



3LMindset
LifeLong Learning

Materiales de la Toolbox de coaching

DESARROLLADO POR EL PROYECTO
3L MINDSET

2022-1-AT01-KA220-ADU-000087628

DISPONIBLE AQUÍ

FINANCIADO POR LA UNIÓN EUROPEA. LAS OPINIONES Y PUNTOS DE VISTA EXPRESADOS SON, SIN EMBARGO, RESPONSABILIDAD EXCLUSIVA DEL/DE LOS AUTOR(ES) Y NO REFLEJAN NECESARIAMENTE LOS DE LA UNIÓN EUROPEA NI LOS DE OÉAD-GMBH. NI LA UNIÓN EUROPEA NI LA AUTORIDAD QUE CONCEDE LA SUBVENCIÓN SE RESPONSABILIZAN DE ELLAS.



**Co-funded by
the European Union**

Aprendizaje basado en estaciones: ¿Qué estilo de aprendizaje tengo?

Objetivos

El aprendizaje basado en estaciones tiene varios objetivos, siendo el principal apoyar los tipos de aprendizaje individuales. Cada estación se centra en uno de los cuatro tipos de aprendizaje de Vester: visual, auditivo, háptico/motor y comunicativo. Al centrarse en los cuatro estilos de aprendizaje, se anima a los estudiantes a descubrir y utilizar su(s) tipo(s) de aprendizaje preferido(s).

Los objetivos del trabajo en estaciones son también los siguientes:

- **Aprendizaje autodirigido:** Los estudiantes asumen la responsabilidad de su proceso de aprendizaje al orientarse de manera independiente en las estaciones y resolver las tareas.
- **Interacción social y comunicación:** Todas las estaciones, especialmente la estación de estilos de aprendizaje comunicativo, fomentan el pensamiento crítico y la argumentación en grupo.
- **Aumento de la motivación:** La variedad de métodos utilizados en cada estación promueve el disfrute del aprendizaje.
- **Aunque el enfoque no está en el conocimiento sobre nutrición y ejercicio,** los estudiantes adquieren conocimientos prácticos y teóricos sobre alimentación saludable y ejercicio.

Guía de usuario

1. Introducción a la actividad (5-10 minutos)

Comienza con una introducción al tema. Se explica la importancia de los tipos de aprendizaje en el proceso de aprendizaje y por qué es importante conocer tu(s) tipo(s) de aprendizaje preferido(s). También se discute la importancia de una alimentación saludable y el ejercicio. Finalmente, se presentan las cuatro estaciones y el flujo del programa.

- 1. Estación visual: Pirámide alimenticia**
- 2. Estación auditiva: Podcasts con consejos sobre alimentación saludable**
- 3. Estación háptica/motora: Tarjetas de acción**
- 4. Estación comunicativa: Ronda de argumentación**

2. Trabajando en las estaciones (20 minutos por estación)

Antes de que los estudiantes trabajen en cada estación, divídelos en cuatro grupos iguales (si es posible) y asigna a cada grupo un número del 1 al 4 (estaciones).

Si el tiempo no permite completar todas las estaciones en un solo día, puedes realizar esta actividad en dos días. Los estudiantes dedicarán aproximadamente 50 minutos cada día a esta actividad.

1. Estación visual: Pirámide alimenticia

A los estudiantes se les proporciona una pirámide alimenticia en blanco, junto con imágenes y nombres de los grupos de alimentos (materiales en el Anexo 1). El objetivo es asociar las imágenes y los nombres con los niveles correctos de la pirámide.

Al final, se puede entregar a los estudiantes la hoja de respuestas (también en el Anexo 1) para que puedan verificar sus resultados e identificar cualquier error. La pirámide alimenticia utilizada se basa en la nueva versión 2.0, que tiene en cuenta la dimensión ecológica de la nutrición diaria.

2. Estación auditiva: Podcasts con consejos sobre alimentación saludable

Los estudiantes escuchan una grabación de audio de 5 minutos sobre cocina saludable (Podcast_consejos para cocinar).

- La primera vez que escuchan, simplemente escuchan.
- Durante la segunda escucha, los estudiantes anotan tres consejos que hayan memorizado.

3. Estación háptica/motora: Tarjetas de acción

En esta estación, los estudiantes trabajan con tres pilas de tarjetas: tarjetas de preguntas (Anexo 2), tarjetas de soluciones (Anexo 2) y tarjetas de actividades (con ejercicios físicos cortos). (Anexo 3)



Figure SEQ Figure * ARABIC 1
Question card and solution card

- Se elige a un estudiante, y la persona a su izquierda comienza leyendo una tarjeta de preguntas y buscando la tarjeta de respuesta correspondiente. Las tarjetas de preguntas y respuestas siempre tienen el mismo color y el mismo símbolo.
- Después de una respuesta correcta, se realiza la actividad indicada en la tarjeta de actividad correspondiente.



Figure SEQ
Figure *
ARABIC 2
Action card

- Luego, el orden cambia: la persona que leyó la pregunta ahora toma el rol activo, y es su turno de responder la pregunta y elegir una tarjeta de actividad.

Sugerencia: Si alguien tiene dificultades para responder una pregunta, los demás jugadores pueden ofrecer ayuda o sugerencias.

4. Estación comunicativa: Ronda de argumentación

Dos grupos consideran si la dieta o el ejercicio es más importante para una vida saludable.

- Grupo A: Argumenta que la dieta es el factor más importante.

- Grupo B: Argumenta que el ejercicio es el factor más importante.

Ambos grupos primero recopilan argumentos (unos 10 minutos), preparan su posición y participan en un pequeño debate (unos 10 minutos).

Opciones de evaluación

No es necesario realizar una evaluación, ya que este es un ejercicio para descubrir el estilo de aprendizaje preferido de los estudiantes.

Sin embargo, es importante tener un periodo de reflexión conjunta después del aprendizaje basado en estaciones. En el Anexo 4 encontrarás cuatro símbolos diferentes, cada uno representando uno de los cuatro tipos de aprendizaje. Pega cada uno de ellos en una pizarra para que sean bien visibles.

Los estudiantes eligen un símbolo (ojo, oído, mano, globo de diálogo) que represente su estilo de aprendizaje preferido. Luego, el formador inicia una discusión grupal sobre las experiencias en las estaciones y la importancia del aprendizaje a lo largo de la vida.

Necesidades técnicas

Para el aprendizaje basado en estaciones, se necesita una impresora para imprimir todos los materiales necesarios. Además, se requieren los siguientes artículos para cada estación:

1. Estación visual: Pirámide alimenticia

- Tijeras y pegamento

2. Estación auditiva: Podcasts con consejos sobre alimentación saludable

- Dispositivo técnico (teléfono inteligente, ordenador) que pueda reproducir la grabación de audio
- Papel y lápiz para anotar los consejos que los estudiantes escuchen en el podcast

3. Estación comunicativa: Ronda de argumentación

- Papel y lápiz para anotar algunos argumentos.

Recursos

1. Estación visual: Pirámide alimenticia

- https://www.canva.com/design/DAGhvMfe0I4/Z9r7Ak5nPZzLFfvLhHqNbQ/edit?utm_content=DAGhvMfe0I4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

2. Estación háptica/motora: Tarjetas de acción

- **Tarjetas de acción:** Es mejor recortar las tarjetas y laminarlas para que puedan ser utilizadas más de una vez.
https://www.canva.com/design/DAGhvONYB58/VQiAL1moD2sWuYIqUadTCg/edit?utm_content=DAGhvONYB58&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton
- **Tarjetas de preguntas y soluciones:** Es mejor recortar las tarjetas y laminarlas para que puedan ser utilizadas más de una vez.
https://www.canva.com/design/DAGhvBsx2ZU/HHSU5f6TuqcbxevyrVNMA/edit?utm_content=DAGhvBsx2ZU&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

3. Ronda de reflexión al final:

- https://www.canva.com/design/DAGW01Tq8cw/ELefczl1zVUPqg4Kj5s16Q/edit?utm_content=DAGW01Tq8cw&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

**PIRÁMIDE
ALIMENTICIA**

GRASAS , DULCE Y SALADO.

**CARNE Y
PESCADO**

**PRODUCTOS LÁCTEOS
Y GRASAS
SALUDABLES**

**GRANOS
INTEGRALES**

**FRUTAS, VERDURAS
Y LEGUMBRES**

**AGUA, BEBIDAS
SIN AZÚCAR**



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or do not share neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.





**PRODUCTOS LÁCTEOS
Y GRASAS SALUDABLES**

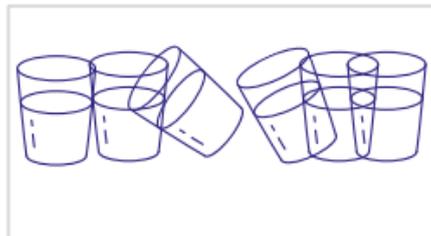
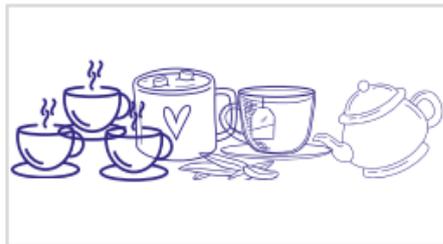
**AGUA, BEBIDAS SIN
AZÚCAR**

GRANOS INTEGRALES

GRASO, DULCE Y SALADO.

**FRUTAS, VERDURAS Y
LEGUMBRES**

CARNE Y PESCADO

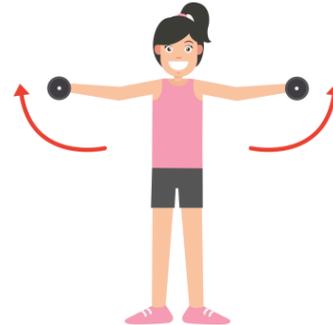


GIROS DE HOMBROS



Gire ambos hombros lentamente hacia adelante unas cuantas veces y luego gírelos hacia atrás.

LEVANTAMIENTO DE BRAZOS



Levante lentamente ambos brazos por encima de la cabeza y luego bájelos.

ESTIRAMIENTO LATERAL



Inclínate hacia el lado derecho mientras estiras el brazo izquierdo por encima de la cabeza. Mantén la posición de 2 a 3 segundos y luego cambia de lado.

ELEVACIONES DE RODILLAS



Levanta la rodilla derecha lo más alto que puedas, bájala y luego repite con la rodilla izquierda.

ELEVACIONES DE TALÓN



Párate con los pies separados a la anchura de los hombros. Levanta los talones para ponerte de puntillas, mantén la posición unos segundos y baja la espalda.

CÍRCULOS DE MUÑECA



Gire las muñecas lentamente en una dirección y luego cambie a la otra dirección.

CÍRCULOS DE TOBILLO



Gire los tobillos lentamente en una dirección y luego invierta la dirección.

INCLINACIONES PÉLVICAS



Mueva la pelvis ligeramente hacia adelante y hacia atrás con un movimiento controlado.

ESTIRAMIENTO DEL CUELLO



Inclina la cabeza hacia la izquierda. Si te resulta cómodo, coloca la mano izquierda sobre la cabeza para un estiramiento más profundo. Cambia de lado.

SENTARSE Y PONERSE DE PIE



Siéntate en una silla. Intenta levantarte sin usar las manos y luego vuelve a sentarte. Repite.

RESPIRACIÓN



Inhale profundamente mientras levanta los brazos por encima de la cabeza y luego exhale mientras baja

ROLLOS DE PIE



Mientras está de pie o sentado, haga rodar el pie desde el talón hasta los dedos y viceversa.

DEDO Y PUÑO



Abra y cierre lentamente las manos formando puños, repitiendo esto unas cuantas veces.

INCLINACIÓN HACIA ADELANTE



Párate con los pies separados a la anchura de los hombros. Intenta tocar los dedos de los pies con los de las manos.

DE MARCHA

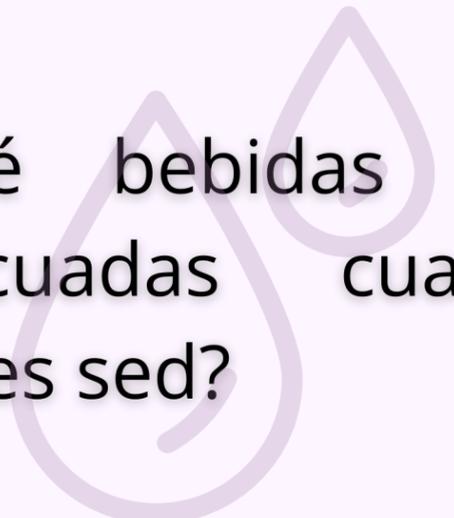


Marcha en el mismo lugar durante 10 pasos, moviendo los brazos como si estuvieras caminando.

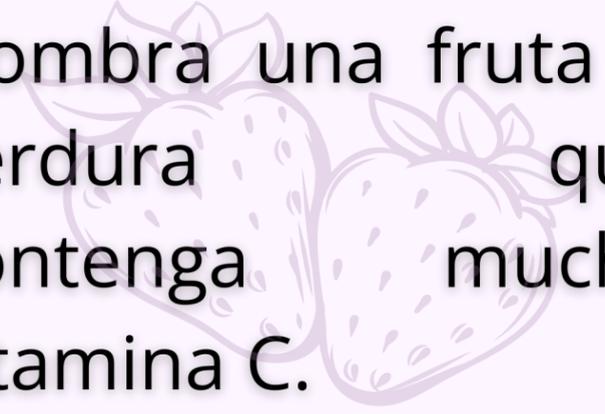
BALANCE



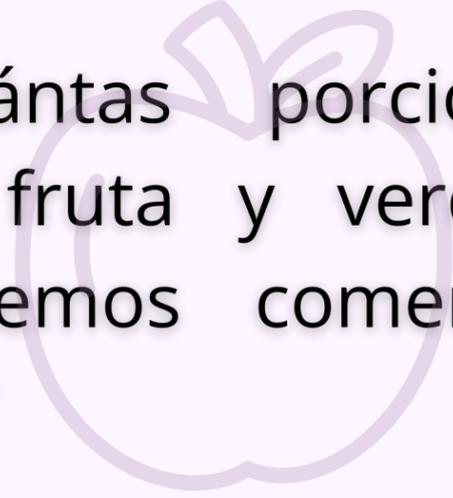
Ponte de pie sobre una pierna e intenta mantener el equilibrio durante 10 segundos. Cambia a la otra pierna.



¿Qué bebidas son adecuadas cuando tienes sed?



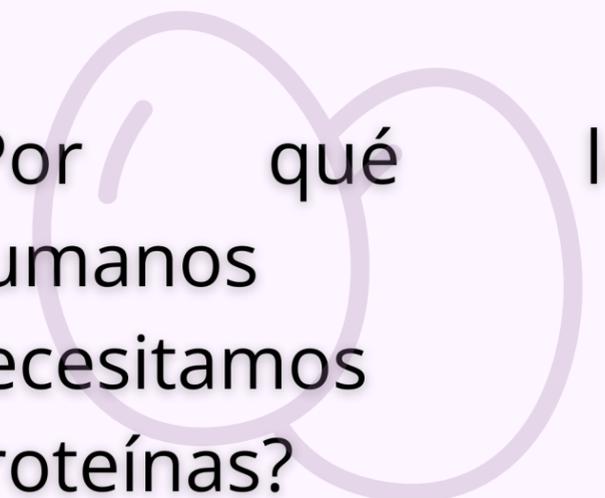
Nombra una fruta o verdura que contenga mucha vitamina C.



