

Porandú

Dinámica: Mi cuerpo, mi espacio vital

Objetivo: Reconocer el cuerpo como espacio vital que requiere ser reconocido, valorado y cuidado.

¿Qué necesitamos?

Tizas, o sulfitos con pinceles.

¿Dónde podemos hacer la dinámica?

En un espacio que tenga piso en el que se marque la tiza. Si no hay, podemos utilizar papel sulfito.

¿Cómo nos distribuimos?

En grupos de tres o de dos personas.

¿Cómo desarrollamos la dinámica?

Cada persona del grupo debe dibujar su silueta en el piso o en el sulfito. Para eso, toma la posición que quiera y un compañero o compañera de su equipo le ayuda a trazar la silueta.

Una vez dibujada, cada una/o escribe en su silueta las siguientes frases, completando las palabras que faltan:

Lo que más me gusta de mi cuerpo es: _____

Lo que más le gusta hacer a mi cuerpo es: _____

Mi piel se siente cómoda cuando: _____

Los pensamientos que más me gustan son: _____

Las imágenes que mis ojos disfrutan son: _____

Los olores que más me agradan son: _____

Los sabores que me apetecen son: _____

Los sonidos que me gustan escuchar son: _____

Las palabras que me agrada decir son: _____

Lo que sueño para mi vida es: _____

Mis mayores esperanzas son: _____

Las características personales que me hacen única frente a las otras personas son: _____

- Las frases se escriben en la parte del cuerpo que consideren que más relación tiene con la idea planteada. Comentan en el grupo sus impresiones sobre la actividad.

- Luego se pide a las personas participantes que recorran todos los dibujos y tomen nota u observen lo que más les llamó la atención.

- En plenaria, conversan sobre la experiencia, sobre sus apuntes, y sobre cómo cuidamos nuestros cuerpos y cómo nos cuidamos integralmente.

- La persona facilitadora cierra con una reflexión sobre el tema, para lo cual puede utilizar algunas ideas centrales del texto El autocuidado.