

Global Initiative for
JUSTICE, TRUTH +
RECONCILIATION



EL MAPEO CORPORAL PARA EL APOYO COMUNITARIO:

Caja de herramientas
Shirley Gunn



International Coalition of
SITES of CONSCIENCE

Acerca de la Coalición Internacional de Sitios de Conciencia

La Coalición Internacional de Sitios de Conciencia (ICSC) es una red mundial de museos, sitios históricos e iniciativas civiles que se dedica a la construcción de un futuro más justo y pacífico. Para ello, involucra a las comunidades a fin de recordar las luchas por los derechos humanos y aborda sus repercusiones en la actualidad. Fundada en 1999, hoy en día la ICSC incluye más de 250 miembros en 65 países. La ICSC apoya a sus integrantes a través de siete redes regionales que fomentan la cooperación, así como el intercambio internacional de conocimientos y mejores prácticas.

Para más información, visite www.sitesofconscience.org.

Foto de portada:

Un taller de mapeo corporal respaldado por la GIJTR en Costa de Marfil en 2017.

Diseñado por: : Andy Thesen

ACERCA DE ESTA GUÍA

Fundada por la Coalición Internacional de Sitios de Conciencia, la Iniciativa Global de Justicia, Verdad y Reconciliación (GIJTR) es un consorcio de nueve organizaciones del mundo entero que se dedica a estrategias multidisciplinares, holísticas y coordinadas para la justicia transicional.

Con el respaldo de la GIJTR, esta guía, El mapeo corporal para el apoyo comunitario, fue escrita por Shirley Gunn, Directora del Centro de Medios para los Derechos Humanos (Human Rights Media Centre), miembro de la Coalición Internacional de Sitios de Conciencia en Sudáfrica que promueve los derechos humanos mediante la recopilación y difusión de las historias de las víctimas.

Nota de la autora

Este es el segundo kit de herramientas de la serie De la memoria a la acción. El primero, escrito por Ereshnee Naidu, se titula: Un kit de herramientas para la memorialización en las sociedades posconflicto. Este kit brinda información sobre cómo realizar un taller de mapeo corporal. El mapeo corporal es una forma de memorialización que se centra en las historias personales. Es un método de investigación basado en el arte que remonta a los años 80. Lo han utilizado y adaptado trabajadores sociales, médicos e investigadores en distintos lugares del mundo según sus objetivos particulares de investigación.

En 2002, gracias al trabajo de Memory Box Project, vi el posible valor de este método para los sobrevivientes sudafricanos de la violencia y la tortura del apartheid. El psicólogo clínico, Jonathan Morgan, creó este proyecto en la Universidad de Cape Town para ayudar a las mujeres sudafricanas con VIH/SIDA a documentar sus vidas. La artista sudafricana, Jane Solomon, adaptó el mapeo corporal como un método de terapia artística mediante el cual las mujeres con VIH/SIDA empleaban imágenes y palabras para narrar su historia de vida. Escribió un manual llamado "La vida con X," un camino de mapeo corporal en la época del VIH y del SIDA, que me ha resultado sumamente útil.

El mapeo corporal, tal como lo he desarrollado, requiere de cinco días completos. Muchas veces he trabajado tardes y noches para asegurarme de que se completaran el proceso y las obras de arte. El proceso es tan importante como el resultado. Como facilitadora, no solo me interesa que los mapas corporales de los participantes resulten visualmente agradables, sino también que se cree un espacio seguro para que los participantes recuerden y expresen sus experiencias a fin de lograr cierto grado de sanación ante los recuerdos dolorosos. Durante los cinco días, se realizan ejercicios de escritura, dibujo e intercambio de información antes de que los participantes trabajen en sus mapas corporales. No todo lo escrito por los participantes en sus diarios ni todo lo compartido con los participantes del taller se incluye en estos mapas. La síntesis y el resumen son elementos clave, así como el derecho a la privacidad. Si bien el ambiente del taller debe resultar seguro para que los participantes revelen su dolor interno, ellos pueden sentir ansiedad con respecto a compartir ciertos detalles íntimos con sus comunidades y otras personas. Algunos países en posconflicto son poco receptivos a las historias de los sobrevivientes. El facilitador debe estar consciente de ello y proteger a los participantes de las posibles consecuencias. Es importante que se fije el objetivo del taller de mapeo corporal desde un principio para que los participantes comprendan cómo se pueden presentar sus obras de arte y estén de acuerdo con ello.



Mapa corporal Funeka Hlazo, Worcester, Sudáfrica, 2016

El estrés emocional afecta el cuerpo de distintas formas. Para comprender cómo el estrés aflige al cuerpo, se debe contar con ciertos conocimientos básicos. También influyen otros factores, tal como la personalidad, la cantidad de estrés que padece la persona con los años y si tiene un hombro donde llorar cuando surgen los factores estresantes. Los participantes pueden llegar a manifestar experiencias de vida difíciles y dolorosas por primera vez. Por lo tanto, los facilitadores deberían tener experiencia trabajando con el trauma emocional. En ocasiones, es aconsejable contar con un psicólogo clínico.

Actualmente, al analizar los problemas de salud, reconocemos la interacción entre el cuerpo y la mente. Se sabe que el estrés de la vida cotidiana, el conflicto, la guerra y la pobreza nos vuelven más vulnerables y aumentan el riesgo de contraer enfermedades. El estrés puede llegar a enfermarnos o aumentar el riesgo de afecciones y trastornos. Los ejercicios de historia de vida integrados al kit de herramientas resultan fundamentales para contextualizar el nexo entre la experiencia de vida y su efecto en el cuerpo. Mediante un proceso de reflexión, creación y apoyo y trabajando con un cartón a escala real, el espacio interno del cuerpo cuenta la historia tal como se manifiesta en el cuerpo. El espacio fuera del cuerpo a escala real en el cartón es para contar la historia de vida mediante imágenes y palabras.

La línea de tiempo para compartir la historia de vida fluye en el sentido contrario a las agujas del reloj, de la esquina derecha a la izquierda si se mira hacia el mapa corporal. Se pueden emplear métodos creativos para indicar la dirección de la historia, como flechas o pequeñas huellas. Repartida en tres etapas, la primera infancia, los años escolares y la vida adulta, los participantes escriben su historia de vida en sus diarios, realizan varios dibujos, y luego comparten su historia con los participantes del taller antes de que se incluya en el mapa corporal.

La metodología contempla no solo el trauma y la victimización sino también la resistencia. Por ejemplo, los participantes buscan el símbolo que mejor representa sus fortalezas, y al centrarse en sus "expectativas de futuro", se los ayuda a mirar más allá del presente, hacia el porvenir. Asimismo, hay un ejercicio de sombras. Al dibujar el contorno del cuerpo, los participantes trabajan de a dos. El segundo contorno, del compañero, es la "sombra" del participante. Representa a las personas y organizaciones que han brindado apoyo con cariño y empatía en momentos difíciles. Este ejercicio de reflexión se realiza cada día y ayuda a desvanecer los sentimientos de aislamiento, soledad y abandono. Esta oportunidad para volver a descubrir los individuos y las redes de apoyo y reconocer quiénes somos en nuestras sombras proporciona alivio. Inevitablemente, se vierten lágrimas de pena por las pérdidas. Sin embargo, el proceso también les ofrece tiempo a los participantes para redescubrir su propósito y renovar sus fuerzas.

El kit de herramientas no es un plan de acción, es una guía. Los facilitadores pueden y deberían mantener cierto margen de flexibilidad con respecto a cómo se suceden los distintos ejercicios. Sin embargo, se recomienda seriamente que se completen todos los ejercicios a fin de obtener la satisfacción de la creación de un mapa corporal y del proceso en sí mismo. Este manual indica un orden que me ha dado buenos resultados.

– Shirley Gunn, Human Rights Media Centre, Cape Town

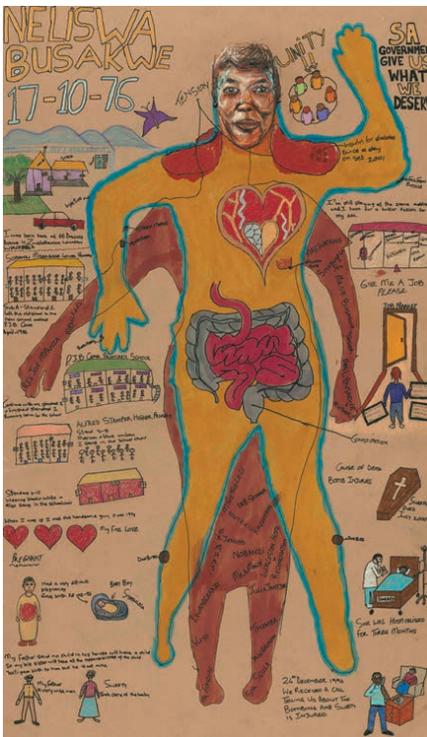


Romper el silencio en el Slave Lodge
Ciudad del Cabo, 2006, con la guía de
exposiciones Maureen Mazibuko

Preparación del taller

Participantes

- **Centrado en la víctima:** Quien esté a cargo de inscribir los participantes debería consultar e incluir organizaciones que trabajan con sobrevivientes.
- **Cantidad:** Entre 12 y 20 participantes resulta ideal.
- **Género:** Si los participantes incluyen tanto hombres como mujeres, hay que lograr un equilibrio entre ambos. Los talleres con personas de un solo género funcionan bien, sobre todo para las mujeres, que pueden verse silenciadas en un grupo mixto.
- **Traducción:** Los participantes se comunican mejor en su lengua materna. Si esta difiere de la lengua materna de todos los participantes y del facilitador, resulta fundamental contar con los servicios de un intérprete.
- **Ropa vieja y cómoda:** Se les solicita por adelantado a los participantes que lleven ropa vieja y cómoda, ya que su vestimenta puede mancharse con marcador permanente o pintura metálica, que no se sale con el lavado.
- **Compromiso a participar los cinco días:** Durante la fase de inscripción previa al taller, se busca que cada integrante se comprometa a participar todos los días. El facilitador refuerza este compromiso al establecer las pautas básicas antes de iniciar el taller. Si un participante tiene una urgencia inesperada y no puede asistir alguno de los cinco días, esto se debe acordar con el facilitador, quien tendrá que prestarle más atención para ponerlo al día. Sin embargo, si se requieren dos días de ausencia, el participante debería retirarse del taller. Resulta una decisión difícil pero es para el mayor beneficio de todos. Se sugiere mantener un registro diario.



Mapa corporal Neliswa Busakwe, Worcester, Sudáfrica, 2016

Sitio:

- **Dimensión del espacio:** El lugar del taller debe ser lo suficientemente grande como para que todos trabajen en el piso y con espacio suficiente para juntar las mesas donde se realizarán los ejercicios de escritura, dibujo e intercambio. Si el lugar no tiene espacio suficiente para las mesas y que los participantes trabajen en el piso, se pueden separar ambos espacios, ubicando a las mesas en una sala contigua. El tamaño del cartón es de 2,2 m x 1,5 m y debe haber un paso de al menos medio metro entre cada cartón.
- **Privacidad y seguridad:** El sitio del taller debe obtenerse para los cinco días completos. Es decir, no debería emplearse por la tarde o noche para otras actividades. Asimismo, tendría que ofrecer privacidad: no debe ser un espacio abierto que atraiga a los curiosos. El sitio deberá cerrarse con llave fuera del horario del taller a fin de mantener a salvo los materiales artísticos y los mapas corporales.

- **El piso:** Resulta duro para las rodillas trabajar en el piso en superficies con baldosas duras, pero estas son más fáciles de barrer y fregar. Si el piso es alfombrado, asegúrese de que esté cubierto por una lona de plástico, sobre todo durante los ejercicios de dibujo: pueden darse accidentes donde se vuelque la pintura. Las participantes mayores y discapacitados pueden trabajar en una mesa del tamaño del cartón.
- **Talleres con estadía o viajes diarios:** Si el presupuesto lo permite, los talleres con estadía son preferibles dado que permiten que los participantes se alejen de las presiones cotidianas y eviten el estrés de tomar el transporte público poco fiable hacia y desde el taller.