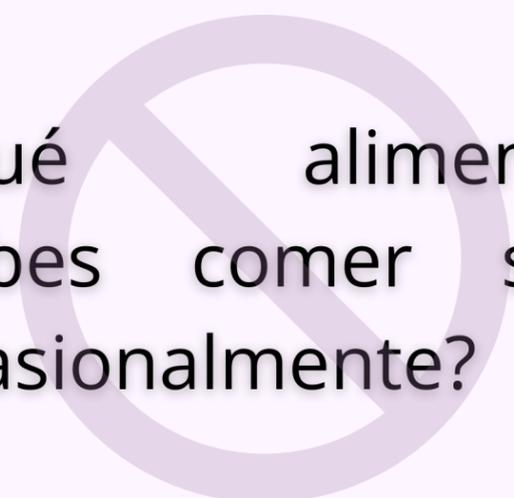
¿Cuántas porciones de fruta y verdura debemos comer al día?



¿Qué verduras son especialmente buenas para nosotros los humanos?



¿Por qué los humanos necesitamos proteínas?



¿Qué alimentos debes comer sólo ocasionalmente?



Agua y té



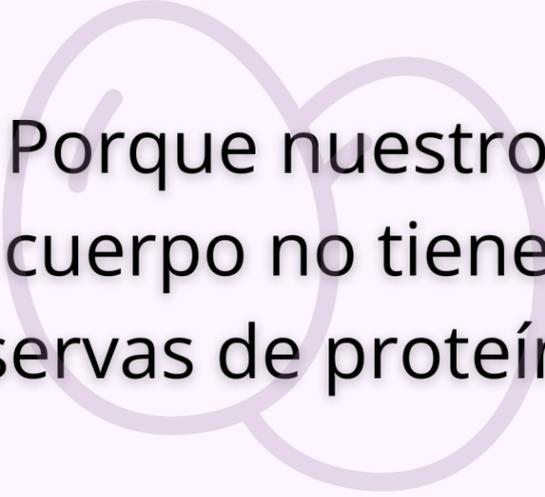
Naranjas, kiwis y
pimientos



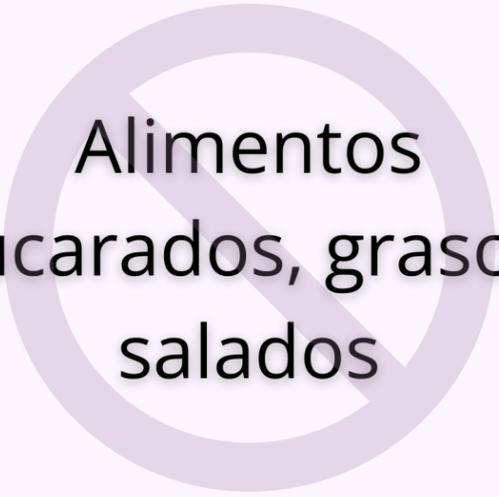
5 porciones al día



Cualquier cosa verde
como espinacas,
brócoli, lechuga, etc.

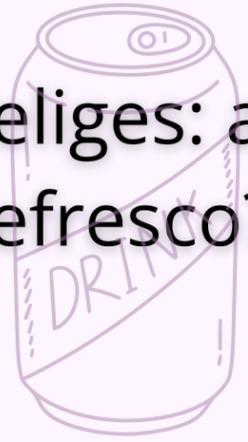


Porque nuestro
cuerpo no tiene
reservas de proteínas

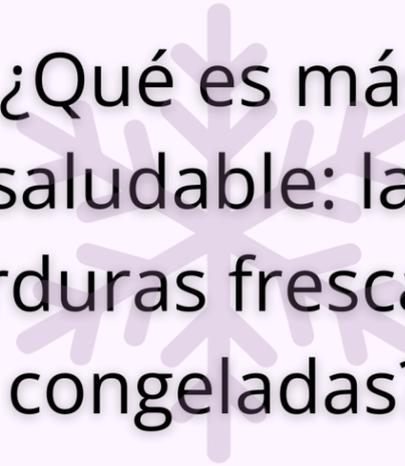


Alimentos
azucarados, grasos y
salados

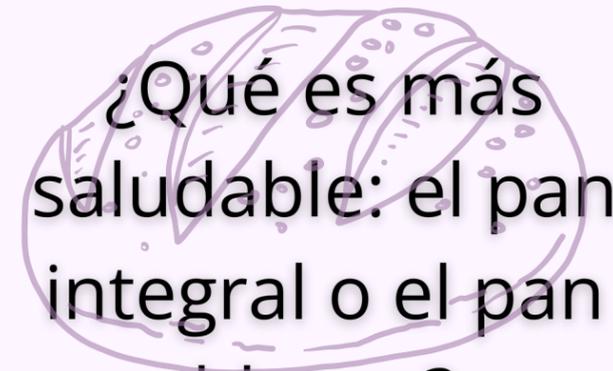
¿Qué eliges: agua o refresco?



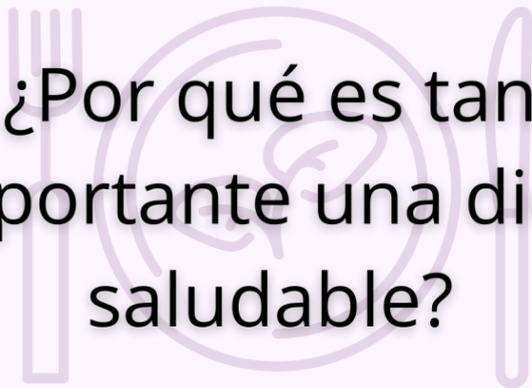
¿Qué es más saludable: las verduras frescas o congeladas?



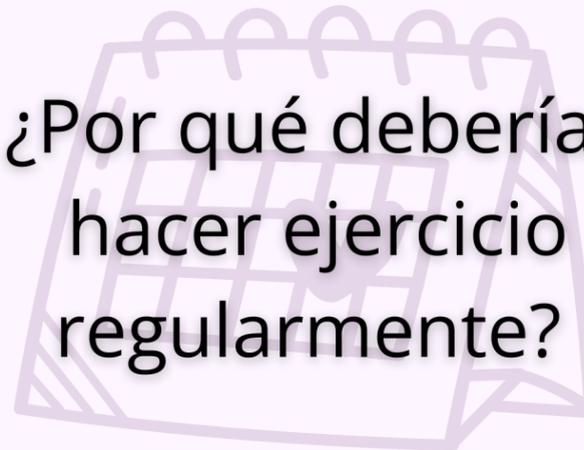
¿Qué es más saludable: el pan integral o el pan blanco?



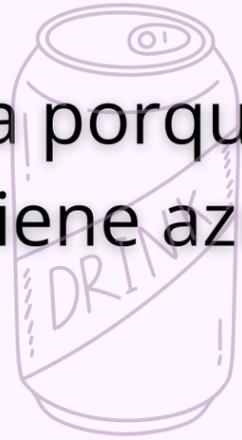
¿Por qué es tan importante una dieta saludable?



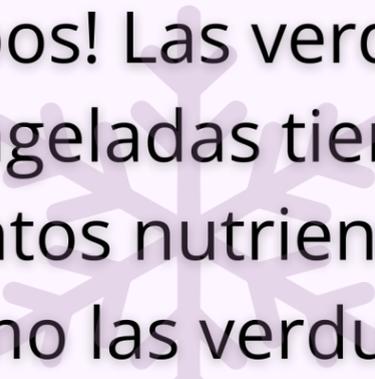
¿Por qué deberías hacer ejercicio regularmente?



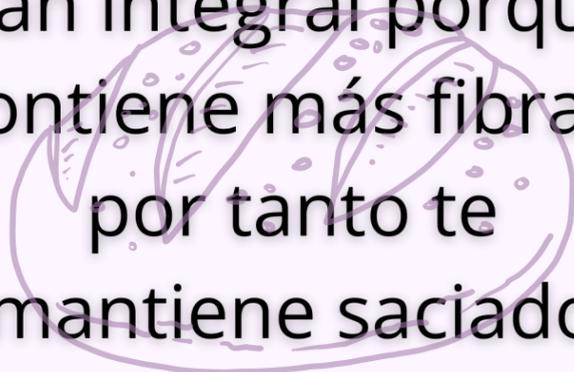
Agua porque no contiene azúcar.



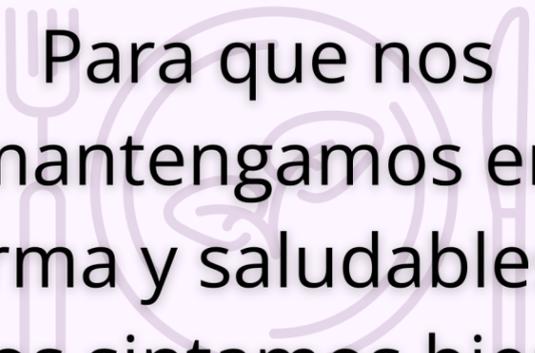
¡Ambos! Las verduras congeladas tienen tantos nutrientes como las verduras frescas.



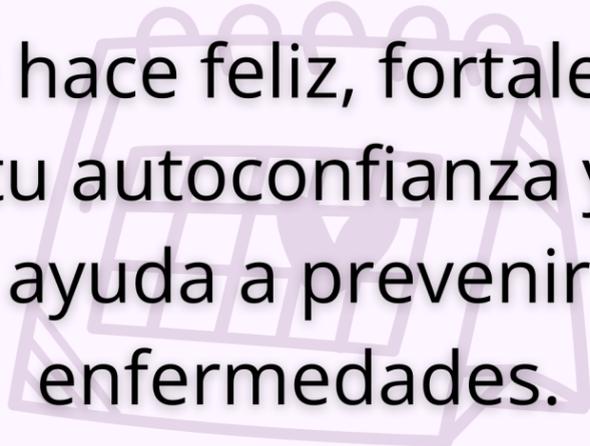
Pan integral porque contiene más fibra y por tanto te mantiene saciado durante más tiempo.

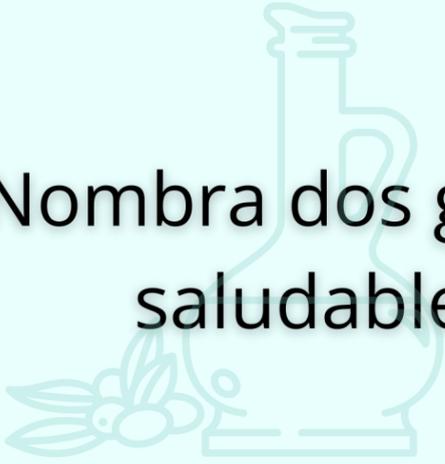


Para que nos mantengamos en forma y saludables y nos sintamos bien.

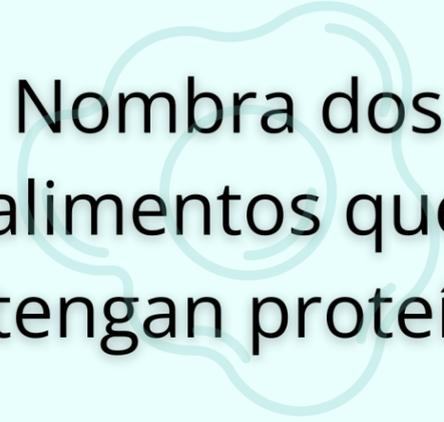


Te hace feliz, fortalece tu autoconfianza y ayuda a prevenir enfermedades.

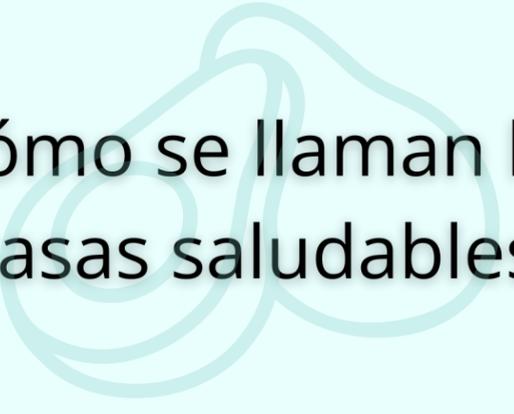




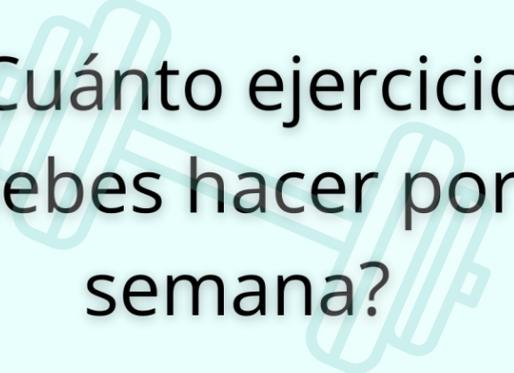
Nombra dos grasas saludables



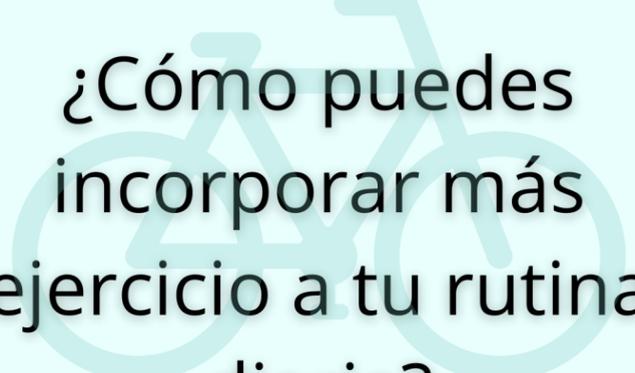
Nombra dos alimentos que contengan proteínas.



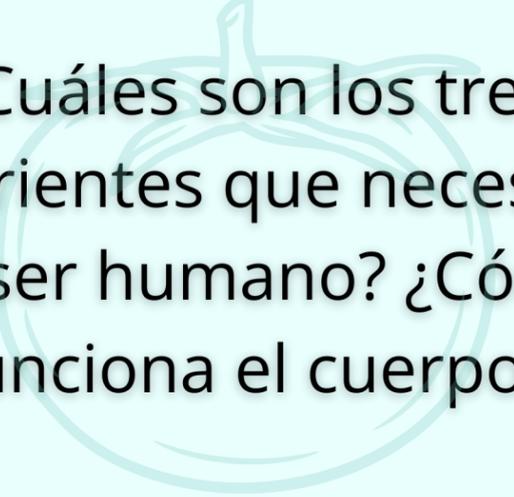
¿Cómo se llaman las grasas saludables?



¿Cuánto ejercicio debes hacer por semana?



¿Cómo puedes incorporar más ejercicio a tu rutina diaria?



¿Cuáles son los tres nutrientes que necesita un ser humano? ¿Cómo funciona el cuerpo?



Aceite de oliva,
aguacate y frutos
secos



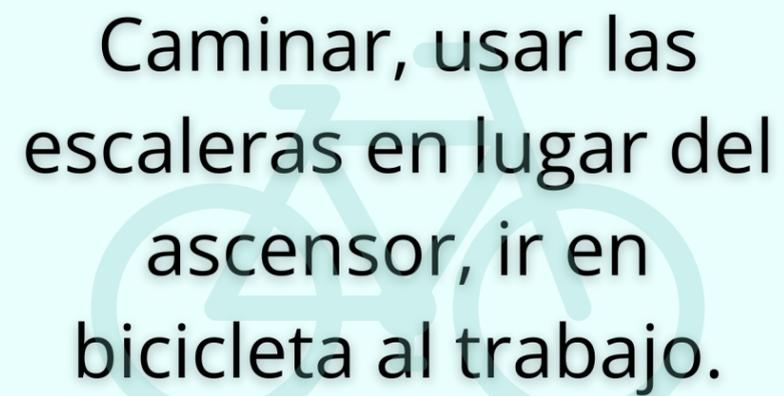
Huevos, pescado,
carne y soja.



