

Tejiendo Redes: Técnica de Acción para el Abordaje de Derechos Humanos con el Mapa de Emociones.

Julia Beatriz Bedoya Ramírez

Magíster en Estudios Sociales y Políticos Latinoamericanos.
Universidad Jesuita Alberto Hurtado
jbedoyar@ucentral.edu.co

Fecha de recepción del artículo: (23 marzo 2024); Aceptado: (22 abril 2024)

Resumen

En el Coloquio de Investigación "*Las emociones en el marco de las Ciencias Sociales: Perspectivas Interdisciplinarias*", celebrado en la Ciudad de México en septiembre de 2023, se presentó una ponencia en representación de la Universidad Central-Bogotá. La cual expuso la aplicación de la técnica de mapa de emociones como herramienta innovadora para la recolección de datos en el ámbito del Trabajo Social en el área de investigación cualitativa.

La inclusión del mapa de emociones en el proceso de investigación de campo tiene como objetivo principal ofrecer un abordaje alternativo, lúdico y respetuoso para la identificación de las dificultades, tensiones, estigmatizaciones, satisfacciones y emociones que emergen en el ejercicio del liderazgo. A diferencia de otras técnicas tradicionales, el mapa de emociones busca superar las limitaciones que estas puedan presentar al abordar la dimensión emocional de los participantes.

Las técnicas tradicionales de recolección de datos, como grupos focales, las entrevistas o las encuestas, a menudo pueden resultar limitadas para captar la riqueza y complejidad de las emociones humanas. En ocasiones, pueden generar respuestas sesgadas o incompletas, debido a la dificultad de expresar emociones en un formato estructurado.

El mapa de emociones, por su parte, ofrece un espacio flexible y creativo donde los participantes pueden expresar sus emociones de manera libre y espontánea. La técnica utiliza elementos visuales y simbólicos, como imágenes, colores y palabras, para facilitar la expresión de emociones que pueden ser difíciles de verbalizar.

Palabras clave: Cuerpo y emocionalidad, emociones, expresión liderazgo, grupos poblacionales, investigación cualitativa, mapa de emociones, territorio, trabajo social.

Abstract

In the development of the Colloquium “*Emotions in the framework of social sciences: Interdisciplinary Perspectives?*”, held in Mexico City in September 2023, a presentation by the Universidad Central-Bogotá was announced. The work explained the application of the emotion mapping technique as an innovative data collection tool in the field of Social Work.

The main objective of including the emotions map in the field research process is to offer an alternative, playful and respectful approach for the identification of the difficulties, tensions, stigmatizations, satisfactions and emotions that emerge in the exercise of leadership. Unlike other traditional techniques, this method seeks to overcome the limitations that may arise when addressing the emotional dimension of the participants. The emotion map offers a flexible and creative space where participants can express their emotions freely and spontaneously. The technique uses visual and symbolic elements, such as images, colors and words, to facilitate the expression of emotions that may be difficult to verbalize.

Through the emotion map, we can identify where an individual feels pain, whether it is a victim of a human rights violation, a mother, a father or a social leader. In this way, it facilitates the understanding of how emotions manifest in the body and how these experiences impact people's lives. Body language, facial expressions, posture and even muscle tension are signals that tell us about our emotional state.

Through questions, which allow us to heal and practice self-care, we can guide ourselves toward a deeper understanding of our emotions. By recognizing and identifying our emotional patterns, we can begin to heal past wounds and build a healthier relationship with ourselves. This internal understanding opens the doors to greater empathy and compassion for others.

Keywords: Body and emotionality, emotions, leadership expression, map of emotions, population groups, qualitative research, social work, territory.

Introducción

El lenguaje corporal y verbal se erige como un elemento fundamental en el trabajo con comunidades. Tal y como lo indican los autores Zemansky, Z. et. Al (2003), ellos indican que lenguaje no verbal nos permite captar el sentir, pensar y vivir de los individuos, facilitando la obtención de datos valiosos para la comprensión de los Derechos Humanos (DDHH).

La técnica del mapa de emociones, propuesta por Pérez, (2014), se convierte en una herramienta invaluable para abordar diferentes problemáticas. A través de esta técnica, podemos comprender las emociones espe-

cíficas que han vivido las comunidades, examinando lo que sienten colectivamente, cómo lo piensan y por qué piensan de esa manera. Al profundizar en la memoria emocional vinculada a la violación de derechos humanos (DDHH), damos un paso crucial hacia la construcción de una sociedad justa y equitativa.

