

## EJEMPLO

### Mapa de empatía: Maria

<p><b>¿Qué piensa y siente?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Preocupada por su movilidad y su salud</li><li>● Se siente sola tras perder a su cónyuge</li><li>● Orgullosa de su familia y su herencia</li><li>● Frustrada por las limitaciones de movilidad debidas a la artritis</li></ul>	<p><b>¿Qué oye?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Niños preocupados por su bienestar</li><li>● Consejos sanitarios de los médicos</li><li>● Noticias sobre la comunidad local</li><li>● Conversaciones con amigos y vecinos</li></ul>
<p><b>¿Qué es lo que ve?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Hijos y nietos que crecen</li><li>● Padres y suegra que necesitan cuidados</li><li>● Amigos que participan en actividades sociales</li><li>● Hermosos paisajes de Vigo durante los paseos</li></ul>	<p><b>¿Lo que dice y lo que hace?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Compartir su cocina con la familia y los amigos</li><li>● Cuidar de sus padres ancianos y de su suegra</li><li>● Practicar senderismo y marcha nórdica</li><li>● Participa en la vida de su comunidad, cuando es posible</li></ul>
<p><b>¿Cuáles son sus dolores?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Soledad y aislamiento social</li><li>● Movilidad limitada debido a la artritis</li></ul>	<p><b>¿Cuáles son sus ganancias?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Permanece activa</li><li>● Mantiene el sentido de la vida</li><li>● Se mantiene en contacto con sus seres</li></ul>

- Esfuerzos para mantenerse en contacto con los seres queridos que están lejos
- Las actividades culturales locales están dirigidas a los jóvenes y los turistas.

- queridos y vecinos
- Práctica aficiones y actividades placenteras

Para diseñar una actividad cultural y una promoción eficaces para María, hay que abordar sus problemas y hacer hincapié en sus ventajas. De este modo, adaptará la actividad y la promoción, su mensaje clave y el contenido a sus necesidades y deseos específicos. A continuación le explicamos cómo crear valor para María basándose en sus problemas y sus ventajas:

### Abordar los dolores:

- **Soledad y aislamiento social:** Ofrézcale actividades que le permitan relacionarse con otras personas. Anímalala a participar en eventos locales, donde puede hacer nuevos amigos y ampliar su red social.
- **Limitaciones de movilidad debidas a la artritis:** Ofrecer información sobre ejercicios, terapias y herramientas que puedan ayudar a María a controlar la artritis y mantenerse activa. Proponer eventos que se adapten a las personas con movilidad limitada.
- **Le cuesta mantenerse en contacto con sus seres queridos que están lejos:** Presenta a María herramientas o plataformas de comunicación fáciles de usar que le permitan mantenerse en contacto más fácilmente. Ofrézcale apoyo a través de las redes sociales y otros canales de comunicación.
- **Participar en la vida cultural:** Ofrecer actividades que impliquen el mantenimiento del patrimonio cultural.

### Hacer hincapié en las ganancias:

- **Mantenerse activo y sano:** Ofrezca actividades y eventos que promuevan la salud física y mental, por ejemplo talleres de cocina saludable y suave. Animar a María a explorar nuevas aficiones o intereses que estén en consonancia con sus valores y su amor por la cocina local y la lengua gallega.
- **Mantener el sentido de la vida:** ayudar a María a encontrar oportunidades de voluntariado o participación social en las que sus conocimientos de cocina, historia y lengua gallegas puedan marcar la diferencia en la vida de los demás.

- **Mantenerse en contacto con los seres queridos y los vecinos:** Organiza actividades que reúnan a la gente y refuercen los lazos comunitarios. Anima a María a invitar a sus seres queridos a estas actividades.
- **Participar en aficiones y actividades placenteras:** Ofrezca diversas actividades, eventos y talleres que se ajusten a los intereses y valores de María. Esto la ayudará a mantenerse comprometida, feliz y satisfecha a diario.

**Atribución :** Mobile Culture 2023, [www.mobileculture.eu](http://www.mobileculture.eu), [www.cultureshock.pl](http://www.cultureshock.pl) CC BY 4.0

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



*El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.*