Facilitador

- **Puntualidad:** El facilitador debe ser firme con respecto a la puntualidad: las horas de comienzo y final, la pausa para el almuerzo y el café, y el tiempo asignado a cada ejercicio. No obstante, se requiere cierta flexibilidad. Si un ejercicio demora más de lo previsto, se debe ajustar el programa del día.
- **Apoyo:** Puede resultar de gran ayuda tener asistentes, pero estos deben seguir las instrucciones del facilitador. Si al facilitador le faltara seguridad en sus habilidades artísticas o necesitara asistencia porque el grupo es grande, se recomienda contar con la ayuda de un artista. Sin embargo, el artista no debe realizar el trabajo creativo en lugar de los participantes sino que debe ayudarlos con ejercicios de visualización y su realización en los mapas corporales a fin de mantener la autenticidad de las expresiones artísticas. Tal como se ha mencionado, se puede necesitar un psicólogo clínico para apoyar a los participantes.
- **Dibujo:** El facilitador debe incentivar a los participantes para que se expresen de forma creativa y cierren conscientemente el hemisferio izquierdo: el hemisferio crítico del cerebro que puede inhibir la creatividad. El facilitador también debería practicar el dibujo. Es divertido.
- **Investigación adicional:** El facilitador debe leer el kit de herramientas varias veces y estar familiarizado con su contenido. También se sugiere realizar investigación y lecturas adicionales a fin de prepararse para cada ejercicio durante los cinco días.
- **Ejercicios de historia de vida:** El facilitador puede optar por escribir y fotocopiar las preguntas de la historia de vida para los participantes antes del taller, con cada ejercicio en una hoja aparte.
- **Espacio seguro:** El facilitador transforma el ambiente del taller en un espacio seguro y de apoyo al exigir una escucha atenta, al brindarles a todos el mismo tiempo para hablar y al reconocer el dolor que se manifiesta.
- **Confianza:** El facilitador debe demostrar confianza, la cual obtiene con la práctica y la experiencia.

Materiales

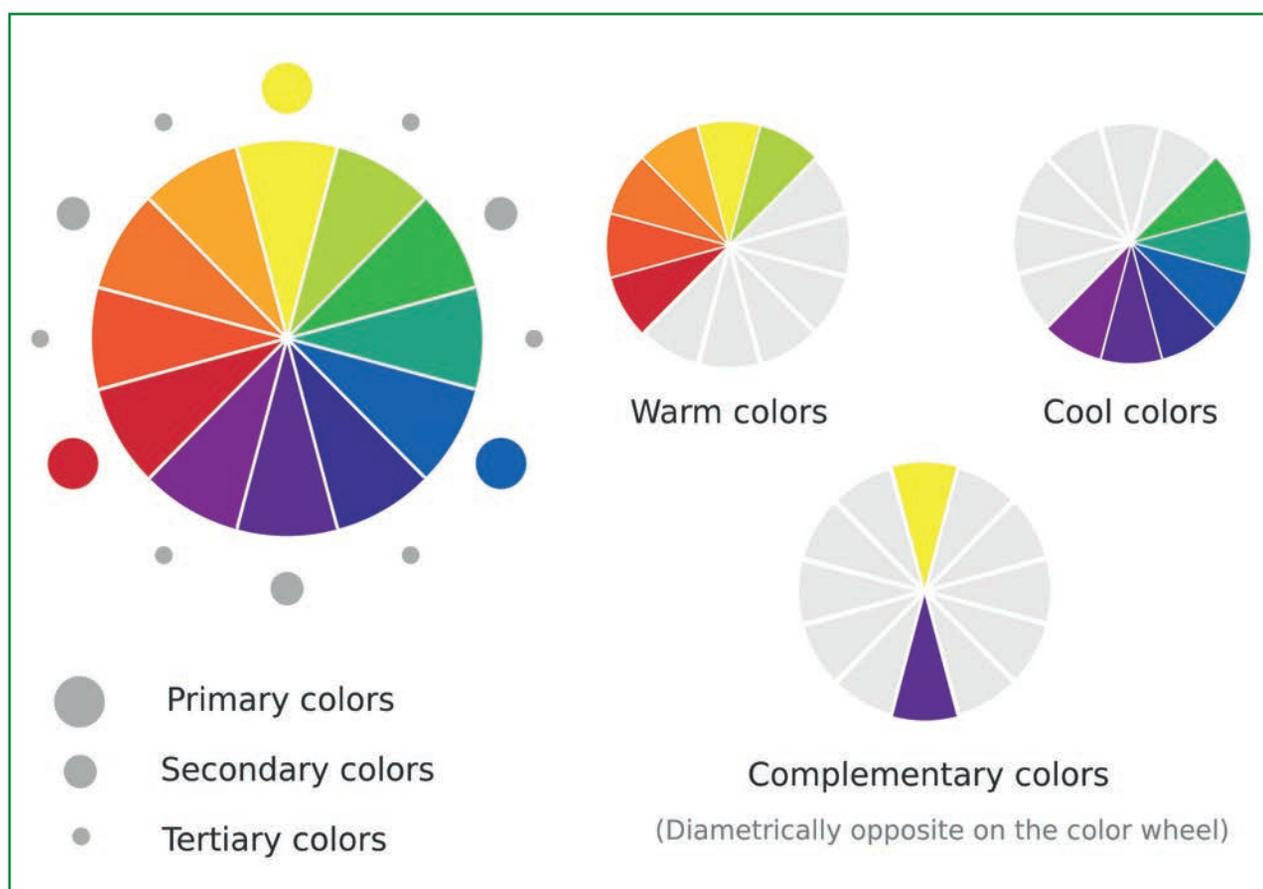
Se debe comprar y recoger los materiales para el taller por adelantado. Se puede conseguir los materiales necesarios en una tienda de arte o un supermercado. Los participantes deberán cooperar para compartir los materiales. Si se emplean con cuidado, pueden utilizarse para otro taller. Es importante que el facilitador trate los materiales con cuidado y que los recoja y organice después de cada ejercicio y al final de cada día. A continuación, se encuentra una lista de materiales necesarios para el taller de mapeo corporal. Aquellos marcados con un * son fundamentales.

- * **Diarios:** Un cuaderno tapa dura de tamaño A4/carta con 128 o 192 páginas para el facilitador y cada uno de los participantes. De forma alternativa, se pueden emplear hojas de papel de tamaño A4/carta, pero se solicitará que los participantes guarden sus escritos y dibujos en orden después de cada ejercicio ya que pueden extraviarse.
- * **Bolígrafos negros:** Uno para el facilitador y cada uno de los participantes.
- * **Cartón:** El cartón durable que se emplea en las fábricas de ropa para la elaboración de patrones es el mejor material para los mapas corporales. Es de color marrón claro, mide 1,5 m de ancho y viene en rollos grandes. Se corta el cartón al largo requerido de 2,2 metros, un trozo para cada participante. Corte algunos trozos extra para la tabla de colores, para las planillas a fin de probar los colores secundarios mezclados con pintura o colorante de alimentos, así como para proteger y transportar los mapas corporales.
- * **Papel periódico:** Varias hojas de papel blanco
- * **Hojas A3 y A4:** Se necesita una resma (500 hojas) de papel tamaño A4/carta y media resma de papel A3.
- * **Marcadores permanentes:** Dos marcadores permanentes negros para cada participante para realizar los contornos y escribir en el cartón. Un marcador marrón para cada participante. Los marcadores permanentes se secan, sobre todo si el clima es húmedo o caluroso. Asimismo, el escribir sobre la pintura y el lápiz puede dañar las puntas.
- * **Lápices de color:** Se necesitan algunas cajas de lápices de colores. Funcionan bien sobre el cartón y vienen en una variedad de colores.



Mapas corporales de Romper el silencio con historias de vida en forma de álbum de recortes parte del programa educativo, Museo Apartheid, Johannesburgo, Sudáfrica, 2004

- * **Pintura:** Se puede emplear una variedad de pinturas. La pintura en polvo es económica. Los tres colores primarios (rojo, amarillo y azul) resultan fundamentales. Estos colores pueden mezclarse con blanco y negro a fin de obtener el espectro de los colores secundarios (consulte el círculo cromático que se encuentra más abajo).
- * **Colorante de alimentos:** El colorante (no la esencia) funciona bien con el cartón ya que permite ver la escritura y los dibujos cuando se pinta con él por encima. El colorante es económico y puede adquirirse en la mayoría de los supermercados. Viene en pequeñas botellas de 28 ml en colores primarios y secundarios, tal como amarillo, rojo, azul, naranja, verde y rosa. Se necesitan al menos cinco botellas de cada color. Al diluirse en agua, pueden crear una amplia gama de colores, claros y oscuros, según la cantidad de agua que se añada.
- * **Pintura acrílica metálica:** La pintura acrílica metálica es cara, pero un tubo o botella de dorado, bronce y plateado resulta maravilloso para decorar (aros, dientes, anillos de bodas, relojes, pulseras y collares) y destacar en forma positiva los símbolos, las expectativas de futuro y el nombre de los participantes. Si se mezcla con una pequeña cantidad de agua, la pintura cubre una mayor superficie y resulta menos pegajosa y más fácil de manipular para pintar en el cartón.
- * **Crayones de cera:** La mayoría de los participantes se sienten a gusto con los crayones de cera de la infancia y estos son económicos. Sin embargo, al encapsular las obras, el plástico caliente puede derretir la cera, lo cual resulta en un efecto borroso. Por lo tanto, no recomiendo el uso excesivo de este material en los dibujos.



- * **Pasteles al óleo:** Los pasteles al óleo vienen en colores fuertes y vibrantes, en cajas de 12 o 24 unidades. Mientras más grande sea la caja, mayor variedad de colores. Mientras más colores se emplean, más únicas y originales se ven las obras de arte. Los pasteles al óleo son económicos, así es que compre unas tres cajas.
- * **Pasteles de tiza:** Los pasteles de tiza vienen en una variedad de colores según el tamaño de la caja. La tiza suele difuminarse. No obstante, si se rocía con una laca barata inmediatamente después de aplicarse al cartón, se minimizan los borrones. Los pasteles de tiza son caros. Una o dos cajas bastan.
- * **Pinceles:** Se necesita una amplia gama de pinceles: de muy finos a gruesos, chatos y con punta.
- * **Espejos:** Se necesita un espejo por participante para el ejercicio de retrato. Los espejos de vidrio son pesados y difíciles de transportar. Los espejos de plástico son ideales y económicos. Las selfies en los celulares pueden emplearse como alternativa a los espejos pero estas son pequeñas, del tamaño de la pantalla del celular. Es por ello que resultan preferibles los espejos.
- * **Pegamento:** Se necesitan algunos pegamentos en barra o botellas de pegamento blanco.
- * **Tijeras:** Se necesita un par de tijeras para manualidades. Otra opción es doblar y rasgar el papel al tamaño requerido.
- * Reglas: Se requieren varias reglas de plástico.
- * **Laca:** La laca se rocía inmediatamente sobre los dibujos hechos con pasteles de tiza y sobre los mapas corporales cuando se terminan. Se necesitan unas tres latas grandes.
- * **Cinta adhesiva:** Se necesita un rollo de cinta adhesiva para pegar las pautas básicas y la tabla de colores a la pared (o al vidrio de las ventanas para evitar dañar la pintura o el papel tapiz), así como para mantener los mapas corporales en un cilindro después de terminarlos.
- * **Botellas de plástico de 500 ml:** Varias botellas de agua de plástico cortadas en la parte inferior del cuello para mezclar y guardar las pinturas.
- * **Paños viejos:** Paños absorbentes para limpiarse las manos y lo que se vuelque en las superficies.
- * **Balde o recipiente reciclado:** Un balde barato de plástico o un recipiente reciclado en el cual se puedan remojar y limpiar los pinceles.
- * **Lonas de plástico:** Si el piso es alfombrado, utilice lonas.
- * **Grabador:** Si planifica grabar o tomar fotos en cualquier momento del taller, solicite el consentimiento de todos los participantes de antemano. Los celulares sirven, ¡pero no se olvide del cargador!
- * Libro de anatomía: Intente encontrar un libro de anatomía ilustrado de segunda mano

Nota: Salvo los diarios (que son opcionales si se emplean hojas de papel) y los bolígrafos de cada participante, ningún material debería salir del lugar. Los materiales les pertenecen a todos y pueden emplearse para el siguiente taller.