El mapa de emociones se presenta como una herramienta invaluable para explorar las expresiones de corporalidad que se asocian a diversas emociones, incluyendo dolor, tristeza, alegría, rabia, resentimiento, perdón y depresión, tal y como lo señala Pessa, (2003). Esta técnica, en lugar de enfocarse en un territorio externo, se centra en el cuerpo de la persona que participa

en el grupo focal, convirtiéndolo en un mapa interno para recorrer y sentir la vida emocional desde nuestra realidad física (Levine. 2010).

A través del mapa de emociones, podemos identificar dónde siente el dolor un individuo, ya sea una víctima de una violación de derechos humanos, una madre, un padre o un líder social. De esta manera, se facilita la comprensión de cómo las emociones se manifiestan en el cuerpo y cómo estas experiencias impactan en la vida de las personas (Núñez, 2014).

El lenguaje corporal, las expresiones faciales, la postura e incluso la tensión muscular son señales que nos hablan de nuestro estado emocional.

A través de preguntas, las cuales nos permiten sanar y practicar el autocuidado, podemos guiarnos hacia una comprensión más profunda de nuestras emociones. Al reconocer e identificar nuestros patrones emocionales, podemos comenzar a sanar las heridas del pasado y construir una relación más sana con nosotros mismos. Esta comprensión interna nos abre las puertas a una mayor empatía y compasión hacia los demás.

Ver, sentir y extender el cuerpo comprende la necesidad de pensar que éste no es estático, Osorio y Vergara (2016) indica este elemento cuando argumenta cómo se experimenta desde la corporalidad y por ello existen múltiples formas de abordarlo como medio de investigación. Es así como aparecen marcas que son expresiones corporales construidas conjuntamente, que trascienden a diferentes espacios como nociones hegemónicas, y en donde conocemos al afro, al indígena, al blanco, a la mujer, al homosexual; entre otros enfoques diferenciales poblacionales existentes en Colombia.¹

El concepto de corporalidad extendida, tal y como lo propone Maier (2009), se basa en la representación de "otros" cuerpos diferentes al propio. Esta representación condiciona la noción de corporalidad, porque se centra en la construcción de características específicas que solo se encuentran en ciertos lugares y sobre ciertas personas. Estas características aparecen de forma reite-

rativa en los procesos de entendimiento del sujeto.

La inclusión de la técnica de mapa de emociones en el proceso de recolección de información en trabajo de campo tiene como objetivo principal ofrecer un abordaje alternativo, lúdico y respetuoso para la identificación de las dificultades y tensiones que se presentan en el ejercicio de registro de datos. A diferencia de otras técnicas tradicionales, la cartografía de emociones permite abordar dimensiones que a menudo son obviadas, como las estigmatizaciones, satisfacciones y emociones de los participantes, el mapa de emociones específicamente trabaja en el sentir de la memoria de cada parte corporal de un individuo, para recordar sin dolor.

En este artículo se incluyen los procesos de recolección de información cualitativa en trabajo de campo, la técnica de mapas de emociones para realizar un ejercicio de acción sin daño, diseñando un proceso metodológico que permite por medio del reconocimiento de las emociones el abordaje de los enfoques de acción sin daño y diferencial para el abordaje de los Derechos Humanos con comunidades-Mapas de emociones.

Al tratarse de un ejercicio que apela a la dimensión afectiva del ser humano, es fundamental contar con herramientas y estrategias que permitan una adecuada contención emocional en caso de que surjan situaciones que afecten a los participantes.

Si bien los profesionales a cargo poseen las habilidades necesarias para desarrollar la actividad de manera apropiada, se recomienda contar con el apoyo de expertos en salud mental, como trabajadores sociales o psicólogos. Su presencia brinda un soporte invaluable para atender cualquier necesidad emocional que pueda surgir durante el ejercicio.

Es esencial establecer con claridad los objetivos de la actividad, permitiendo a los participantes comprender su propósito y alcance. Además, es crucial enfatizar que cada persona tiene la libertad y autonomía de decidir el grado de participación que desea tener.

¹ Los enfoques diferenciales son un conjunto de estrategias y políticas públicas que buscan identificar, comprender y atender las necesidades específicas de grupos poblacionales que históricamente han sido marginados o excluidos. Estos grupos pueden incluir personas con discapacidad, mujeres, indígenas, afrodescendientes, población LGBTQ+, entre otros.

