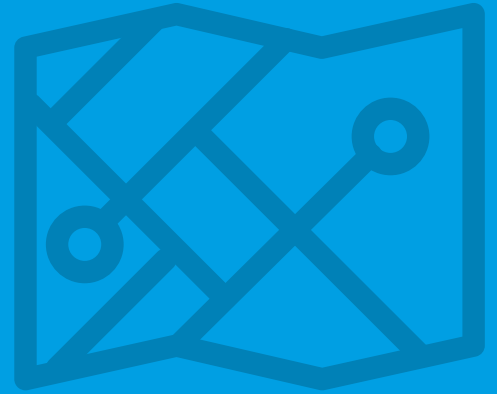




Mapa de relaciones¹

Los adolescentes dibujan un mapa para representar sus relaciones positivas y negativas.



 2/5

 1/5

 2/5

 30 min



Resumen de la actividad

Propósito

Organice una lluvia de ideas para identificar a las personas útiles y personas complicadas en la vida de los participantes.

Objetivos

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Identificar y analizar relaciones positivas y negativas.

Área de aptitudes

Resolución de problemas y manejo de conflictos.
Identidad y autoestima.

Funciona bien para

Adolescentes que se sientan cómodos trabajando individualmente en proyectos sencillos.

Fase

Conocernos a nosotros mismos/ Conocerse a sí mismo.

Antes

Esta sesión puede ser seguimiento de la actividad **Siluetas**.

Después

Los adolescentes pueden dar seguimiento con actividades que les ayuden a fortalecer sus relaciones positivas y mejorar sus relaciones difíciles.

Preparación

No es necesario.

¹ Adaptado de J. Aguilar, F. Camacho, E. Hanson y J. Torres, Photography for Children's Rights for War Child's Advocacy Project in Sierra Leone, War Child Holland, 2009.



Mapa de relaciones

1

Entregue a cada adolescente seis fichas y un papel de dibujo. (Optativo: si se trata de dar seguimiento a la actividad **Siluetas**, los adolescentes podrían traer sus autorretratos).

2

||| El facilitador dice:

“Las personas que nos rodean afectan la vida de todos nosotros. Algunas personas ayudan y otras no. Piense en tres personas de su vida que le hayan ayudado y en tres personas con las que mantenga una relación difícil. Está bien si elige a la misma persona para ambas categorías.”

3

||| El facilitador dice:

“No tiene que decir ni escribir los nombres de las personas en las que está pensando, pero si eso le ayuda a recordar, puede escribirlos en un lado de las fichas y luego darles la vuelta.”

4

||| El facilitador dice:

“Piense en un símbolo que represente como cada una de estas personas es útil o difícil. Por ejemplo, mi hermana es alguien a quien considero útil. Siempre me hace sentir seguro y cómodo cuando estoy con ella. Así pues, la dibujaría como un árbol con muchas hojas porque la sombra del árbol me hace sentir fresco y relajado de la misma manera que ella. Cuando esté listo, dibuje sus símbolos en las fichas.”

5

Las y os adolescentes tendrán al menos 20 minutos para trabajar en sus dibujos. Recorra la habitación y Apóyelos mientras dibujan.

6

||| El facilitador dice:

“Ahora creará un mapa que muestre las relaciones útiles y difíciles en su vida. Dibújelo en su papel. A continuación, seleccione la ubicación de sus fichas en el mapa para describir estas relaciones

positivas o difíciles. Por ejemplo, si uso el ejemplo de mi hermana pondría el símbolo que elegí para representarla (un árbol) al lado mío, porque, incluso cuando está lejos, siento que me protege”. Alternativa: si los adolescentes usan sus autorretratos de una actividad anterior, pueden colocar las fichas en su autorretrato.

7

Distribuya cinta adhesiva o barras de pegamento para que los adolescentes puedan colocar las fichas en su dibujo.

