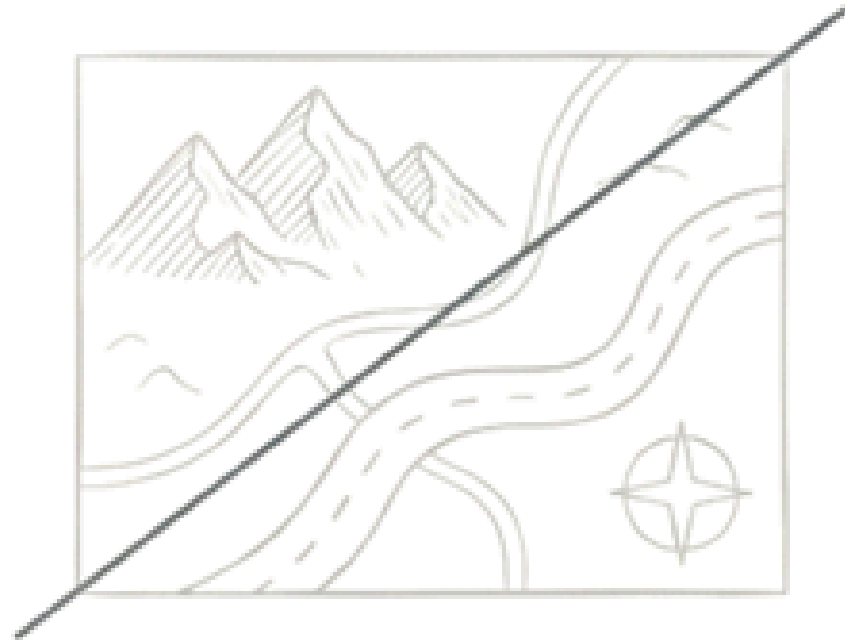




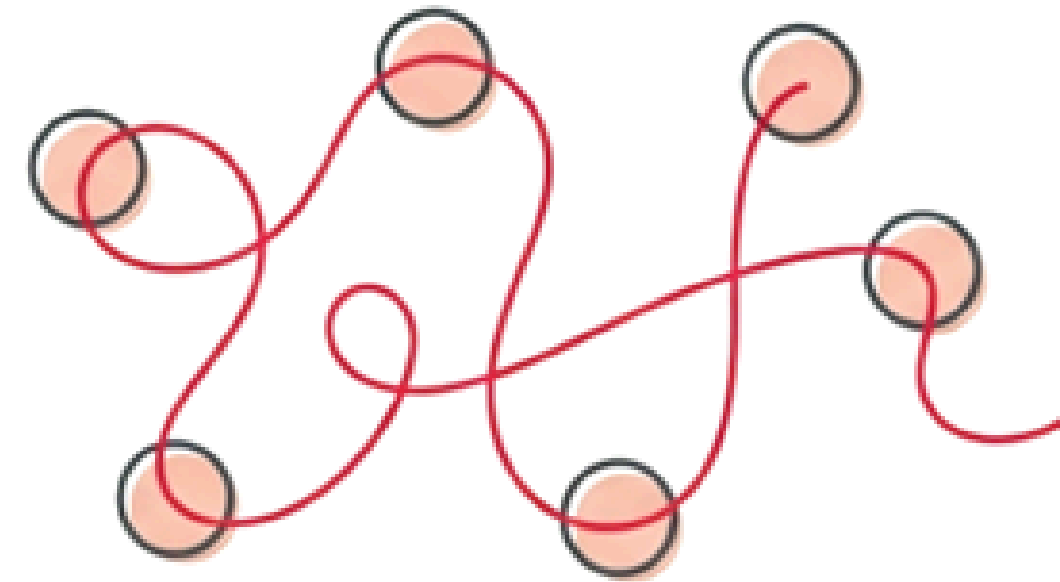
Mapa Emocional Comunitario

Una herramienta participativa para leer el bienestar colectivo y construir conciencia compartida

Un mapa de sentido, no un mapa geográfico.



No es una lista de problemas físicos o ubicaciones.



Es un dispositivo visual, reflexivo y colectivo que hace visibles emociones, tensiones, cuidado y cohesión

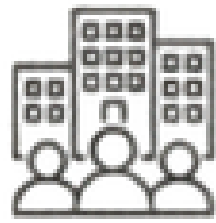
Herramienta de lectura

Hace visibles necesidades emocionales, dinámicas relacionales y fragilidades.