La contención emocional es un aspecto fundamental en este tipo de ejercicios, permite a los participantes sentirse seguros y respaldados mientras exploran sus emociones y vivencias.

Desarrollo

Para comprender el desarrollo del Mapa de Emociones, se origina como una valiosa herramienta en la investigación cualitativa, particularmente en el contexto de grupo focales para investigación social.

Su esencia radica en la recolección de datos que reflejan la percepción de la realidad de los participantes, complementando esta información con acciones vivenciales que profundizan en la comprensión de la problemática social que se investiga, teniendo respeto por su sentir y memoria emocional.

Se realiza bajo la técnica de investigación cualitativa de grupos focales, para registrar datos importantes de la percepción de la realidad y complementar con acciones vivenciales como se presenta la problemática social que estamos investigando.

El enfoque de esta técnica es cualitativo para su procedimiento es fundamental el consentimiento informado y el desarrollo de actividades lúdicas por medio de la figura corporal, de imágenes contextualizadas, fotografías, reflexiones creadas por las dinámicas de ejercicios de respiración, observación del croquis figura humana para recolectar los datos, en este ejercicio el cuerpo se asume como la herramienta física que permite a las personas interrelacionarse con el mundo y narrar su identidad.

En este artículo, se presenta un recorrido reflexivo explorando el uso de la técnica, que ha surgido en diversos estudios cualitativos sociales. Desde el año 2018, se han empleado estas herramientas en veinte estudios, abarcando una amplia gama de contextos sociales y poblaciones. En esta ocasión, nos centraremos en cinco de estos estudios, seleccionados por su relevancia en cuanto al contexto territorial y las problemáticas sociales abordadas, para indicar su importancia como técnica de acción para el abordaje de poblaciones con respeto y acción sin daño.

Tabla 1.

Estudios cualitativos en los que se ha implementado el mapa de emociones.

TERRITORIO	POBLACIÓN	AÑO
Frontera Norte Cúcuta y San Antonio de Táchira.	Mujeres Migrantes	2019-2020
Espacios Territoriales de Capacitación y Reincorporación (ETCR).	Población Reincorporada	2021
Kennedy -Bogotá	Mujeres Cuidadoras	2022
Jóvenes Universitarios.	Juvenil	2021
Círculo de Sanación de mujeres.	Mujeres de diferentes edades.	2022-2023

Fuente: Diseño propio.

La inclusión de la técnica de mapa de emociones en el proceso de recolección de información en trabajo de campo tiene como objetivo principal ofrecer un abordaje alternativo, lúdico y respetuoso para la identificación de las dificultades y tensiones que se presentan en el ejercicio del liderazgo.

El mapa de emociones trae las acciones de crear y recrear un mapa mental a partir de las sensaciones y emociones generadas tras vivir una experiencia o suceso, dichos mapas dan a entender cómo una persona percibe el espacio en el que se encuentra, el territorio es importante para describir una realidad y la problemática social, cómo lo siente o cómo se vivió, los seres humanos se caracterizan por el deseo natural de entender sus emociones, teniendo como referencia cada acontecimiento de su vida el cual es un objeto de recordar, sanar y revisar la información, generando emociones diferentes en la medida que describe y habla de su cuerpo, El cuerpo como primer territorio:

Un espacio para la sanación y la comprensión emocional, se erige como el primer territorio que habitamos, un espacio físico y emocional que alberga nuestras memorias, experiencias y emociones.

Desde el nacimiento, nuestro cuerpo se convierte en un lienzo en blanco sobre el que se van plasmando las vivencias que conforman nuestra historia personal. Cada acontecimiento, cada sensación, cada emoción, deja una huella imborrable en nuestra piel, nuestros músculos y nuestros órganos.

Esta profunda conexión entre cuerpo y mente nos impulsa a explorar este territorio con el deseo natural de comprender nuestras emociones. Al prestar atención a las señales que nuestro cuerpo nos envía, podemos acceder a un conocimiento profundo de nosotros mismos, identificar patrones emocionales recurrentes y descubrir los orígenes de nuestras respuestas ante diferentes situaciones.

porque es algo integrado y cotidiano, que también influye en nuestras emociones, en nuestro estado de ánimo, algunas personas les afecta los días de extre-

mo calor, frío, días grises o lluviosos..., posiblemente encuentren ellos una sensación de tristeza, cansancio, fatiga y les desmotiva conectando con una emoción o también se perciba una impresión alegre de energía, esto se relaciona en nuestras tareas diarias, las cuales influyen en la emoción, en la percepción de como la mente y el cuerpo sienten los espacios, el trabajo, las actividades y las rutinas cotidianas.

