

## MAPA PERSONAL



## CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

Fortalecimiento de las competencias (TASC Cluster)	CONSTRUIR
Adecuado para	Profesores, alumnos
Nivel de dificultad	Bajo
Entorno individual	No
Configuración del grupo	Sí
Número mínimo de participantes	1
Duración media	30-60 minutos
Equipamiento especial	No
Versión online	Sí

## 1. DESCRIPCIÓN GENERAL (ESTA PARTE APARECE INMEDIATAMENTE AL ABRIR EL EJERCICIO)

*Este ejercicio para individuos y grupos ayuda a los estudiantes a adquirir autoconciencia y autodesarrollo y, cuando se realizan en grupos, a entenderse mejor, a comunicarse y colaborar mejor.*

"El mapeo crea entusiasmo para un proyecto, ya que casi de inmediato proporciona una visión poderosa de una comunidad. Tejer el mapeo en el tejido conectivo de la narrativa, el diálogo y los enfoques centrados en el arte sustenta la conversación, la visión y la compleja realidad de lo que realmente existe en nuestra comunidad y quiénes somos." (Ganley, 2011).

Los individuos pueden mapear sus propios valores; los grupos, instituciones formales y asociación a las que pertenecen o se sienten vinculados. (ver ejercicio sobre mapeo comunitario)

En este ejercicio nos centramos en el mapeo de personal, es decir, un ejercicio de mapeo a nivel individual.

Los mapas personales son un buen medio para el autodesarrollo, ya que proporcionan una manera fácil de ordenar ideas, pensamientos y conceptos, puede usarlos para el desarrollo personal y como fuente de motivación.

Si siente que sus estudiantes necesitan mejorar sus relaciones o que necesitan conocerse mejor, puede usar mapas personales para hacerlo. La técnica ayuda a identificar temas comunes para los que iniciar una conversación de una manera sencilla.

## 2. OBJETIVOS / BENEFICIOS

Los mapas personales ayudan a descubrir el yo interior y generan una comprensión profunda de nuestros problemas y ayudan a encontrar una solución para alcanzar los objetivos de la vida.

Es ideal para aquellos que son aprendices visuales, muchas personas prefieren el aprendizaje visual, y en este sentido un mapa es una buena manera de conocerse a sí mismo.

También son una forma adecuada de descubrir la conexión entre pensamientos e ideas que pueden no haber sido conocidos por usted antes.

El mapa personal es una práctica simple y fácil de aplicar. Puede ayudar a los estudiantes a conocerse mejor y tener una mejor comunicación y colaboración entre sí. Puede ayudarlos a hablar sobre sus vidas personales, por lo que es más fácil para ellos entrar y sentir simpatía juntos. Incluso una breve conversación sobre algo que es cercano y querido para su corazón puede dar una sensación de seguridad en la otra persona. Esto hará que sea más fácil para todos expresar sus opiniones y respetarse mutuamente mientras lo hacen.



### 3. Relacionados CLÚSTERES DE HABILIDADES

El mapa personal tiene que ver con la autoconciencia y, por lo tanto, contribuye al libre albedrío personal. Si se usa en un grupo, puede apoyar la creación de un entendimiento común y un sentido de pertenencia, y así apoyar a la agencia de grúas.

La forma diferente en que se puede utilizar el mapa personal, como se explica en este ejercicio, puede ayudar a crear respeto y comprensión mutuos. Se puede utilizar para una mejor comprensión común de la otra persona o para obtener información sobre los valores, pensamientos y sentimientos de un estudiante, con respecto a un conjunto particular de soluciones.

Por lo tanto, el ejercicio está vinculado a la CONSTRUCCIÓN.

### 4. CÓMO HACER EL EJERCICIO

#### ***Paso 1 / Preparación:***

*(OBLIGATORIO para explicar cómo preparar e introducir el ejercicio al alumno)*

El profesor introduce el ejercicio, si se implementa a nivel individual, explica al estudiante el propósito del mapa personal (que podría ir desde simplemente conocer mejor al estudiante hasta apoyarlo en (futuros) elecciones de carrera o estudio o adquirir información sobre problemas específicos que puede enfrentar).

Si se encuentra en un entorno grupal, el profesor explica el propósito del ejercicio, por ejemplo, como un rompehielos para conocerse (por ejemplo, al comienzo del año académico) o para identificar intereses, desafíos o problemas comunes. Dependiendo de cómo se lleve a cabo el ejercicio (como se indica en la etapa final, hay varias formas de realizar el ejercicio), el maestro explica el proceso.

#### ***Paso 2***

El ejercicio comienza poniendo su nombre en el centro y luego vendiendo categorías de interés a su alrededor. Las categorías más utilizadas son: trabajo, educación, amigos, familia, pasatiempos, metas, valores y hogar.

Puede usar diferentes colores o notas adhesivas para representar sus ideas, pensamientos, cosas, etc., relacionados con una categoría específica.

### Paso 3

Rellene lentamente cada una de las categorías. Las categorías no son fijas, puede editar categorías junto con lo que le parezca interesante a medida que avanza.