Herramienta de activación

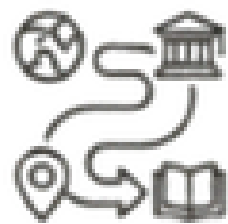
Favorece la conciencia compartida, refuerza la cohesión y abre posibilidades de acción.

Leer la comunidad a través de sus vínculos, no solo a través de sus déficits.



Comunidades Locales:

Grupos de barrio y
redes comunitarias.

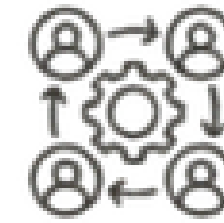


Procesos Culturales:

Participantes en recorridos
artísticos o educativos.

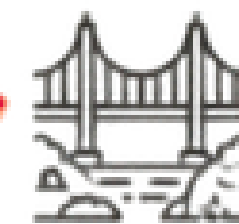


Pensado para grupos de
personas
adultas, con fuerte
atención a la pluralidad de
trayectorias, perspectivas de
género y fases de transición



Redes Asociativas:

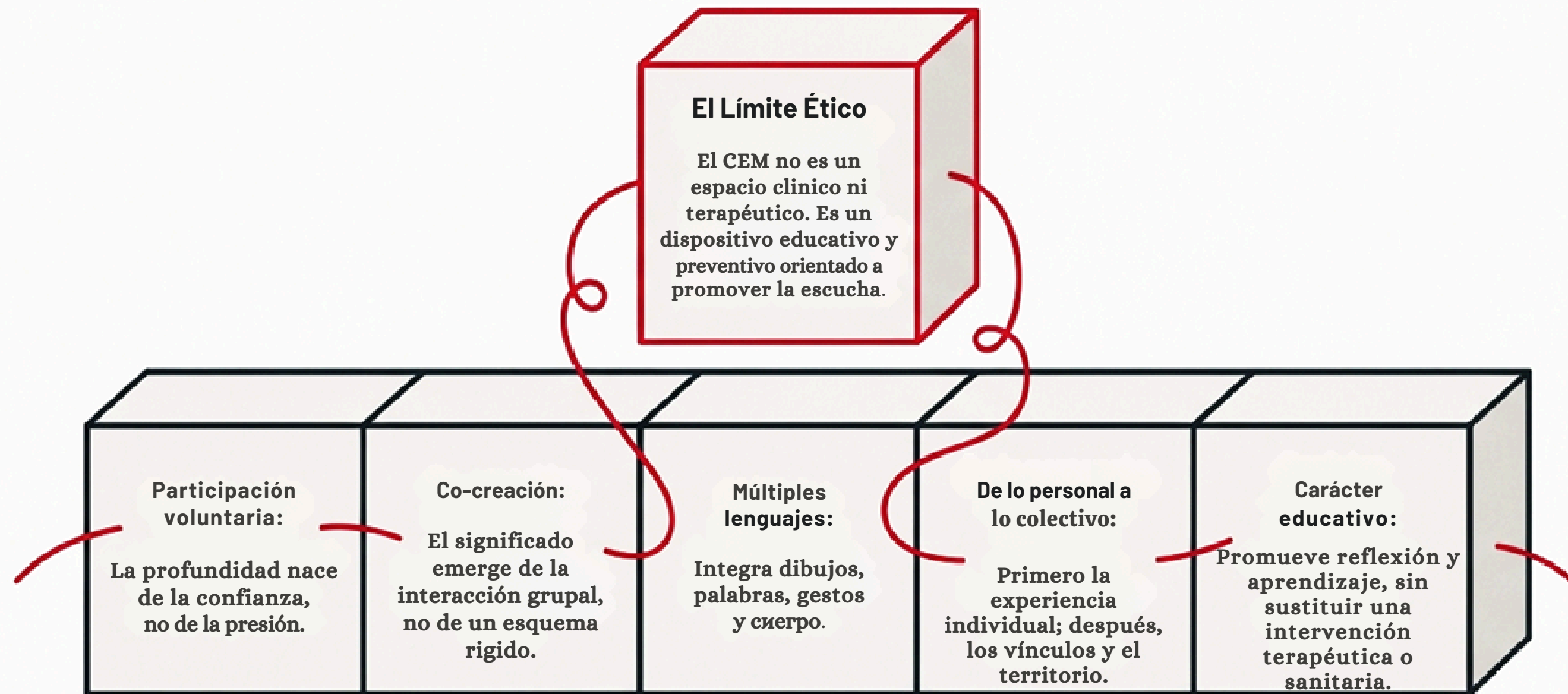
Comunidades de práctica
y asociaciones.