En esta medida, el territorio permite pensar organizar varios elementos para acercarse a un concepto que está en constante evolución, pues en esencia, el territorio es un constructo que acompaña al sujeto y que guarda una influencia trascendental en todos los procesos que a este atañen, guarda dolores emociones y satisfacciones también traducidas en alegrías y retos permanentes cotidianos, podemos hablar del territorio como su ubicación geográfica, ligado también al establecimiento de relaciones de poder en las comunidades y en el Estado propiamente dicho. Sin embargo, hablar de territorio con base en esta concepción es reducirlo y limitarlo, desconociendo, además, otras dimensiones como la cultural, lo ambiental, la sociológica, la económica y la antropológica que lo caracterizan. Dentro de las múltiples definiciones se resalta que, para disciplinas como la geografía, el territorio es el espacio de gobernanza, en el cual los gobiernos desarrollan su gestión (Fernandes, 2012) y para la psicología desde el abordaje de las emociones, el territorio se vincula con la identidad personal construida por el individuo y que al final lo lleva a construir también su identidad social (Gaviria, 2020).

El vínculo emocional que se establece con el territorio permite la construcción de elementos que, en ocasiones, pueden servir como herramientas o estrategias para que quienes lo habitan logren mejorar su calidad de vida o simplemente resistir a eventos como fenómenos naturales, violencias y conflicto armado, entre otras situaciones sociales. Tal como lo mencionan Castaño Et. Al, (2021, p45) “del establecimiento de este vínculo emocional surgen valores como la solidaridad, valor que se ha convertido en una estrategia de gran magnitud para resistir la violencia y generar identidad, lazos en comunidad y una marcada construcción colectiva y comunitaria”. En este sentido, habrá que profundizar

en lo que Fernandes (2017) denomina territorios materiales e inmateriales, para comprender a profundidad el sentido de las relaciones y de las conflictividades gestadas en estos espacios, desde lo cual podrían generarse interesantes aportes a la comprensión de los vínculos emocionales allí establecidos.

Hablar de vínculos con el territorio nos adentra en un fascinante universo conceptual, donde la etnoeducación y la territorialización se entrelazan para revelar la profunda conexión que existe entre los pueblos, sus culturas y los espacios que habitan.

Según Santos (2004), la territorialización es un proceso dinámico y complejo que se desarrolla a partir de la apropiación que un sujeto o grupo social realiza del lugar que habita.

En el contexto de la etnoeducación, la territorialización adquiere un significado holístico que abarca diversos aspectos que se aprecia en las diferentes poblaciones abordadas como muestra la tabla # 1, esta apropiación va más allá de la simple ocupación física; implica la construcción de un vínculo profundo con el territorio, impregnándolo de significados culturales, sociales económicos, poblacionales y emocionales, como:

- Relación con el entorno natural: La comprensión del territorio como un espacio vivo y en constante interacción con los seres humanos y su problemática social.
- Preservación de la memoria cultural: El reconocimiento del territorio como depositario de la historia, las tradiciones de los saberes ancestrales y de sanación emocional.
- Fortalecimiento de la identidad étnica: La construcción de un sentido de pertenencia al territorio y a la comunidad que lo habita.
- Ejercicio de la autonomía: La reivindicación del derecho a la autodeterminación y al control sobre el propio territorio de recordar sin dolor.

Precisiones Teórico- Metodológicas

Es una técnica lúdica en el cual podemos describir la realidad que se presenta y permitir que las expresiones

corporales, emocionales sean manejadas a través de la cartografía o mapa emocional y la escritura del cuerpo para de esta manera construir la representación de lo que se siente de la realidad social.

Mapa de Emociones: Se realizan para recolectar información cualitativa en grupos focales, importante la percepción de la realidad y complementar con acciones vivencias de las personas participantes, para reconocer las características generales de su proceso social de ahí se identifica de manera individual sucesos emocionales que se replican en colectivo con otros sentires emocionales territoriales, por medio de una entrevista a profundidad se complementa el abordaje.