Compartir y Llevarse consigo:

8

Explique:

Cuando los adolescentes hayan terminado, pida que se pongan de pie o que se sienten cómodamente en círculo con sus dibujos. Cada adolescente deberá describir y explicar:

- ▶ Una relación positiva o difícil importante en su vida.
- ▶ El símbolo que eligieron para representar esa relación.
- ▶ ¿La razón por la cual ocupa tal posición en sus mapas?

9

||| El facilitador dice:

“En nuestras próximas sesiones, ¿le gustaría continuar con más actividades para explorar las relaciones positivas y difíciles en su vida?”

10

Acuerde el plan para la próxima sesión con los adolescentes.



Mapa de relaciones

Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Preste atención a la forma en que los adolescentes describen las relaciones en sus vidas. Si ve indicios de que son víctimas de violencia, viven separados de sus familias o que enfrentan otros riesgos, tome las medidas adecuadas para intervenir y póngalos en contacto con el apoyo que necesiten.
- ✓ Aporte actividades de seguimiento que puedan ayudarlos a reforzar sus relaciones positivas y mejorar sus relaciones difíciles (si lo desean).
- ✗ No pida a los adolescentes que nombren a las personas que representan en sus dibujos.
- ✗ No sugiera relaciones específicas que las y los adolescentes deban representar en sus dibujos como padres o hermanos: tenga en cuenta que es posible que los adolescentes, especialmente aquellos que han sufrido crisis, no vivan en entornos familiares tradicionales.
- ✗ No los presione a que hablen sobre sus relaciones (especialmente las difíciles), ni a dibujarlas, si no quieren hacerlo.

Adaptación

Discapacidad: si uno o más de los adolescentes del Círculo no tienen el sentido de la vista, en lugar de dibujos, recurra a poesía o metáforas para explorar relaciones. (Véase a continuación Improvisar).

Bienestar y recuperación psicosociales: si los adolescentes no están listos o interesados en hablar sobre relaciones difíciles, concéntrese en un mapa de relaciones positivas.

Dirija su enfoque hacia áreas de aptitudes como la empatía y el respeto, el liderazgo y la influencia.

En lugar de dibujar un mapa de las personas que le resultan útiles y difíciles, los adolescentes podrían dibujar un mapa de cómo ellos influyen de manera positiva y negativa en las personas que los rodean. Haga un seguimiento con actividades para promover su conocimiento sobre las contribuciones que hacen y hacia

estrategias para ayudarlos a involucrarse positivamente con quienes les rodean.

Entorno

Espacio interior o exterior.

Suministros

- ▶ Un papel de dibujo.
- ▶ Seis fichas por adolescente.
- ▶ Marcadores o lápices de colores.

Improvisar

En lugar de dibujar, los adolescentes podrían servirse de la poesía o de metáforas para describir las relaciones en sus vidas. Pueden comenzar con la frase Tengo un y completarla seis veces, representando cada vez una relación diferente. Por ejemplo:

- ▶ Tengo un árbol. Me siento seguro y fresco cuando estoy cerca del árbol, me da consuelo y refugio.
- ▶ Tengo un par de zapatos que son muy pequeños. Me hacen sentir torpe y me lastiman los pies, lo que me impide caminar y correr tan rápido como quisiera.

Continuar

Los adolescentes podrán seguir trabajando en sus mapas de relaciones si desearan practicar sus habilidades de dibujo.

Aporte actividades de seguimiento para explorar formas de fortalecer sus relaciones positivas y mejorar las relaciones difíciles. Por ejemplo:

- ▶ Podrían escribir cartas a quienes sean importantes en sus vidas para expresar aprecio por lo positivo que hacen, o sugerir formas en que pudieran ser más útiles. (No tienen que entregar las cartas necesariamente, pero el ejercicio de escritura puede ayudarlos a practicar sus habilidades interpersonales y de comunicación).
- ▶ Los adolescentes pueden usar juegos de representación para explorar estrategias encaminadas a mejorar las relaciones en sus vidas. Para una actividad de seguimiento, véase **Lo que hacemos**.