



Co-funded by  
the European Union



# Herramienta educativa PR3

## [Cuenta con el grupo]

SESKAT. Desarrollo de habilidades sociales y emocionales en la formación de adultos

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by  
the European Union



### 1) NOMBRE Y DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

¡Cuenta con el grupo! es una divertidísima actividad que trabaja sutilmente las habilidades de gestión de la frustración, especialmente dentro de un grupo. También puede ser un gran energizante y una herramienta para elevar la concentración dentro del grupo.

### 2) OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA

- Fomentar las habilidades de gestión de la frustración;
- mejorar la capacidad del grupo para escucharse mutuamente y resolver problemas de comunicación;
- dinamizar al grupo.

### 3) CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON LA INTELIGENCIA EMOCIONAL/HABILIDADES BLANDAS



Co-funded by  
the European Union



Cuenta con el Grupo! crea sutiles situaciones de frustración que el grupo puede resolver mediante la cooperación. Puede ser una baza interesante para el trabajo, al utilizar una situación controlada para abordar sentimientos de frustración que no suelen ser tan fáciles de gestionar.

#### 4) RECURSOS Y MATERIALES

No se necesitan materiales.

#### 5) APLICACIÓN DE LA HERRAMIENTA

Las personas se disponen en círculo. Para que la actividad resulte eficaz, debe contar con un mínimo de 10 a 15 participantes. Cuanta más gente participe, la actividad se vuelve más divertida, desafiante y atractiva. El objetivo del grupo es contar en voz alta hasta alcanzar el número de participantes del grupo; por ejemplo, si somos 20 participantes el objetivo del grupo es contar hasta 20.

Cada participante sólo puede decir un número por ronda, no pueden hablar por encima de los demás, utilizar una estrategia u orden predefinidos y no pueden utilizar señales con las manos o gestos corporales para llamar a su turno o a un número concreto. Cada vez que incumplan una norma, deberán empezar a contar desde el principio.

Normalmente, el grupo subestima la tarea y los primeros intentos suelen fracasar en los primeros números. Aquí la gente empieza a lidiar con la frustración. Por lo tanto, el formador puede asignar un tiempo para que el grupo discuta cómo pueden resolver el problema.

- Paso 1, dar las instrucciones al grupo (5 minutos)
- Paso 2, iniciar la actividad, cuando surja la frustración dar 5 minutos de tiempo para encontrar una solución



Co-funded by  
the European Union



SESKAT

- Paso 3, repetir de nuevo hasta que el grupo alcance el objetivo
- Paso 4 Realiza una breve reflexión utilizando estas preguntas: ¿Cómo te sentiste durante la actividad? ¿Cómo gestionó el grupo la frustración ante los retos? ¿Qué estrategias fueron eficaces para encontrar una solución común? ¿Cómo se siente después de pasar por todo el proceso?

#### 6) RESULTADOS ESPERADOS DEL APRENDIZAJE

El grupo debe tener la oportunidad de reflexionar sobre cómo están gestionando la frustración y considerar posibles soluciones para abordar los problemas comunes con estrategias compartidas.