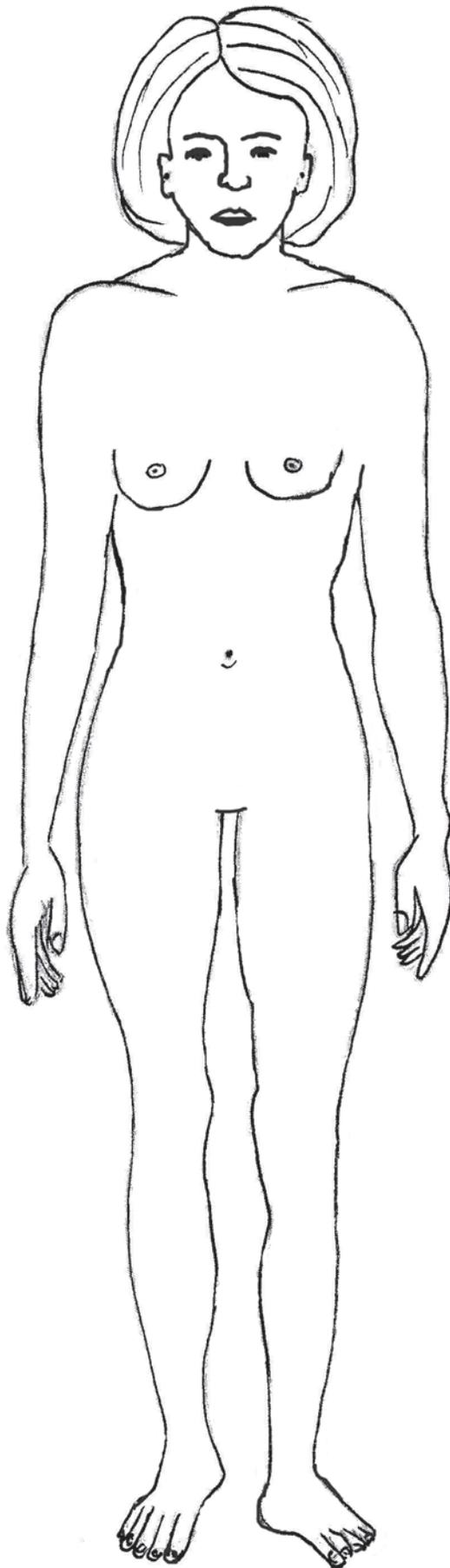


Figura para fotocopiar para indicar
marcas en la piel y otras dolencias
corporales a las que se hace
referencia en el texto

PRIMER DÍA DEL TALLER

Introducción y pautas básicas; significado del color; ejercicio del mapa corporal: trazado de los contornos y escritura del nombre, apellido y fecha de nacimiento; ejercicio del mapa corporal de escritura, dibujo e intercambio sobre la primera infancia; evaluación; tarea.

Presentaciones y reglas básicas

(60 mins)

1: Ejercicio - El significado del color

(60 mins)

Las sociedades y culturas atribuyen diferentes significados y distintos grados de importancia al color. Algunos significados son sumamente personales. En este ejercicio, el facilitador pinta los colores del lado izquierdo de un trozo de cartón de modo que se pueda ver el color claramente contra el fondo marrón. Se empieza con los colores primarios: rojo, azul y amarillo, y el blanco y el negro. Luego, el facilitador pregunta: ¿qué asocia con este color? Se invita a un voluntario, con letra prolija, para que escriba las respuestas. Los participantes realizan una lluvia de ideas con respecto a las asociaciones que tienen con el color en el bloque y el voluntario anota los significados indicados por los participantes al lado del color.

Las conexiones pueden ser contradictorias. Por ejemplo, el color blanco es un color neutro que se vincula con la pureza, la virginidad, la limpieza, la sanación y la espiritualidad, pero también se asocia con la opresión y la rendición. El negro es un color fuerte que se vincula con la autoridad y el poder. Es por ello que los profesionales se visten de negro. Aun así, también se asocia a la obediencia, la vergüenza y la culpa, la depresión, el dolor y la pérdida. Cuando se agota el significado de un color en particular, el facilitador procede al siguiente hasta cubrir una gama de colores secundarios. Pegue la tabla de colores en la pared, a modo de referencia para los participantes mientras realizan ejercicios de visualización y de dibujo y añaden color a sus mapas corporales.

Materiales: Cartón, pasteles al óleo en una variedad de colores y un marcador permanente negro.

The meaning of Colour

 danger,  love, blood
 is red in all humans,  medical
 hospitals/clinics, poverty, 
 Communist party, anger, 
 STOP, highways in maps,
 provincial & district boundaries,
 Labour / workers, mistake 
 hot colour, fire, show direction
 hindu/Tamil married woman •

 boy/gendered, sea & sky
 - cool, navy uniform  animal
 hospital - ruling party  coalition
 birth registration card, ink
 peace

 Sun, sunflower
 #Hindu religion, ^{sun & moon} light, SL
 flag yellow symbolises the Lion,
 trans road traffic, hard hat
 for workers, gold, auspicious,
 tumeric/detox/drive away evil
 spirits, beautifier jaundice

 ^{prisoner's uniform} peace, ^{medical staff} sadness/death/loss
 holiness, ^{religion} doctors uniform
 Christian wedding, virginity,
 pure, aeroplanes, mist, milk,
 white flag - ceasefire, western
 population, oppression of black people
 upper class, paper reforms/development
 line, teeth, pearl, clean/new
 white heart = honesty, albinism
 old age/elder, sickness/pale
 transparency

 darkness, opposition
 evil, Black July - ^{hair} asian → youthful-
 ness, sadness/death/loss, majority
 of people, ^{Christian association} fish Wednesday - fears,
 night, negativity, blindness
 (blindfold) professionalism (lawyers, Judges) ^{secretive}
 hardness (metals) marshal ants (blackbald)

 fruit, veg, sunrise/sunset,
 fire, hindu/Buddhist priests/hood,
 preparedness

 pharmacy, mental hospital uniform
 vegetation/nature Go 
 Islam, prosperity, ^{premier} party, life
 calmness, coolness, shade,
 raw food, complete lie (green lie)
 tattoo, military uniform

 baby girl/gendered, flowers/rose,
 love, calm, innocent, soft
 Sweet, ^{At Ash Wednesday to Easter}

 grapes, yam, lent,
 brinjal, pope, belt of 
 Bishops.

 skin colour, chocolate, coffee,
 cocoa, soil, tree stems,
 earth, mud, mountains, iris, leather
 dead leaves

 ash, dull, tired, cloudy
 Cremation ash, elephant
 smoke, holy ash, ash plant (curry)
 ash pumpkin, elders, scouts uniform
 metal/silver, blindness (cataracts)

 fresh, tenderness, beginning of life,
 young, symbol of hope, spring
 coolness, green apple, lime, coconuts
 tender leaves of banana

 sea, cool, swimming pool, sky, eyes
 favoured one, baby boy.

Tabla de colores, Sri Lanka, 2017

2: Ejercicio del mapa corporal: Trazar los contornos, escribir el nombre, apellido y fecha de nacimiento

(60 mins)

Trazar los contornos: Este es un ejercicio crucial y servirá de base para todas las demás actividades. Es importante no apurarse con el ejercicio ya que no se pueden borrar los errores (a menos que se hagan en lápiz primero).

El facilitador muestra el ejercicio con un participante como pareja. La pareja debe recostarse en el cartón extendiendo sus extremidades (brazos y piernas) en una postura que permite que los espectadores vean el cuerpo entero en toda su proporción. Se aconseja cierta flexibilidad al posicionar los brazos y piernas para que los mapas corporales no se vean todos iguales. Por ejemplo, el brazo izquierdo puede estar hacia arriba y el brazo derecho, junto al cuerpo, con los dedos extendidos o el puño cerrado. Acomode la vestimenta debajo del cuerpo de la persona para que el marcador permanente no la manche.

También se debe acomodar el cabello del participante. La persona que se recuesta en el cartón debe permanecer inmóvil durante el ejercicio de trazado.

Mientras el facilitador sostiene el marcador permanente directamente hacia abajo sobre el cartón, y no de forma inclinada, traza el contorno del cuerpo de la persona. Resulta difícil trazar los pies, dado que se proyectan hacia arriba. Aun así, los tobillos son flexibles, de modo que se los puede poner hacia abajo o de costado para obtener el efecto de los pies. La cabeza y el cabello también resultan difíciles. La cabeza puede verse más grande debido al cabello que rodea la cara y los hombros, y eso está bien. Una vez que el facilitador haya mostrado cómo trazar el contorno de su pareja, debe recostarse en el cartón, asegurándose de que ciertas áreas de su cuerpo no se superpongan totalmente con el contorno dibujado en negro. Luego, la pareja traza el cuerpo del facilitador con un marcador permanente marrón. Las áreas fuera del contorno negro son la sombra. Desarrollaremos las sombras en el cuarto día.

Al terminar la demostración, los participantes, que trabajan de a dos, deben trazar el contorno de sus cuerpos con cuidado. El primer contorno es el de la persona dueña del mapa corporal y se traza con marcador permanente negro. Una vez que eso se haya completado a la perfección, la pareja se recuesta en el cartón y se traza su contorno sobre el primero con un marcador permanente marrón, de tal manera que ciertas áreas no coincidan con el contorno negro.

Este ejercicio se repite en orden inverso en el segundo cartón. Aun trabajando de a dos, el integrante que fue la segunda persona en trazar, con el marcador permanente marrón, en el primer cartón ahora se vuelve la primera persona en trazar sobre el segundo cartón con el marcador permanente negro. Al final del ejercicio, cada participante tiene un mapa corporal de su contorno trazado en marcador permanente negro y del contorno de su compañero trazado en marcador permanente marrón.

Nota: En lugar de trazar los contornos con marcador permanente, primero trácelos con lápiz de mina blanda 4B o 6B. El primer contorno se repasa inmediatamente con marcador permanente negro y el segundo, con marcador permanente marrón. Borre las líneas en lápiz con una goma de borrar.

Escribir el nombre, apellido y fecha de nacimiento:

: Con letra clara, prolija y notoria (8 a 10 cm de altura), los participantes escriben en lápiz sus nombres en la esquina superior izquierda (mirando hacia sus mapas corporales) o en la parte superior de su mapa corporal, según el espacio disponible fuera del contorno. Debajo de su nombre, anotan su fecha de nacimiento. Cuando los participantes se sientan satisfechos con la manera en que han escrito sus nombres, se repasa las líneas en lápiz con el marcador permanente, se borra el lápiz y se le da color a los nombres con lápices de colores, pasteles al óleo o pintura metálica, con bordes o decoraciones. Una vez que los participantes hayan completado el ejercicio, deben devolver los materiales utilizados a la mesa. Los pinceles empleados para la pintura metálica deben limpiarse de inmediato o dejarse en remojo en el balde de agua.



Xoliswa Ndzeke works on her body map, Worcester, South Africa, February 2016

Nota: El facilitador debe intentar comprender la secuencia y el contexto del conflicto del que proceden los participantes. A partir de las fechas de nacimiento, puede calcular qué edad tenían los participantes cuando su país, región, provincia o pueblo se enfrentó al conflicto, así como cuándo el trauma podría haber afectado al participante y su familia.

Por ejemplo, si los participantes son jóvenes y el conflicto es reciente, se puede haber interrumpido su primera infancia o sus años escolares. Esto se vuelve la tarea del facilitador mientras se prepara para los ejercicios de historia de vida de los días subsiguientes.