El objetivo de esta técnica es la organización de los conceptos básicos del enfoque de Derechos Humanos², con diferentes ejercicios con énfasis en un proceso creativo, estructurado para propiciar reflexiones en torno a la construcción de identidad del participante, con incentivos artísticos que orientan las reflexiones pedagógicas. (Callejon, 2014), se utilizará el uso didáctico del arte terapia al mencionar que es necesario realizar se utilice como un recurso que facilite la expresión de ideas, propicie el bienestar y desarrollo de las personas y se recolecte la información por medio de un trabajo grupal y educativo de esta manera se respeta la dignidad de la persona.

El trámite de la información recolectada es de orden cualitativo, se firma consentimiento informado, la actividad es lúdica por medio de la figura corporal, imágenes ilustrativas, fotografías, reflexiones creadas por las dinámicas de ejercicios de respiración, observación del croquis figura humana para recolectar los datos por medio de preguntas previas de un tema social que se esté investigando, en este ejercicio el cuerpo se empodera como la herramienta física que permite a las personas interrelacionarse con el mundo y narrar su identidad, controlando la emocionalidad que pueda resultar en el momento de recordar el suceso vivido, por eso es clave hacer los grupos focales con esta técnica.

La técnica permite un ejercicio de liderazgo que tiene una relación directa con las formas, símbolos y recursos

² Es un marco conceptual y operativo que busca promover y proteger los derechos humanos de todas las personas. Se basa en la idea fundamental de que todos los seres humanos, sin distinción alguna, tienen derechos inherentes, inalienables e indivisibles.

que conforman un grupo o una comunidad. A su vez, a la hora de definir los valores y constantes que “hacen comunidad” los elementos emocionales han sido tradicionalmente desestimados, en favor de otros factores que suelen valorarse como más objetivos y dignos del análisis. El lugar social, la procedencia geográfica o los rasgos psicológicos personales suelen ser consideradas razones más consistentes a la hora de generar una agrupación, sea esta efímera o perdurable. A grandes rasgos puede decirse que el factor emocional sólo ha sido debidamente considerado en aquellos casos en que podía ser traducido con claridad meridiana en términos humanistas y universalistas (como el sentido de solidaridad) o en términos políticos específicos (como la certeza de padecer una injusticia).

En ambos casos “el elemento emocional, redimido de su carácter subjetivo, y consolidado como respetable sentimiento moral, alcanza el nivel más alto al que una emoción puede aspirar: Convertirse en una idea compartida que sirva para guiar a un grupo en pos de una labor con relevancia pública” (Fernández, 2012, P.195).

Este enfoque, si bien sigue muy presente en los discursos al respecto, ha sido matizada en los últimos años por la emergencia de un nuevo paradigma: “el giro emocional”, es decir la emocionalidad, que puede resultar cuando se intervienen poblaciones sociales, sin tener en cuenta su memoria y sentir, según el cual las emociones no son un asunto personal e íntimo, sino que propone abordarlo como un dato o una secuencia de datos que definen el mundo relacional de manera consistente y necesaria.

De lo anterior, surgen tres ideas fundamentales: i) No existe tal cosa como el “sentimiento privado” pues este solo cobra sentido cuando es públicamente expresado en un contexto que puede ser reconocido y evaluado (Bourdieu); ii) La expresión del sentimiento es de carácter indexal, es decir, sirve en primer lugar para aclarar cuál es la posición del sujeto en un orden de valores determinado (Illouz); iii) “La enunciación colectiva y comprensible de sentires indexales da lugar a una estratificación emocional, una jerarquía cuyo elemento básico es la intensidad a la hora de expresar los sentimientos” (Randall Collins, P 120).

Estas tres ideas tienen en común la concepción del “sentimiento como capital”, que representa la alternativa a la concepción romántica de la vida interior entendida como cualidad intrínseca; la expresividad y la riqueza sentimental “no dependen ya de unas supuestas capacidades sensitivas enfatizadas por la educación y el habitus, sino que son un valor de cambio en un sistema financiero definido por la circulación entreverada de pulsiones e inversiones” (Fernández, 2012, P. 196).

De lo anterior se puede concluir lo siguiente: “una comunidad se genera cuando logra desarrollar un código sensitivo económicamente eficiente que la distinga de otras:”. De acuerdo con esto, la diferencia más básica entre los modos de “agregación comunitaria” que se pueden generar en el marco de la clase trabajadora, como por ejemplo una junta de acción comunal, un movimiento político o un grupo de punk, depende principalmente del “diferencial emocional que cada uno de esos grupos escenifica por medio de sus discursos”. (Fernández, 2012, P.196).

