"El mapa de mi colegio"

Objetivos

- Identificar los lugares del colegio donde se sienten felices, seguros, expuestos, desconfiados o en riesgo.
- Reconocer que hay acciones que pueden hacer que las personas se sientan mejor en ciertos lugares.

Materiales

- Un plano sencillo del colegio dibujado por quien dirige el espacio (señalar los lugares clave del colegio). Se entrega un plano por participante.
- Cinco símbolos para dibujar o pegar: un sol (feliz), un escudo (seguro), un ojo (expuesto), un signo de pregunta (desconfiado) y un triángulo de alerta (en riesgo).
- Variantes: se puede simplificar el ejercicio a dos o tres sentimientos: "me siento bien estando acá", "me siento mal", etc. Por otro lado, se pueden construir los símbolos con los estudiantes, llegando al acuerdo de qué símbolo se usa para cada emoción.
- Lápices de colores, papeles adhesivos y un pliego grande.

Tiempo sugerido:

- 45 minutos.

Preparación:

- Dibuja el plano y escribe en el tablero los símbolos con su correspondiente significado.
- Piensa en un lugar real del colegio y en una sensación sencilla para poder modelar el ejercicio.

Metodología:

Momento 1 | Hablamos de lo que sentimos

- Presenta o construye los cinco símbolos y pide un ejemplo de cada una de las emociones que no sea en el colegio(por ejemplo, el escudo: “cuando salgo con mi familia al parque”).

Momento 2 | Recorremos el colegio con la imaginación

- Con los ojos cerrados o mirando un punto, pide que recorran mentalmente el colegio desde que llegan hasta que salen: la entrada, el salón, el patio, los pasillos, etc.
- Pregunta: ¿Dónde te sientes feliz? ¿Dónde estás tranquilo(a)? ¿En algún lugar te sientes observado, con miedo o dudas?

Momento 3 | Mi mapa

- Cada estudiante recibe su copia del mapa y dibuja/pega los símbolos sobre los lugares que corresponden. Recuérdales que pueden poner más de un símbolo en el mismo lugar.
- Pídeles que escriban una frase en dos o tres lugares de los que quieran hablar: “Aquí me siento... porque/cuando...”

Momento 4 | Lo que cambia cómo me siento

- Arma parejas entre los participantes para que cada uno comparta sobre un lugar y su respectivo símbolo (es elección del estudiante cuál comparte). Pídeles que hablen sobre qué los hace sentir así en ese lugar: que hay amigos, adultos, mucho ruido, etc.
- Cada pareja le cuenta al grupo una cosa que descubrió mientras hablaban sobre el colegio y lo que los hace sentir cada lugar.

Momento 5 | Hacemos más sol y más escudo

- Peguen los mapas en un pliego de papel grande o en una pared.
- Cada pareja escoge un lugar con triángulo, ojo o signo de pregunta y propone una idea para que se sienta más seguro y se convierta en un sol. Escríbanla a un lado del lugar.

Recomendaciones y preguntas útiles:

- Valora todas las sensaciones sin corregir ni discutirlas. Evita frases como “eso no da miedo”.
- No pidas que cuenten episodios concretos en voz alta.
- Preguntas útiles: ¿Dónde te sientes más feliz en el colegio y por qué? ¿Qué hace que un lugar se sienta seguro? ¿Cuándo sientes que te están mirando y no te gusta? ¿Qué podría hacer el curso para que los lugares con triángulo cambien?