Materiales: Un cartón de 2,2 m x 1,5 m para cada participante, marcadores permanentes negros y marrones, lápices, gomas de borrar, reglas, lápices de colores, pasteles al óleo, pintura metálica y pinceles finos.

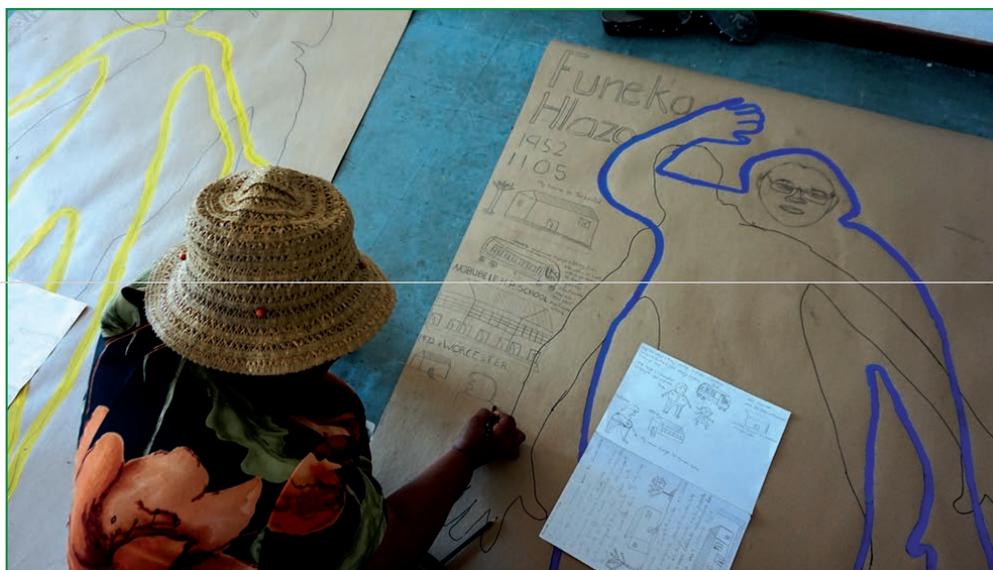
3.1: Ejercicio de escritura de los años de primera infancia

(60 mins)

Mientras los participantes se encuentran sentados en la mesa, se les pide que reflexionen y escriban en sus diarios sobre las experiencias de su primera infancia, antes de empezar la escuela. El facilitador debería brindar instrucciones orales. Estas deberían encontrarse escritas de manera prolija en una(s) hoja(s) de tamaño A1 o escritas a máquina con una copia para cada participante antes del taller.

- ¿Cuál es su nombre, apellido, sobrenombre y apellido de soltera?
- ¿Cómo le gusta ser llamado?
- ¿Cómo se llaman/llamaban sus padres?
- ¿Dónde y cuándo nació?
- ¿Tiene/tenía hermanos y hermanas y cómo se llaman/llamaban?
- ¿Cómo encaja usted en su estructura familiar?
- Describa el ambiente en su casa y comunidad.
- ¿Sus padres trabajan/trabajaban? ¿A qué se dedican/dedicaban?
- ¿Quién lo cuidó mientras sus padres trabajaban?
- ¿Quién lo crió: uno de sus padres, ambos, sus hermanos, abuelos, un miembro de la familia extendida o una familia de acogida?
- ¿Sufrió problemas médicos o enfermedades infantiles?
- ¿Cuál es su primer recuerdo de la niñez?
- Describa la vida en su comunidad cuando era niño.
- ¿Qué juegos jugaba? ¿Quiénes eran sus mejores amigos? ¿Qué canciones y canciones de cuna recuerda?
- ¿Tenía animales o mascotas en su casa?
- ¿Quién le preparaba la comida y cuál era su plato preferido?
- ¿Cuáles eran sus responsabilidades de niño?
- ¿Qué recuerdos felices o tristes tiene de su primera infancia?
- ¿Quién lo consolaba cuando se sentía triste?

Materiales: Diarios o papeles, lapices



Funeka Hlazo trabaja con su mapa corporal, Worcester, Sudáfrica, febrero de 2016

3.2: Ejercicio de dibujo - Primera infancia (30 mins)

Se les pide a los participantes que realicen un dibujo que refleje la vida durante su primera infancia en su hogar o comunidad, o un dibujo que solían realizar de niño. Luego, se solicita que los participantes pinten sus dibujos mientras reflexionan sobre el significado de los colores que eligen.

Materiales: Hojas de papel de tamaño A4/carta, lápices, gomas de borrar, crayones de cera y lápices de colores.

3.3: Ejercicio de intercambio - Primera infancia (60 mins)

Se le otorga unos minutos a cada participante para compartir su historia de primera infancia y su dibujo con el grupo. El facilitador debe controlar el tiempo e incentivar presentaciones cortas y resumidas. Pueden surgir experiencias tristes o traumáticas de la primera infancia de los participantes. Se espera que todos escuchen respetuosamente a los demás.

3.4: Ejercicio de mapas corporales - Primera infancia (60 mins)

Utilizando los escritos en sus diarios y sus dibujos como referencia, se escriben y dibujan las experiencias de la primera infancia de los participantes en lápiz debajo del nombre y fecha de nacimiento, del lado izquierdo del cartón. Las narrativas de la primera infancia no deberían cubrir más de 50 a 80 cm hacia abajo del costado del cartón, afuera y entre los contornos negros y marrones. Cuando los participantes hayan empleado todo el espacio disponible de manera eficiente con palabras y dibujos y hayan consultado al facilitador con respecto a su borrador en lápiz, repasan lo escrito con un marcador permanente y pintan sus dibujos, teniendo en cuenta el significado del color.

Nota: Los participantes no deben entrar en pánico si no logran completar el ejercicio en el tiempo establecido. Al menos se tendría que haber planeado el borrador del dibujo y del escrito. Si trabaja con diarios, incentive a los participantes para que dejen una copia de sus dibujos A4 en sus diarios con pegamento. Se debe recortar un centímetro de la parte superior y de los costados de la hoja para que entre bien en el diario.

Materiales: Lápices, gomas de borrar, marcadores permanentes, crayones de cera, pasteles al óleo y de tiza, lápices de colores, tijeras y pegamento.

Evaluación del primer día

(10 mins)

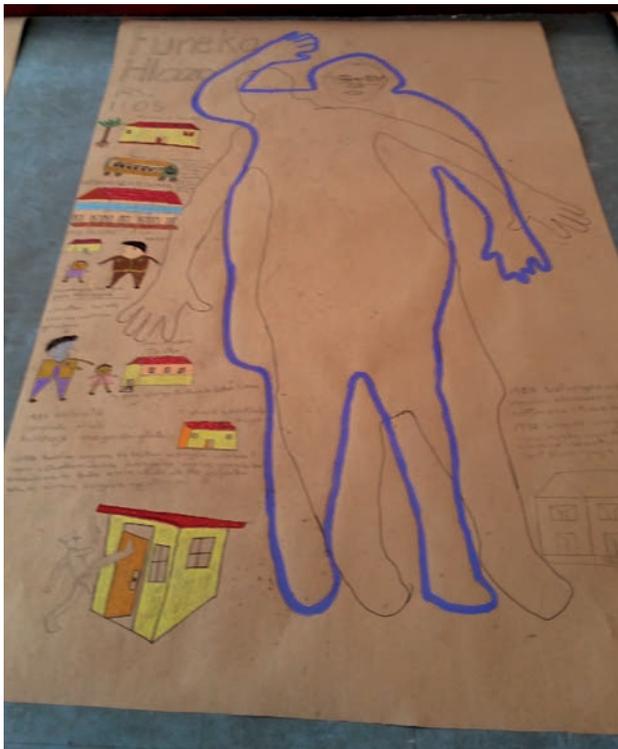
Al final del día, el facilitador debería pedirles a los participantes que describan en una palabra cómo se sienten al concluir el primer día. El facilitador puede grabar estas evaluaciones de una palabra o un voluntario puede escribirlas en una hoja de tamaño A1. Si se emplea la misma palabra más de una vez, ponga una tilde por cada vez que se utilice.

Tarea del primer día:

Se recomienda que los participantes lean sus historias de vida de la primera infancia, destaquen las personas importantes en su vida, quiénes los amaron y criaron y los influyeron de manera positiva. Los participantes pueden seguir escribiendo sobre sus recuerdos de primera infancia ya que, muchas veces, los acontecimientos o recuerdos pueden evocarse luego, o refrescarse por lo que dijo otro participante, o porque el tiempo asignado para el ejercicio resultó insuficiente.

Se sugiere que el facilitador también escriba sus reflexiones del día, transcriba o anote las evaluaciones de una palabra en su diario (que pueden añadirse al informe del taller) y se prepare para el segundo día mediante la lectura del kit de herramientas y la preparación del lugar y los materiales del taller. Por ejemplo, saque punta a los lápices y lápices de colores y lave los pinceles.

Progreso del primer día, Worcester, Sudáfrica, 2016



Segundo día del taller

Resumen de contenidos: Recapitulación; retrato; la piel; el sistema esquelético y muscular; ejercicios de escritura, dibujo e intercambio sobre los años escolares; evaluación y tarea.

Con todos los participantes sentados en la mesa, el facilitador recapitula el progreso del día anterior y resume los ejercicios que se realizarán durante el segundo día.

4.1: Ejercicio de dibujo - Retrato

(60 mins)

Un retrato es una pintura, fotografía o escultura de una persona cuyo elemento principal es el rostro y la expresión. Exhibe un parecido a una persona, su personalidad o estado de ánimo. Este es un ejercicio divertido. Se pide que cada participante contemple su rostro en el espejo. Deben observar sus ojos con respecto a sus orejas y nariz y la proporción de sus rostros arriba y debajo de los ojos. Se solicita que los participantes dibujen rápidamente sus retratos, tal como se ven reflejados en el espejo. Habrá mucha risa en la sala mientras todos realizan bosquejos rápidos ya que la mayoría se equivocará terriblemente con respecto a las proporciones. Por lo tanto, todos deberán volver a empezar del otro lado de la hoja o en otro papel en blanco de tamaño A4.

Es hora para la contribución del facilitador. La cara tiene forma ovalada. Mida el largo de su rostro: ponga un libro en equilibrio sobre su cabeza y mida desde el libro hasta la pera con una regla.

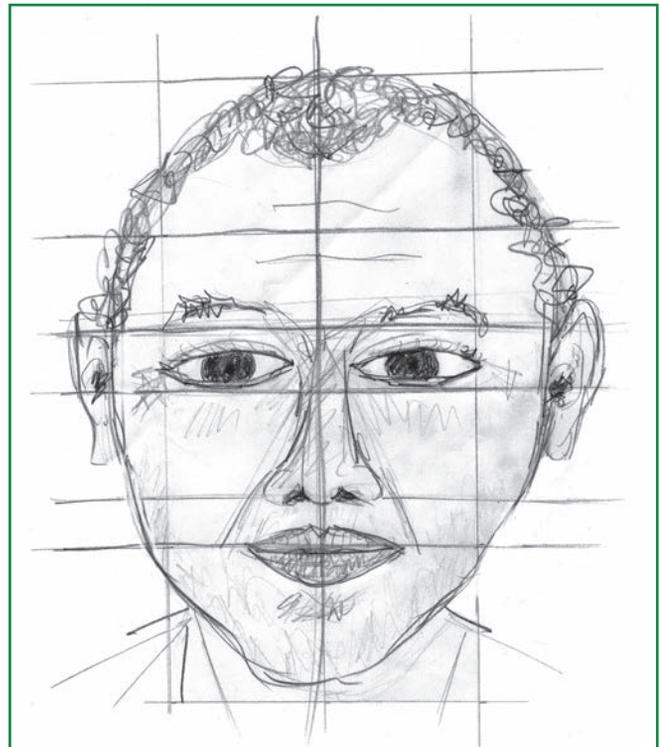
Luego, el facilitador dibuja una forma ovalada sobre una hoja de tamaño A1 y la divide en cuatro cuadrantes mediante líneas horizontales y verticales. La parte inferior de las cuencas del ojo se encuentra en el medio de la cabeza, justo arriba de la línea horizontal. La parte de arriba de las orejas suele encontrarse en la misma línea que los ojos.

