



## Relief Maps o Mapas de Relieve

**Objetivos** Reflexionar sobre los diferentes elementos que conforman nuestra experiencia vital, en relación con nuestros privilegios y opresiones.

**Duración** 1h

**Materiales** un folio  
rotuladores de diferentes colores

**Desarrollo** El Relief Maps nace como una metodología de análisis. Consiste en una herramienta que sirve para hacer búsquedas y, aunque tiene forma de gráfico, es llamado “mapa”. Es una herramienta metodológica para la investigación con una perspectiva interseccional. Ésta tiene en cuenta tres dimensiones:

- Psicológica (emociones)
- Geográfica (lugares)
- Social (identidades)

Para ello, primero procede a hacer un análisis de cómo te sientes (bienestar/malestar) en diferentes lugares (por ejemplo, pueden ser: tú casa, tú trabajo, la casa de tú familia de origen, la calle, etc) respecto a diferentes ejes que te construyen como sujeto social (género, racialidad, edad, sexualidad, clase social, etc).

A continuación, dibuja un esquema utilizando diferentes colores, para construir tú “mapa de relieve”.

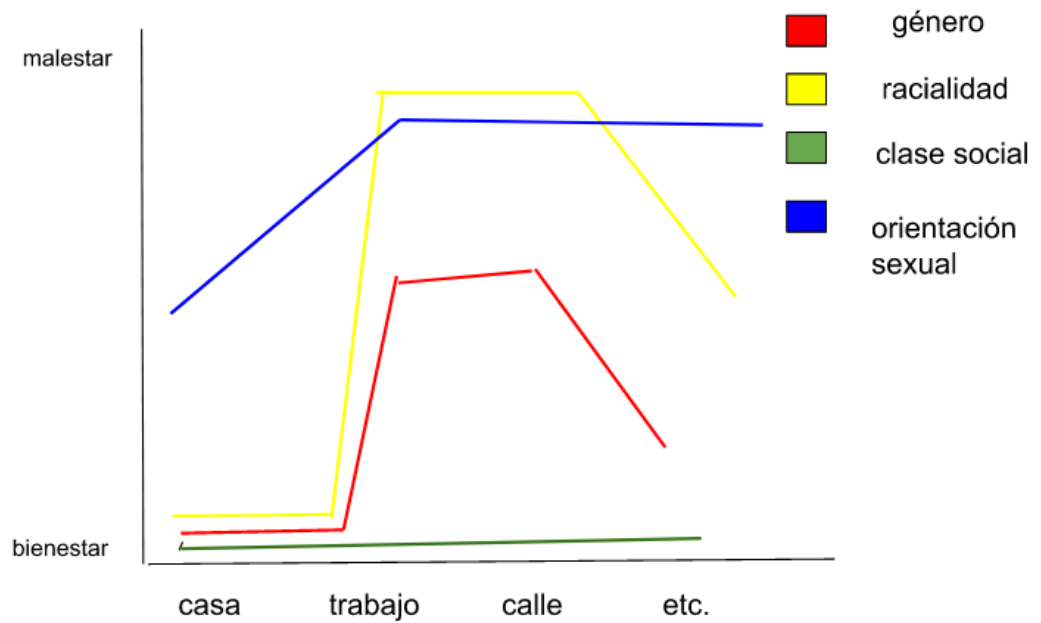
ej. primer paso

Vamos a poner como ejemplo el caso de María: tiene 25 años, es una chica negra de Madrid, es educadora social y tiene una novia que se llama Ana, vive con su familia y ha empezado a trabajar hace poco en una cooperativa.

lugar	como me siento en este lugar respecto a mi orientación sexual	como me siento en este lugar respecto a mi género	como me siento en este lugar respecto a mi edad	como me siento en este lugar respecto a mi racialidad	cómo me siento en este lugar respecto a mi clase social/capacidad corporal, etc.
en mi casa	así así, en general bien, a veces incómoda con algunos comentarios	bien	bien	bien	bien
en casa de mi familia	(vivo con ellos)	-	-	-	-
en el trabajo	mal	mal	bien	mal	bien
en la calle	mal	mal	mal	mal	mal
etc. (otros lugares de interés)	ecc	ecc	ecc	ecc	ecc

ej. segundo paso  
Así quedaría el relief maps de María





**Bibliografía** Relief Maps: nueva herramienta digital para el análisis de las desigualdades sociales  
[https://www.youtube.com/watch?v=CqPH-\\_4fjE8](https://www.youtube.com/watch?v=CqPH-_4fjE8)

Para profundizar:

“Interseccionalidad: unos lentes para ver y comprender lo que somos”, 2022, María Andrea Kronfly  
<https://www.parchemaestro.com/post/interseccionalidad-unos-lentes-para-ver-y-comprender-lo-que-somos>

“Ejercicio de reflexión”, 2019, Desirée Belal Lobedde (dirigido especialmente a mujeres blancas)  
<https://www.desireebela.com/podcast-ejercicio-de-reflexion/>