Edu4Impact LTTA - Estudio de caso 6

Resiliencia en acción

Nombre de la actividad: Resiliencia en acción
Área de formación SEL: Toma responsable de decisiones

1. Objetivo de la actividad

¿Cuál es el objetivo principal de la actividad? ¿Qué se pretende que las personas participantes aprendan o desarrollen?

Desarrollar la toma de decisiones y el trabajo en equipo mediante un reto físico cooperativo. Las personas participantes deben comunicarse, resolver problemas juntas, adaptarse a nuevos desafíos y reflexionar sobre sus elecciones y comportamientos.

- Desarrollar la toma responsable de decisiones.
- Mejorar el trabajo en equipo y la cooperación.
- Reforzar la comunicación y la escucha activa.
- Practicar la resolución de problemas ante condiciones cambiantes.
- Construir autoconciencia y confianza dentro del grupo.
- Reflexionar sobre la propia manera de decidir.

2. Grupo destinatario

¿A quién está dirigida esta actividad? Sea lo más específico posible.

- Personas adultas o jóvenes, población desfavorecida, personas con problemas de salud mental y minorías.
- Edad: a partir de 15 años.
- Para personas con problemas de salud mental, incorporar pictogramas, orientación adicional y reflexiones más sencillas.

3. Descripción de la actividad

Describa la actividad paso a paso para que otras personas puedan reproducirla (por ejemplo, introducción, desarrollo y cierre o reflexión final).

Introducción

- Preparar un espacio abierto y dividirlo en dos zonas.
- Colocar en una de las zonas distintos objetos, como pelotas blandas.
- Dividir al grupo en equipos pequeños.
- Explicar que deben trasladar los objetos de un lado a otro cumpliendo reglas concretas y colaborando.
- Adaptar las instrucciones mediante apoyos visuales, lenguaje simplificado o traducción cuando sea necesario.

Desarrollo

- Los equipos empiezan a mover los objetos.
- La persona facilitadora introduce progresivamente nuevas reglas: limitar la comunicación, añadir presión de tiempo, asignar roles, cambiar la forma de transportar los objetos o crear nuevos momentos de decisión.
- Los equipos deben debatir estrategias, cooperar y tomar decisiones conjuntas.
- La facilitación observa las dinámicas, la comunicación, el trabajo en equipo y la toma de decisiones.
- Pueden realizarse pausas para pensar cómo se decide, cómo funciona la comunicación, qué dificultades aparecen y cómo mejorar la colaboración.

- La actividad se adapta a las necesidades, capacidades, contextos y estado emocional del grupo; pueden añadirse breves descansos de calma o relajación.

Cierre y reflexión

- Reunir al grupo en círculo.
- Preguntar: ¿cómo decidió el equipo?, ¿qué facilitó o bloqueó la comunicación?, ¿cómo reaccionaron ante los cambios?, ¿qué papel tuvo el trabajo en equipo?, ¿cómo se relaciona con situaciones reales?
- Reflexionar sobre emociones, comportamientos, cooperación y confianza.
- Resumir los aprendizajes sobre toma responsable de decisiones, comunicación, trabajo en equipo y autoconciencia.

4. Competencia o habilidad SEL desarrollada

¿A qué competencia o competencias SEL se dirige la actividad? (Autoconciencia; conciencia social; toma responsable de decisiones; autogestión; habilidades de relación).

La competencia principal es la toma responsable de decisiones. También se trabajan las habilidades de relación, la comunicación general y de equipo, la escucha activa, la cooperación, el trabajo y la construcción de equipo y la autoconciencia.

5. Materiales y espacio necesarios

¿Qué se necesita para realizar esta actividad?

- Pelotas de cualquier tipo; el tamaño debe adaptarse al grupo y ser igual para todas las personas.
- Un espacio abierto.
- Temporizador.

6. Adaptación a distintos contextos

¿Cómo se adapta esta actividad al contexto profesional?

- Considerar capacidades relacionadas o no con la salud mental.
- Tener en cuenta edad y procedencia.
- Valorar dónde se encuentran hospitalizadas o institucionalizadas las personas adultas.
- Considerar las expectativas del grupo.
- Tener en cuenta problemas médicos al formar los equipos.
- Utilizar escenarios y ejemplos de decisiones vitales, adaptar la reflexión y crear grupos de debate.

7. Resultados esperados

¿Qué cambios se esperan en las personas participantes después de esta actividad?

- Aprender sobre uno mismo.
- Relacionar la actividad con experiencias reales y fomentar la reflexión.
- Pensar antes de actuar.
- Trabajar las dificultades de confianza y construirla.

El proyecto está cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea. El contenido de este documento refleja únicamente las opiniones de su autoría y es de su exclusiva responsabilidad. La Comisión Europea no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información que contiene.