

Mi mapa de círculos de apoyo: quién me sostiene en mi entorno

Dinámica de cartografía personal del entorno. Cada alumno dibuja sus círculos de apoyo (familia, amistades, comunidad, red digital) y detecta dónde está bien acompañado y dónde tiene huecos, para usar esa información en el proyecto de vida del final de curso.

DURACIÓN

50 min · 1 sesión

AGRUPACIÓN

individual + contraste por parejas

UNIDAD 3

Mi entorno: familiar, social y digital

MATERIALES

- Plantilla de círculos concéntricos en A4 (incluida abajo, una por alumno)
- Rotuladores de tres colores
- Lista de tipos de apoyo proyectada (incluida abajo)
- Cronómetro visible

ENCAJE CURRICULAR · Saberes B.1, B.2, B.3, B.4, B.5 · **Comp. específicas** CE3, CE8 · **Comp. clave** CPSAA, CC

Planteamiento

Nadie construye su vida solo. La unidad ha mostrado que el entorno —familiar, social y digital— nos influye y nos sostiene. Esta dinámica convierte ese concepto abstracto en un mapa concreto: ¿quién está realmente en mi vida y para qué? Saberlo es útil ahora y será imprescindible en el proyecto de vida del final de curso, donde una de las piezas es la red de apoyo.

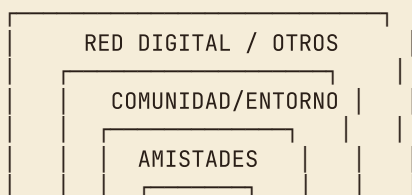
La actividad es de introspección, pero acotada y operativa: no se trata de hacer terapia, sino de **dibujar un mapa honesto** y detectar fortalezas y huecos en la propia red.

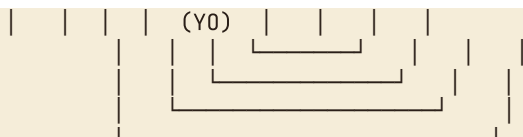
Pedir ayuda no es de débiles. Saber a quién pedírsela y para qué es de personas que se conocen y que han hecho los deberes.

Objetivos didácticos

- Cartografiar el propio entorno de apoyo de forma concreta y honesta.
- Distinguir distintos tipos de apoyo (emocional, práctico, informativo, de perspectiva).
- Detectar fortalezas y huecos en la propia red de apoyo.
- Producir un material reutilizable en el proyecto de vida (Unidad 10).

Plantilla: círculos de apoyo





Cuanto más cerca del centro, más apoyo real.

Tipos de apoyo (proyectar)

EMOCIONAL · me escucha cuando lo paso mal.
 PRÁCTICO · me echa una mano material o de tiempo.
 INFORMATIVO · sabe cosas que yo no y me orienta.
 PERSPECTIVA · me hace ver las cosas de otra forma.

Pasos

- 1. Encuadre (5 min).** El profesor explica los cuatro anillos y los cuatro tipos de apoyo, dejando claro que es un trabajo privado: nadie tendrá que leer nombres en voz alta.
- 2. Dibujo individual del mapa (15 min).** En silencio, cada alumno coloca personas reales en los anillos según lo cerca que las sienta. Junto a cada nombre, anota con un color el tipo de apoyo principal que le da (emocional, práctico, informativo, perspectiva).
- 3. Análisis de huecos (10 min).** Cada alumno responde por escrito tres preguntas: ¿qué tipo de apoyo tengo más cubierto? ¿Cuál me falta? ¿Hay alguien en mi mapa a quien podría acercar (pasar de un anillo externo a uno interno) cuidando esa relación?
- 4. Contraste por parejas (12 min).** En parejas de confianza, sin enseñar nombres, cada uno comparte solo sus conclusiones: «tengo mucho apoyo emocional pero poco informativo», por ejemplo. El compañero ayuda a pensar dónde podría buscar lo que le falta (un profesor, un orientador, un familiar mayor).
- 5. Cierre y guardado (8 min).** Cada alumno escribe una acción concreta para esta semana (hablar con alguien, agradecer un apoyo, pedir orientación a una persona del mapa) y guarda la hoja en su carpeta del proyecto de vida.

Criterios de evaluación

CRITERIO	DESCRIPCIÓN	PESO
Honestidad y concreción del mapa	Personas reales en anillos coherentes, no relleno	30 %
Clasificación de los tipos de apoyo	Distingue bien los cuatro tipos	25 %
Análisis de huecos	Detecta qué le sobra y qué le falta en la red	25 %
Acción concreta	Propone un paso realista para esta semana	20 %

Variantes y extensiones

- **Variante red digital.** Un anillo específico para la red digital: ¿quién de quien sigo me aporta de verdad y quién solo me hace perder tiempo o compararme? Conecta con la Unidad 2.
- **Conexión con la Unidad 10.** Este mapa es el borrador directo de la sección «red de apoyo» del proyecto de vida final. Guardarlo ahorra trabajo después.
- **Para el docente.** Respeta la privacidad: nunca pidas que se entreguen los nombres. Lo evaluable son las conclusiones y el análisis, no la intimidad de cada uno.