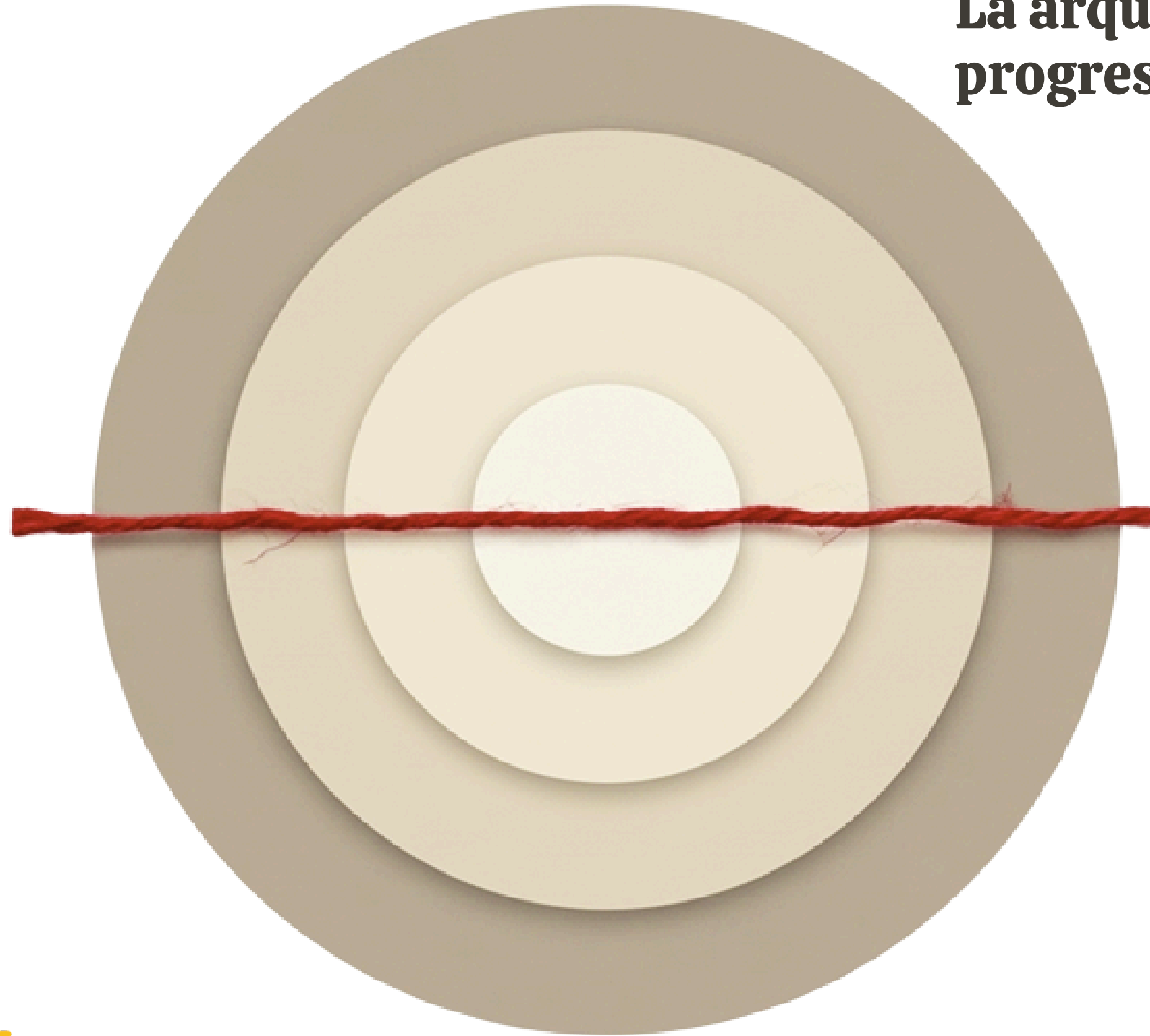
Grupos en transición:

Contextos interculturales,
plurilingües o de aislamiento.

Las condiciones metodológicas para un espacio seguro.



La arquitectura del mapa: una expansión progresiva hacia la comunidad.