Luego, se pide que los participantes vuelvan a intentarlo. Deben doblar su hoja A4 horizontal y verticalmente y dibujar ambas líneas con un lápiz y una regla. Mantienen sus diarios en equilibrio sobre la cabeza y trabajan de a dos para medir bien. Los participantes deben medir sus rostros desde el diario hasta la pera y de oreja a oreja. Se anotan estas medidas de arriba a abajo y de lado a lado en una hoja A4. Los participantes deben dibujar una forma ovalada según las medidas en los cuadrantes con una regla. La forma puede adaptarse si la cara de un participante es angosta y delgada o redonda y regordeta. Se solicita que los participantes observen sus ojos, justo arriba de la línea horizontal, que marquen el borde externo de los ojos cerca de la oreja y la parte interna de los ojos cerca del puente de la nariz en la hoja, y que dibujen sus ojos de la dimensión, forma y proporción correctas. El puente de la nariz se alinea con la parte superior de los ojos. La boca se encuentra entre los ojos y la pera en el cuadrante inferior.

Los rasgos faciales de cada participante son únicos: los rostros tienen marcas, cicatrices, líneas de sonrisa, preocupación y envejecimiento que deben añadirse al retrato. Los participantes pueden tener aros en las orejas o en la nariz o el bindi llevado por las mujeres hindi casadas. Estos se pueden añadir al retrato.

El facilitador puede seguir recordándoles a los participantes que observen sus reflejos en el espejo y dibujen lo que ven hasta quedar satisfechos de que sus retratos tienen un parecido razonable a cómo ellos se ven.

El facilitador recorre las mesas y ayuda con los detalles y a medir las proporciones.



Los cuadrantes del rostro

Materiales: Un espejo para cada participante, hojas A4 en blanco, lápices y gomas de borrar, reglas y diarios para marcar la parte superior de la cabeza.

4.2: Ejercicio de retrato - Mapa corporal (60 mins)

Los participantes toman sus modelos de retrato y dibujan sus rostros en el mapa corporal con lápiz. Pueden seguir observando sus reflejos en el espejo mientras transfieren sus retratos al cartón.

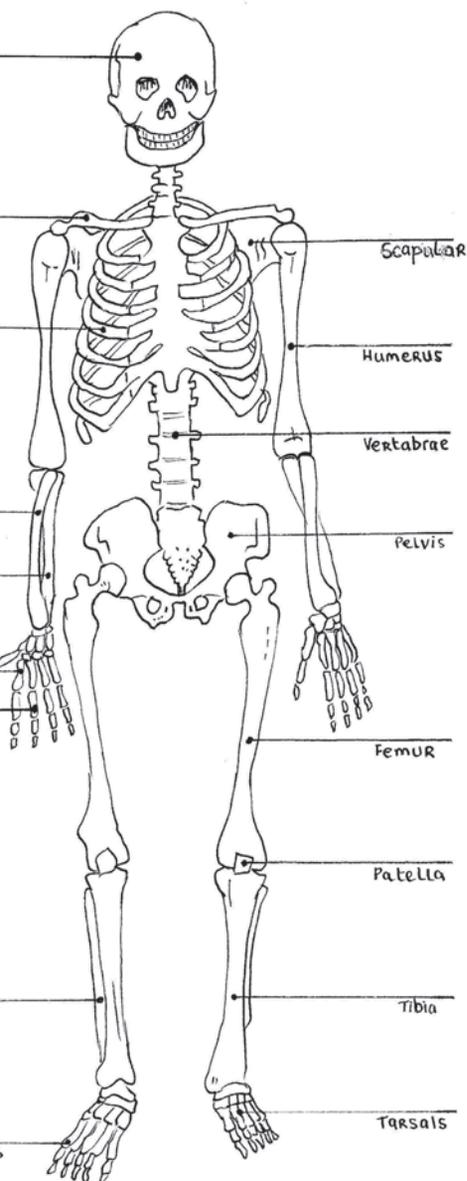
Materiales: Cartón, reglas, espejos, lápices y gomas de borrar.

5.1: Ejercicio - La piel (10 mins)

Mientras los participantes se encuentran sentados en la mesa, el facilitador brinda información sobre la piel.

La Piel

La piel, el recubrimiento externo del cuerpo, es nuestro órgano más grande. Puede verse, mientras que los demás órganos no se ven. La piel varía en color según la cantidad de melanina que produce el cuerpo. Está compuesta por siete capas y protege a los músculos, huesos, ligamentos y órganos internos subyacentes. La piel humana está cubierta de folículos pilosos, pero también puede tener una apariencia lampiña. Puede ser seca o grasosa. A medida que la piel envejece, se vuelve más delgada y se daña más fácilmente, pierde elasticidad y se arruga.



La piel dañada tratará de sanarse con tejido cicatrizal, que suele verse descolorido y despigmentado. Rara vez la piel se encuentra libre de marcas y cicatrices. Podemos tener marcas de nacimiento, manchas, pecas, lunares, marcas de vacunación, estrías o afecciones cutáneas como acné, eczema, herpes, verrugas o calvicie. Tenemos cicatrices de nuestras heridas, desde rasguños superficiales a heridas más profundas ocasionadas por objetos duros, tal como balas o el bisturí de un cirujano. Todas estas marcas definen quiénes somos, así como nuestra historia personal.

5.2: Ejercicio de dibujo - Marcas cutáneas (20 mins)

Una vez que el facilitador haya compartido la información sobre la piel que se encuentra más arriba, se le otorga a cada participante una fotocopia A4 de la página 11 de este kit de herramientas. Se pide que los participantes dibujen en una hoja todas sus marcas y cicatrices en la piel, ya sean pequeñas o grandes, notorias o apenas visibles. Se debe recordarles que el lado derecho e izquierdo del cuerpo se invierten al mirar a la hoja. También se les pide que escriban algunas palabras sobre cada marca.

5.3: Ejercicio del mapa corporal - Marcas cutáneas (30 mins)

Los participantes dibujan todas sus marcas en el cuerpo con lápiz y escriben explicaciones breves (una palabra suele bastar) sobre las marcas y cicatrices en su mapa corporal con escritura legible en lápiz. Luego lo escriben con marcador permanente y se borra el lápiz. Los participantes pintan sus marcas, de la manera más realista posible, con lápices de colores, no con lápices o marcadores permanentes.

6.1: Ejercicio - El sistema esquelético (10 mins)

El sistema esquelético incluye todos los huesos y articulaciones del cuerpo. El esqueleto humano es el marco interno del cuerpo. Un adulto tiene 212 huesos, incluyendo los huesos del oído. La función principal del esqueleto es proteger nuestros órganos internos, en particular, el pecho y la caja torácica. Los músculos se sujetan a los huesos para otorgar movimiento. La médula ósea produce glóbulos rojos que llevan el oxígeno a todo el cuerpo.

6.2: Ejercicio del mapa corporal - sistema esquelético y muscular

(20 mins)

En la mesa, los participantes marcan en la forma humana de tamaño A4 (fotocopiada de la página 11) todos los huesos que se han roto (fracturado). Asimismo, incluyen todos los problemas de articulaciones o ligamentos que tengan o hayan tenido. Una vez que todos hayan completado el ejercicio en la hoja A4, los participantes deberán añadir sus heridas y dolencias esqueléticas y musculares, sus tendones o ligamentos desgarrados, ya sea del pasado o del presente. Pueden marcar todo esto en la hoja A4 del cuerpo humano y escribir algunas palabras sobre la herida.

6.3: Ejercicio del mapa corporal - sistema esquelético y musculares

(30 mins)

Los participantes regresan a sus mapas corporales, con las imágenes de los huesos en la página 24 del kit de herramientas o con el libro de anatomía como referencia. Se dibuja todo el hueso que se fracturó en el mapa corporal y se pinta con un lápiz de color blanco o un pastel de tiza blanco que se rocía con laca. Se incluyen los dolores musculares, los tendones o ligamentos desgarrados o dañados, primero en lápiz con algunas palabras sobre lo que sucedió. Luego, se pinta con lápices de colores y la historia detrás de la lesión se escribe con marcador permanente.

Nota: Si un participante no se ha fracturado hueso alguno ni ha tenido problemas musculares o de tendón, puede trabajar en su historia de vida de la primera infancia en su mapa corporal.

Nelson Muyela, sobreviviente de tortura en Kenia, taller de mapeo corporal, 2012



7.1: Ejercicio de escritura - Años escolares (60 mins)

Al igual que con el primer ejercicio de historia de vida, se solicita que los participantes escriban en sus diarios sobre sus años escolares. El facilitador dice en voz alta las preguntas que están escritas en hojas de tamaño A1 con escritura prolija o escritas a máquina y fotocopiadas, con una copia para cada participante.

Años de escuela primaria

- ¿A qué escuela(s) primaria(s) asistió?
- ¿Cómo iba y volvía de la escuela?
- ¿Sus hermanos iban a la(s) misma(s) escuela(s)?
- ¿Cómo se llamaban los maestros que le agradaban de la escuela primaria?
- ¿Qué recuerda de ellos?
- ¿Cuáles materias le gustaban y cuáles no le gustaban?
- ¿Quién lo ayudaba con la tarea o mostraba interés por su educación?
- ¿Cómo le demostraban su interés?
- ¿Participó en actividades extraescolares? Expláyese.
- ¿Quiénes eran sus amigos cercanos en la escuela primaria?
- ¿Qué hacían juntos?
- ¿Sus experiencias en la escuela primaria eran felices y positivas o no?

Años de escuela secundaria

- ¿A qué escuela(s) secundaria(s) asistió?
- ¿Cómo iba y volvía de la escuela?
- ¿Quién pagaba por su educación, sus libros y uniforme?
- ¿Recuerda cómo se llamaban sus profesores en la escuela secundaria que tuvieron una influencia positiva o negativa en su vida?
- ¿Qué recuerda de ellos?
- ¿Qué materias cursó? ¿Cuáles le gustaban y cuáles le disgustaban?
- ¿Quién lo ayudaba con la tarea o mostraba interés por su educación?
- ¿En qué actividades extraescolares participó durante la escuela secundaria?
- ¿De qué grupos o clubes formaba parte fuera de la escuela?
- ¿Quiénes eran sus amigos cercanos en la escuela secundaria y qué hacían juntos?
- ¿Quiénes eran sus amigos cercanos fuera de la escuela y qué hacían juntos?
- ¿Tuvo relaciones románticas en la escuela secundaria?
- ¿Qué puntos buenos y/o malos recuerda de esas relaciones?
- ¿Participó en clases de formación religiosa, como la escuela dominical o la madrasa?
- ¿Sus experiencias en la escuela secundaria eran felices y positivas o no?
- ¿Cuáles eran sus sueños y anhelos en la escuela secundaria?
- ¿Qué anhelaban sus padres o tutores para usted?
- ¿Quiénes eran sus ejemplos a seguir?
- ¿En qué año terminó/dejó la escuela?
- ¿Por qué dejó la escuela?
- ¿Su educación lo preparó para la vida?
- ¿Qué sucedió en esta fase de su vida si no fue a la escuela?
- ¿Por qué se interrumpió su educación?

7.2: Ejercicio de dibujo - Años escolares (30 mins)

Se solicita que los participantes dibujen con lápiz un recuerdo importante de la escuela primaria y secundaria o de lo que estaban haciendo durante estos años de formación. Una vez que los participantes hayan terminado su dibujo, deben pintarlo, teniendo en cuenta el significado del color.

7.3: Ejercicio para compartir - Años escolares (60 mins)

Se pide que cada participante cuente su historia, desde el momento en que comenzó hasta que terminó su escolarización o se vio forzado a dejar la escuela, y muestre sus dibujos en una presentación corta y resumida. Se espera que todos escuchen respetuosamente.

