



Mapeo de Corazón, Mente y Cuerpo

"El cuerpo es un mapa donde se puede trazar toda la historia de nuestras vidas, donde cada paso que hemos dado deja su huella" - Artemisa y Elige

Visión general: Esta actividad usa el mapeo del cuerpo para identificar cómo los miedos, la tensión y el estrés afectan la vida, cómo eso se relaciona con los sistemas de opresión y cómo podemos crear estrategias para lidiar con ellos.

Propósito: El cuerpo femenino es testigo de que *"lo personal es político"*. La opresión y la alegría afectan la vida de las mujeres - físicamente, mentalmente y emocionalmente. Esto puede impactar la salud y el sentido de bienestar. El cuerpo es un símbolo y una manifestación física de poder, incluyendo nuestras experiencias de poder y negociaciones a través de sus estructuras. El cuerpo también es un sitio de propiedad en disputa, tensiones internas y conflicto.

Esta actividad puede ayudar a abordar y resolver la centralidad del cuerpo femenino en nuestro análisis de la opresión – incluyendo clase, colonialismo, patriarcado, sexualidad, sexo, feminismo, salud reproductiva, VIH y SIDA. Al motivar una reflexión personal profunda, nos permite entender el cuerpo con relación a los sistemas de opresión y cómo podemos elaborar estrategias para lidiar con eso. Esta actividad se puede hacer de dos maneras distintas, dependiendo de los objetivos deseados.

Tiempo necesario: 3 horas (mínimo); este proceso puede tomar la mitad de un día, dependiendo del grupo.

Materiales:

- Marcadores de colores
- Rollo de papel o tela
- Tijeras
- Cinta adhesiva.

Espacio: Debe haber bastante espacio en el piso para dibujar los mapas. Además, es necesario proteger la privacidad de las participantes y mantener el espacio seguro.

Crédito: JASS Sur de África con Hope Chigudu





Proceso:

1. Trabajando en pares, una persona se acuesta sobre un pedazo de papel o tela, y la otra traza el contorno del cuerpo de la compañera sobre la tela/papel.
2. Las participantes rellenan el mapa del cuerpo basándose en un conjunto de preguntas estructuradas de la facilitadora. Éstas se pueden agrupar como se propone a continuación, dependiendo de la cantidad de tiempo disponible y si se desea un proceso más corto o más largo:
 - a. **Nombra uno o dos lugares** donde sientes más estrés y tensión y cómo se siente, por ejemplo, migrañas, dolores de espalda, malestar general, etc.
 - b. **Enumera dos o tres maneras** en que esto afecta tu humor y comportamiento.
 - c. **Comparte algunas maneras** de lidiar con estos problemas, al igual que el miedo y la soledad que los acompañan – ¿Qué tipo de autocuidado personal estás utilizando?

En la plenaria:

1. Colgar los mapas en la pared y discutirlos en la plenaria.
2. Hacer una breve lluvia de ideas sobre los lugares y características, resaltando los aspectos comunes y las implicaciones en la salud, trabajo y bienestar.
3. Preguntar sobre maneras en que eso afecta el humor y el comportamiento, resaltando los aspectos comunes y las implicaciones en la salud, trabajo y bienestar.
4. Revisar las estrategias de autocuidado personal y evaluar su efectividad - *¿Qué hace falta?*

Método alternativo:

Este método lleva a las participantes a reflexionar profundamente sobre cómo las distintas partes de su cuerpo experimentan el dolor y el placer, para identificar la fuente de ese dolor/placer, y comenzar a entender cómo la opresión afecta el cuerpo femenino de maneras tangibles. Este proceso permite que las participantes identifiquen quién "posee" el cuerpo. Quién o qué es responsable del "dolor" y del "placer". El proceso se expone a continuación.



Proceso:

- Trabajando en pares, una persona se acuesta sobre un pedazo de papel o tela, y la otra traza el contorno del cuerpo de la compañera.
- Las participantes rellenan el mapa corporal basándose en la pregunta – ¿qué partes de tu cuerpo te dan placer y qué partes te causan dolor?
- En plenaria: Cada mujer habla con su propio cuerpo. Las participantes son alentadas a ser abiertas y honestas, ya que el proceso es una parte importante del desarrollo de la confianza al interior del grupo. La discusión se puede llevar a cabo en dos rondas.
- En la primera parte de la compartición, las mujeres hablan sobre la propiedad de sus cuerpos, y después sobre las partes del cuerpo que les causan dolor. En la segunda parte, las mujeres discuten qué partes del cuerpo les dan alegría y placer; es un momento de afirmación.
- Al final de la compartición, las facilitadoras reiteran el poder del cuerpo, ya que el cuerpo carga nuestras experiencias. Es importante hablar sobre cómo el cuerpo es central para el patriarcado y del deseo de controlar el cuerpo de las mujeres, y resaltar la necesidad de autocuidado y procesamiento de la experiencia para recuperar nuestros cuerpos y nuestro bienestar.
- Una segunda parte de la conclusión del ejercicio debe establecer los vínculos entre lo personal y lo político - *¿De qué manera son diferentes o similares las experiencias de las mujeres con sus cuerpos? ¿Cómo podemos entender nuestras experiencias de manera colectiva?*

Notas importantes para las facilitadoras:

- Las facilitadoras deben ser cuidadosas y deliberadamente preparar el espacio de manera que se puedan "sentir" las diferentes experiencias de las mujeres, que son muy personales y a veces dolorosas. Eso requiere sensibilidad, confianza, confidencialidad y buenas habilidades de facilitación. Idealmente, el mapeo del cuerpo se debe presentar en el segundo día de un taller de varios días. Esto brinda suficiente tiempo para establecer un espacio seguro, construir confianza al igual que atender a la comodidad individual de las mujeres dentro del grupo.
- Como el mapeo del cuerpo puede ser una metodología muy sensible e íntima, las facilitadoras deben ser cuidadosas y asegurar que haya confianza y confidencialidad, incluso en lo que se refiere a documentación y producción de conocimientos. Este es un paso importante para establecer la confianza y estimular la participación.



- Las facilitadoras deben dejar claro y enfatizar que la participación es opcional.
- Las facilitadoras deben estar preparadas para tratar cuestiones sensibles que puedan surgir, por ejemplo, experiencias de violencia o cuestiones relacionadas al VIH y SIDA. Es importante que las facilitadoras puedan referir a las participantes a redes de apoyo y otros recursos, como centros de asesoramiento y servicios médicos, policiales y legales, según sea necesario.
- La facilitación suele ser un proceso intenso y emocionalmente extenuante. La co-facilitación puede ayudar a mitigar este desafío y asegurar que las facilitadoras estén totalmente presentes para poder ofrecer efectivamente el soporte individual, la reflexión colectiva y los espacios de intercambio. Si las participantes del proceso se sienten afectadas emocionalmente, es necesario tomarse el tiempo para brindarles apoyo, por ejemplo, juntando a todas las mujeres del salón para que se den las manos en solidaridad y dando tiempo para el consuelo.