Grasas insaturadas



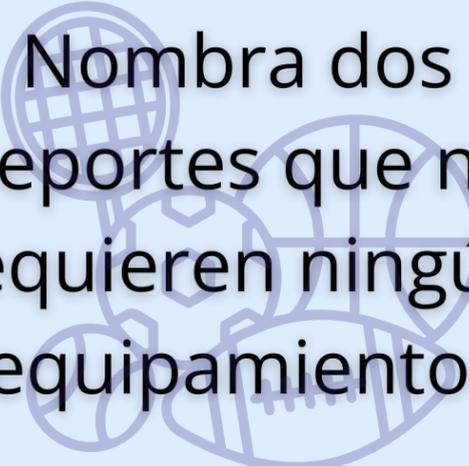
2 a 3 horas por
semana



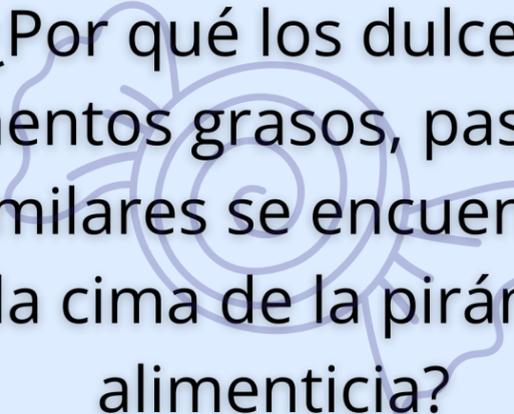
Caminar, usar las
escaleras en lugar del
ascensor, ir en
bicicleta al trabajo.



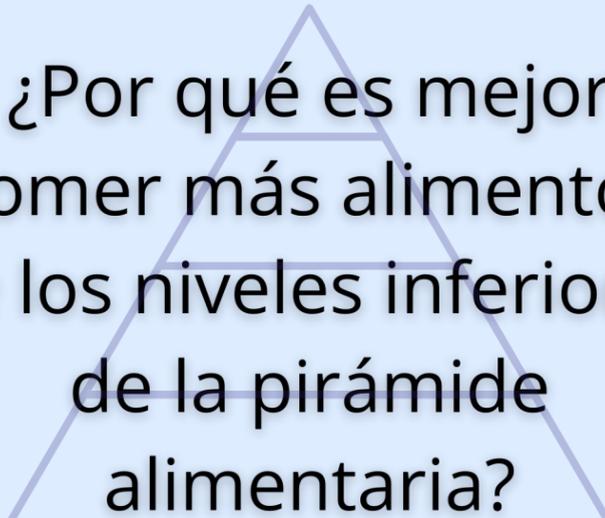
Carbohidratos,
grasas y proteínas



Nombra dos deportes que no requieren ningún equipamiento.



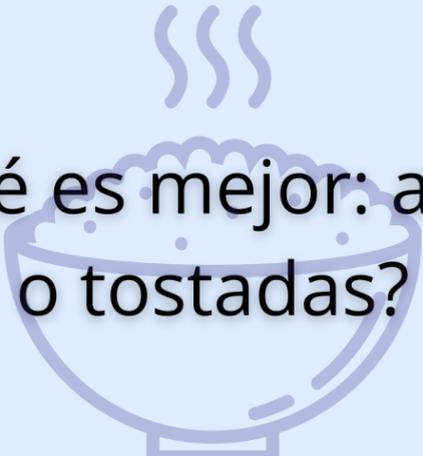
¿Por qué los dulces, alimentos grasos, pasteles y similares se encuentran en la cima de la pirámide alimenticia?



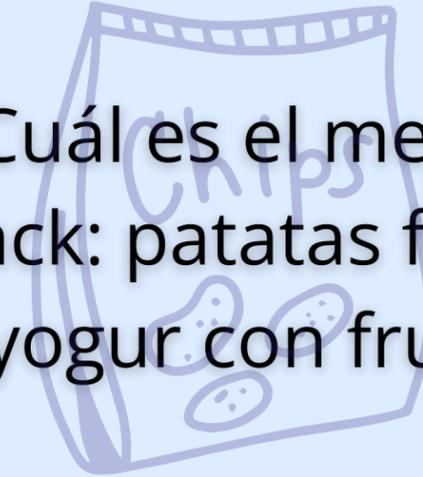
¿Por qué es mejor comer más alimentos de los niveles inferiores de la pirámide alimentaria?



¿Qué sucede si comes demasiados alimentos del nivel superior de la pirámide alimenticia?



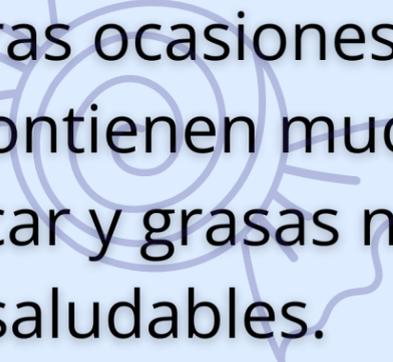
¿Qué es mejor: arroz o tostadas?



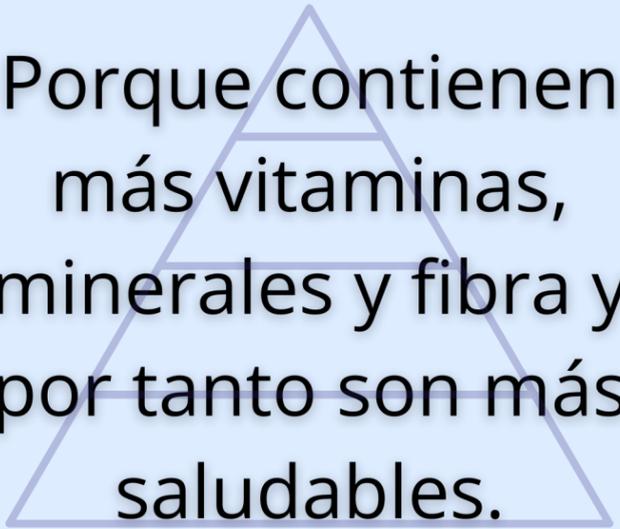
¿Cuál es el mejor snack: patatas fritas o yogur con fruta?



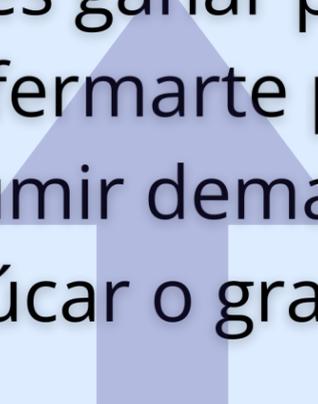
Yoga, jogging, baile,
pilates,
estiramientos...



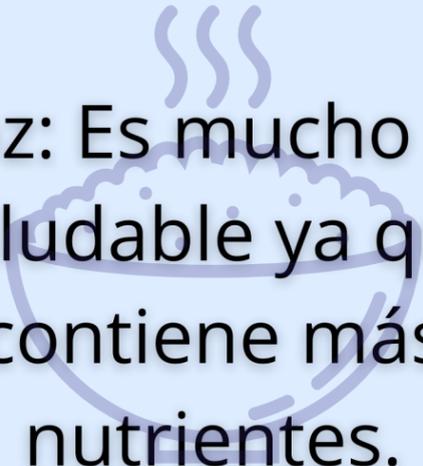
Sólo deben consumirse
en raras ocasiones ya
que contienen mucho
azúcar y grasas no
saludables.



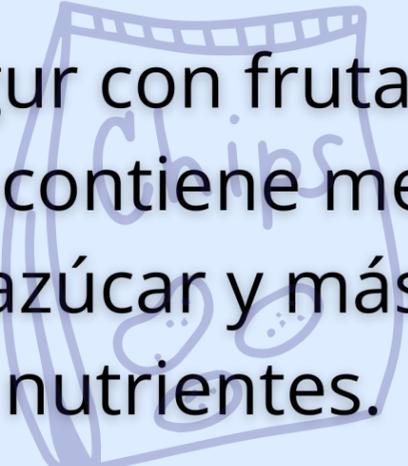
Porque contienen
más vitaminas,
minerales y fibra y
por tanto son más
saludables.



Puedes ganar peso o
enfermarte por
consumir demasiada
azúcar o grasa.



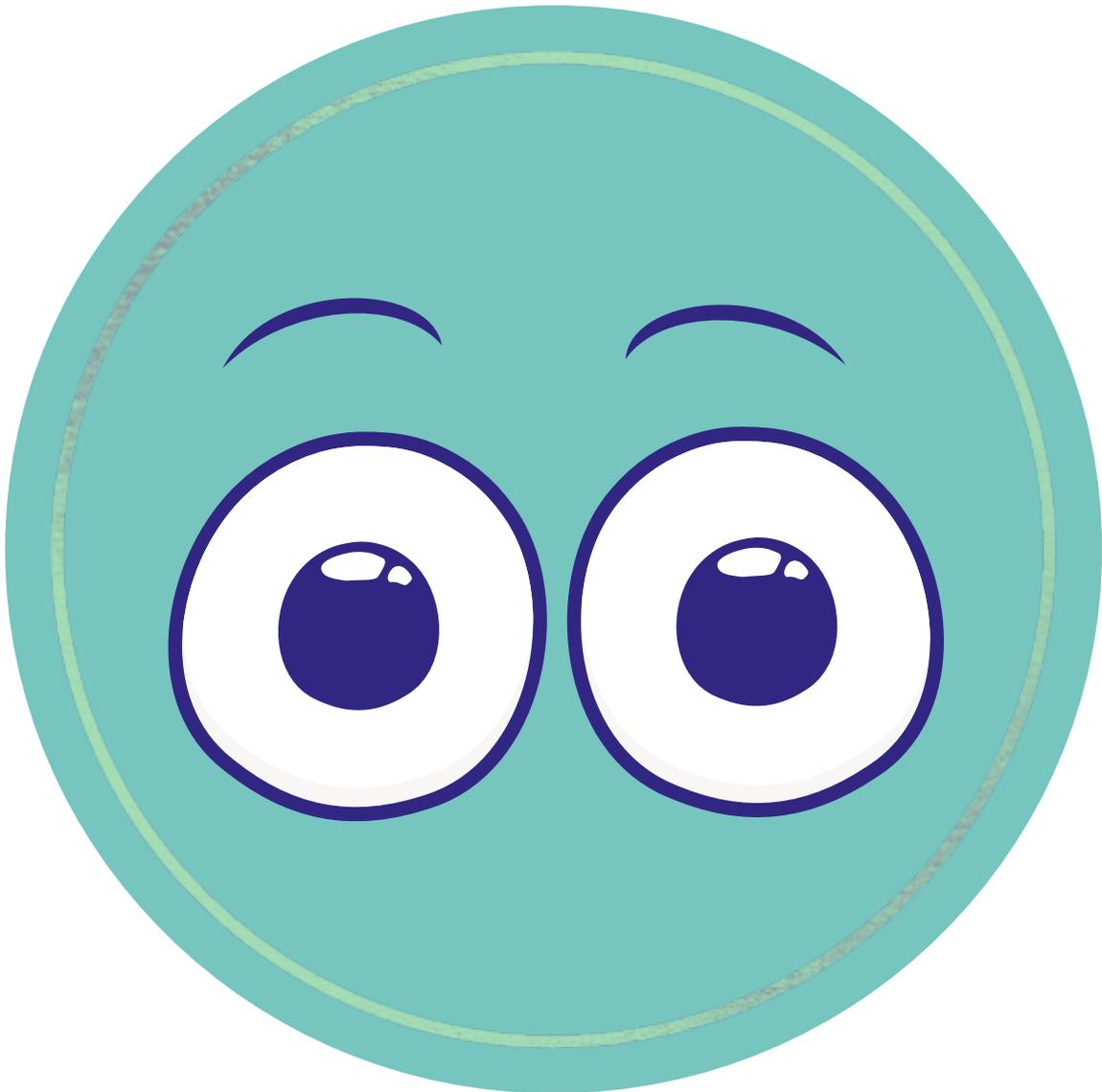
Arroz: Es mucho más
saludable ya que
contiene más
nutrientes.



Yogur con fruta, ya
que contiene menos
azúcar y más
nutrientes.



3LMindset
LifeLong Learning



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



3LMindset
LifeLong Learning



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



3LMindset
LifeLong Learning



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



3LMindset
LifeLong Learning



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

2. El camino hacia el éxito

Objetivos

Este ejercicio es adecuado para invitar a los estudiantes a reflexionar sobre sus biografías educativas personales y sus logros de aprendizaje. Los estudiantes adultos tienen historias educativas complejas. En el caso de los adultos con bajas cualificaciones y antecedentes migratorios, estas historias a menudo están cargadas de emociones negativas. Sin embargo, muchos no son conscientes de su desarrollo y de sus logros de aprendizaje, lo que puede ser una fuente de inseguridad y frustración. Por lo tanto, es importante hacer visibles los logros de aprendizaje.

El enfoque está en todos los logros de aprendizaje, tanto aquellos que han tenido lugar en un entorno institucionalizado como los que se han logrado en la vida privada o en la vida laboral cotidiana.

Este ejercicio tiene los siguientes objetivos:

- La autoestima y la confianza del estudiante en sus habilidades se fortalecen y apoyan.
- Visualizar el éxito del aprendizaje en diferentes niveles: Los logros de aprendizaje tienen significados diferentes e individuales. Para un estudiante, el éxito puede ser hablar con fluidez frente a un grupo, mientras que para otro puede ser aprender un idioma extranjero.
- Fomentar la motivación y el sentido de logro reflexionando y documentando el progreso personal.
- Visualizar y celebrar hitos personales y educativos.

Guía de usuario

1. Introducción

Comienza explicando a los estudiantes el propósito del “Camino al Éxito”. Destaca que es una herramienta para seguir su progreso y reconocer hitos importantes en su aprendizaje y en su desarrollo personal.

2. Como usar las plantillas

Hay cuatro marcadores diferentes en tres tamaños distintos, y tres (en cada tamaño) llevan un símbolo. Los diferentes tamaños de los marcadores simbolizan el impacto de los hitos en la vida del estudiante. Por ejemplo, el marcador grande de color turquesa se elige cuando un programa de formación específico ha tenido un impacto significativo. Si el impacto es bajo, el estudiante probablemente elegirá el marcador más pequeño de color morado.

- **Birrete académico:** Representa hitos en términos de calificaciones, certificaciones o logros educativos.
- **Lupa:** Simbólica de objetivos y logros relacionados con el crecimiento profesional o laboral.
- **Maleta:** Representa aventuras, viajes o cualquier experiencia que contribuya al crecimiento personal y el enriquecimiento.
- **Marcadores en blanco:** Permiten a los estudiantes definir logros u objetivos únicos que no encajen en las categorías predefinidas.