Evaluación del segundo día (10 mins)

Al final del día, se solicita que los participantes digan una palabra que represente cómo se sienten al concluir el segundo día. El facilitador puede grabar estas evaluaciones de una palabra o un voluntario puede escribirlas en una hoja de tamaño A1. Si se emplea la misma palabra más de una vez, ponga una tilde por cada vez que se utilice.

Día Dos Tarea

Se recomienda que los participantes lean lo que han escrito en sus diarios sobre sus años escolares, destaquen las personas que resultaron una influencia positiva y sigan escribiendo sobre ese tiempo de sus vidas si desean hacerlo. El primer ejercicio en el tercer día será incluir estas historias en el mapa corporal.

Nota: Si los participantes desean seguir trabajando después de que el segundo día del taller haya terminado, el facilitador debe seguir ofreciendo el apoyo que necesiten.

Se sugiere que el facilitador escriba sus reflexiones del día, anote las evaluaciones de una palabra en su diario y se prepare para el tercer día mediante la lectura del kit de herramientas y la preparación de los ejercicios, así como de los materiales y el espacio del taller. El facilitador también debería revisar los mapas corporales y evaluar el progreso de cada participante. En el tercer día, debe centrarse en quienes tengan un progreso más lento e incierto.

Tercer día del taller

Recapitulación; símbolos; ejercicios del sistema respiratorio, digestivo y circulatorio; ejercicio de escritura, dibujo e intercambio sobre la vida después de la escuela hasta el presente; evaluación y tarea.

7.4: Ejercicio del mapa corporal

(60 mins)

Después de los dibujos y la historia de vida de la primera infancia, los participantes incluyen en lápiz lo que han escrito y dibujado sobre sus años escolares, siguiendo el sentido contrario a las agujas del reloj, pasando por la parte inferior del mapa corporal. Cuando los escritos y dibujos se han acomodado cuidadosamente en el espacio disponible, se repasan con marcador permanente y se pintan.

8.1: Símbolos - Dibujo conceptual

(60 mins)

Mientras los participantes se encuentran sentados en la mesa, el facilitador resume el progreso del día anterior y los ejercicios del tercer día. La sesión comienza con la información brindada por el facilitador sobre los símbolos y su significado.

Un símbolo es un objeto material que representa algo abstracto. El facilitador puede seleccionar símbolos de la plantilla que se encuentra más abajo y/o añadir otros que se le ocurran a modo de ejemplo.

Este ejercicio de autorreflexión requiere que los participantes elijan el símbolo que mejor represente su carácter y su fuerza, que dibujen el símbolo en una hoja grande y lo pinten, teniendo en cuenta el significado del color.

8.2: Ejercicio de intercambio sobre los símbolos

(20 mins)

Cada participante muestra sus dibujos al grupo y explica por qué ha escogido ese símbolo en particular que mejor lo representa, así como por qué ha escogido ciertos colores.

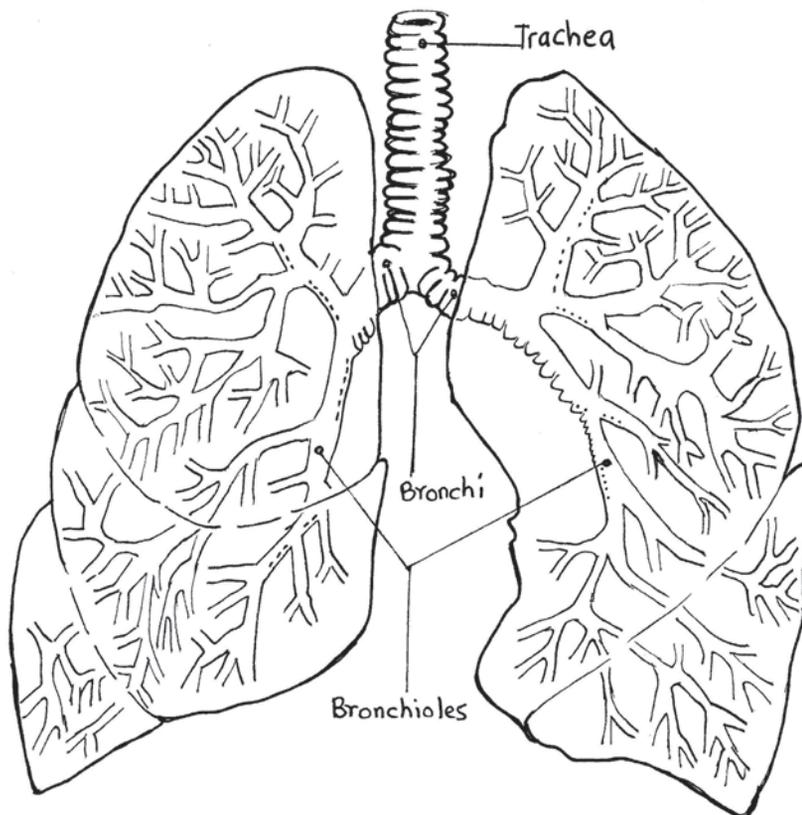
8.3: Símbolos - Dibujo en el mapa corporal (60 mins)

Los participantes regresan a sus mapas corporales para dibujar con lápiz sus símbolos de forma grande y notoria, ya sea en el espacio sobre su cabeza, en su pecho o estómago. Cuando los participantes estén satisfechos con sus dibujos, los pintan. Los símbolos son un aspecto visual importante del mapa corporal. Por lo tanto, se puede emplear pintura metálica y no se debería apurar el ejercicio.

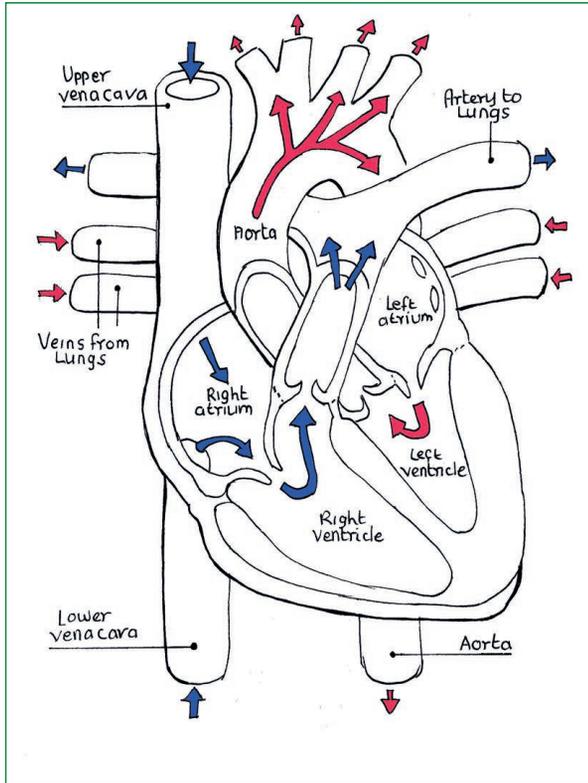
Materiales: papel, lápices, gomas de borrar, pasteles al óleo, lápices de colores, marcadores permanentes, pinturas metálicas.

9: Sistema respiratorio, digestivo y circulatorio (30 mins)

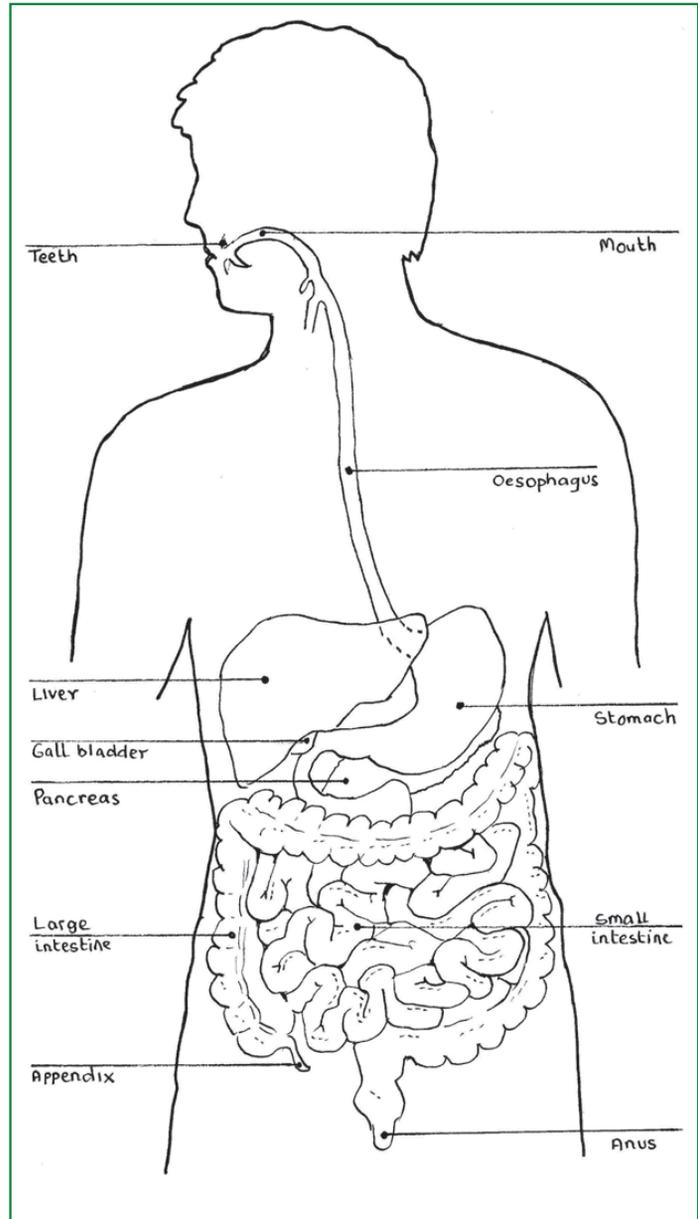
Mientras los participantes se encuentran sentados en la mesa, el facilitador brinda información sobre estos tres sistemas del cuerpo humano: el sistema respiratorio, el digestivo y el circulatorio. El facilitador les otorga tiempo a los participantes para añadir todos los detalles pertinentes en sus hojas A4 del cuerpo humano. Una vez que los participantes hayan terminado el ejercicio, pueden regresar a sus mapas corporales e incluir los detalles vinculados a los tres sistemas en ellos. El libro de anatomía compartido resultará útil, y los diagramas del kit de herramientas pueden ayudar a los participantes para lograr cierto parecido anatómico.



Después de hablar del sistema digestivo, el facilitador les pregunta a los participantes si sufren trastornos gastrointestinales. Si es así, se solicita que escriban estos trastornos en la imagen del cuerpo. El facilitador les pregunta a los participantes si sufren de trastornos circulatorios. Si es así, se pide que los escriban en la imagen del cuerpo.



Corazón y circulación humanos



Sistema digestivo

10: Dibujo en el mapa corporal

(60 mins)

Los participantes incluyen sus enfermedades del sistema respiratorio, digestivo y circulatorio en sus mapas corporales. Pueden considerar maneras creativas de representar los derrames cerebrales, el VIH/SIDA, acumulaciones de ácido, etc. El libro de anatomía resulta una referencia útil, al igual que este manual. Una vez que los participantes hayan completado todo esto, pueden seguir trabajando en la escritura y el dibujo de sus años escolares en los mapas corporales.

11.1: Escritura - Historias de vida después de la escuela hasta el presente

(60 mins)

- ¿Estudió o asistió a cursos después de la escuela?
- ¿Qué estudió y que cursos completó con éxito?
- ¿Qué experiencia laboral ha tenido?
- ¿Actualmente está empleado o desempleado?
- ¿A qué se dedica?
- ¿Cuándo se casó y con quién?
- Describa la ceremonia y cómo se sentía ese día.
- ¿Cuántos hijos tiene? ¿Cómo se llaman? ¿Qué edad tienen?
- ¿Qué desafíos ha experimentado como padre?
- ¿Cómo interrumpió su vida el conflicto?
- Escriba sobre sus experiencias del conflicto.
- En su opinión, ¿cuáles fueron las causas del conflicto?
- ¿A qué desafíos posconflicto se ha enfrentado?