N1.	Necesidades Emocionales: El núcleo personal.
N2.	Nutrición Relacional: El primer anillo de los vínculos.
N3.	Empatía y Límites: El anillo del cuidado y el respeto.
N4.	Recursos Culturales: El anillo externo del territorio.
N5.	Cuerpo y Cohesión: El eje transversal de toda la experiencia, simbolizado por el hilo rojo.



Nivel 3: ética del cuidado y el espejo protegido de la literatura

Explorar la empatía requiere atravesar emociones difíciles: vulnerabilidad, dependencia y la sutil línea entre salvar y destruir.

El caso de *La puerta*

El uso de la novela *La puerta* de Magda Szabó funciona como un recurso narrativo. La literatura actúa como un espejo proyectivo protegido, que permite explorar la dignidad sin necesidad de una exposición personal directa.

¿Cómo acompañar a alguien sin sobrepasar sus límites ni privarlo de su dignidad?

La práctica sobre el terreno: adaptar el CEM al contexto.

El caso Módena

- Enfoque: el núcleo personal y las dinámicas relacionales.
- Herramientas: uso de diagramas circulares para identificar necesidades actuales (N1) y análisis transaccional para leer la nutrición relacional (N2).
- Activación: Yoga de la Risa para romper el hielo y facilitar la apertura.

El caso Valencia

- Enfoque: empatía, límites y el potencial reparador de la cultura territorial.
- Herramientas: círculos de lectura en torno a La puerta de Magda Szabó para explorar la dignidad (N3).
- Infraestructuras: mapeo de bibliotecas y museos (N4). La experiencia de Receta Cultura como referencia del impacto cultural en la reducción de la ansiedad. El hilo rojo tejido colectivamente como expresión física de la cohesión (N5).

Preparar el espacio: la seguridad psicológica como base

Materiales:

- Mapas con círculos concéntricos (A3)
- Rotuladores, notas adhesivas y tarjetas
- Hilo, lana o cordones de colores
- Imágenes, símbolos u objetos evocadores
- Sillas en círculo y superficies visibles para construir el mapa.

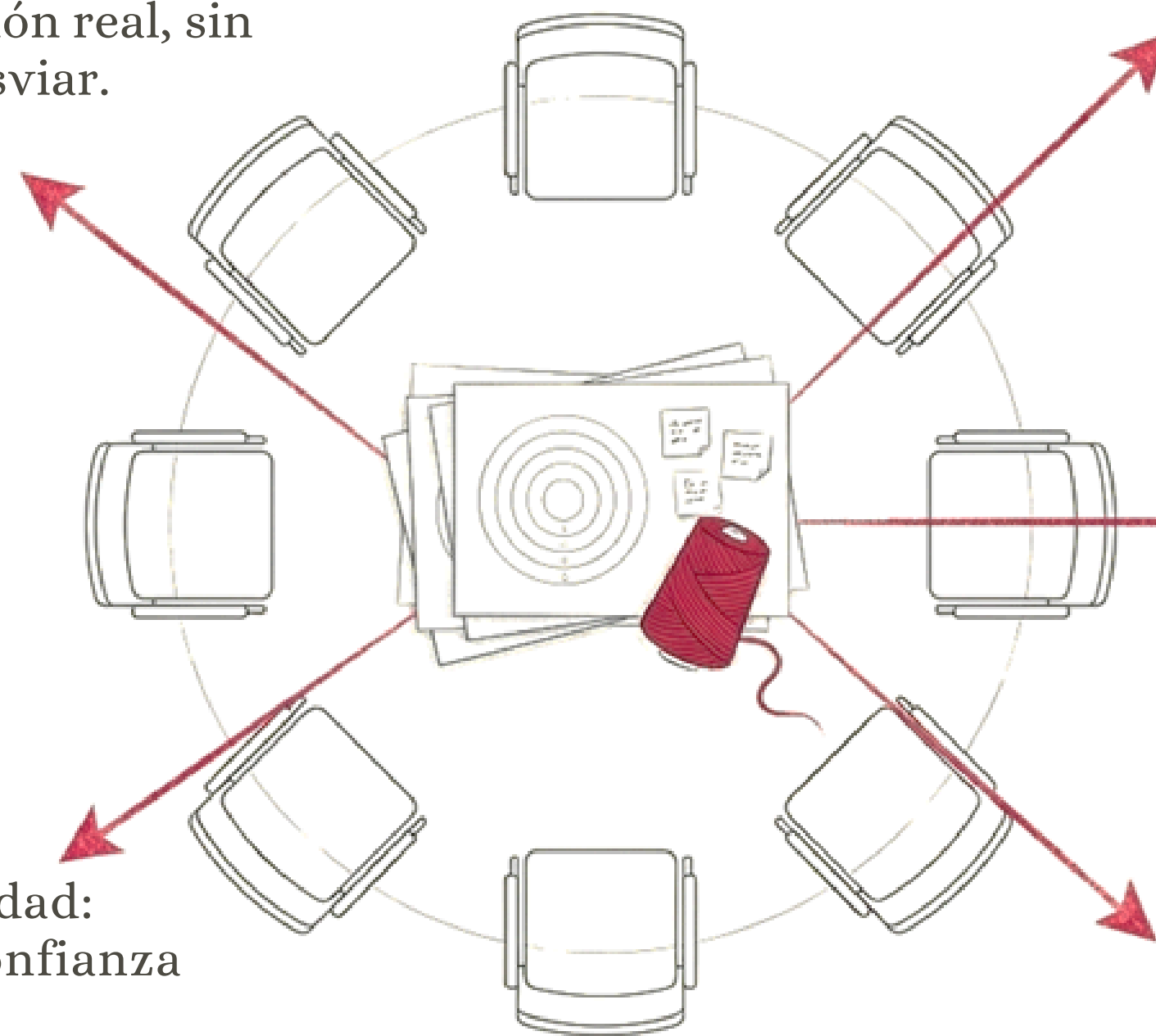
Escucha sin interrupción:
Ofrecer atención real, sin corregir ni desviar.