3. Guiar a los estudiantes a través del proceso.

Proporcione a cada estudiante una copia (A3) del “Camino al Éxito” (2 páginas en total) y anímelos a reflexionar sobre su desarrollo y logros de aprendizaje, es decir, sus áreas de crecimiento. Instrúyales para que coloquen los marcadores relevantes a lo largo del camino, ubicándolos en puntos que reflejen su línea de tiempo.

Brinde algunos ejemplos: Un hito importante puede ser obtener un certificado de finalización escolar exitoso o haber completado un programa de educación continua. De manera similar, las habilidades de gestión del tiempo pueden desarrollarse al formar una nueva familia o al adquirir la capacidad de socializar fácilmente en un nuevo país.

4. Reflexión y establecimiento de metas:

Después de colocar sus marcadores, anima a los estudiantes a reflexionar sobre su "viaje" y a pensar en lo que les gustaría añadir en el futuro. Esto puede incluir establecer metas para

nuevos marcadores que deseen alcanzar, lo que puede proporcionarles un sentido de dirección y motivación.

Este método permite a los estudiantes visualizar su recorrido, dándoles una idea clara de su progreso y áreas de crecimiento, al tiempo que les permite celebrar sus logros únicos.

Opciones de evaluación

No es necesario realizar una evaluación, ya que este es un ejercicio individual basado en la biografía educativa y los logros de aprendizaje de cada persona.

Sin embargo, si es adecuado, ofrece a los estudiantes la oportunidad de compartir su "Camino al Éxito" con el grupo, explicando lo que significa para ellos cada marcador. Esto puede inspirar a otros y crear un entorno de aprendizaje colaborativo y de apoyo.

Necesidades técnicas

No hay requisitos técnicos especiales; se necesita una impresora para imprimir la plantilla para los estudiantes.

Recursos

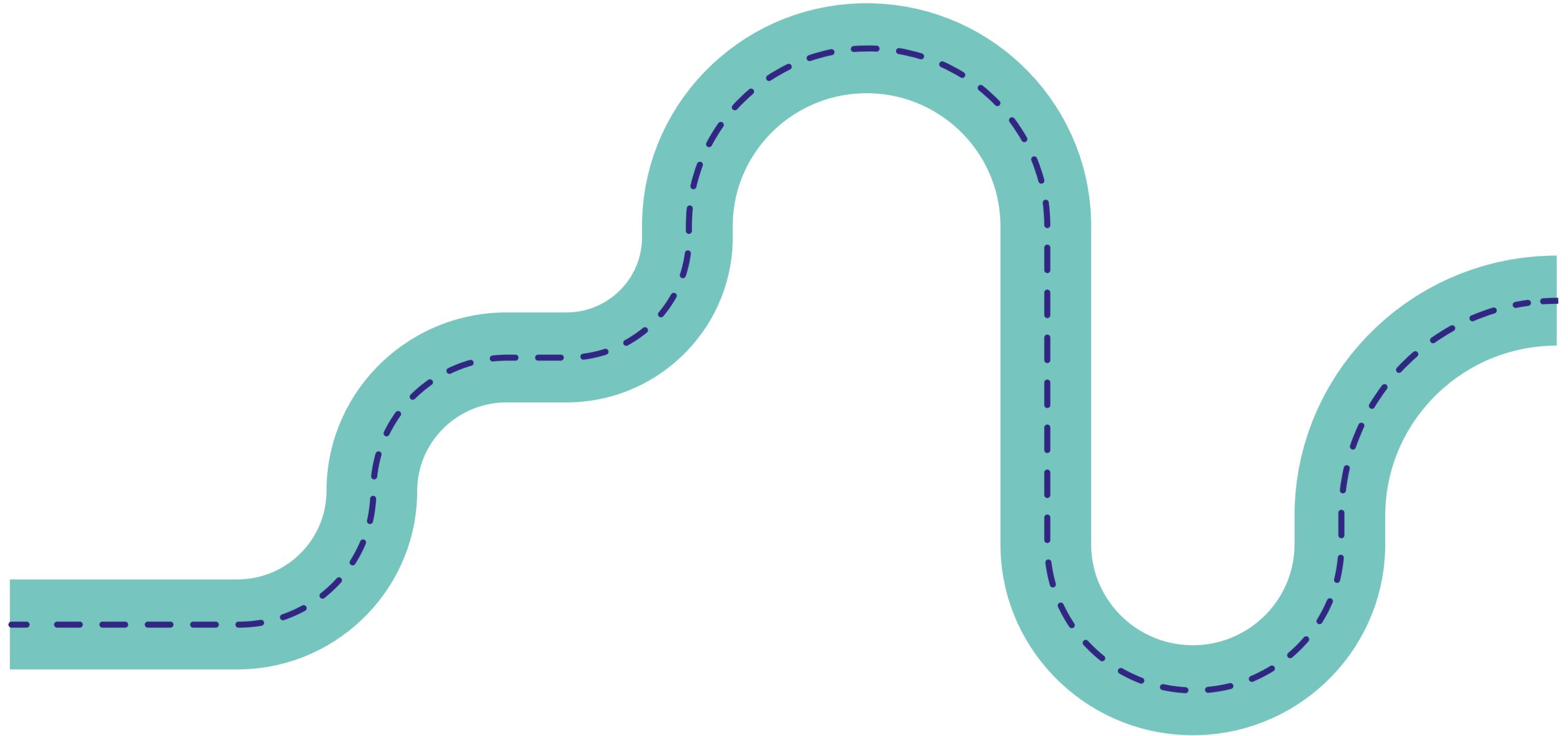
https://www.canva.com/design/DAGhvAN_noA/Is7-8v7jkobBN1CQRX3rMQ/edit?utm_content=DAGhvAN_noA&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Camino al éxito

por

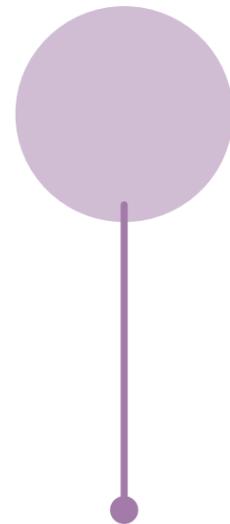
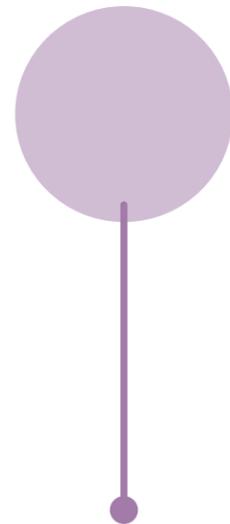
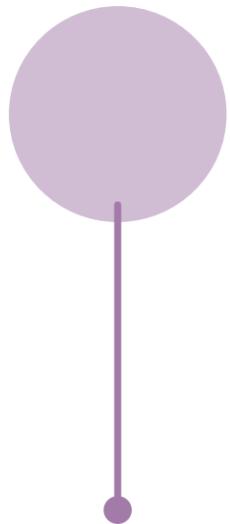
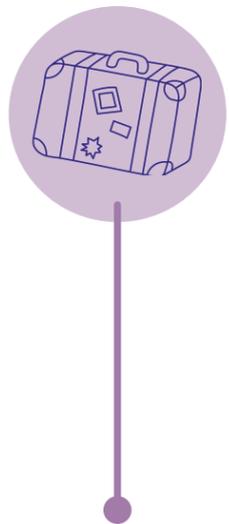
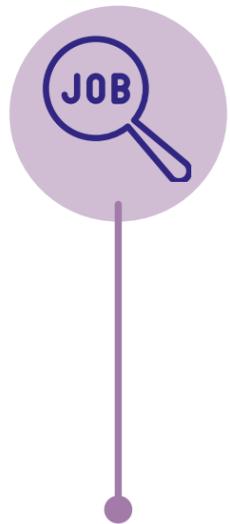
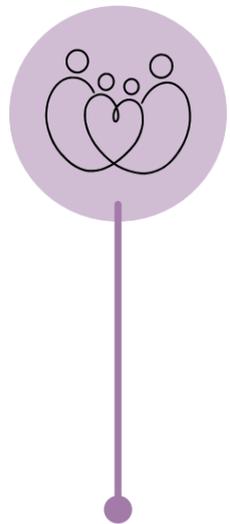
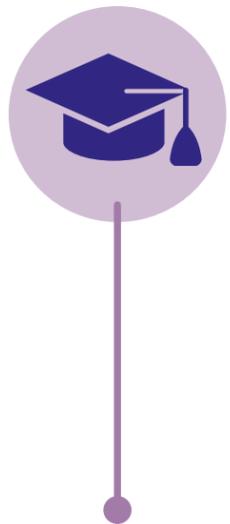
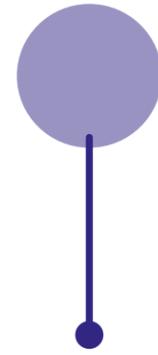
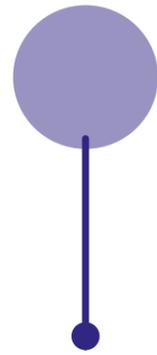
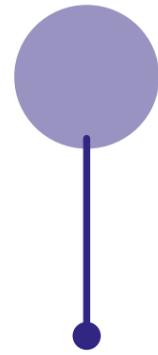
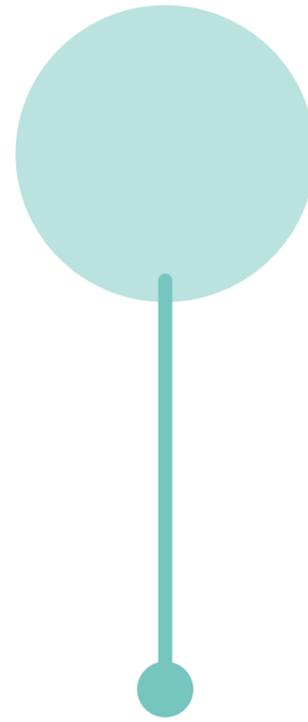
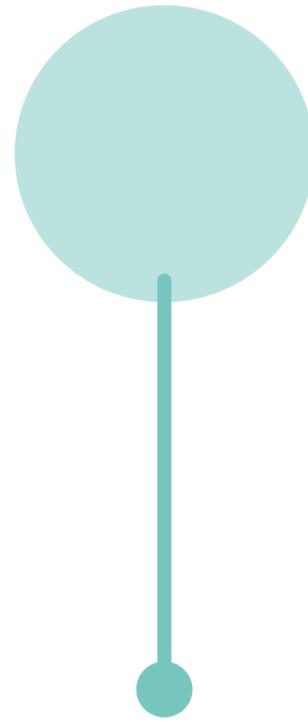
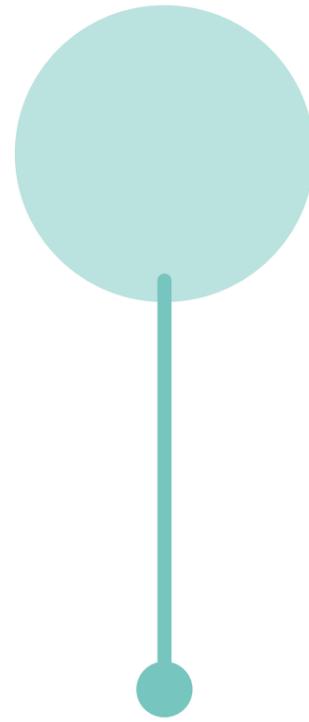
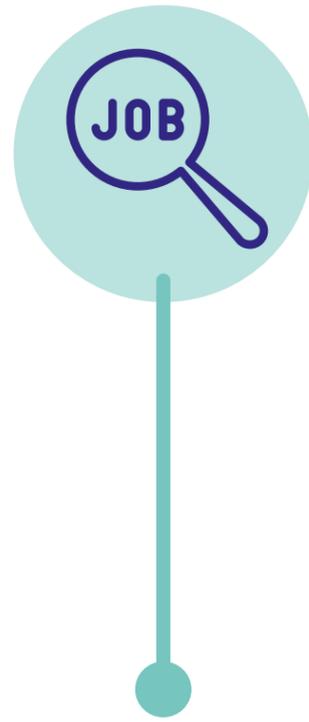
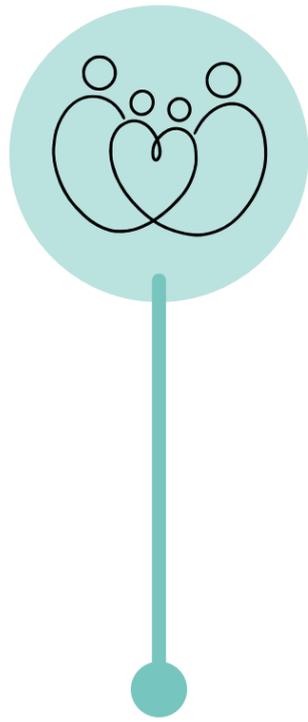
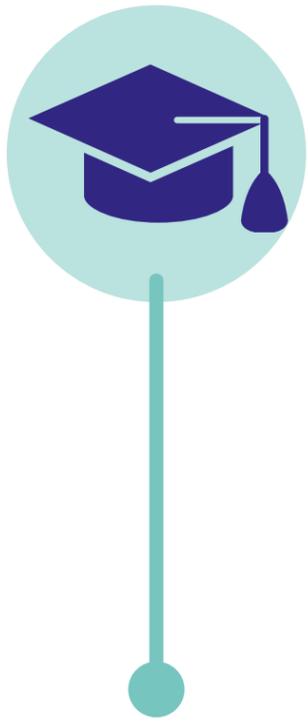
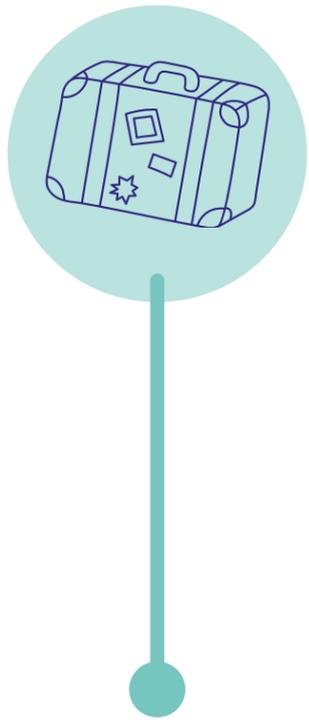


3LMindset
LifeLong Learning



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



Juego de roles del psicodrama educativo.

Objetivos

El juego de roles es un método en el que los estudiantes prueban y reflexionan sobre comportamientos en roles y situaciones definidas. Las situaciones representadas suelen reflejar conflictos derivados de las situaciones de vida de los participantes. Los participantes adoptan diferentes perspectivas, lo que permite revelar contextos y motivos. Esto conduce a alternativas de acción.

Objetivos de aprendizaje

- Desarrollo de la percepción, la empatía, la flexibilidad, la apertura, la cooperación, la comunicación y las habilidades para resolver problemas.
- Se fortalece la capacidad de observarse a uno mismo y a los demás.
- Fomento de la competencia en la acción.
- Impulso de la flexibilidad y la creatividad a través de la improvisación libre en el juego de roles.
- Se saca a la luz el conocimiento inconsciente.
- Mejora de las habilidades lingüísticas.
- Desarrollo de un comportamiento seguro y confiado.

Guía de usuario

1. Fase: Calentamiento:

En esta fase, es importante que, como formador, crees un ambiente abierto y agradable en la clase. Pequeños ejercicios de calentamiento, como el ejercicio en dos partes que se detalla a continuación, son una buena manera de lograrlo.