11.2: Dibujo - Después de la escuela hasta el presente

(60 mins)

Mientras los participantes se encuentran sentados alrededor de la mesa, se pide que realicen uno o dos dibujos o representaciones de recuerdos importantes que tienen de este tiempo en sus vidas y que los pinten.

11.3: Ejercicio de intercambio de después de la escuela hasta el presente

(60 mins)

Se pide que cada participante cuente su historia al grupo. Las presentaciones deben ser cortas y concisas y los participantes mostrarán y explicarán sus dibujos.

Evaluación del tercer día

(10 mins)

Al final del día, se solicita que los participantes digan una palabra que represente cómo se sienten al concluir el tercer día.

El facilitador puede grabar estas evaluaciones de una palabra o un voluntario puede escribirlas en una hoja de tamaño A1. Si se emplea la misma palabra más de una vez, ponga una tilde por cada vez que se utilice.

Tarea del tercer día

Se recomienda que los participantes lean lo que han escrito en sus diarios sobre sus años después de la escuela hasta el presente, destaquen las personas que resultaron una influencia positiva y sigan escribiendo sobre ese tiempo de sus vidas si desean hacerlo.

Se sugiere que el facilitador escriba sus reflexiones del día, anote las evaluaciones de una palabra en su diario y se prepare para el cuarto día mediante la lectura del kit de herramientas y la preparación de los ejercicios, así como de los materiales y el espacio del taller. El facilitador debería analizar los mapas corporales para ver quién se está quedando atrás en los ejercicios, dado que estos participantes necesitarán ayuda extra en el cuarto día.

Cuarto día del taller

Recapitulación; ejercicio de historia de vida del mapa corporal; ejercicio del aparato reproductor y urinario; trastornos psicosociales; sombras; evaluación y tarea.

11.4: Ejercicio del mapa corporal

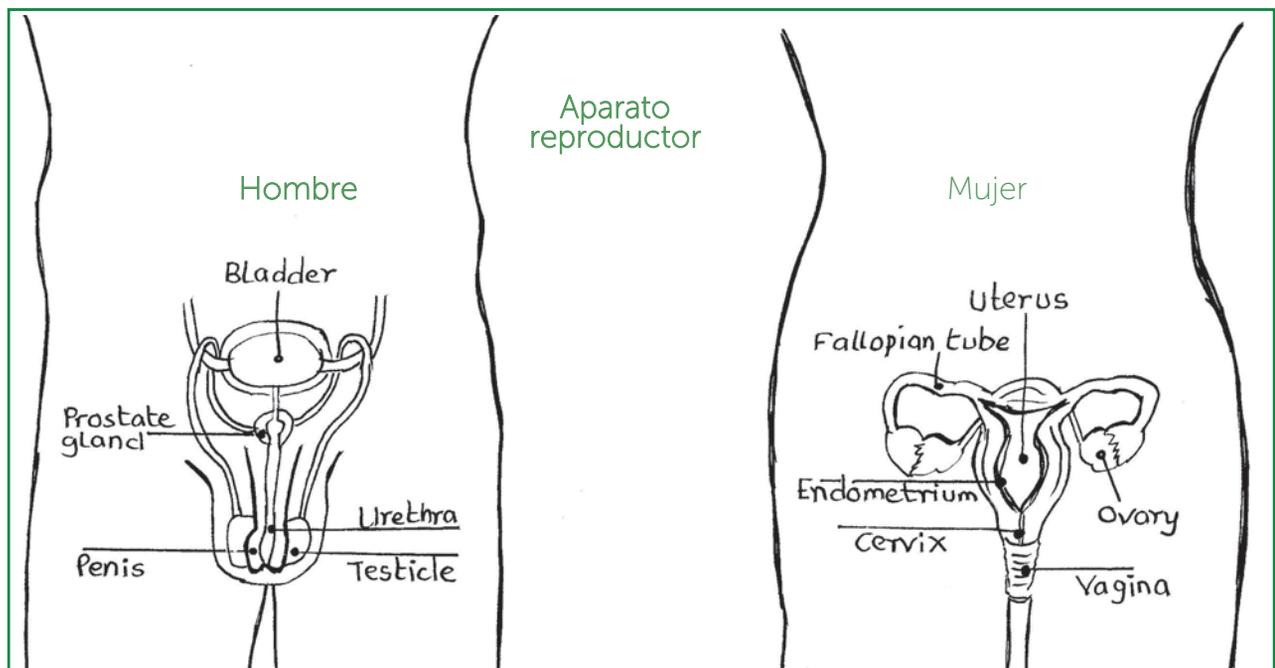
(60 mins)

Siguiendo la dirección contraria a las agujas del reloj, los participantes incluyen sus historias de vida (después de la escuela hasta el presente) en la parte externa de sus mapas corporales y sombras. Cuando los escritos y dibujos se han acomodado cuidadosamente en el espacio disponible, se repasa la escritura con marcador permanente y se pintan los dibujos. El espacio en la parte superior derecha del mapa corporal se deja libre para el ejercicio de las expectativas de futuro del quinto día.

12: Contribuciones y ejercicios escritos: Aparato reproductor y urinario

(40 mins)

El facilitador brinda información sobre el aparato reproductor y urinario, así como sobre trastornos psicosociales que pueden sufrir las personas que han sido expuestas al estrés y la adversidad durante mucho tiempo.



Después de que el facilitador otorga esta información, se solicita que los participantes indiquen en sus diarios o en una hoja de papel las afecciones del aparato urinario que tienen o han tenido.

12.1: Ejercicio del mapa corporal (60 mins)

Al igual que en los ejercicios anteriores, las afecciones del aparato reproductor y urinario se escriben y se dibujan en el mapa corporal con lápiz. Una vez que los escritos y diagramas se hayan acomodado cuidadosamente en el espacio disponible, se repasan con marcador permanente y se pintan.

13: Contribuciones y ejercicio de escritura de trastornos psicosociales (30 mins)

Algunos trastornos psicológicos y psicosociales comunes:

Ansiedad: La ansiedad se manifiesta de distintas maneras: ansiedad generalizada; fobias que se centran en cosas específicas; ataques de pánico donde la ansiedad se desborda en un sentimiento de crisis paralizante con hiperventilación que causa una activación masiva del sistema nervioso simpático; trastorno obsesivo compulsivo donde la ansiedad se oculta y se ocupa en patrones interminables de rituales que tranquilizan y distraen; y el trastorno de estrés postraumático (TEPT), ansiedad que puede rastrearse a un trauma específico o, en ocasiones, recurrente (a diferencia de un evento traumático único) como la exposición a violaciones de los derechos humanos y el conflicto político. Los trastornos de ansiedad se vinculan con las respuestas de estrés hiperactivas crónicas, aumentan el riesgo de contraer enfermedades, e incluso acortan la vida.

Depresión: La depresión es un trastorno emocional que causa un sentimiento constante de tristeza y falta de interés. La depresión afecta cómo nos sentimos, pensamos y nos comportamos y puede ocasionar una variedad de problemas físicos y emocionales. Quizás tenga problemas para realizar actividades cotidianas y, en ocasiones, puede sentir que no vale la pena vivir.

Insomnio: Hay tres tipos de sueño diferentes: el sueño liviano, donde uno se despierta fácilmente; el sueño profundo, de ondas lentas, donde se recupera la energía; y el sueño de movimientos oculares rápidos (MOR), donde aumenta la actividad cerebral mientras se sueña y se disminuye la actividad en la corteza frontal, la parte lógica del cerebro, razón por la cual los sueños se vuelven extraños. El sueño se da en el siguiente orden: del sueño liviano al de ondas lentas, al sueño MOR, una y otra vez, hacia atrás y hacia adelante reiteradamente en ciclos de 90 minutos. Las personas se mueren si no duermen. El sueño le da tiempo al cerebro para trabajar a media velocidad a fin de conservar y recuperar energía, y nos permite soñar. El sueño también es importante para las facultades cognitivas, los procesos mentales mediante los cuales se adquiere conocimiento y comprensión a través del pensamiento, la experiencia y los sentidos. Por ejemplo, puede ayudar con la resolución de problemas. De allí surge la expresión "consultar algo con la almohada". Tanto el sueño de ondas lentas como el MOR tienen papeles fundamentales para la creación de nuevos recuerdos, la consolidación de la información del día anterior y de la información que se volvió menos accesible durante el despertar.

El estrés puede interrumpir la consolidación de los recuerdos. La privación del sueño es estresante. El estrés no solo disminuye la cantidad total de sueño sino también la calidad del sueño que se logra conseguir. Es menos profundo, lo cual significa que la persona se despierta fácilmente. La falta de sueño o el sueño de mala calidad activa el estrés y una reacción de estrés activada reduce el sueño o su calidad. Uno alimenta al otro.

Una vez que el facilitador haya dado esta información, se pide que los participantes escriban en sus diarios o en una hoja de papel sobre cualquier problema que hayan tenido vinculado con trastornos psicológicos o psicosociales.



Eric Myers habla sobre su experiencia con el conflicto y el trauma, Liberia, 2010

Problemas vinculados al estrés	
Dolores de cabeza:	El estrés puede desencadenar migrañas y dolores de cabeza por tensión. Puede ocasionar otros tipos de dolores de cabeza o empeorarlos.
Obesidad:	Con el estrés, las personas tienen antojos por alimentos reconfortantes ricos en almidón que se asientan en el abdomen y/o las caderas. Es más probable que los pobres consuman una dieta poco saludable rica en almidón ya que la comida sana no es económica.
Falta de apetito:	También llamado poco apetito o pérdida del apetito, es cuando una persona tiene menos ganas de comer.
Deterioro de la memoria:	Déficits de memoria ocasionados por daños cerebrales, enfermedades o traumas psicológicos.

14: Ejercicio del mapa corporal

(60 mins)

Se incluyen los problemas psicológicos y psicosociales en el mapa corporal.

15.1: Ejercicio de escritura - La sombra

(30 mins)



Ora H. Baysah cuenta su experiencia con el conflicto, taller de mapeo corporal, Liberia 2010

Cada día, mientras se realizan los ejercicios de escritura de la historia de vida, se solicita que los participantes recuerden y anoten el nombre de las personas (familiares, amigos, profesores, miembros de la comunidad, empleadores, líderes y mentores, etc.) que los apoyaron y se preocuparon por ellos en distintos momentos de sus vidas, sobre todo quienes estuvieron con ellos durante los momentos difíciles. Los participantes pueden indicar el nombre de las organizaciones a las que recurrieron en momentos de necesidad.

Este ejercicio requiere que los participantes recopilen una lista de nombres. Pueden revisar la lista y añadirle o quitarle elementos hasta llegar a una lista final de personas y organizaciones que desean reconocer en forma especial en su mapa corporal. Si se realizan los deberes todas las noches, esta tarea resulta rápida y fácil. Este ejercicio nos recuerda que no estamos solos. Todo el mundo tiene una sombra. Las sombras nunca nos abandonan, aunque pueden verse más o menos en distintos momentos del día o pueden volverse invisibles, al igual que nuestras redes de apoyo pueden crecer

o disminuir o volverse invisibles. Los participantes pueden sentirse absolutamente solos en momentos como esos. Por lo tanto, las sombras son fuertes metáforas para nuestros sistemas de apoyo. Este ejercicio de reflexión trae todas estas personas y organizaciones de apoyo a un primer plano.

15.2: Ejercicio del mapa corporal

(90 mins)

Con un lápiz y letra clara y notoria, los participantes escriben los nombres en las sombras que se encuentran fuera de sus propios mapas corporales. Los nombres deberían repartirse de tal manera que no quede descubierta ninguna parte de la sombra, a menos que esto se haga de forma deliberada. Una vez que esto se haya realizado, los participantes repasan los nombres con marcador permanente marrón. Luego, se pintan estas áreas con colorante de alimentos, teniendo en cuenta el significado del color, y se deja secar.