Ausencia de juicio:
Ninguna diagnosis o etiquetado precipitado.

Libertad para no compartirlo todo:
La profundidad no exige la exposición total.

Confidencialidad:
Proteger la confianza del grupo.

Respeto de los límites:
Respetar los ritmos y sensibilidades individuales.



El viaje de la facilitación: las 9 fases del mapa.



Sensibilidad, no protagonismo: gestionar el espacio sin invadirlo.

El facilitador no interpreta la comunidad desde fuera, sino que crea las condiciones para que el grupo reconozca su propia experiencia.

La brújula del facilitador

El rol del facilitador (qué hacer)



- Abrir un espacio seguro y proteger sus límites.
- Proponer preguntas generativas, no valoraciones.
- Sostener el ritmo y acompañar el paso de lo personal a lo colectivo.

Riesgos a evitar



- Forzar la intimidad: pedir más apertura de la que las personas pueden sostener.
- Reducir el proceso a una conversación abstracta: ignorar la dimensión visual, corporal y simbólica.
- Reducir el mapa a una lista de problemas: fijar una visión deficitaria en lugar de reconocer recursos
- Confundir facilitación con terapia: desplazar el proceso hacia una lógica clínica.

Del territorio a la cohesión encarnada.



1.N4: Recursos culturales

La cultura no como mero entretenimiento, sino como infraestructura de bienestar: bibliotecas, museos y espacios públicos.