Los materiales para el desarrollo de esta actividad son; Pliegos de papel, lápices, marcadores, colores y cinta. En el desarrollo de este ejercicio se proponen cinco fases que tienen una duración aproximada de dos horas, estas fases son: Presentación, ejercicios de introspección, ejercicios de identidad e identificación, círculo de la palabra y conclusiones y cierre. A continuación, se realiza una breve descripción de cada una de estas:

Fase 1: Presentación

Esta fase del ejercicio es fundamental, porque se explica los objetivos y la técnica del mapa de emociones, se deben explicar claramente cada una de las acciones y fases del ejercicio, su duración y los resultados esperados. Es necesario que esta información se presente de la forma más clara posibles y que los profesionales que la dirigen estén seguros de que todas las personas han entendido y están de acuerdo con participar.

El primer paso dentro de esta fase es la presentación de los participantes, cada persona deberá decir su nombre; Sumado a esto se propone realizar algunas preguntas que rompan el hielo y acerquen a los participantes

entre sí, generando un espacio de confianza. Algunas recomendaciones pueden ser: ¿Cuál es su comida favorita?, ¿cuál es su lugar favorito?, ¿cuál es su animal favorito?, entre otras. Las respuestas se pueden completar con preguntas como ¿a alguien más le gusta esa comida, ese lugar, ese animal? Sumado a esto se puede pedir a los participantes que relaten cómo es normalmente un día en su vida, buscando que en el dialogo se encuentren similitudes y diferencias. Estos ejercicios promueven la identificación entre las personas y fortalecen la confianza necesaria para avanzar en un proceso reflexivo más profundo.

Duración estimada de la actividad: 20 minutos.

Fase 2: Introspección

Esta fase está orientada a centrar el pensamiento de los participantes en sí mismos a través de ejercicios de conciencia corporal y autoobservación. Así mismo, busca generar un estado de introspección en el que las personas reconozcan las particularidades de su cuerpo, identifiquen puntos de tensión, dolor, estrés, plenitud, etc.

Para este ejercicio es necesario que cada participante cierre sus ojos, encuentre una posición cómoda y se concentre en su respiración: En un primer momento sólo es necesario que se observe, que pueda identificar los ritmos y características de esta sin la pretensión de alterarla. Para esto se puede observar la cantidad de aire que se toma, el tiempo que se tardan en inhalar y en exhalar, la ruta que toma el aire desde que entra hasta que sale. Una vez cada persona se concentra en su respiración es necesario que se guíe a los participantes para que respire de una manera profunda en la que inhalen lo más profundo que puedan, sostengan un poco el aire, exhalen de manera lenta y se mantengan sin aire por unos momentos. Luego de un par de repeticiones se debe pedir a los participantes que trasladen toda su concentración a los dedos de los pies, que se concentren en ellos e identifiquen las sensaciones de esta parte del cuerpo. De esta manera se invita que los participantes hagan un barrido por todas las partes del cuerpo, desde los pies hasta la cabeza. En este ejercicio es importante que cada persona además de identificar las sensaciones identifique aquellas partes del cuerpo con las que tuvo

tanto dificultades y sensaciones de malestar, como sensaciones de bienestar y plenitud.

Duración estimada de la actividad: 15 minutos.

Fase 3: Identidad

El objetivo de esta fase es plasmar a través de dibujos, textos, imágenes y otros recursos, las sensaciones, emociones, percepciones e imaginarios identificados en la exploración corporal y asociarlos con acciones puntuales del ejercicio de liderazgo. En esta fase, la historia de vida es fundamental puesto que, a partir de la experiencia propia, cada uno de los participantes reflexionan sobre los estereotipos y roles asignados al cuerpo por el hecho de ser líderes y lideresas.

Para el desarrollo de esta actividad, los participantes deberán tomar los pliegos de papel, los lápices y marcadores para que, con ayuda de una persona de su confianza, dibujen su silueta en el papel.

A manera de ejemplo, usamos estas imágenes para orientar la realización de la silueta. Sin embargo, dicha silueta corresponderá a las características reales de la persona que realiza el ejercicio o a la forma como ella se representa.

