



MAPA DE PAZ MENTAL PARA TEMIBLES TROLES INFELICES

Obxectivos

- Celebrar o Día Escolar da Paz e a Non-Violencia (30 de xaneiro).
- Fomentar aprendizaxes sobre as emocións, dentro dun marco de educación en dereitos da infancia, de educación para a saúde e de educación en habilidades para a vida.
- Estimular a observación das propias emocións e as sensacións que producen, a capacidade de identificar as emocións noutros e o desenvolvemento da empatía e a autorregulación emocional, fomentando o dereito á saúde, a unhas relacións saudables e á paz e non violencia.

Materiais necesarios

- Modelo coa silueta dun temible trol infeliz e documento de misión *Adestrar temibles troles para que sexan felices*. Dispoñibles en www.unicef.es/gal/educa/troles
- Póster dos dereitos da infancia e póster dos Obxectivos de Desenvolvemento Sostible, dispoñibles en www.unicef.es/gal/educa/troles
- Material para decorar a silueta do trol en equipo: cores, recortes de revistas, anacos de papel ou materiais para pegar, material de escritura...



Desenvolvemento

Introducimos o tema lendo ou proxectando o documento de misión *Adestrar temibles troles para que sexan felices*. É unha historia apta para diferentes niveis educativos na que se conta a situación dun grupo de troles que queren adaptarse á vida moderna, pero non o conseguen porque non son quen de recoñecer as súas propias emocións, polo que se pasan o día pelexando. A misión consistirá en adestrar a esta tribo de troles para que deixen de ser temibles e poidan ser felices.

Divídese a clase en grupos pequenos para que cada un poida traballar sobre unha emoción, elixida previamente por cada docente en función do nivel madurativo e as necesidades que puideran detectar na aula. Por exemplo:

- Con nenos e nenas máis pequenos podemos traballar emocións simples: medo, tristeza, alegría, asco...
- Con adolescentes podemos abordar sentimentos máis complexos: a envexa, os celos, o orgullo, a amizade, a frustración...

- Con algúns grupos podemos necesitar tratar un rango de emocións moi concretas, así que varios grupos poden ter a mesma ou que toda a aula traballe unha mesma emoción, aínda que se subdividan en grupos para facelo.

Cada grupo dispoñerá dunha silueta de trol, impresa a un tamaño grande para poder xerar algo ben visible, que se poida expoñer. Se se van a utilizar técnicas que necesiten auga (acuarelas, témperas) ou pegamento, convén fixar a silueta nun cartón ou cartolina resistente.

Seguindo o documento de misión, cada grupo será responsable de xerar un mapa de paz mental para o seu trol, describíndolle con debuxos e símbolos as sensacións que producirán no seu corpo diferentes emocións. Como os troles non saben ler (aínda), necesitan que todo estea debuxado. Por exemplo: se un grupo elixiu como emoción "ter nervios", poden haber identificado que a algunhas persoas arrefríanselles as mans cando se poñen nerviosas. Para explicarllo ao seu trol, poden pintar as



Desenvolvemento (cont.)

mans da silueta de azul ou pegarlles unhas folerpas de neve. O mesmo ocorrería para outras sensacións (cóxegas no estómago, nó na garganta, mente en branco, tremor, fatiga, brillo nos ollos...). Dependendo da emoción que traballe cada grupo, os resultados poden ser moi distintos e o conxunto dará lugar a un conxunto de mapas de paz mental moi completo e visual.

Unha vez plasmadas as sensacións, a composición pode rematarse con mensaxes ao seu trol (para cando aprenda a ler) e decoracións.

Ao rematar as composicións, dedicamos un rato para comentar na aula os mapas de paz mental que xeramos, como lles poden servir a cada trol e que aprendemos. Podemos utilizar os pósters dos Dereitos da Infancia e dos Obxectivos de Desenvolvemento Sostible para reflexionar sobre o modo en que coñecer as nosas emocións e poder recoñecelas e controlalas nos axuda a contribuír a un mundo máis xusto, pacífico e sostible.

As composicións poden expoñerse nun lugar visible da aula ou do centro ou en redes sociais co hashtag: #mapadepazmental para que toda a comunidade educativa poida coñecer o noso traballo e participar nos resultados.



Difunde!

- Se difundides o voso traballo en redes sociais, utilizade os hashtag #mapadepazmental e #educadereitos para que chegue ao maior número de xente posible.
- Facede fotos do proceso e dos mapas de paz mental. Todas estas fotos axudaránvos a que outros coñezan os vosos mapas e a que, quizais, se animen a realizar os seus propios.
- En cursos superiores podedes organizar un equipo de prensa que faga o seguimento da xornada e poidan escribir un post para o voso blog. Asegurádevos de que as persoas ás que fotografan lles dan permiso para tomarlles fotos.
- Se queres que publiquemos os vosos mapas de paz mental en www.unicef.es/gal/educa, envíanos un correo a educacion@unicef.es. Encantaranos difundilas!
- Descubre máis ideas para o desenvolvemento desta actividade en www.unicef.es/gal/educa/troles



DÍA DA PAZ: A IMPORTANCIA DA PAZ MENTAL

Este día da paz queremos salientar a importancia que a saúde mental ten para o benestar de nenos, nenas e adolescentes e a súa relación co seu dereito á saúde, ao desenvolvemento e á protección.

A educación é clave na prevención en saúde mental, xa que facilita a nenos, nenas e adolescentes a adquisición de coñecementos, actitudes e competencias que lles permiten regular as súas emocións, os seus coñecementos e as súas relacións. Isto axudaralles a desenvolver unha vida máis plena e coa capacidade de autorregulación necesaria para evitar condutas violentas, aditivas ou que poidan supoñer risco.



Táboa de aprendizaxes

Esta actividade está indicada para todos os niveis educativos, realizando as adaptacións curriculares necesarias.

OBXECTIVOS

- Identificar as respostas fisiolóxicas (sensacións) que poden ir ligadas a cada emoción, para poder recoñecelas e favorecer o autocontrol emocional.
- Entender que as emocións e as súas sensacións son compartidas por todos os seres humanos. Non “somos raros” por sentirnos de determinado xeito.
- Facilitar a expresión das emocións e as sensacións a través da composición artística como vía para poder desenvolver unha axeitada apertura emocional.

COÑECEMENTOS

- As emocións, os sentimentos e as sensacións.
- A relación entre as emocións e a paz e a non violencia.

ACTITUDES

- Aceptación das nosas emocións e das sensacións que producen.
- Empatía, capacidade de entender as emocións, sentimentos e sensacións dos demais, aínda que non os compartamos.

COMPETENCIAS

- Capacidade de expresión emocional.
- Desenvolvemento da introspección e do autocontrol emocional e da conduta.
- Traballo en equipo.
- Expresión plástica e visual.

Que temas de dereitos da infancia e cidadanía global abordamos nesta actividade?

- O dereito á participación de nenos, nenas e adolescentes e a expresar a súa opinión nos asuntos que lles afectan.
- O dereito á educación, en especial á educación sobre o seu dereito á saúde, a través do desenvolvemento de habilidades para a vida.
- O dereito ao desenvolvemento e a que cada neno ou nena alcance o seu máximo potencial na vida.
- Os Obxectivos de Desenvolvemento Sostible, en especial o ODS nº 16 “Promover sociedades xustas, pacíficas e inclusivas”.

