

Ejercicio sensitivo plástico de agradecimiento comunitario: "Redibujar las manos del otro"

Introducción y fundamentación teórica

El arte, como función esencial del ser humano, no es solo una forma de representación, sino una vía de encuentro sensible, simbólica y expresiva con el otro y con el mundo. René Huyghe afirma que “no hay arte sin hombre, pero quizás tampoco hombre sin arte”, resaltando que el lenguaje artístico es tan vital como la ciencia para comprender y habitar la realidad. Desde esta perspectiva, el arte permite no solo comunicar emociones o ideas, sino también producir vínculos afectivos y espirituales entre los seres humanos.

Maurice Merleau-Ponty, desde la fenomenología, plantea que el cuerpo es el sujeto perceptivo; no es un objeto, sino el modo de habitar y percibir el mundo. Esta experiencia encarnada implica que todo contacto con el otro es también una forma de conocimiento y expresión. Así, un gesto sensible —como el tacto, el dibujo o el movimiento— contiene en sí una profundidad perceptiva y afectiva que trasciende lo meramente visual o técnico.

Por su parte, Martin Heidegger propone que el agradecimiento es una forma de apertura al Ser. No se trata solo de una emoción pasajera, sino de una actitud de reconocimiento, contemplación y acogida del otro y del mundo tal como son. En su noción de *Gelassenheit* (serenidad), el agradecimiento se vive como un acto de presencia, humildad y conexión con el tiempo y la existencia.

Desde este cruce filosófico y sensible, se propone el ejercicio “Redibujar las manos del otro”, como una acción comunitaria, estética y afectiva que potencia la percepción, la conexión interpersonal y el agradecimiento.

Paso a paso del ejercicio: Redibujar las manos del otro

1. Introducción y disposición grupal

Se invita al grupo a participar en un ejercicio de arte sensitivo.

Se explica que se trata de un momento de encuentro con el otro desde el respeto, el agradecimiento y la percepción encarnada.

Se pide disposición para estar presentes y abiertos a la experiencia sin juicio.

2. Respiración consciente (2 minutos)

Todos los participantes cierran los ojos suavemente.

Se realiza una respiración consciente, profunda y lenta.

Se guía una breve meditación centrada en el cuerpo: sentir las manos, el aire, el contacto con el suelo.

Se propone pensar en el valor de estar presentes y en la gratitud hacia los otros.

3. Encuentro por parejas

Los participantes se ubican en parejas, sentados o de pie frente a frente.

Se establece contacto visual en silencio durante unos segundos para generar conexión.

4. Solicitud de permiso

Uno de los participantes inicia el ejercicio.

Se le pide que, antes de tocar las manos del otro, solicite permiso de forma verbal y respetuosa: “¿Me permites redibujar tus manos?”.

El otro responde con consentimiento, validando la acción.

5. Redibujo sensitivo con papel (2 minutos por persona)

La persona que realiza el ejercicio toma un pequeño trozo de papel y, con extrema suavidad, lo desliza sobre las líneas de la palma izquierda del compañero durante 1 minuto y luego sobre la palma derecha durante otro minuto.

Se sugiere realizar el movimiento con lentitud, atención y cuidado, como si el papel fuera una extensión sensible del cuerpo.

Mientras lo hace, se invita a pensar en la historia de esas manos: su trabajo, sus vivencias, sus luchas y cuidados.

Se redibuja no solo el contorno sino también las líneas internas, en un gesto simbólico de reconocimiento del otro.

6. Cambio de roles

Se repite el proceso con el otro participante como guía.

Se respetan las mismas pausas, el mismo gesto de pedir permiso y agradecer al final con un gesto corporal libre (reverencia, abrazo, sonrisa, apretón de manos, etc.).

7. Ejercicio opcional con el rostro

Si el tiempo lo permite, se cambia de pareja y se repite el ejercicio deslizando el papel suavemente sobre el rostro del otro (con consentimiento).

El gesto aquí es aún más simbólico, como una forma de acariciar la identidad del otro desde el respeto.

8. Cierre grupal

Todos los participantes se reúnen en círculo.

Se realiza un gesto colectivo de agradecimiento (una ola, una palma al centro, respiración compartida).

Se comparte, si se desea, una breve reflexión libre o palabra sobre lo vivido.

Justificación del ejercicio

Este ejercicio integra los principios filosóficos del arte como medio sensible de comunicación y vínculo. El acto de redibujar las manos del otro con papel es una metáfora

viva del reconocimiento, la empatía y el cuidado, donde se experimenta el cuerpo como sujeto perceptivo, y se agradece desde la presencia, no desde la palabra ni el juicio.

El arte aquí no busca una obra final, sino una experiencia encarnada y simbólica, que conecta a los participantes con su dimensión humana, creativa y comunitaria. Es un acto de gratitud y apertura que resignifica el contacto interpersonal en un mundo muchas veces marcado por la desconexión.

Conclusiones

El ejercicio potencia la percepción consciente, la atención plena y la apertura hacia el otro.

El cuerpo, lejos de ser solo un vehículo, se convierte en un medio de expresión y conexión profunda.

El arte se experimenta como relación y acto de agradecimiento, más allá del objeto estético.

Se resignifica el contacto interpersonal desde una mirada sensible, afectiva y no invasiva.

Este tipo de prácticas fortalecen el lazo comunitario, favorecen la comunicación no verbal y promueven valores como el respeto, la empatía y la gratitud.

Opiniones de los participantes:

- Al principio no fue fácil la comprensión del ejercicio ya que nunca había tenido una cercanía de esta manera con alguien que no conociera, pero poco a poco logre concentrarme y fue una sensación muy agradable, espero para la otra persona haya sido igual.
- Fue un ejercicio interesante ya que no sabía que hacer, me cuestiono y al final decidí hacerlo porque con la persona que estaba lo hizo de manera muy natural y sencillo para mí.
- No quería hacerlo, en verdad. Pero me arriesgue y luego quería más, un poquito más. Siento que fue muy corto, con el joven con quién estaba se logró hacerlo bien.
- Muchas gracias: nos sentimos muy bien.
- Realmente hace tiempo no tenía sensaciones como estas y en un espacio como este.
- Un ejercicio muy disruptivo, se generaron risas entre nosotros y por nuestra profesión (radiólogos) existieron comentarios sobre nuestro ejercicio laboral: en la

oscuridad, soledad etc. de manera jocosa, realmente algo no acostumbrado dentro del gremio.