→ „Yo Soy y Yo Muestro“ (1ª parte)

- Todos se colocan en un círculo.

- Una persona comienza diciendo su nombre. Al mismo tiempo, hace un gesto que no necesariamente tiene que estar relacionado con su nombre. Por ejemplo: "Hola, me llamo Marie" - Marie se da golpecitos en ambas mejillas con las manos.
- Los demás participantes repiten el nombre y realizan el gesto para ayudar a recordarlos ambos.
- Luego es el turno de la siguiente persona, hasta que todos hayan presentado su nombre y gesto.
- Al final, todos intentan recordar los nombres y gestos de los demás juntos y van alrededor del círculo repitiéndolos nuevamente.

→ "Alrededor del aula " (2ª parte)

- Después del ejercicio de calentamiento "Yo Soy y Yo Muestro", todos los participantes se mueven por la sala de diferentes maneras, tomando conciencia de su entorno.
- Los participantes miran hacia adelante y establecen contacto visual con otras personas en la sala.
- Cuando dos personas se cruzan con la mirada, se detienen y se saludan utilizando el gesto que la otra persona presentó en el calentamiento.
- Después de saludarse, continúan moviéndose por la sala buscando nuevos encuentros.

2. Fase: Fase de juego:

La regla de oro del juego de roles es que la improvisación sea voluntaria. Por lo tanto, pregunta a la clase quién estaría dispuesto a participar en el juego de roles. Elige a 5 voluntarios y asígnales un rol (formador, participante sirio, mujer joven, buen amigo, hombre de mediana edad). Da al grupo 15-20 minutos de tiempo de preparación para familiarizarse con sus roles.

Luego comienza configurando el "escenario" con los participantes. Como se trata de una situación de una lección de alemán, las mesas se colocan frente a la pizarra/pizarra blanca/flipchart. Idealmente, también debería haber un escritorio para el formador.

Una vez que todo está configurado y el tiempo de preparación ha terminado, comienza la fase de juego propiamente dicha. Los cinco participantes interactúan entre sí. El juego de roles se lleva a cabo sin narración sobre la escena.

No hay un límite de tiempo exacto para el juego de roles, el grupo permanece en él hasta que se desarrolla completamente la situación. El final suele ser evidente.

3. Fase de cierre y reflexión.

Al final de la segunda fase, los participantes del juego de roles regresan al grupo. Se revelan sus propios sentimientos y experiencias. También se pide a los participantes que no participaron en el juego de roles que describan sus sentimientos y observaciones, ya que han tenido la valiosa experiencia de observar a los demás. Un juego de roles psicodramático siempre debe concluir con un período de diálogo y discusión.

Si el grupo muestra reticencia a participar en el diálogo, las preguntas orientadoras pueden ser de ayuda. Posibles preguntas guía podrían formularse de la siguiente manera:

- ¿Cómo te sentiste en tu rol? ¿Qué sentimientos te acompañaron? ¿Qué sentimientos negativos te acompañaron? ¿Qué emociones positivas experimentaste? (Juego de roles - participantes)
- ¿Cómo te afectó el rol del formador, el participante sirio, la madre joven, el buen amigo o el hombre de mediana edad? ¿Qué notaste en particular? (Observadores)
- ¿Actuarías de manera diferente? (Juego de roles - participantes)

Opciones de evaluación

No es necesario realizar una evaluación. Es más importante tener una fase de reflexión con todos los participantes al final del juego de roles.

Necesidades técnicas

No hay requisitos técnicos especiales; se necesita una impresora para imprimir las tarjetas con los diferentes roles.

Recursos

https://www.canva.com/design/DAGhvPSWi8g/Lfldp6SyxTRcCz4dNA8jMw/edit?utm_content=DAGhvPSWi8g&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton



3LMindset
LifeLong Learning

Entrenador

Eres un profesor de 45 años que enseña alemán en una importante institución educativa de Viena. Eres conocido por interrumpir, ignorar y menospreciar a los alumnos. A veces, también usas un lenguaje despectivo.

Participante sirio

Eres un joven sirio que lleva un año viviendo en Viena. Llevas unas semanas asistiendo a un curso de alemán y lo disfrutas. Sin embargo, el profesor ha sido condescendiente y grosero contigo desde la semana pasada. Esto te hace sentir inseguro y herido, y no sabes cuánto tiempo más podrás soportarlo.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



3LMindset
LifeLong Learning

Joven

Eres una madre joven que también asiste al curso de alemán en Viena. Desde hace una semana, has notado cómo el formador ha tratado a tu compañero sirio. Te solidarizas con él y ves que está pasando por momentos difíciles.

Buen amigo

Eres un joven sirio que lleva un año viviendo en Viena. Llevas unas semanas asistiendo a un curso de alemán y lo disfrutas. Sin embargo, el profesor ha sido condescendiente y grosero contigo desde la semana pasada. Esto te hace sentir inseguro y herido, y no sabes cuánto tiempo más podrás soportarlo.



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



3LMindset
LifeLong Learning

Hombre de mediana edad

Eres un hombre de mediana edad que también asiste a un curso de alemán. Ya has pasado por una situación similar. Por eso puedes empatizar con tu colega sirio.



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

4. Vision Board

Objetivos

Un tablero de visión es una herramienta visual que combina imágenes, fotografías, citas, palabras y otros elementos para representar metas personales, sueños y aspiraciones. Sirve como un recordatorio constante de lo que se espera lograr, fomentando la motivación y la claridad. Interactuar regularmente con un tablero de visión permite a las personas mantenerse enfocadas en sus objetivos e inspirarse a tomar acciones para convertir su visión en realidad.

Un tablero de visión también es un método excelente que puede utilizarse en contextos de aprendizaje a lo largo de la vida. Puede aumentar la motivación hacia el aprendizaje continuo, ya que, en particular, los estudiantes poco cualificados con antecedentes migratorios pueden visualizar el poder de la educación para alcanzar sus objetivos.

El método del tablero de visión se utiliza para centrarse en los siguientes objetivos:

- **Objetivos claros**

Un tablero de visión es una herramienta para clarificar y visualizar metas personales, haciendo que las esperanzas y los sueños sean tangibles y visibles. Ayuda a los estudiantes a identificar sus objetivos más importantes y a centrar su atención en áreas prioritarias significativas. Esta actividad les permite distinguir lo que es importante para ellos y aporta claridad a sus metas de vida.

- **Aumentar la motivación**

Los tableros de visión proporcionan motivación e inspiración constantes. A través de imágenes positivas y afirmaciones, los estudiantes se sienten animados a perseguir sus metas. Esta actividad fortalece su sentido de propósito al conectarlos visualmente con sus ambiciones, lo que fomenta la motivación en su vida diaria.

- **Promueven a reflexión**

Los tableros de visión fomentan la autorreflexión, animando a los estudiantes a considerar lo que realmente quieren lograr. El proceso incluye recordatorios regulares para evaluar el

progreso y revisar las metas, planteando preguntas como "¿Qué tan cerca estoy de mis objetivos?" y "¿Siguen estas metas reflejando mis objetivos?". Esta práctica aumenta la autoconciencia y alinea las acciones con sus metas en evolución.

- **Impulsar la autoconciencia y cambiar la mentalidad.**

Al elegir imágenes y palabras, los estudiantes reflexionan sobre sus valores, metas y creencias personales. Los tableros de visión pueden revelar áreas de creencias autolimitantes y animar a los estudiantes a desafiar el diálogo interno negativo. Rodearse de imágenes positivas y afirmaciones ayuda a construir una mentalidad constructiva que se alinea con sus aspiraciones y fomenta una actitud proactiva hacia el éxito personal.

- **Ganar perspectiva**

Visualizar sus metas en un formato estructurado permite a los estudiantes obtener una perspectiva sobre su trayectoria. Esta perspectiva les ayuda a tomar distancia, ver el panorama general y abordar sus aspiraciones con una mente más clara y estratégica.

Guía de usuario

Antes de repartir las páginas impresas (4 en total) del tablero de visión y de que los estudiantes comiencen a crearlos, debes aclarar y observar algunos puntos:

Primero, define el propósito y los objetivos de un tablero de visión explicando su finalidad (una herramienta poderosa que representa metas personales, sueños y aspiraciones en diferentes categorías y que puede aumentar el enfoque y la motivación). Es importante enfatizar que un tablero de visión no se trata solo de imágenes, fotos y citas, sino de una representación visual poderosa de sus aspiraciones.

A continuación, proporciona instrucciones claras y orientación: Explica a los estudiantes cómo usar el tablero de visión. Se les pide que analicen las categorías de Trabajo y Carrera, Habilidades, Relaciones y Familia, Tiempo Libre y Salud y Bienestar. Los estudiantes deben enfocarse en sus metas, sueños y aspiraciones en estas diferentes categorías. Luego, buscan imágenes, citas, fotografías, etc., básicamente, todo lo que represente sus metas, sueños y aspiraciones, y lo pegan en la categoría correspondiente. También se les pide que encuentren una imagen simbólica para cada categoría y la peguen en la hoja de portada (1 página).

- **Trabajo y Carrera:** Se anima a los estudiantes a visualizar sus sueños y metas profesionales. Deben considerar preguntas como "¿Qué tipo de trabajo me gustaría tener y qué cualificaciones, habilidades o competencias necesitaría para hacerlo?". Pueden pensar en programas de formación específicos, pasantías o certificaciones que deseen realizar. También pueden imaginar su día laboral ideal, considerando aspectos como las horas de trabajo, los tipos de tareas que realizarían y el entorno en el que les gustaría trabajar.

- **Habilidades:** Crecimiento y Desarrollo Personal: Esta categoría se centra en el crecimiento personal y la superación. Los estudiantes reflexionan sobre las habilidades, talentos o capacidades que desean desarrollar, ya sea para su realización personal o avance profesional. También pueden considerar pasiones que deseen explorar más profundamente o áreas de mejora personal y establecer metas personales que aspiren a alcanzar.

- **Relaciones y Familia:** Aquí, los estudiantes reflexionan sobre las relaciones que brindan amor, confianza y apoyo. Piensan en el tipo de relaciones que quieren mantener con la familia, los amigos y las parejas. Deben considerar qué relaciones son las más significativas para ellos y cómo planean cultivar estos lazos con el tiempo.

- **Tiempo Libre:** En esta categoría, los estudiantes identifican actividades que les brindan alegría y equilibrio. Reflexionan sobre pasatiempos, intereses creativos y pasiones que contribuyen a su felicidad. También pueden pensar en experiencias que desean vivir, como viajes, eventos o aventuras, y considerar cómo les gustaría pasar su tiempo fuera del trabajo para lograr un equilibrio satisfactorio entre la vida laboral y personal.

- **Salud y Bienestar:** Se anima a los estudiantes a reflexionar sobre sus metas de salud física y mental. Pueden pensar en áreas que desean mejorar, como el acondicionamiento físico, la nutrición o la gestión del estrés, y explorar nuevas rutinas o prácticas que respalden su bienestar general. Este enfoque les ayuda a construir hábitos positivos y sostenibles para una vida más saludable.

Puedes asignar el tablero de visión como tarea para el hogar o dar tiempo a los estudiantes para trabajarlo en clase. Si decides hacerlo en clase, debes llevar materiales para los

collages o pedir a los estudiantes que los traigan también. Las tijeras, los bolígrafos y el pegamento son imprescindibles.

Aquí tienes algunas ideas de materiales:

- Recortes de revistas, libros o catálogos
- Imágenes impresas de internet
- Postales antiguas
- Pósteres
- Fotografías
- Citas y afirmaciones impresas o escritas a mano
- Papeles de scrapbooking, papeles de colores
- Souvenirs
- Obras de arte
- Recortes de periódicos

Además, como formador, deberías crear un espacio cómodo y reflexivo: Es importante garantizar un entorno confortable y libre de juicios donde los estudiantes se sientan seguros para expresarse abiertamente. Puede ser útil poner música suave y animarlos a explorar sus pensamientos mientras seleccionan elementos para sus tableros de visión.

Opciones de evaluación

No es necesario realizar una evaluación, ya que un tablero de visión es algo privado e íntimo. Sin embargo, puedes animar a los estudiantes a compartir su tablero de visión con sus compañeros, pero solo si se sienten cómodos compartiendo cosas tan privadas e íntimas. Compartir ideas puede fomentar la unión del grupo y el apoyo mutuo, ya que los estudiantes pueden encontrar metas comunes y sentirse inspirados por las aspiraciones de los demás.

Necesidades técnicas

No necesarias.

Recursos

https://www.canva.com/design/DAGhvJVyddE/zQ1WGTgVMF12XI5QZsLwAQ/edit?utm_content=DAGhvJVyddE&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Mi Vision BOARD

TRABAJO Y CARRERA

HABILIDADES

RELACIONES Y FAMILIAS

TIEMPO LIBRE

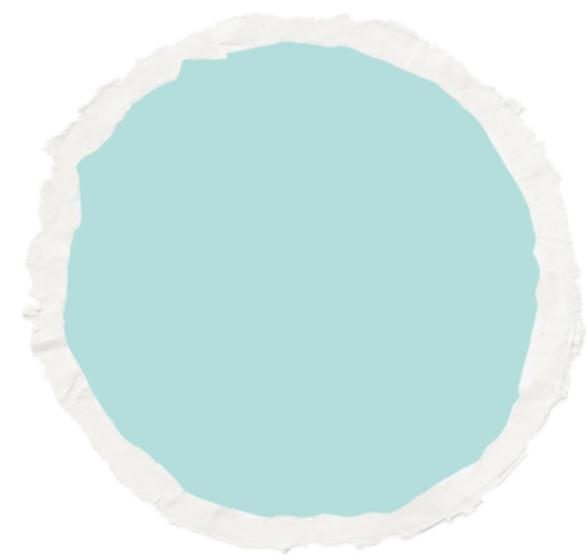
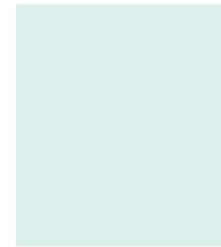
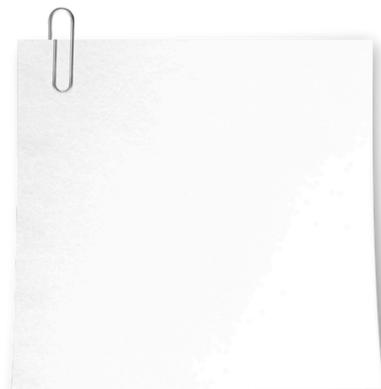


