Edu4Impact LTTA - Estudio de caso 3

Construir confianza

Nombre de la actividad: Construir confianza
Área de formación SEL: Conciencia social

1. Objetivo de la actividad

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

El objetivo principal es fomentar la confianza y la conexión interpersonal entre personas que pueden tener dificultades para confiar en los demás, como población penitenciaria o personas en recuperación por consumo de sustancias.

La actividad busca crear un entorno seguro y de apoyo en el que puedan desarrollar conciencia emocional, apoyo mutuo y cooperación mediante el aprendizaje experiencial.

Objetivos específicos

- Desarrollar empatía y comprensión hacia los demás.
- Reforzar la confianza en uno mismo y el empoderamiento.
- Favorecer los vínculos de equipo y la cohesión grupal.
- Potenciar la resiliencia y la regulación emocional.
- Estimular la comunicación y la responsabilidad mutua.

2. Grupo destinatario

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

- Tipo de participantes: personas privadas de libertad o con problemas relacionados con el consumo de sustancias.
- Rango de edad: de 18 a 35 años.
- Dificultades vinculadas a la confianza y a las relaciones interpersonales.
- Experiencia en entornos de confinamiento o restricción social.
- Dificultades de comunicación o limitaciones en la interacción social.
- Vulnerabilidad emocional y baja confianza en uno mismo.

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).

- Las personas participantes trabajan por parejas.
- La persona A permanece de pie mientras la persona B se coloca detrás, preparada para sostenerla.
- La persona A se deja caer lentamente hacia atrás y la persona B la recibe y sostiene de forma segura.

Progresión de la dificultad

- Aumentar la distancia entre las personas A y B.
- Pedir a la persona A que cierre los ojos o utilice un antifaz.

Indicaciones para la facilitación

- Explicar claramente la actividad y las normas de seguridad antes de comenzar.
- Comprobar que todas las personas entienden sus funciones y responsabilidades.
- Formular preguntas para confirmar que están preparadas.
- Ofrecer apoyo emocional si alguien se siente incómodo o ansioso.

- Intercambiar los roles para que la persona A pase a ser la B.

Reflexión final

La conversación grupal se centra en las sensaciones emocionales y físicas vividas; los sentimientos de confianza, vulnerabilidad y responsabilidad; la toma de decisiones y la autoconciencia; y la importancia de la comunicación y del apoyo mutuo.

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).

- Empatía.
- Habilidades de comunicación.
- Construcción de confianza.
- Toma responsable de decisiones.
- Resiliencia.
- Trabajo en equipo y cooperación.
- Sensación de seguridad y cuidado.

La experiencia de interdependencia y responsabilidad mutua contribuye a desarrollar habilidades de socialización y relaciones interpersonales más saludables.

5. Materiales y espacio necesarios

¿Qué se necesita para realizar esta actividad?

- Antifaz, opcional.
- Espacio abierto, seguro y con suficiente amplitud para moverse.
- Supervisión de una persona facilitadora.

6. Adaptación a distintos contextos

¿Cómo se adapta esta actividad al contexto profesional?

Puede adaptarse a distintos perfiles, incluidos menores, población vulnerable o personas con problemas de salud mental.

- Utilizar mediadores o personal facilitador adicional.
- Ofrecer instrucciones simplificadas o alternativas.
- Ajustar la actividad a las capacidades motrices, necesidades emocionales o habilidades cognitivas.
- Garantizar un entorno inclusivo y psicológicamente seguro.

7. Resultados esperados

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

- Aumentar la confianza en los demás.
- Mejorar la comunicación y la cooperación.
- Desarrollar mecanismos de afrontamiento más saludables.
- Potenciar la conciencia emocional y la confianza en uno mismo.
- Reforzar la cohesión grupal y las relaciones interpersonales.
- Sentirse más seguros y conectados dentro del grupo.

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.