Inicialmente se puede realizar con lápiz y luego retocarla y contornearla con marcadores o con los colores de preferencia. Una vez se tenga la silueta definida, se debe proceder con la identificación de las partes del cuerpo que les llamaron la atención en la fase anterior. Para esto es necesario que el profesional que dirige la actividad designe un color específico para las sensaciones placenteras y otro para las sensaciones de malestar, de manera que se pueda realizar un identificación y reconocimiento visual en la silueta, así mismo es necesario que los participantes escriban con el color designado la sensación que percibieron (dolor, comezón, presión, calor, frío). Seguido de esto se les pedirá a los participantes que identifiquen en la silueta las enfermedades o malestares más significativos que les aquejan o que han sufrido en el transcurso de sus vidas, esto se deberá realizar con un color diferente. Así mismo, se deben identificar aquellas partes del cuerpo que les gustan más a los participantes, aquellas partes que les generan bienestar, alegría, orgu-

Figura 2.

Pintando el mapa emocional



Fuente: Trabajo de campo, foto propia.

Figura 3.

Circulo de la palabra



Fuente: Foto propia.

El mapa de las emociones es una técnica lúdica que busca (re)construir la memoria y las formas en las que personas conciben su realidad social y se ven. Este ejercicio permite identificar las emociones, sensaciones y percepciones, y plasmarlas a través de los mapas, dibujos y formas de escrituras corporales que sirve para todo tipo de población y ciclo vital.

Específicamente, con esta técnica se busca promover un proceso creativo que tiene como fin propiciar reflexiones en torno a la construcción de identidad y emocionalidad. A través de la exploración corporal se busca conocer, información de sucesos y problemática sociales, ejemplo: ¿Qué sienten al ejercer este rol?, ¿Cuáles son sus preocupaciones y las angustias derivadas del liderazgo?, ¿Qué cosas de este ejercicio los hacen felices?, ¿Dónde siente el dolor?, ¿Dónde tiene miedo? Y aporta a entender al otro y a los otros en sus condiciones diversas.

Esta actividad se realiza a partir de incentivos artísticos que orientan las reflexiones pedagógicas. (Callejón, 2014). Para esto, se propone el uso didáctico del arte como un recurso que facilita la expresión de ideas, propicia el bienestar y desarrollo de las personas, y se recolecta la información por medio de un trabajo grupal pero algunas veces para sesiones de procesos psicosociales terapéuticos se pueden hacer individual.

El lenguaje corporal y verbal, es un elemento clave en la relación con la comunidad, el análisis interpretativo: Herramienta central en territorio, también el trabajo colaborativo, proceso de autorreflexión y mejora de mi saber disciplina: Ética del cuidado y acción sin daño: Pilar en todo trabajo en territorio. Las unidades de muestreo no se eligen con criterios de representatividad estadística sino con criterios de representatividad del discurso, de los significados. Se buscan aquellas unidades de muestreo (contextos, personas, eventos, procesos, actividades ...) que mejor puedan responder a las preguntas de la investigación y que posibiliten conocer-descubrir e interpretar el fenómeno estudiado en profundidad, en sus diferentes visiones, de forma que refleje el problema con amplitud (Ameglio, 1999). “

“Por eso no da lo mismo saber o no saber cómo somos como seres humanos, y no da lo mismo saber

que no saber cómo vivimos el ser libres. Tampoco da lo mismo saber o no saber que somos libres en la reflexión, y saber o no saber que la reflexión nos permite salir de cualquier trampa y, de hecho, trascender el determinismo estructural de nuestra corporalidad en la conducta responsable” (Maturana y Varela, 1973, p. 32).

El mapa emocional, es una acción de reflexión en el cual el mapa es sólo una de las herramientas que facilita el abordaje y la problematización de territorios sociales, subjetivos, geográficos. A esto le sumamos otra serie de recursos que hemos apodado “dispositivos múltiples” y que consisten en creaciones y soportes gráficos y visuales con dinámicas lúdicas, se articulan para impulsar espacios de socialización y debate, que son también disparadores y desafíos en constante movimiento, cambio y apropiación. Así buscamos abrir un espacio de discusión y creación que no se cierre sobre sí mismo, sino que se posicione como un punto de partida disponible para ser retomado por otros y otras, un dispositivo apropiado que construya conocimiento, potenciando la organización y elaboración de alternativas emancipatorias.

Por medio del mapa de emociones, podemos conocer realidades que por medio del diálogo convencional se hace un poco más difícil de manejar como problemáticas sociales que por su manejo y cuidado a la emocionalidad a las comunidades diversas, es reconocer en el cuerpo del participante que hace parte de ese territorio común, valorar su cuerpo como un punto de partida y de reconocimiento de sanación.

