# Edu4Impact LTTA - Estudio de caso 7

## Liderar juntos

Nombre de la actividad: Liderar juntos
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?*

Mejorar las habilidades cognitivas de las personas mayores mediante la toma de decisiones.

## 2. Grupo destinatario

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

- Personas mayores, con un máximo de ocho participantes.
- Edad: 65 años o más.
- Necesidades: estimulación cognitiva, participación social y comunitaria y mejora de la condición física.

## 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).*

La actividad consiste en un ejercicio de danza.

- Ocho personas se colocan en círculo y reciben un número.
- Una de ellas, normalmente el número 1, empieza como líder.
- La persona líder inicia un movimiento y elige quién le sigue, por ejemplo el número 5.
- El número 5 se convierte en líder, reproduce el primer movimiento, añade uno nuevo y pasa el liderazgo a otra persona, por ejemplo el número 3.
- La secuencia continúa hasta que todas las personas han creado al menos un movimiento.

Cuanto más dura la actividad, más compleja se vuelve. La persona facilitadora ajusta la duración a las capacidades del grupo.

Al final o durante una pausa, una vez que todas las personas han liderado, se pregunta en qué rol se han sentido más cómodas: como seguidoras o como responsables de decidir.

## 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 actividad trabaja principalmente la toma responsable de decisiones, aunque también desarrolla las demás competencias SEL.

### Toma responsable de decisiones

Se practica al elegir a la siguiente persona líder y decidir cómo contribuir a la secuencia, teniendo en cuenta la inclusión, el ritmo y la continuidad.

### Autoconciencia

La experiencia de liderar y seguir permite reconocer emociones, confianza, fortalezas y zonas personales de comodidad.

### Habilidades de relación

Se refuerzan mediante la cooperación, la observación, el respeto de los turnos y el apoyo mutuo.

### Conciencia social

Observar y adaptarse a las necesidades y capacidades de los demás fomenta empatía, inclusión y respeto por distintos niveles de participación.

### Autogestión

A medida que la secuencia se complica, se practica la concentración, el control del estrés o de la vergüenza y la continuidad en la actividad.

## 5. Materiales y espacio necesarios

*¿Qué se necesita para realizar esta actividad?*

- Gimnasio o espacio exterior.
- Reproductor de música.

## 6. Adaptación a distintos contextos

*¿Cómo se adapta esta actividad al contexto profesional?*

Es útil para introducir los principios del aprendizaje socioemocional en organizaciones, empresas e instituciones donde todavía sean un concepto nuevo.

## 7. Resultados esperados

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

- Mejorar la coordinación.
- Mejorar la capacidad de tomar decisiones.
- Compartir y reforzar las relaciones.

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.