



CARTOGRAFÍA CORPORAL

La siguiente cartografía hace parte de la medición y evaluación de impacto del Método CARE que se viene desarrollando durante el último tiempo en diferentes centros penitenciarios, acercando herramientas de Yoga y Meditación que promueven el mejoramiento en el bienestar y la calidad de vida de quien se encuentra privado de su libertad.

NOTA: Los datos recopilados en esta cartografía son de uso exclusivo del personal del Método Care, por lo cual, se mantendrá bajo reserva y confidencialidad su nombre y las respuestas que brinde al siguiente cuestionario.

La función social de la cartografía corporal o también conocida como mapas corporales se ha relacionado a la investigación del cuerpo, como elemento trascendental para la vida en sociedad. Asimismo, ha permitido identificar y reconocer diversas problemáticas que aquejan a diversos nichos poblacionales en el mundo. Es importante destacar que el estudio del cuerpo social, ha sido impulsado por el movimiento feminista que poco a poco a desarrollado herramientas para dar evidencias de las afectaciones históricas y actuales que enmarcan el cuerpo. Según Silva, J. Barrientos, J & Espinoza, R. (2013) la cartografía “permite que todos sean expertos y se acerquen al cuerpo desde una perspectiva de salud alternativa a la de la medicina occidental y académica”.

Por lo anterior, esta herramienta acercará de manera gradual la interpretación de aquellas subjetividades que quedan olvidadas en un ambiente carcelario, permitiendo la exploración de una autoimagen, de la imagen social del cuerpo o poder visualizar de forma paulatina si existen posibles problemáticas o conflictos en el cuerpo de las personas privadas de la libertad.

MATERIALES

- Pliegos de cartulina o papel peritodico (1und por cada grupo)
- Marcadores de diferentes colores (El uso de los colores es autonomo de las personas)

DESARROLLO

1. Definir el grupo que va a realizar la cartografía. (Entre 6 a 12 personas)
2. Explicación breve del uso de la cartografía. (Usar párrafos introductorios)
3. Definir la línea de acontecimientos que van a rodear la construcción de la cartografía. (Entrada a la cárcel-Ingreso al proceso del Método CARE- Actualidad)
4. Dibujo de la silueta del cuerpo humano en la cartulina o papel periodico
5. Por medio de las siguientes preguntas orientadoras los privados de libertad darán respuesta



- a. ¿Dónde y cómo reflejo mis pensamientos en el cuerpo?
- b. ¿Dónde y cómo reflejo mis emociones en el cuerpo?

| CATEGORÍA | EMOCIONES |
|---------------|----------------------------------|
| POSITIVAS | Alegría, Amor, Satisfacción |
| NEGATIVAS | Ira, Miedo, Odio |
| CON UNO MISMO | Ansiedad, Dolor, Tristeza, Enojo |
| CON LOS DEMÁS | Respeto, Empatía, Culpa, |

- c. ¿Qué partes del cuerpo se involucran en el Método CARE?, ¿Existe algún beneficio de esta práctica?
- d. ¿En qué parte del cuerpo puede reflejar estos beneficios de la práctica del Método CARE?
- e. ¿Dónde y cómo expreso mi salud física?
- f. ¿Dónde y cómo expreso mi salud mental?
- g. ¿Dónde y cómo reflejo mis emociones NO GESTIONADAS en el cuerpo?

Después que los privados de libertad hayan dado respuesta a las anteriores preguntas que se verán reflejadas en el dibujo de la silueta, se seguirá con los siguientes pasos:

6. Discusión y explicación grupal de la silueta dibujada. (En este espacio se pregunta por la preferencia del uso de los colores para reflejar diferentes aspectos en el cuerpo)
 - a. En este espacio es importante tener en cuenta: Expresiones, emociones o palabras que van a reflejar: discursos, experiencias, síntomas de los privados de libertad
7. Dar conclusión de la importancia de dar gestión emocional y prioridad a la salud física y mental, poniendo de preferencia el uso del Método CARE, como ruta que beneficia aquellos aspectos



Referencias bibliográficas

- Silva, J., Barrientos, J., & Espinoza-Tapia, R. (2013). Un modelo metodológico para el estudio del cuerpo en investigaciones biográficas: los mapas corporales. *Alpha (Osorno)*, (37), 163-182.