Es significativo de reconocer estas apuestas en la transformación de los territorios, y la reincorporación de los individuos desde sus emociones a la sociedad desde una a puesta de apropiación del territorio de sus habitantes, a través del arte urbano; cuentan la historia de sus calles, lo que los une como comunidad en búsqueda de mejores oportunidades para las nuevas generaciones, el arte toma un papel fundamental en la transformación de su territorio. Por lo tanto, esta nueva propuesta pedagógica, lúdica que integra la investigación cualitativa con lo vivencial reconociendo la teoría de emociones, en este caso las diferencias territoriales las formas de desigualdad y sus enfoques poblacionales.

Un elemento significativo en la intervención con las comunidades es tener en cuenta el abordaje de Derechos humanos y el concepto de Acción sin daño, reconociendo en los colectivos una individualidad, respeto y sintonía de lo humano, emocional y su capacidad de resolver situaciones sociales. En ese sentido, la experiencia práctica en Colombia, y en otros países del mundo, ha demostrado que abordar las diferentes dimensiones de las situaciones sociales, pensar en la construcción co-

lectiva cotidiana, sin el daño a las comunidades, pensar desde lo cotidiano y la corresponsabilidad (derechos y deberes en una democracia), asumir que los conflictos ayudan al cambio social y que hay alternativas para su abordaje, más allá de la violencia, empoderan a cada individuo como sujeto de cambio, para que desde su quehacer cada agente aporte a la construcción de paz, justa y sostenible.

Referencias

- Ameglio, P. (1999). *El proceso de guerra en México 1994-1999: militarización y costo humano. Espacio de reflexión y acción conjunta Militarización, Represión e impunidad. Pensar en voz alta*?. Cuaderno de reflexión y acción no violenta N° 3.
- Callejon, G. (2014). *El lenguaje del cuerpo*. Biblioteca CEU. <http://dspace.ceu.es/handle/10637/6060>
- Castaño, C. et. al. (2021). *Territorio y territorialización: una mirada al vínculo emocional con el lugar habitado a través de las cartografías sociales*.
- Chaux, E., Lleras, J., & Velásquez, A. (2004). *Competencias Ciudadanas: De los Estándares al Aula. Una propuesta de integración a las áreas académicas*. Bogotá D.C., Colombia: Ministerio de Educación
- Fernández, B. (2012). *Movimentos socioterritoriais e movimentos socioespaciais: contribuição teórica para uma leitura geográfica dos movimentos sociais*. Revista Nera, 8(6), 24-34. <https://doi.org/10.47946/rnera.v0i6.1460>
- Fernández, E. 2012; *Emocíonese así. Anatomía de la alegría*. Editorial Anagrama. Barcelona.
- García N. (1978), *Culturas híbridas, estrategias para entrar y salir de la modernidad*. México, Grijalbo.
- Gaviria, M. (2020). *Territorialidades en la ciudad-región Eje Cafetero, Colombia*. Territorios, (42), 1-24. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/territorios/a.7012>
- Lefebvre, H. (1974). *A contribuição de Henri Lefebvre para reflexão do espaço urbano da Amazônia*
- Levine, P. (2010). *Waking the tiger: Healing trauma and restoring resilience*. North Atlantic Books.
- Maier, S. (2009). *Beyond the skin: The body and its extensions in contemporary dance*. University of Minnesota Press
- Maturana H, Varela F. (1973), *De máquinas y seres vivos: una teoría sobre la organización biológica*. Santiago de Chile: Universitaria; 1973
- Núñez, J. García, C. (2014). *El cuerpo en psicoterapia: De la teoría a la práctica*. Editorial Desclée De Brouwer
- Osorio, S. y Vergara, M. (2016). *La cartografía emocional y los paisajes sonoros: Una manera diferente de entender la ciudad*. HojaLata, 8, 35-46. <https://revistas.umanizales.edu.co/ojs/index.php/hojalata/article/view/1779/1871>
- Pérez, I. (2014). *El mapa de emociones: Una herramienta para el desarrollo personal y la salud emocional*. Editorial Desclée De Brouwer.
- Pesso, F. (2003). *Exploring the bodywork: The somatic dance between mind and matter*. Routledge.
- Renee, C. (2005). *Los Mapas Corporales*. Madrid, Tarragona, España: Mandala Ediciones.
- Santos, M. (2004). *Espacio y poder*. Fondo de Cultura Económica.
- Zemansky, Z. Knapp, M. (2003). *Nonverbal communication and human relations* (6th ed.). McGraw-Hill.