Edu4Impact LTTA - Estudio de caso 9

Confianza mediante la construcción de equipo

Nombre de la actividad: Confianza mediante la construcción de equipo
Área de formación SEL: Habilidades de relación

1. Objetivo de la actividad

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

Estimular la confianza mediante la construcción de equipo y reforzar la comunicación, el respeto, la autoconciencia, la empatía y la coordinación.

2. Grupo destinatario

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

- Adolescentes y jóvenes.
- Edad: de 15 a 20 años.
- Necesidades específicas: personas en recuperación de lesiones.

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).

Fase 1: autoconciencia y conciencia de los cuerpos de los demás

- Dos personas realizan movimientos sencillos.
- Los ejercicios en pareja introducen distintas posiciones corporales y ayudan a construir el marco relacional.
- Ejemplos: tirar una de otra al mismo tiempo; agarrarse y flexionar las rodillas como si se sentaran; colocarse brevemente sobre la espalda de la pareja, que permanece a cuatro apoyos.

Fase 2: seguir una imagen en grupo

- Entre dos y cuatro personas realizan movimientos sencillos en grupo.
- La persona entrenadora muestra imágenes o movimientos deportivos y el grupo los reproduce, adaptándolos a sus limitaciones.
- Deben comunicarse para asegurar la comodidad de todas las personas. Se empieza por parejas y se añaden participantes progresivamente, aumentando la dificultad cuando sea posible.
- Ejemplo: en un grupo de cuatro, dos personas se sitúan brevemente sobre las espaldas de las otras dos, que están a cuatro apoyos, y las dos de arriba se cogen de la mano.

Fase 3: crear una imagen entre todos

El grupo decide los siguientes movimientos y los ejecuta conjuntamente.

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).

- Promover el trabajo en equipo.
- Favorecer la comunicación.
- Aumentar la confianza en uno mismo en relación con los demás.
- Crear condiciones seguras para reproducir los movimientos.
- Mejorar la coordinación dentro del grupo.

5. Materiales y espacio necesarios

¿Qué se necesita para realizar esta actividad?

- Objetos blandos, como colchonetas.
- Opcional: pizarra o rotafolio para dibujar los movimientos o posiciones.
- Espacio interior, como un gimnasio, o exterior, como un campo.

6. Adaptación a distintos contextos

¿Cómo se adapta esta actividad al contexto profesional?

- Puede adaptarse a actividades de entrenamiento deportivo con personas adultas o menores.
- También puede utilizarse en formaciones sobre seguridad física, emocional y social. Es importante comenzar por la autoconciencia antes de avanzar hacia las habilidades de conexión.

7. Resultados esperados

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

- Crear un entorno cómodo y agradable incluso cuando las personas no se conocían previamente.
- Impulsar la confianza personal y la capacidad para coordinarse rápidamente.
- Mejorar las habilidades de relación más allá de la actividad y trasladarlas a la vida diaria.

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.