Coloca los elementos que son más importantes para ti o con los que te identifiques más cerca de ti y organiza aquellos que son menos importantes o están conectados más lejos. Reorganice las notas adhesivas para indicar cómo se relaciona cada elemento entre sí.

Si siente que los estudiantes son reacios escépticos del ejercicio, podría comenzar con un ejemplo y dibujar su propio mapa.

### Paso final / Conclusión:

*(OBLIGATORIO explicar qué hacer para concluir el ejercicio)*

Al final del ejercicio, el profesor puede pedir a los estudiantes que presenten su mapa personal al resto, o usarlo para su propio análisis (y no compartirlo con el grupo).

Hay varias formas de utilizar los mapas personales resultantes:

- Cada estudiante crea un mapa sobre sí mismo, que luego se intercambia.
- Los estudiantes se dividen en parejas y hacen mapas personales entre sí. Podrán preguntar y hablar sobre lo que les interesa a ambos.
- Pida a un alumno que cree el mapa de otro alumno durante un tiempo específico, como una semana. La idea es que durante diferentes momentos, por ejemplo la pausa para comer, la persona que hace el mapa personal intente, a través de conversaciones, rellenar el mapa. Por supuesto, no se les permite hacer preguntas directas, como "¿Cuáles son tus pasatiempos?". Verás cuántos errores cometes y cuánta información nueva aprenderás durante la semana. Además, el estudiante cuyo mapa trata se sentirá como una celebridad durante la semana debido a todas las preguntas sobre su vida.
- **'Una prueba' con mapas personales.** Una vez que todos hayan preparado un mapa, puede crear una prueba divertida, donde le hace a sus estudiantes varias preguntas sobre los mapas personales que crea.

## 5. CIERRE

Fija el mapa de cada persona en la pared y míralos a todos en busca de patrones, similitudes y diferencias, para lo que te dicen sobre este grupo.

Después de la sesión, los resultados pueden ser analizados

- A nivel personal
- A nivel de grupo.

El propio maestro puede usar el mapa personal de un estudiante para conocerlo mejor y entablar una conversación sobre las cosas que lo motivan o le preocupan.

Al usarlo en grupos, una vez que los mapas personales se han compartido entre todos, el maestro puede analizarlos e identificar elementos comunes, temas, etc., y usarlos para crear un sentimiento de pertenencia o aumentar la conciencia y la comprensión de las diferencias de los demás, y así aumentar el respeto mutuo.

Las preguntas que el profesor puede hacer después del ejercicio son:

- ¿Qué ideas/pensamientos/sentimientos tienes después del proceso de crear tu propio mapa o el de otra persona?
- ¿Ha cambiado el proceso las ideas/pensamientos/sentimientos que tienes sobre tus compañeros?
- ¿Qué aprendiste sobre ti y tus compañeros durante el ejercicio y la creación de mapas personales?

## 6. MATERIALES ESPECÍFICOS

Necesitarás tener

- Tarjeta A3
- Notas adhesivas
- Lápices o marcadores de colores

## 7. CONSEJOS Y TRUCOS

- Tenga cuidado al usarlo. Usa el mapa personal pensando en tus alumnos.
- Permita que los estudiantes compartan lo que piensan, no los obligue a compartir algo específico.
- Haga que los estudiantes se sientan libres compartiendo su lado personal.
- Asegúrese de que el mapeo no dure lo suficiente como para desalentar a los estudiantes.
- Cuando trabaje en grupos, trate de no enfocar la discusión en un solo tema, que solo puede afectar a 2-3 personas.
- Si los mapas personales son algo nuevo para sus estudiantes, cree su primer mapa con ellos y luego continúe con alguien que se ofrezca a probarlo.



---

## 8. VERSIÓN ONLINE

El ejercicio se puede hacer online, y básicamente sigue los mismos pasos que la versión no online. En este caso, se debe utilizar una herramienta de videoconferencia para permitir que los estudiantes discutan. Mientras que en un entorno cara a cara el profesor puede monitorear e interactuar con múltiples grupos a la vez (y guiarlos en el proceso), esto solo se puede hacer utilizando una aplicación de videoconferencia que permite salas de descanso, donde las parejas o tríos pueden discutir entre sí, mientras el maestro escucha. Para un grupo de 2 o 3 opciones de ruptura no son necesarias.

Si tiene estudiantes que pasan tiempo limitado juntos en persona o siguen la educación online, puede hacer ejercicios de mapas personales desde remoto, por ejemplo, a través de una videollamada. Si desea compilar mapas continuamente y crearlos fácilmente, puede usar diferentes herramientas en línea para trabajar con ellos, por ejemplo, [Miro Board](#), [Mural](#)

## 9. BIBLIOGRAFÍA

Barbara Ganley (2011), <https://community-expressions.com/2011/11/21/lessons-learned-parttwo-mapeo-participativo-de-redes-comunitarias/> , consultado entre 2012-2014

<https://www.youtube.com/watch?v=T9d8w-OG-Fk>

<https://www.andycleff.com/2021/02/personal-maps-getting-to-know-the-whole-humano/>

<https://agilefellow.com/2019/12/26/personal-maps-used-as-an-icebreaker/>