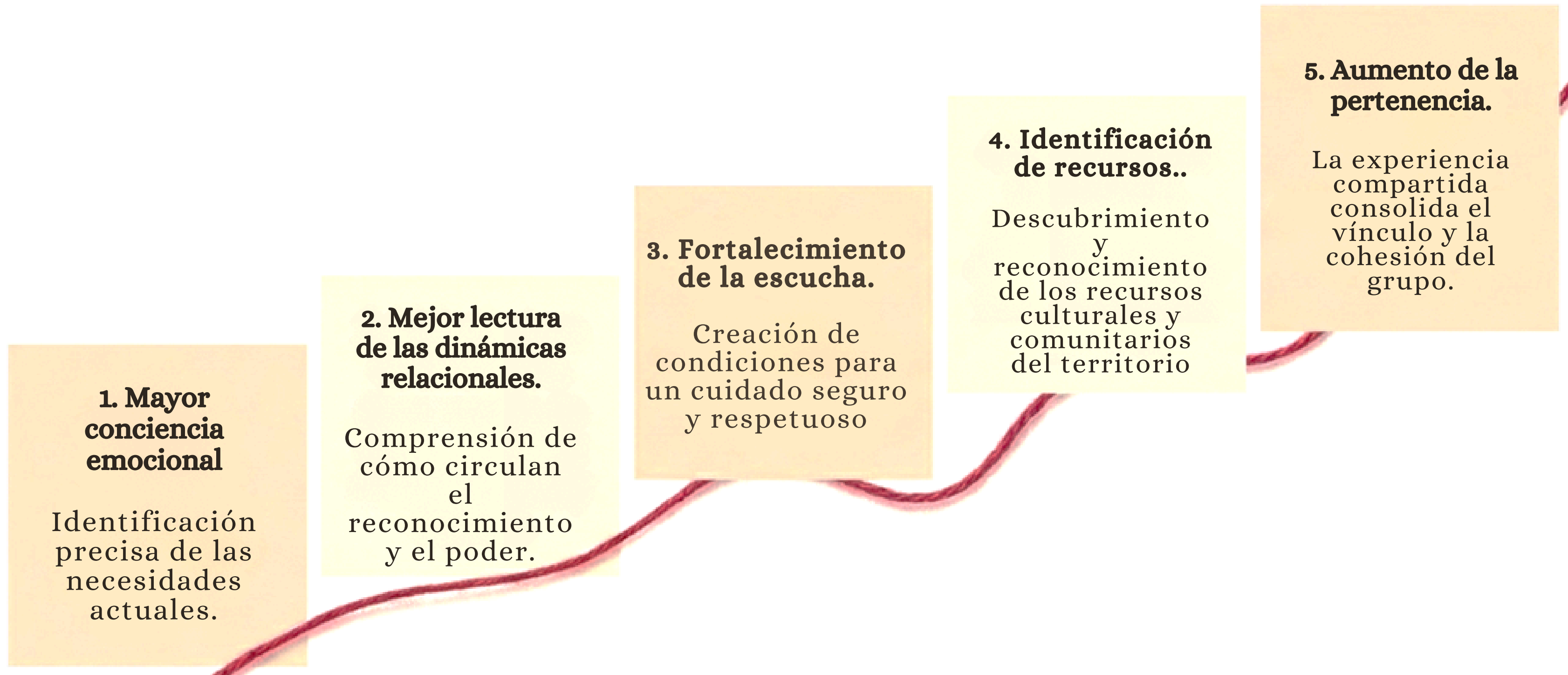
¿Qué recursos del territorio hacen bien a las personas?

2. N5: Cuerpo y cohesión (eje transversal)

El bienestar no se construye solo con palabras, sino también con el gesto, el ritmo y las prácticas compartidas (p. ej., Yoga de la Risa o el entrelazado colectivo).

¿Qué nos hace sentir juntos sin necesidad de hablar?

Los resultados esperados: de la experiencia personal al sentido de pertenencia.



La CEM no produce solo un artefacto visual ni una lista de necesidades. Produce una comprensión compartida de la comunidad.



Nivel 4: Recursos culturales
La cultura no es solo entretenimiento, sino una infraestructura del bienestar: bibliotecas, museos y espacios públicos.

¿Qué recursos en el territorio contribuyen al bienestar de las personas?

Nivel 5: Cuerpo y cohesión (eje transversal)
El bienestar no se construye solo con palabras, sino también a través del gesto, el ritmo y las prácticas compartidas (p. ej., Yoga de la risa o tejido colectivo).

¿Qué es lo que nos hace sentir juntos, sin necesidad de hablar?

Su verdadera fuerza reside en no separar dimensiones que en la vida real siempre están entrelazadas: necesidades personales, relaciones, cuidados, dignidad, recursos culturales y cuerpo. Desde esta comprensión compartida pueden surgir nuevas formas de bienestar comunitario.



Dimensiones entrelazadas

Reconocer cómo las necesidades personales, las relaciones, la cultura, los cuidados y el cuerpo están conectados.



Comprensión compartida

Construir una comprensión colectiva a través de la escucha, el respeto y la participación.



Dignidad y cuidados

Poner el cuidado, el respeto y la dignidad en el centro de cada paso del proceso.



Recursos culturales

Valorar bibliotecas, museos, espacios públicos y saberes locales como infraestructuras del bienestar.



Nuevas formas de bienestar

De la comprensión compartida a vínculos más fuertes y comunidades más resilientes.

♥ El mapa es un medio. La comunidad es el destino.



-  [Sito web](#)
-  [Instagram](#)
-  [Facebook](#)
-  solissrls@gmail.com

Finanziato per la Unió Europea. No obstante, las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unió Europea ni las de la Agencia Nacional Erasmus+ – INDIRE. Ni la Unió Europea ni la entidad financiadora pueden ser consideradas responsables de dichas opiniones.



Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376