Co-funded by
the European Union

SALUD Y BIENESTAR

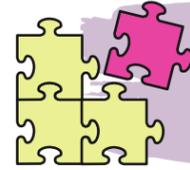
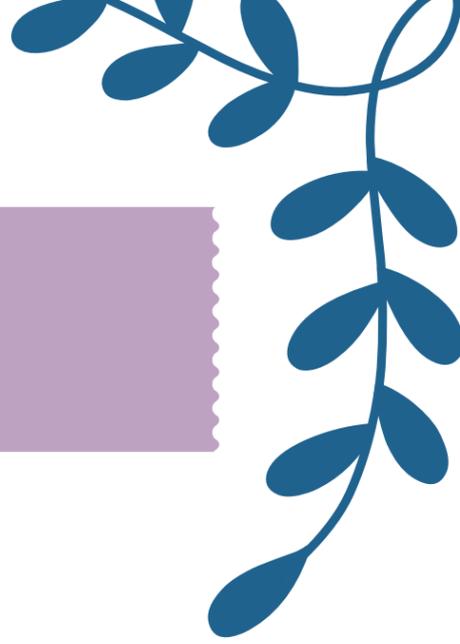
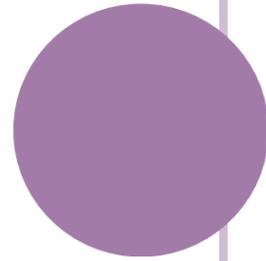
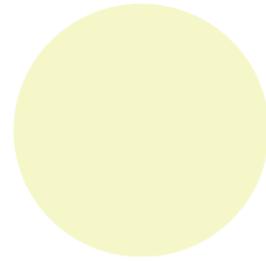
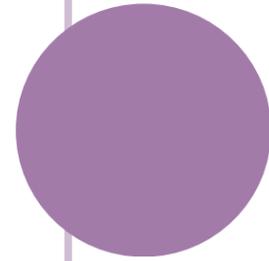


TRABAJO Y CARRERA

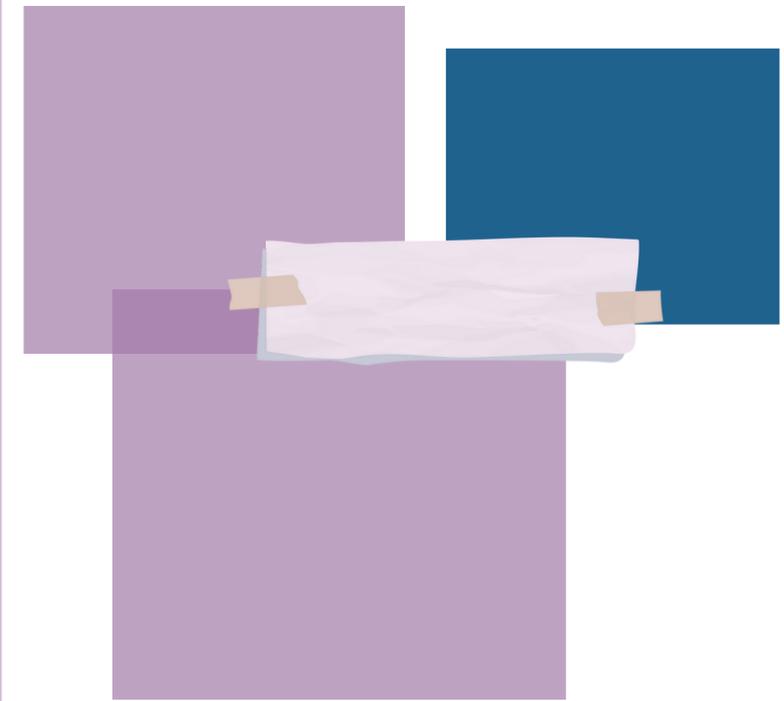
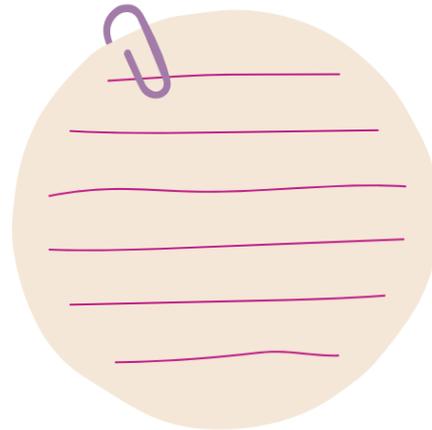


HABILIDADES

RELACIONES Y FAMILIA



TIEMPO LIBRE



SALUD Y BIENESTAR





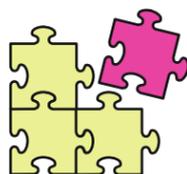
TRABAJO Y CARRERA

Se trata de tus sueños y metas profesionales. De tu futuro trabajo, las cualificaciones, habilidades y competencias que necesitas, y cómo conseguirlas.



HABILIDADES

¿Cómo quieres crecer como persona? Piensa en las habilidades, talentos y capacidades que te gustaría desarrollar. Esta categoría trata sobre la superación personal y las metas personales.



TIEMPO LIBRE

Pregúntate qué actividades te aportan alegría y equilibrio, y qué te hace feliz en tu tiempo libre. ¿Hay alguna aventura, viaje o evento que te gustaría vivir?



SALUD Y BIENESTAR

Esta categoría trata sobre tus objetivos de salud, tanto física como mental. Considera maneras de apoyar tu bienestar general.



RELACIÓN Y FAMILIA

Concéntrese en las personas que le brindan amor, confianza y apoyo.

1 Nombre y descripción de la actividad/herramienta

Rol de Intercambio Cultural

Los estudiantes seleccionan cartas con escenarios o eligen situaciones preseleccionadas y se les asignan roles. Los estudiantes representan el escenario, centrándose en una comunicación clara, un lenguaje respetuoso y la sensibilidad cultural. Después de cada representación, se facilita una discusión sobre los desafíos enfrentados, las estrategias de comunicación efectiva y las diferencias culturales.

1 Objetivos

Los estudiantes son capaces de compartir experiencias culturales en diferentes entornos de aprendizaje.

2 Público objetivo

Estudiantes migrantes con baja cualificación.

3 Guía de usuario

Usando la plantilla proporcionada al facilitador y a los participantes, elige un escenario y los roles que estarán involucrados en esa situación. Una vez seleccionados los roles, se distribuyen entre los participantes y se les da un tiempo de aproximadamente 10 minutos para preparar el ejercicio, permitiendo que el grupo piense en cómo se desarrollará la representación.

Los estudiantes interpretan el escenario, centrándose en una comunicación clara, un lenguaje respetuoso y la sensibilidad cultural. Después de cada representación, se facilita una discusión sobre los desafíos enfrentados, las estrategias de comunicación efectiva y las diferencias culturales.

Consejo para el facilitador: anima a los estudiantes a compartir sus propias experiencias y a ofrecer sugerencias para superar las barreras de comunicación.

4 Opciones de evaluación

Para evaluar la efectividad del ejercicio, podemos basarnos en la escucha activa de los participantes. Se evaluarán los desafíos y dificultades que puedan surgir en cada representación de roles, y entre todos los participantes se discutirán formas y soluciones para abordar estos desafíos.

5 Necesidades técnicas

No las hay.

6 Recursos

Link a la plantilla de Canva:

https://www.canva.com/design/DAGiBPn-JGk/MN5KQ1cnCoMAdodS9dMXGA/view?utm_content=DAGiBPn-JGk&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniqueLinks&utlId=h743f5a274b



Co-funded by
the European Union



3LMindset
LifeLong Learning

ROL

Definir el rol

SITUACIÓN

Definir la situación

ROL

Definir el rol

SITUACIÓN

Definir la situación

ROL

Definir el rol

SITUACIÓN

Definir la situación



Co-funded by
the European Union



3LMindset
LifeLong Learning

ROL

Definir el rol

SITUACIÓN

Definir la situación

ROL

Definir el rol

SITUACIÓN

Definir la situación

ROL

Definir el rol

SITUACIÓN

Definir la situación

1 Nombre y descripción de la actividad/herramienta

¿MENTALIDAD BASADA EN ESFUERZO O EN TALENTO?

Es un ejercicio basado en una lista de declaraciones relacionadas con la mentalidad, algunas centradas en el esfuerzo y otras en el talento. Hay 12 declaraciones, y los participantes deben decidir si están relacionadas con el esfuerzo o con el talento y clasificarlas en el cuadro correspondiente.

2 Objetivos

Los estudiantes son capaces de identificar y debatir la creencia de mentalidad fija de que la inteligencia y el talento son rasgos inmutables.

3 Público objetivo

Estudiantes migrantes con baja cualificación.

4 Guía de usuario

Se prepara una lista de declaraciones por parte del facilitador, o se puede utilizar la plantilla proporcionada. La hoja se entrega a cada participante y los estudiantes leen cada declaración para decidir si refleja una mentalidad basada en el esfuerzo o en el talento. Luego colocan la declaración en el contenedor correspondiente.

El facilitador guía una discusión sobre el papel del esfuerzo y la práctica en el éxito, y se comentan ejemplos de cómo el trabajo duro puede mejorar habilidades y superar limitaciones percibidas.

5 Opciones de evaluación

Cuando hayas terminado de colocar cada declaración, verifica con el facilitador a qué corresponde cada una y si todos las han colocado en el lugar correcto. Estas declaraciones se discutirán y los participantes darán su opinión. Al final de la hoja de la plantilla, hay algunas preguntas y frases que se pueden usar para facilitar la discusión. Además, todos pueden compartir sus historias y aprender de las experiencias de los demás.

6 Necesidades técnicas

El único material necesario es la plantilla o una lista alternativa de declaraciones.

7 Recursos

Link a la plantilla de Canva:

https://www.canva.com/design/DAGiBEROjJE/UjbUBPPBWd13ipMLn3RPuw/edit?utm_content=DAGiBEROjJE&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton



¿MENTALIDAD BASADA EN EL ESFUERZO O MENTALIDAD BASADA EN EL TALENTO?

Decide si estas afirmaciones pertenecen a una mentalidad basada en el esfuerzo o a una mentalidad basada en el talento y clasifícalas.

- 1 "Este desafío requerirá tiempo y esfuerzo, pero estoy decidido a aprender de él".

- 2 "Puede que no sea algo natural para esto, pero con la práctica, definitivamente puedo mejorar".

- 3 O soy bueno en algo o no lo soy. No tiene sentido intentarlo si no tengo talento natural.

- 4 Cada error es una oportunidad para aprender y crecer. A ver qué puedo hacer mejor la próxima vez.

- 5 "Si no lo entiendo inmediatamente, no soy apto para esto".

- 6 La gente nace con talento o no. No puedo hacer nada para cambiarlo.

- 7 "Cuanto más trabaje, más hábil seré".

- 8 "Las personas con talento natural siempre son mejores que aquellas que tienen que trabajar duro".

- 9 "Tengo miedo de probar cosas nuevas porque podría no ser bueno en ellas".

- 10 "La colaboración y la retroalimentación de los demás pueden ayudarme a mejorar aún más rápido".

- 11 "El viaje de aprendizaje y crecimiento es más importante que el destino".

- 12 Aprendo mejor solo. La retroalimentación de los demás es solo crítica.



¿MENTALIDAD BASADA EN EL ESFUERZO O MENTALIDAD BASADA EN EL TALENTO?

BASADO EN EL ESFUERZO	BASADO EN EL TALENTO

¿Cómo pueden el esfuerzo y la práctica marcar realmente la diferencia?

Perfeccionamiento de habilidades: Imagina cualquier actividad física, como practicar un deporte o tocar un instrumento musical. La primera vez que agarras una pelota de baloncesto o un violín, es incómodo, ¿verdad? Pero con práctica constante, tu cuerpo aprende los movimientos, tu coordinación mejora y lo que antes parecía imposible se vuelve fluido y hábil. Esto también aplica a las habilidades mentales. Cuanto más resuelvas problemas, escribas o programes, mejor te volverás en esas tareas.

El esfuerzo también puede ayudarnos a superar las limitaciones percibidas.

A veces, dudamos de nosotros mismos, pensando que nos falta talento natural para algo. Pero el esfuerzo y la práctica pueden romper esas barreras.

Por ejemplo, alguien podría pensar que no se le dan bien las matemáticas. Pero con una rutina de estudio dedicada, trabajando con tutores o compañeros de clase y resolviendo problemas desafiantes, no solo puede mejorar sus calificaciones, sino también descubrir un nuevo gusto por la materia.

¿Alguno de ustedes ha experimentado una situación en la que el esfuerzo y la práctica le ayudaron a superar un desafío o mejorar una habilidad?

Todos podemos compartir nuestras historias y aprender de las experiencias de los demás. Recuerda: el éxito no se trata de la brillantez instantánea, sino de un camino de aprendizaje y crecimiento continuos.

¿Cuáles son algunas maneras en las que podemos mantenernos motivados y seguir practicando, incluso cuando las cosas se ponen difíciles?

Quizás establecer metas pequeñas, encontrar un compañero de práctica o recompensarnos por alcanzar logros importantes pueda ayudar.

1 Nombre y descripción de la actividad/herramienta

El Árbol en Crecimiento

Esta actividad consiste en que los estudiantes dibujen un árbol sin hojas en una hoja de papel o en una plantilla. Se discuten conocimientos, habilidades, desafíos y dificultades, y luego se proponen acciones y estrategias. Todo esto se escribe en notas adhesivas y se distribuye alrededor del árbol, creando así una imagen visual de lo aprendido.

2 Objetivos

Los estudiantes son capaces de desarrollar una mentalidad de crecimiento y aceptar los desafíos como oportunidades para aprender.

3 Público objetivo

Estudiantes migrantes con baja cualificación.

4 Guía de usuario

En una hoja de papel o plantilla, los estudiantes dibujan un árbol grande sin hojas. Junto con el facilitador, los estudiantes realizan una lluvia de ideas sobre "qué conocimientos y habilidades ya tienen" como inmigrantes y estudiantes. Escriben estas respuestas en notas adhesivas y las colocan alrededor de la base del árbol (raíces). Luego, discuten y enumeran los desafíos comunes que enfrentan los estudiantes adultos en notas adhesivas y las colocan en las ramas del árbol. Finalmente, todos los participantes realizan una lluvia de ideas y enumeran acciones o estrategias para superar estos desafíos. Escriben estas en notas adhesivas y las colocan como hojas en las ramas.

5 Opciones de evaluación

No se necesita evaluación. El facilitador puede hacer preguntas como:

- ¿Qué te hizo sentir así?
- ¿Cuál fue la parte más alentadora?
- ¿Cuál fue el momento más difícil?
- ¿Cómo lo superaste?

