



MAPA DE PAZ MENTAL PARA TEMIBLES TROLS INFELICES

Objetivos

- Celebrar el Día Escolar de la Paz y la No-Violencia (30 de enero).
- Fomentar aprendizajes sobre las emociones, dentro de un marco de educación en derechos de la infancia, de educación para la salud y de educación en habilidades para la vida.
- Estimular la observación de las propias emociones y las sensaciones que producen, la capacidad de identificar las emociones en otros y el desarrollo de la empatía y la autorregulación emocional, fomentando el derecho a la salud, a unas relaciones saludables y a la paz y no violencia.

Materiales necesarios

- Plantilla con la silueta de un temible trol infeliz y documento de misión *Entrenar temibles trols para que sean felices*. Disponibles en www.unicef.es/educa/trols
- Poster de los derechos de la infancia y poster de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, disponibles en www.unicef.es/educa/trols
- Material para decorar la silueta del trol en equipo: colores, recortes de revistas, trozos de papel o materiales para pegar, material de escritura...



Desarrollo

Introducimos el tema leyendo o proyectando el documento de misión *Entrenar temibles trols para que sean felices*. Es una historia apta para diferentes niveles educativos en la que se cuenta la situación de un grupo de trols que quieren adaptarse a la vida moderna, pero no lo consiguen porque no son capaces de reconocer sus propias emociones, por lo que se pasan el día peleando. La misión consistirá en entrenar a esta tribu de trols para que dejen de ser temibles y puedan ser felices.

Se divide la clase en grupos pequeños para que cada uno pueda trabajar sobre una emoción, elegida previamente por cada docente en función del nivel madurativo y las necesidades que haya podido detectar en el aula. Por ejemplo:

- Con niños y niñas más pequeños podemos trabajar emociones simples: miedo, tristeza, alegría, asco...
- Con adolescentes podemos abordar sentimientos más complejos: la envidia, los celos, el orgullo, la amistad, la frustración...

- Con algunos grupos podemos necesitar tratar un rango de emociones muy concretas, así que varios grupos pueden tener la misma o que toda el aula trabaje una misma emoción, aunque se subdividan en grupos para hacerlo.

Cada grupo dispondrá de una silueta de trol, impresa a un tamaño grande para poder generar algo bien visible, que se pueda exponer. Si se van a utilizar técnicas que necesiten agua (acuarelas, témpera) o pegamento, conviene fijar la silueta en un cartón o cartulina resistente.

Siguiendo el documento de misión, cada grupo será responsable de generar un mapa de paz mental para su trol, describiéndole con dibujos y símbolos las sensaciones que producirán en su cuerpo diferentes emociones. Como los trols no saben leer (todavía), necesitan que todo esté dibujado. Por ejemplo: si un grupo ha elegido como emoción "tener nervios", pueden haber identificado que a algunas personas se le enfrían las manos cuando se ponen nerviosas. Para explicárselo a su trol pueden pintar las manos de la silueta de azul o



Desarrollo (cont.)

pegarles unos copos de nieve. Lo mismo ocurriría para otras sensaciones (cosquillas en el estómago, nudo en la garganta, mente en blanco, temblor, cansancio, brillo en los ojos...). Dependiendo de la emoción que trabaje cada grupo, los resultados pueden ser muy distintos y el conjunto dará lugar a un conjunto de mapas de paz mental muy completo y visual.

Una vez plasmadas las sensaciones, la composición puede finalizarse con mensajes a su trol (para cuando aprenda a leer) y decoraciones.

Al finalizar las composiciones, dedicamos un rato para comentar en el aula los mapas de paz mental que hemos generado, cómo les pueden servir a cada trol y qué hemos aprendido. Podemos utilizar los posters de los Derechos de la Infancia y de los Objetivos de Desarrollo Sostenible para reflexionar sobre el modo en que conocer nuestras emociones y poder reconocerlas y controlarlas nos ayuda a contribuir a un mundo más justo, pacífico y sostenible.

Las composiciones pueden exponerse en un lugar visible del aula o del centro o en redes sociales con el hashtag: #mapadepazmental para que toda la comunidad educativa pueda conocer nuestro trabajo y participar en los resultados.



¡Difunde!

- Si difundís vuestro trabajo en redes sociales, usad los hashtag #factorODS y #educaderechos para que llegue al mayor número de gente posible.
- Haced fotos del proceso y de las ofertas de candidatura. Todas estas fotos os ayudarán a que otros conozcan los perfiles #factorODS que estáis buscando y a que, quizás, se animen a realizar los suyos propios.
- En cursos superiores podéis organizar un equipo de prensa que haga el seguimiento de la jornada y puedan escribir un post para vuestro blog. Aseguraos de que las personas a las que fotografían les dan permiso para tomarles fotos.
- Si quieres que publiquemos vuestros mapas de paz mental en www.unicef.es/educa, envíanos un correo a educacion@unicef.es ¡Nos encantará difundirlas!
- Descubre más ideas para el desarrollo de esta actividad en www.unicef.es/educa/trols



DÍA DE LA PAZ: **LA IMPORTANCIA DE LA PAZ MENTAL**

Este día de la paz queremos enfatizar la importancia que la salud mental tiene para el bienestar de niños, niñas y adolescentes y su relación con su derecho a la salud, al desarrollo y a la protección.

La educación es clave en la prevención en salud mental, ya que facilita a niños, niñas y adolescentes la adquisición de conocimientos, actitudes y competencias que les permiten regular sus emociones, sus cogniciones y sus relaciones. Esto les ayudará a desarrollar una vida más plena y con la capacidad de autorregulación necesaria para evitar conductas violentas, adictivas o que puedan suponer riesgo.



Tabla de aprendizajes

Esta actividad está indicada para todos los niveles educativos, realizando las adaptaciones curriculares necesarias.

OBJETIVOS

- Identificar los correlatos fisiológicos (sensaciones) que pueden ir ligados a cada emoción, para poder reconocerlos y favorecer el autocontrol emocional.
- Entender que las emociones y sus sensaciones son compartidas por todos los seres humanos. No “somos raros” por sentirnos de determinada manera.
- Facilitar la expresión de las emociones y las sensaciones a través de la composición artística como vía para poder desarrollar una adecuada apertura emocional.

CONOCIMIENTOS

- Las emociones, los sentimientos y las sensaciones.
- La relación entre las emociones y la paz y la no violencia.

ACTITUDES

- Aceptación de nuestras emociones y de las sensaciones que producen.
- Empatía, capacidad de entender las emociones, sentimientos y sensaciones de los demás, aunque no los compartamos.

COMPETENCIAS

- Capacidad de expresión emocional.
- Desarrollo de la introspección y del autocontrol emocional y conductual.
- Trabajo en equipo.
- Expresión plástica y visual.

¿Qué temas de derechos de la infancia y ciudadanía global abordamos en esta actividad?

- El derecho a la participación de niños, niñas y adolescentes y a expresar su opinión en los asuntos que les afectan.
- El derecho a la educación, en especial a la educación sobre su derecho a la salud, a través del desarrollo de habilidades para la vida.
- El derecho al desarrollo y a que cada niño o niña alcance su máximo potencial en la vida.
- Los Objetivos de Desarrollo Sostenible, en especial el ODS nº 16 “Promover sociedades justas, pacíficas e inclusivas”

