Co-funded by the European Union

Social Club

Social Club

BRIDGE Lab

Actividad 1.2

Pequeños gestos por la inclusión: el «Mapa de bienvenida»

Objectivo:

Reconocer que la inclusión y el sentimiento de pertenencia se construyen a través de pequeñas acciones cotidianas. Todos tenemos la responsabilidad y muchas posibilidades de influir de esta manera en el bienestar y el sentimiento de pertenencia.

Paso 1: Reflexión individual (5-7 minutos)

Reflexiona individualmente y escribe:

- Una pequeña acción realista que podrías llevar a cabo para incluir a otra persona en la vida cotidiana (clase, trabajo en grupo, lugar de trabajo).
- Un pequeño cambio que podrías introducir en tus rutinas para fomentar la inclusión a lo largo del tiempo.

Puedes escribir utilizando palabras clave o frases cortas.

Paso 2: Reflexión en grupo (15 minutos)

1. Forma grupos pequeños (de 3 a 5 personas) y elaborad una lista de formas prácticas de incluir a otras personas en el aula o en el entorno de formación.

· El enfoque debe centrarse en cuál es la acción.

· Pon especial énfasis en escuchar sin hacer comentarios ni juzgar, e intenta pensar en acciones concretas en lugar de ideas abstractas.

2. Clasifica y adapta las ideas como acciones que se pueden utilizar en situaciones específicas y como acciones que se pueden implementar a más largo plazo. Crea dos columnas.

Acciones que se utilizarán en situaciones específicas	Acciones que se implementarán en un plazo más largo

Paso 3: Fusión de ideas (15 minutos)

Todos los grupos se reúnen para crear un «Mapa de bienvenida» en un póster. El mapa incluye los consejos prácticos y las ideas que se obtuvieron en la tarea anterior y también puede incluir:

· Consejos sencillos para dar la bienvenida a los demás (por ejemplo, invitar a alguien a unirse a un grupo, ofrecer ayuda)

· Mensajes amables o inclusivos

· Palabras, dibujos, símbolos o colores que reflejen la diversidad cultural y el sentido de pertenencia

Cada grupo aporta al menos dos ideas al mapa.

Paso 4: Breve puesta en común (10 minutos)

Los grupos explican brevemente un elemento que hayan añadido y por qué es importante.

Consejos

Intenta centrarte en acciones prácticas y factibles, no solo en soluciones ideales o abstractas. Es importante comprender que las pequeñas acciones importan y que la inclusión es una responsabilidad compartida por todos. Mantén el mapa a la vista como recordatorio de lo importantes que son estas acciones diarias o incluso momentáneas.