6 Necesidades técnicas

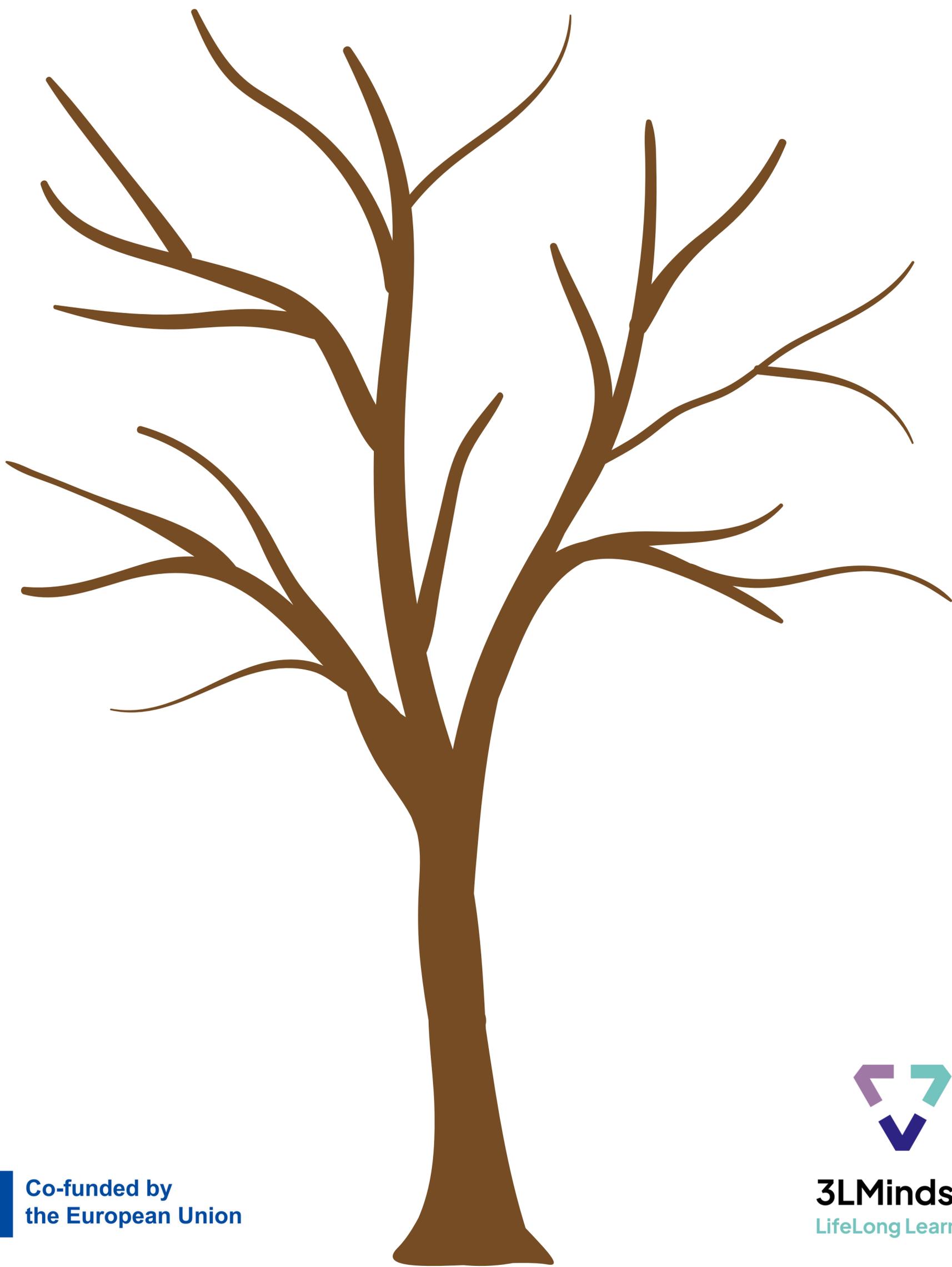
Notas adhesivas.

7 Recursos

Link a la plantilla de Canva:

https://www.canva.com/design/DAGiBIMwsE4/aydbCOBiT02-4QGjGAc8OA/edit?utm_content=DAGiBIMwsE4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de OeAD-GmbH. Ni la Unión Europea ni la autoridad que concede la subvención se responsabilizan de ellas.



Co-funded by
the European Union



3LMindset
LifeLong Learning

1 Nombre y descripción de la actividad/herramienta

Presentación del Viaje de Aprendizaje

Los estudiantes crean presentaciones individuales sobre su viaje de aprendizaje en el curso. Se anima a los estudiantes a incluir hitos clave, desafíos superados, habilidades adquiridas y metas de aprendizaje futuras en sus presentaciones. Los estudiantes presentan su trabajo a la clase, utilizando elementos visuales (opcional) y practicando habilidades de comunicación clara.

2 Objetivos

Los estudiantes son capaces de comunicar eficazmente sus experiencias; necesitan estructurar sus historias de manera clara y atractiva.

3 Público objetivo

Estudiantes migrantes con baja cualificación.

4 Guía de usuario

Con la ayuda de un dispositivo electrónico y la plantilla de Canva, los estudiantes crearán presentaciones individuales sobre su viaje de aprendizaje en el curso. Se anima a los estudiantes a incluir hitos clave, desafíos superados, habilidades adquiridas y metas de aprendizaje futuras en sus presentaciones.

Cuando todos hayan terminado, quien desee puede ofrecerse voluntariamente para presentar su trabajo a la clase (si nadie se ofrece, el facilitador puede seleccionar a otra persona). Durante la presentación, se pueden usar elementos visuales (opcional) y se practicará la comunicación clara.

Se fomentará la escucha activa por parte del resto de los participantes hacia la persona que presenta, así como el respeto por los viajes de aprendizaje de cada uno.

5 Opciones de evaluación

No se necesita evaluación. El facilitador puede hacer algunas preguntas de reflexión al final de cada presentación, como:

- ¿Qué experiencia durante tu viaje de aprendizaje tuvo el mayor impacto en ti?
¿Por qué?
- ¿Cuál fue la parte más alentadora?
- ¿Cuál fue el momento más difícil?
- ¿Cómo lo superaste?

Observación del Facilitador: Evaluar la confianza, claridad y participación durante las presentaciones.

Retroalimentación de los Compañeros: Animar a los participantes a compartir comentarios positivos y perspectivas entre ellos.

6 Necesidades técnicas

Un ordenador portátil y una pantalla para presentar las presentaciones (opcional).
Papel, rotuladores y herramientas opcionales para la presentación como una pizarra blanca o un proyector.

Si no es posible tener un ordenador por estudiante, el facilitador puede mostrar la plantilla en una pantalla para toda la clase y pedirles que preparen la presentación en papel.

7 Recursos

Link a la plantilla de Canva:

https://www.canva.com/design/DAGiBHI-Ztc/Cvs_aHWCYZ3cXN5pjWquUO/edit?utm_content=DAGiBHI-Ztc&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

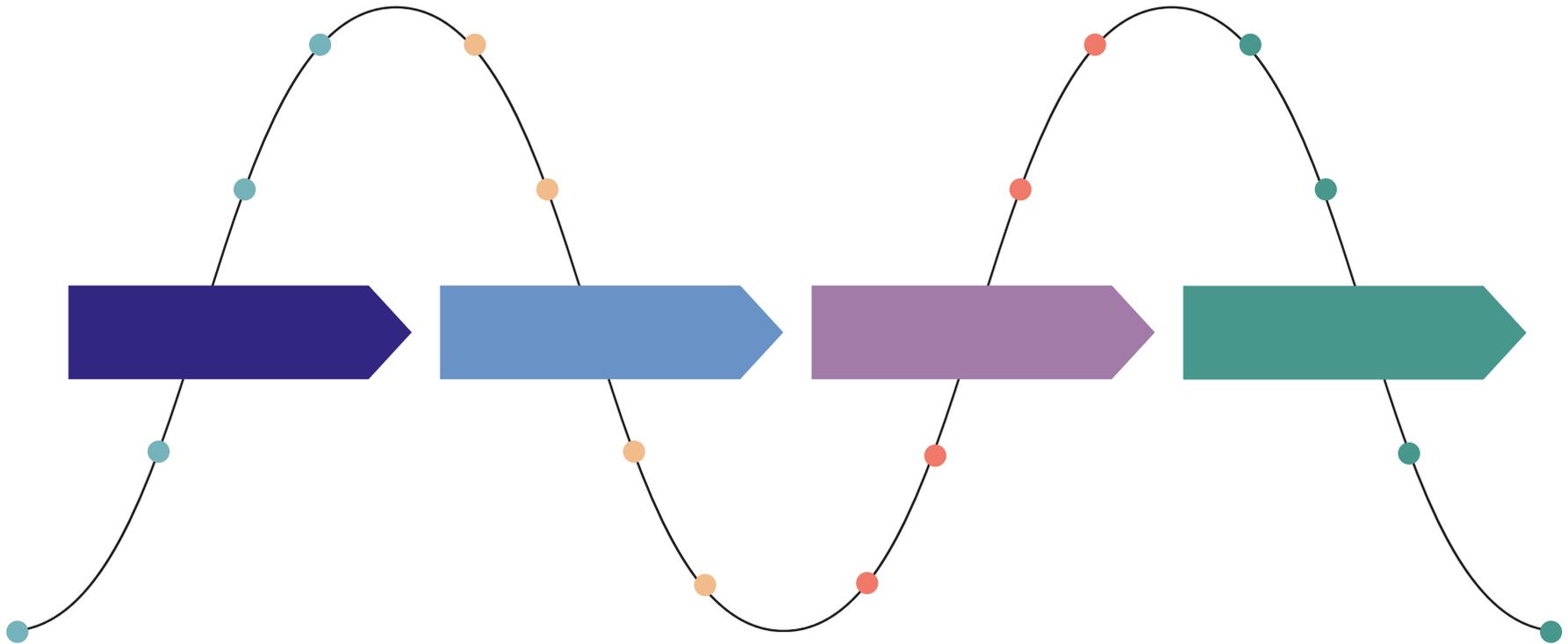


Co-funded by
the European Union



3LMindset
LifeLong Learning

Mi viaje de aprendizaje



1 Nombre y descripción de la actividad/herramienta

Actividad de Visualización de Metas:

Este ejercicio está diseñado para ayudar a los estudiantes a desarrollar resiliencia y estrategias de afrontamiento para superar los obstáculos en su trayectoria de aprendizaje. Mediante el uso de técnicas de visualización, los estudiantes pueden crear una imagen clara y motivadora de sus metas, lo que puede mejorar su enfoque y persistencia.

2 Objetivos

Los estudiantes son capaces de desarrollar resiliencia y estrategias de afrontamiento para superar los obstáculos en su trayectoria de aprendizaje.

3 Público objetivo

Estudiantes trabajando hacia una meta.

4 Guía de usuario

Instrucciones

1. Preparación: Ejercicio de Respiración o Meditación

Busca un Espacio Tranquilo: Asegúrate de que el lugar esté libre de distracciones y sea cómodo.

Comienza con Ejercicios de Respiración: Realiza un ejercicio de respiración de 5 minutos o una meditación para calmar la mente y aumentar la concentración. Puedes usar una aplicación o seguir un ejercicio guiado si está disponible.

Ejercicio de Respiración: Inhala profundamente por la nariz contando hasta 4, mantén la respiración contando hasta 4 y exhala lentamente por la boca contando hasta 6. Repite durante 5 minutos.

Meditación: Siéntate cómodamente, cierra los ojos y concéntrate en tu respiración. Permite que los pensamientos se desvanezcan mientras te enfocas en tu respiración.

2. Introducción a las Herramientas de Afrontamiento y Resiliencia

Discute la Importancia: Presenta brevemente el concepto de habilidades de afrontamiento y resiliencia. Explica que estas herramientas, como la atención plena, la visualización y la reflexión, pueden ayudar a gestionar los desafíos y mantener la motivación.

Destaca Técnicas: Enfatiza cómo la atención plena ayuda a permanecer en el presente, la visualización aclara las metas y la reflexión contribuye a comprender el progreso y los contratiempos.

3. Visualización Guiada

Establece la Escena: Explica a los estudiantes que participarán en un ejercicio de visualización guiada en el que imaginarán lograr una meta específica.

Da Instrucciones: Pide a los estudiantes que cierren los ojos y respiren profundamente unas cuantas veces para relajarse.

4. Completar la Plantilla

Proporciona a los estudiantes la plantilla para completar. Aquí tienes cómo guiarlos en cada sección:

Plantilla:

Imagina Tu Meta: Escribe cuál es tu meta. Sé específico sobre lo que estás tratando de lograr.

Ejemplo: "Quiero completar un maratón."

¿Dónde Estarás Cuando la Logres?: Describe el lugar o la ubicación en la que estarás cuando logres tu meta.

Ejemplo: "Estaré en la línea de meta del maratón, rodeado de personas animándome."

¿Quién Estará Contigo?: Identifica a las personas que estarán contigo en ese momento. Pueden ser amigos, familiares o colegas.

Ejemplo: "Mi familia y amigos estarán allí animándome."

¿Qué Estarás Usando?: Describe qué llevarás puesto cuando logres tu meta. Esto añade detalles a tu visualización.

Ejemplo: "Llevaré mi ropa de correr, incluidas mis zapatillas favoritas y una medalla colgada en mi cuello."

¿Qué Sentirán Tus Sentidos?: Describe qué verás, escucharás, olerás, tocarás y saborearás. Involucra todos tus sentidos en esta descripción.

Ejemplo: "Veré el cartel de la línea de meta, escucharé los aplausos de la multitud, oleré el aire fresco, sentiré el peso de la medalla y saborearé la bebida de celebración."

¿Qué Sentirás por Dentro?: Reflexiona sobre las emociones y los sentimientos internos que experimentarás cuando logres tu meta.

Ejemplo: "Sentiré una inmensa sensación de orgullo, logro y alegría."

5 Opciones de evaluación

Revisa tu Visualización: Una vez que la plantilla esté completada, tómate un momento para revisarla y reflexionar sobre la visualización. Considera cómo esta imagen mental puede ayudar a mantener la motivación y el enfoque.

Comparte y Discute (Opcional): Si estás en un entorno grupal, los estudiantes pueden compartir su visualización con los demás y discutir sus experiencias. Esto puede proporcionar ideas adicionales y motivación.

Fomenta el Uso Regular: Sugiere a los estudiantes que revisiten su visualización regularmente para mantener su meta en mente y seguir motivados.

Proporciona Recursos: Ofrece recursos adicionales sobre atención plena, visualización y estrategias de afrontamiento para una exploración más profunda.

Consejos para el Éxito:

Sé Específico: Cuanto más detallada y específica sea la visualización, más efectiva será.

Mantente Positivo: Concéntrate en resultados y sentimientos positivos para reforzar la motivación.

Practica Regularmente: La práctica frecuente puede ayudar a solidificar la visualización y convertirla en una herramienta poderosa para alcanzar metas.

Siéntete libre de adaptar la actividad según las necesidades individuales o grupales, y anima a los estudiantes a integrar estas técnicas en su práctica habitual para obtener el máximo beneficio.

6 Necesidades técnicas

Materiales Necesarios

Espacio Tranquilo: Un lugar cómodo y silencioso para trabajar de forma individual.

Materiales de Escritura: Bolígrafo y papel o un dispositivo digital para completar la plantilla.

Aplicación para Ejercicios de Respiración o Meditación: Opcional, para guiar los ejercicios de respiración o meditación.

7 Recursos

https://www.canva.com/design/DAGiBCbvmTk/ybRBCurG6YyF3ZAW70P7xA/edit?utm_content=DAGiBCbvmTk&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

RELLENE LAS PREGUNTAS

1

IMAGINA TU OBJETIVO

2

¿DÓNDE ESTARÁS CUANDO LO LOGRES?

3

¿QUIÉN ESTÁ A TU ALREDEDOR?

4

¿QUÉ LLEVAS PUESTO?

5

¿QUÉ SIENTEN TUS SENTIDOS?

6

¿QUÉ SIENTES POR DENTRO?



1 Nombre y descripción de la actividad/herramientas

Taller de Metas SMART:

Este taller está diseñado para ayudar a los estudiantes a establecer metas claras y accionables utilizando los criterios SMART. Al comprender y aplicar los principios de metas Específicas, Medibles, Alcanzables, Relevantes y con un Tiempo definido, los estudiantes estarán mejor preparados para delinear sus objetivos y crear planes accionables para su desarrollo personal y profesional.

2 Objetivo

Los estudiantes aprenderán a establecer metas SMART para su desarrollo.

3 Público objetivo

Estudiantes trabajando hacia una meta.

4 Guía de usuario

Explica los Criterios SMART:

- Específico: Las metas deben ser claras y específicas. Evita términos vagos.
- Medible: Define cómo se medirá el éxito. Incluye criterios cuantificables.

- Alcanzable: Asegúrate de que la meta sea realista y alcanzable con los recursos disponibles.

- Relevante: Alinea la meta con objetivos más amplios y asegúrate de que sea relevante para el desarrollo del estudiante.