Evaluación del cuarto día

(10 mins)

Las evaluaciones de una palabra resumen los sentimientos de los participantes y se registran

Tarea del cuarto día

Tal como en los días anteriores, se recomienda que los participantes lean lo que han escrito sobre sus años después de la escuela hasta el presente y sigan escribiendo sobre ese tiempo de sus vidas si desean hacerlo.

Se sugiere que el facilitador escriba sus reflexiones del día, anote las evaluaciones de una palabra en su diario y se prepare para el quinto día mediante la lectura del manual y la preparación de los materiales y el espacio del taller. El facilitador debería tomarse un tiempo para analizar los mapas corporales a fin de ver quién se está quedando atrás en los ejercicios, dado que estos participantes necesitarán ayuda extra en el quinto y último día.



Steven Monday, taller de mapeo corporal, Liberia, 2010



Taller de mapeo corporal, Sri Lanka, 2017, la sombra se ha pintado de verde

Quinto día del taller

Expectativas de futuro; ejercicios conceptuales, de intercambio y del mapa corporal; finalización del mapa corporal; evaluaciones escritas; presentaciones; agradecimientos y conclusión.

16.1: Ejercicio de escritura: (30 mins) **¿Expectativas de futuro?**

Mientras los participantes se encuentran sentados en la mesa, se solicita que escriban en sus diarios sobre sus expectativas para el porvenir.

16.2: Ejercicio de dibujo conceptual (60 mins)

Luego, se pide que los participantes dibujen con lápiz en una hoja de papel una imagen que represente sus expectativas de futuro. Finalmente, deben pintar sus símbolos con lápices de colores, pasteles y/o pintura metálica.

16.3: Ejercicio de intercambio (30 mins)

Las participantes comparten sus dibujos de expectativas de futuro y explican su simbolismo.

16.4: Mapeo corporal: (90 mins) **Dibujo, escritura y pintura**

Estos dibujos, acompañados de algunas palabras clave, se añaden a los mapas corporales en la esquina superior derecha. Se los vuelve más notorios con color y pinturas metálicas.

Por el resto de la mañana y hasta la media tarde, los participantes tendrán tiempo para completar sus mapas corporales, sus historias dentro del cuerpo, y sus historias de vida fuera del cuerpo, y pintarlos.

Una vez que los participantes hayan completado todos los ejercicios, pintarán la parte interna de sus mapas corporales con colorante para alimentos, de un color que contraste con sus sombras (consulte el círculo cromático de la página 9), teniendo en cuenta el significado del color.

17: Reflexión

(30 mins)

Mientras se deja que las obras de arte se sequen en el piso, los participantes, sentados en las mesas, reciben una hoja A4 y completan una breve evaluación escrita de preguntas abiertas. Una vez que terminen, la entregan al facilitador. Aquí brindamos algunos ejemplos de preguntas abiertas pertinentes:

- ¿Qué aprendió sobre sí mismo durante este taller de cinco días?
- ¿Qué aprendió sobre los demás participantes?
- ¿Cuáles ejercicios le gustaron más? ¿Cuáles le gustaron menos?
- ¿Cree que seguirá escribiendo su historia de vida o autobiografía después del taller, ahora que ha dado un primer paso?
- ¿Cómo se siente con respecto a su mapa corporal, así como su función como testimonio y memorial de su vida?



Taller de mapeo corporal, Sri Lanka, 2017

18: Presentaciones

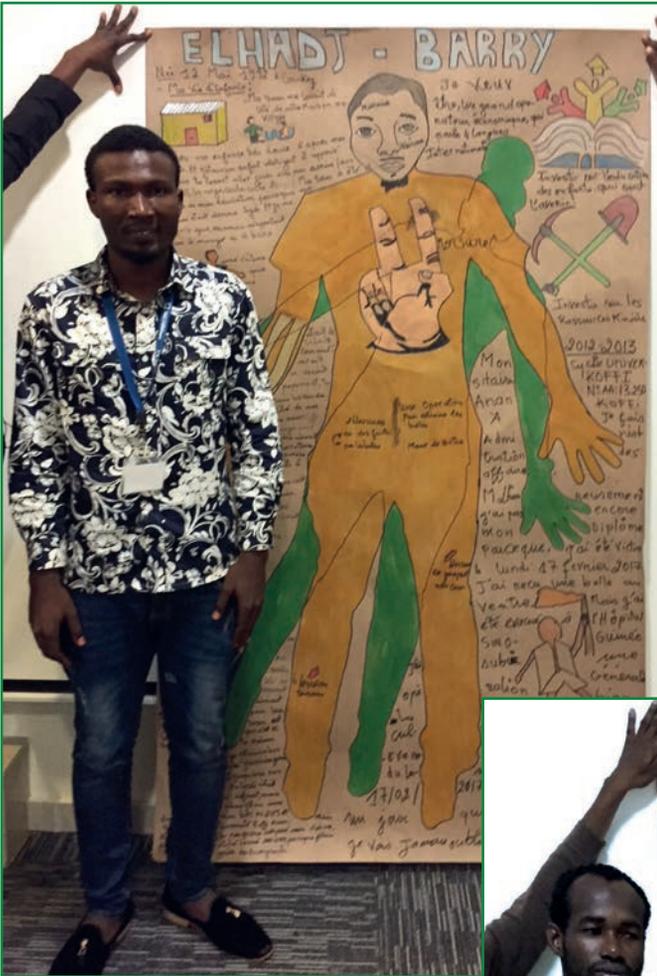
(90 mins)

Este ejercicio es el momento culminante del taller. Se despeja la sala, se regresan los materiales a las mesas, se ordenan las sillas en forma semicircular, como de herradura, y se le otorga tiempo a cada participante para que comparta su historia. Dos participantes sostienen el mapa corporal como telón de fondo, mientras el participante que tiene la palabra explica su historia, desde el principio hasta el final.

Se puede invitar a la organización a cargo de las inscripciones u otras partes interesadas para las presentaciones. Se escucha atentamente. Se pueden registrar las presentaciones y se puede tomar una foto grupal al final de la sesión.



S. Christina, taller de mapeo corporal, Sri Lanka, 2017

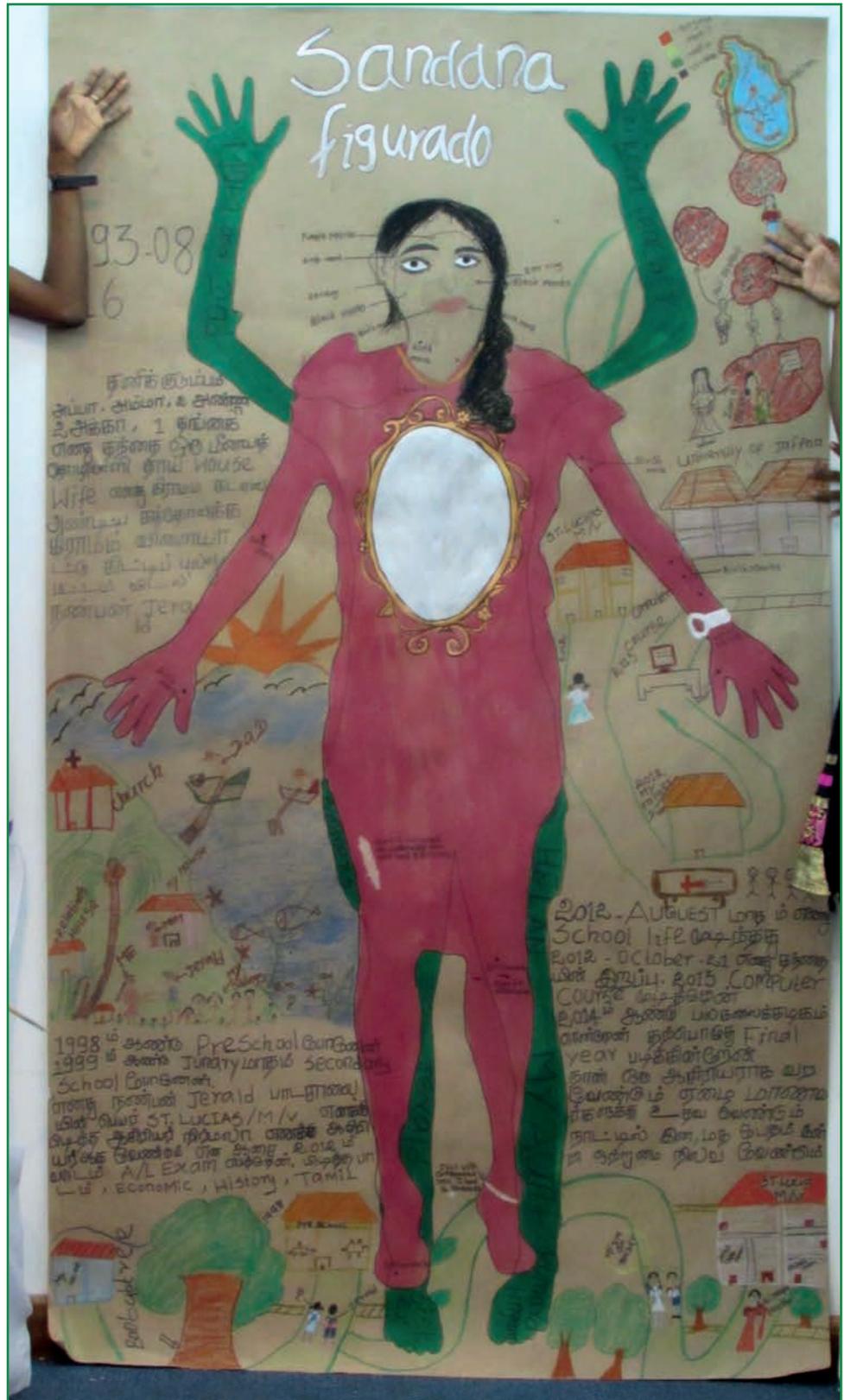


Presentación de los mapas corporales
Izquierda: Elhadj Barry, Conakry, Guinea,
diciembre de 2017

Abajo a la derecha: Konate Carnon, Abidjan,
Costa de Marfil, noviembre de 2017

Abajo a la izquierda: Nastlya, taller de
mapeo corporal, Sri Lanka, 2017





Sandana Figurado, Sri Lanka 2017

Agradecimientos

(30 mins)

Finalmente, se les solicita a los participantes que formen un círculo. El facilitador da un paso hacia adelante, se enfrenta a la persona a su izquierda y comienza el proceso de agradecer a cada uno de los integrantes. Cuando el facilitador llega a la tercera persona, el participante a la derecha sigue al facilitador para agradecer a todas las personas en el círculo en el sentido de las agujas del reloj. Se continúa de esta manera hasta que todos hayan tenido la oportunidad de expresarle su agradecimiento a cada participante.

Conclusión

El facilitador guarda los materiales, lava los pinceles y permite que se sequen. Guarda los mapas con cuidado, enrollándolos uno arriba del otro. Para ello, resulta útil contar con un par de manos adicionales. Se emplea el trozo extra de cartón para crear un cilindro con la cinta, con tapas en ambas puntas hechas de trozos de cartón más pequeños. Si se requiere que el facilitador realice un informe escrito, este proceso resultará rápido y fácil si se han anotado las reflexiones diarias del proceso. Es mejor escribir el informe cuando la experiencia del taller sigue fresca en la memoria pero también cuando haya pasado suficiente tiempo para procesarlo todo. Las evaluaciones escritas deberían incluirse en el informe.

Nota: Para conservar los mapas corporales, se puede considerar la encapsulación. Sin embargo, esto debería estar contemplado en el presupuesto porque resulta caro. Los mapas corporales se entregan a la organización a cargo de su custodia y presentación en un espacio público adecuado para la contemplación y el diálogo.



International Coalition of
SITES *of* CONSCIENCE

1.646.397.ICSC (4272)

www.sitesofconscience.org

 [Facebook.com/SitesofConscience](https://www.facebook.com/SitesofConscience)

 [@SitesConscience](https://twitter.com/SitesConscience)

 [SitesofConscience](https://www.instagram.com/SitesofConscience)