabajar en sus retratos como tarea para casa, también en los días siguientes a las actividades no verbales.



## PREPARACIÓN

Como preparación, lee más sobre la autoconciencia corporalizada. Consulta las fuentes que aparecen a continuación.



# MAPA CORPORAL PERSONAL DE FLIRTEO / INTIMIDAD / SEXUALIDAD



## INSTRUCCIONES PASO A PASO



1. Invita a las participantes a dibujar el contorno de su cuerpo en una hoja grande de papel y a indicar dónde se encuentran los conceptos de flirteo, intimidad y sexualidad en su retrato corporal. Pueden utilizar colores o palabras en el dibujo o cualquier medio creativo para expresar sus pensamientos y sentimientos en el papel.
2. Di que no piensen demasiado y que sólo sigan sus sentimientos.
3. Después de 10-15 minutos de trabajo individual, crea pequeños grupos de 3 o 4 personas e invita a las participantes a tomarse 10-15 minutos para compartir sus retratos entre ellas. Vuelve al plenario e invita a las participantes a compartir algo de su trabajo en pequeños grupos.



## DEBATE Y PRESENTACIÓN DE INFORMES



Puedes conectar este ejercicio con el mapa de las relaciones íntimas, preguntando a las participantes por sus impresiones, por las conexiones que ven. Mantén el enfoque en las sensaciones corporales y discute con las participantes cómo nuestras experiencias de la vida cotidiana o nuestras situaciones relacionales son también experiencias corporalizadas. Quizás quieras explicar un poco sobre la autoconciencia corporalizada, que existe antes del lenguaje y no requiere el lenguaje para su expresión.

- ¿Somos conscientes de cómo notamos nuestro cuerpo en la escuela, el trabajo o durante las actividades de ocio?
- ¿Hay alguna diferencia si hablamos o pensamos en una situación o si intentamos describirla con sensaciones corporales como el dolor, el calor, el hormigueo, etc.?
- ¿Somos conscientes del estrés o la tensión en las manos, los brazos, la espalda, el vientre, el cuello, las piernas o cualquier otra parte mientras trabajamos, o cuando estamos con un amigo o un familiar?
- ¿Qué tipo de sensaciones corporales recordamos de nuestro pasado?

Invite a las personas participantes a explorar sus retratos corporales: juega un poco con las posibles interpretaciones de los colores, las formas y los símbolos de sus retratos.

# MAPA CORPORAL PERSONAL DE FLIRTEO / INTIMIDAD / SEXUALIDAD



## CONSEJOS Y SUGERENCIAS



Puedes trabajar con temas como la diversidad (edad, género, nacionalidad, estatus social, color de piel, etc.) o las posiciones de poder. Puedes invitar a las participantes a que indiquen en su mapa corporal dónde se encuentran: la vulnerabilidad, la sensibilidad, la fuerza, el poder (empoderamiento u opresión), y cómo se relacionan con la intimidad / la sexualidad. Puedes invitar a las participantes a que experimenten con lo que ocurre si intentan indicar con colores en qué parte de su cuerpo sienten su fuerza. La autoconciencia encarnada se basa en sentir, palpar y actuar. A través del dibujo, podemos acceder a estas cualidades sin sentirnos obligados a pensar o hablar sobre ellas. El dibujo, al igual que cualquier movimiento, es espontáneo, creativo y abierto al cambio.

Puede que haya personas participantes reacias o tímidas a dibujar y que digan que no se les da bien el dibujo. Anima a las participantes diciéndoles que no hay requisitos artísticos, ni expectativas ni competencia: el objetivo de este ejercicio es expresarse de otra manera. Dibujar primero el contorno del cuerpo puede ayudar a las participantes menos experimentadas o tímidas a empezar. También es alentador decirles que pueden seguir dibujando más tarde, completando sus retratos en casa o durante el resto de los días de formación.

Si algunas participantes cuestionan el objetivo de este método, diciendo que es "demasiado infantil", puedes decir unas palabras sobre la importancia de la autoconciencia corporalizada. Anima a las participantes a entrar en contacto con su niña/o interior

## ESTA ACTIVIDAD EN LÍNEA



Puede realizar la actividad en línea pidiendo a las participantes que realicen sus dibujos en papel y luego, tras el trabajo individual, pídale que primero los compartan en pequeños grupos y luego los compartan con todo el grupo de vuelta en el plenario.

## TEORÍA



Puedes leer más sobre el concepto de "autoconciencia corporalizada" propuesto por Alan Fogel: "The psychophysiology of self-awareness: Redescubriendo el arte perdido del sentido del cuerpo" (2009).