

El meu mapa de cercles de suport: qui em sosté al meu entorn

Dinàmica de cartografia personal de l'entorn. Cada alumne dibuixa els seus cercles de suport (família, amistats, comunitat, xarxa digital) i detecta on està ben acompanyat i on té buits, per a usar eixa informació al projecte de vida del final de curs.

DURADA

50 min · 1 sessió

AGRUPAMENT

individual + contrast per parelles

UNITAT 3

El meu entorn: familiar, social i digital

MATERIALS

- Plantilla de cercles concèntrics en A4 (inclosa davall, una per alumne)
- Retoladors de tres colors
- Llista de tipus de suport projectada (inclosa davall)
- Cronòmetre visible

ENCAIX CURRICULAR · Sabers B.1, B.2, B.3, B.4, B.5 · Comp. específiques CE3, CE8 · Comp. clau CPSAA, CC

Plantejament

Ningú construeix la seua vida sol. La unitat ha mostrat que l'entorn —familiar, social i digital— ens influïx i ens sosté. Esta dinàmica convertix eixe concepte abstracte en un mapa concret: qui està realment a la meua vida i per a què? Saber-ho és útil ara i serà imprescindible al projecte de vida del final de curs, on una de les peces és la xarxa de suport.

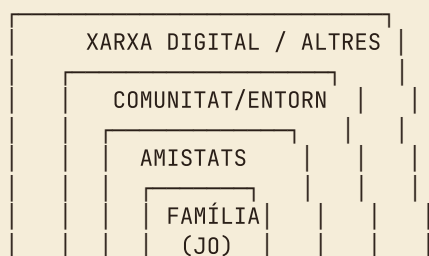
L'activitat és d'introspecció, però acotada i operativa: no es tracta de fer teràpia, sinó de **dibuixar un mapa honest** i detectar fortaleces i buits a la pròpia xarxa.

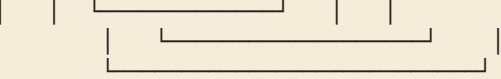
Demandar ajuda no és de dèbils. Saber a qui demanar-la i per a què és de persones que es coneixen i que han fet els deures.

Objectius didàctics

- Cartografiar el propi entorn de suport de forma concreta i honesta.
- Distingir distints tipus de suport (emocional, pràctic, informatiu, de perspectiva).
- Detectar fortaleces i buits a la pròpia xarxa de suport.
- Produir un material reutilitzable al projecte de vida (Unitat 10).

Plantilla: cercles de suport





Com més a prop del centre, més suport real.

Tipus de suport (projectar)

EMOCIONAL · m'escolta quan ho passe malament.
PRÀCTIC · em fa una mà material o de temps.
INFORMATIU · sap coses que jo no i m'orienta.
PERSPECTIVA · em fa veure les coses d'una altra forma.

Passos

- 1. Enquadrament (5 min).** El professor explica els quatre anells i els quatre tipus de suport, deixant clar que és un treball privat: ningú haurà de llegir noms en veu alta.
- 2. Dibuix individual del mapa (15 min).** En silenci, cada alumne col·loca persones reals als anells segons com de prop les sente. Al costat de cada nom, anota amb un color el tipus de suport principal que li dona (emocional, pràctic, informatiu, perspectiva).
- 3. Anàlisi de buits (10 min).** Cada alumne respon per escrit tres preguntes: quin tipus de suport tinc més cobert? Quin em falta? Hi ha algú al meu mapa a qui podria acostar (passar d'un anell extern a un d'intern) cuidant eixa relació?
- 4. Contrast per parelles (12 min).** En parelles de confiança, sense ensenyar noms, cadascú comparteix només les seues conclusions: «tinc molt de suport emocional però poc informatiu», per exemple. El company ajuda a pensar on podria buscar allò que li falta (un professor, un orientador, un familiar major).
- 5. Tancament i guardat (8 min).** Cada alumne escriu una acció concreta per a esta setmana (parlar amb algú, agrair un suport, demanar orientació a una persona del mapa) i guarda el full a la seua carpeta del projecte de vida.

Criteris d'avaluació

CRITERI	DESCRIPCIÓ	PES
Honestedat i concreció del mapa	Persones reals en anells coherents, no farciment	30 %
Classificació dels tipus de suport	Distingix bé els quatre tipus	25 %
Anàlisi de buits	Detecta què li sobra i què li falta a la xarxa	25 %
Acció concreta	Proposa un pas realista per a esta setmana	20 %

Variants i extensions

- **Variant xarxa digital.** Un anell específic per a la xarxa digital: qui de qui seguisc m'aporta de veritat i qui només em fa perdre temps o comparar-me? Connecta amb la Unitat 2.
- **Connexió amb la Unitat 10.** Este mapa és l'esborrany directe de la secció «xarxa de suport» del projecte de vida final. Guardar-lo estalvia treball després.
- **Per al docent.** Respecta la privacitat: mai demanes que es lliuren els noms. Allò avaluable són les conclusions i l'anàlisi, no la intimitat de cadascú.