# Edu4Impact LTTA - Estudio de caso 5

## Más fuertes juntas

Nombre de la actividad: Más fuertes juntas
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?*

- Aprender a pedir ayuda en situaciones difíciles.
- Ayudar a reconocer los propios límites y capacidades.

## 2. Grupo destinatario

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

- Tipo de participantes: madres en riesgo de exclusión social.
- Rango de edad: de 25 a 45 años.
- Necesidades específicas: ninguna.

## 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: pedir y aceptar ayuda

- La persona responsable indica que deben caminar sobre una cinta de equilibrio desde un punto A hasta un punto B. La cinta es inestable y no se establecen requisitos especiales.
- Como suele ser difícil para quien nunca lo ha hecho, el objetivo es que las participantes pidan ayuda para conseguirlo. Si alguien lo logra al primer intento, pueden añadirse dificultades.
- Reflexión: analizar la importancia de pedir ayuda, cómo se sienten al hacerlo, si les resulta difícil y si piden apoyo en la vida cotidiana.

### Fase 2: decidir en grupo

- Dividir a las participantes en grupos y plantear la situación: «Debéis viajar y os quedan diez minutos para llegar al aeropuerto. Solo podéis llevar tres objetos por grupo».
- Dar tiempo para acordar los tres objetos.

### Preguntas para la reflexión

- ¿Cómo se sienten al tener que decidir conjuntamente?
- ¿Están satisfechas con la decisión final?
- ¿Cómo puede reforzar el ejercicio su capacidad para tomar decisiones responsables en la vida diaria?
- ¿Qué hace que unos objetos parezcan más importantes que otros?
- ¿Fue fácil o difícil ponerse de acuerdo? ¿Por qué?
- ¿Todas tenían las mismas prioridades?
- ¿Cómo decidieron qué ideas conservar y cuáles descartar?
- ¿Alguien cambió de opinión? ¿Qué influyó en ese cambio?
- ¿Cómo influyó la presión del tiempo?
- ¿Se centraron más en necesidades prácticas, emocionales o de seguridad?
- ¿Cómo reaccionamos cuando el grupo no elige nuestra idea?
- ¿Qué ayudó a llegar a una decisión final?
- ¿Qué harían de otra manera si repitieran la actividad?

## 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).*

### Fase 1

- Toma responsable de decisiones.
- Empatía.
- Autoconciencia sobre los propios límites.

### Fase 2

- Habilidades de relación.
- Conciencia social y empatía.
- Toma responsable de decisiones.

## 5. Materiales y espacio necesarios

*¿Qué se necesita para realizar esta actividad?*

### Fase 1

- Cinta de slackline con carraca de seguridad y protectores para los árboles.
- Dos puntos de anclaje estables.
- Colchonetas o superficie blanda.
- Conos para señalar los puntos A y B.
- Antifaces u obstáculos pequeños, opcionales.
- Cronómetro y silbato, opcionales.
- Pizarra o rotafolio, notas adhesivas y rotuladores para la reflexión.

### Fase 2

- Tarjetas con la situación de viaje.
- Hojas de trabajo y bolígrafos.
- Temporizador visible.
- Pizarra o rotafolio para recoger respuestas.
- Opcional: imágenes o tarjetas de objetos, objetos reales, fichas impresas y una mochila o maleta.

## 6. Adaptación a distintos contextos

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

La actividad encaja especialmente bien en comunidades de madres e hijos porque trabaja competencias relacionales, emocionales y prácticas relacionadas con la vida familiar: cooperación, responsabilidad compartida, apoyo emocional, resolución de problemas, comunicación bajo presión y equilibrio entre necesidades individuales y familiares.

La primera fase normaliza la vulnerabilidad, la confianza y el apoyo mutuo. La segunda reproduce procesos reales de decisión familiar: negociar prioridades, escuchar perspectivas y decidir bajo presión, como sucede al organizar rutinas, responder a imprevistos o gestionar recursos limitados.

- Reforzar la comunicación entre madres e hijos.
- Fomentar empatía y escucha activa.
- Impulsar decisiones colaborativas y no autoritarias.
- Dar voz y participación a los menores.
- Favorecer los vínculos comunitarios entre familias y el apoyo entre madres.

Desde el punto de vista profesional, se alinea con el aprendizaje socioemocional, la educación no formal, el apoyo familiar y el empoderamiento comunitario. Combina actividad física, reflexión emocional e interacción grupal de una manera accesible, inclusiva y adaptable.

## 7. Resultados esperados

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

- Mayor conciencia de las capacidades y limitaciones propias, y disposición a pedir o aceptar ayuda cuando sea necesario.
- Aprendizaje de la toma de decisiones en 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.