- Tiempo definido: Establece un plazo o marco de tiempo para alcanzar la meta.

Proporciona Ejemplos:

- Específico: “Voy a mejorar mis habilidades para hablar en público” vs. “Voy a practicar hablar en público uniéndome a un grupo local de Toastmasters.”

- Medible: “Leeré 12 libros este año” vs. “Leeré más libros.”

- Alcanzable: “Asistiré a tres eventos de networking este semestre” vs. “Me convertiré en un experto en networking en un mes.”

- Relevante: “Completaré una certificación relevante para mis metas profesionales” vs. “Tomaré una clase de cocina.”

- Tiempo definido: “Terminaré mi proyecto para el 31 de diciembre” vs. “Eventualmente terminaré mi proyecto.”

2. Taller en Grupo: Establecimiento de Metas SMART

Divide en Grupos: Organiza a los estudiantes en pequeños grupos de 3 a 5 personas. Proporciona a cada grupo un rotafolio o una pizarra y marcadores.

Introduce el Ejercicio:

- Sesión de Lluvia de Ideas: Pide a cada grupo que haga una lluvia de ideas sobre posibles metas a corto y largo plazo relacionadas con la educación y el desarrollo profesional.
- Aplicación de los Criterios SMART: Pide a los grupos que seleccionen algunas metas de su lluvia de ideas y evalúen cada una según los criterios SMART. Discute y refina estas metas para asegurarte de que cumplan con los cinco criterios.

Crear Metas SMART:

- Usa la Plantilla: Proporciona a cada estudiante una Plantilla para Establecer Metas, donde puedan escribir sus metas SMART.
- Metas a Corto Plazo: Identifica y escribe metas que se puedan lograr en los próximos meses (por ejemplo, "Completar un curso de gestión de proyectos en los próximos 3 meses").
- Metas a Largo Plazo: Identifica y escribe metas planificadas para un año o más (por ejemplo, "Obtener un título en Ciencias de la Computación en los próximos 3 años").

3. Desarrollar Planes de Acción

- Planificación de Acciones:
 - Divide las Metas: Pide a los estudiantes que dividan cada meta SMART en pasos más pequeños y manejables.
 - Establece Fechas Límite: Asigna fechas límite para cada paso a fin de garantizar el progreso hacia la meta general.

- Identifica Recursos: Determina qué recursos o apoyo serán necesarios para alcanzar las metas (por ejemplo, cursos, mentores, materiales).
- Documentación de los Planes de Acción:
 - Completa el Plan: Los estudiantes deben documentar sus planes de acción en la Plantilla para Establecer Metas o en sus herramientas personales de planificación.
 - Comparte y Discute: En grupos, los estudiantes pueden compartir sus metas y planes de acción, proporcionando y recibiendo retroalimentación para refinar sus planes.

5 Opciones de evaluación

4. Presentación y Feedback

Presentación en grupo:

Compartir Metas SMART: Pide a cada grupo o individuo que presente una o dos metas SMART junto con sus planes de acción.

Facilita la Discusión: Anima a los demás participantes a proporcionar retroalimentación, hacer preguntas y ofrecer sugerencias para mejorar.

Rol del Facilitador:

- Proporcionar Retroalimentación: Ofrece comentarios constructivos sobre las metas SMART y los planes de acción.
- Responder Preguntas: Responde cualquier duda y aclara cuestiones sobre los criterios SMART o el proceso de establecimiento de metas.

5. Cierre y Seguimiento

- Resumen del Taller: Resume los puntos clave tratados durante el taller y enfatiza la importancia de establecer metas SMART.
- Fomenta la Revisión Continua: Aconseja a los estudiantes que revisen y ajusten periódicamente sus metas y planes de acción según sea necesario. Anímalos a realizar un seguimiento de su progreso y celebrar los logros intermedios.
- Proporcionar Recursos: Comparte recursos adicionales, como artículos, libros o herramientas, para apoyar a los estudiantes en su camino de establecimiento de metas.

6 Necesidades técnicas

Materiales Necesarios

- Guía de Metas SMART: Una guía imprimible o digital que explique los criterios SMART.
- Plantilla para Establecer Metas: Una plantilla para completar, diseñada para delinear metas SMART.
- Materiales de Escritura: Bolígrafos, marcadores o dispositivos digitales para redactar metas y planes de acción.
- Rotafolio o Pizarra: Para discusiones grupales y sesiones de lluvia de ideas.
- Notas Adhesivas o Tarjetas: Para ejercicios individuales de establecimiento de metas.

7 Recursos

https://www.canva.com/design/DAGiBOUivU4/3YwJ4tB3C2wpEhcMIYdWgw/edit?utm_content=DAGiBOUivU4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton



OBJETIVOS SMART

S

ESPECÍFICO

M

MEDIBLE

A

ALCANZABLE

R

RELEVANTE

T

LIMITADO EN EL TIEMPO

1 Nombre y descripción de la actividad/herramienta

Análisis DAFO

Este ejercicio de autoevaluación tiene como objetivo ayudar a los estudiantes a descubrir sus fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas únicas mediante el uso del marco DAFO. Reflexionar sobre estos aspectos les permitirá obtener una visión más clara de sus áreas de crecimiento personal y profesional, abriendo camino hacia una planificación estratégica más efectiva y un desarrollo continuo.

2 Objetivos

Los estudiantes podrán identificar sus fortalezas y debilidades únicas utilizando un análisis estilo DAFO.

3 Público objetivo

Estudiantes explorando sus fortalezas y debilidades.

4 Guía de usuario

Explica el marco DAFO:

- Fortalezas: Atributos internos que son útiles para alcanzar metas. Se trata de habilidades, talentos o recursos que te dan una ventaja.
- Debilidades: Atributos internos que representan obstáculos o aspectos perjudiciales para alcanzar metas. Son áreas que necesitan mejorar o desafíos que enfrentas.

- Oportunidades: Factores externos que pueden aprovecharse para el crecimiento personal o profesional. Incluyen nuevas ideas, empleos o recursos.

- Amenazas: Factores externos que podrían representar desafíos o riesgos. Incluyen posibles obstáculos o factores ambientales que podrían afectar tu progreso.

Proporciona ejemplos:

- Fortalezas: Tengo habilidades sólidas para resolver problemas, soy muy organizado.

- Debilidades: Tengo dificultades con la gestión del tiempo, evito hablar en público.

- Oportunidades: Hay un nuevo curso de certificación que podría tomar, tengo una red de contactos en mi industria.

- Amenazas: Hay una creciente competencia en mi campo, podría enfrentar agotamiento por exceso de trabajo.

Completa el cuadro de análisis DAFO

Distribuir el cuadro DAFO: Proporciona a cada participante un cuadro de análisis DAFO con cuatro cuadrantes etiquetados como fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas.

Autoevaluación:

Fortalezas:

Guía: Pregúntate sobre tus habilidades, talentos y recursos que te dan una ventaja. Considera lo que haces bien y lo que otros destacan en ti.

Escribir: Enumera estos atributos en el cuadrante de fortalezas.

Debilidades:

Guía: Reflexiona sobre las áreas en las que necesitas mejorar, los aspectos que evitas o los desafíos que encuentras con frecuencia. Considera la retroalimentación que has recibido y las áreas donde tienes dificultades.

Escribir: Enumera estos aspectos en el cuadrante de debilidades.

Oportunidades:

Guía: Identifica factores externos que podrían ser beneficiosos. Piensa en nuevas ideas, posibles roles laborales, recursos educativos o oportunidades de networking.

Escribir: Enumera estas posibilidades en el cuadrante de oportunidades.

Amenazas:

Guía: Anticipa obstáculos externos o desafíos que podrían dificultar tu progreso. Considera las tendencias de la industria, la competencia o las limitaciones personales.

Escribir: Enumera estas preocupaciones en el cuadrante de amenazas.

5 Opciones de evaluación

3. Reflexiona y Analiza

Revisa el Cuadro DAFO: Una vez que hayas completado cada cuadrante, revisa las entradas y reflexiona sobre el análisis general. Considera cómo tus fortalezas pueden aprovecharse para sacar partido de las oportunidades y contrarrestar las amenazas, así como cómo puedes abordar tus debilidades.

Desarrolla un Plan de Acción:

- Aprovecha las Fortalezas: Identifica cómo puedes utilizar tus fortalezas para aprovechar oportunidades o mitigar amenazas.

- Aborda las Debilidades: Diseña estrategias para mejorar o gestionar tus debilidades. Establece metas o busca apoyo cuando sea necesario.

- Saca Partido de las Oportunidades: Crea un plan para explorar y aprovechar las oportunidades identificadas.

- Prepárate para las Amenazas: Diseña estrategias de contingencia o busca recursos para minimizar el impacto de posibles amenazas.

4. Comparte y Discute (Opcional)

- Discusión en Grupo: En un entorno grupal, los participantes pueden compartir sus análisis DAFO y discutir sus hallazgos. Esto puede brindar ideas adicionales y apoyo entre pares.

- Sesión de Retroalimentación: Facilita una sesión en la que los participantes puedan ofrecer comentarios constructivos y sugerencias entre sí.

5. Cierre y Seguimiento

- Resume los Aspectos Clave: Recapitula los puntos principales del Análisis DAFO y cómo puede utilizarse para el crecimiento personal y profesional.
- Fomenta la Revisión Periódica: Aconseja a los estudiantes que revisen y actualicen su análisis DAFO periódicamente para reflejar cambios y avances.
- Proporciona Recursos Adicionales: Ofrece recursos para un mayor desarrollo, como artículos, libros o talleres sobre crecimiento personal y planificación estratégica.

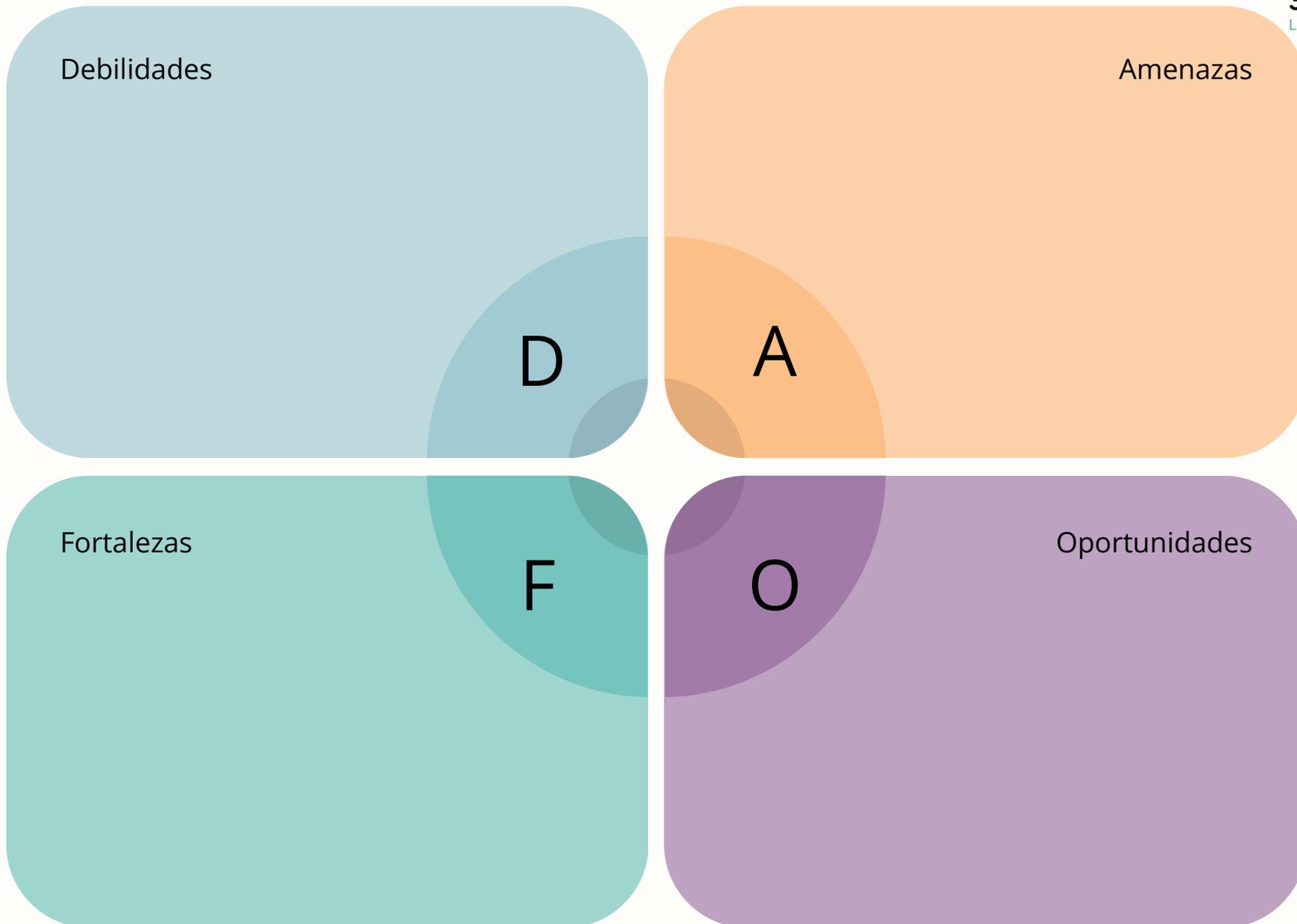
6 Necesidades técnicas

Materiales Necesarios

- Cuadro de Análisis DAFO: Versión imprimible o digital con cuatro cuadrantes etiquetados como Fortalezas, Debilidades, Oportunidades y Amenazas.
- Materiales de Escritura: Bolígrafo y papel o un dispositivo digital para completar el cuadro.
- Espacio Tranquilo: Un entorno cómodo y libre de distracciones para realizar la autoevaluación.

7 Recursos

https://www.canva.com/design/DAGiBAFCX3o/Pkdu286pcAY-pLoPutizrA/edit?utm_content=DAGiBAFCX3o&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton



1 Nombre y descripción de la actividad/herramienta

Actividad de la Rueda de la Vida:

Este ejercicio ayuda a los estudiantes a evaluar diversas áreas de su vida e identificar oportunidades para el aprendizaje continuo y la adopción de una mentalidad de crecimiento. Al analizar el nivel de satisfacción en categorías clave de la vida, los estudiantes pueden descubrir desequilibrios y áreas de mejora, promoviendo su crecimiento personal y profesional.

2 Objetivos

Los estudiantes considerarán áreas de su vida que ofrecen oportunidades para el aprendizaje continuo y la adopción de una mentalidad de crecimiento.

3 Público objetivo

Estudiantes reflexionando sobre su aprendizaje continuo.

4 Guía de usuario

1. Introducción a la Rueda de la Vida

Explica el Propósito: Presenta la Rueda de la Vida como una herramienta que ayuda a las personas a evaluar su nivel de satisfacción en diversos aspectos de sus vidas. Explica que se utiliza para identificar áreas en las que podrían enfocar sus esfuerzos para lograr una vida más equilibrada y plena.

Describe las Categorías: La Rueda de la Vida incluye típicamente las siguientes categorías:

- Finanzas: Estabilidad financiera y satisfacción con la gestión de las finanzas.
- Salud: Bienestar físico y mental.
- Carrera: Satisfacción y realización en la vida profesional.
- Hogar: Comodidad y satisfacción con el entorno en el que se vive.
- Ocio: Tiempo para pasatiempos, relajación y actividades recreativas.
- Amor: Calidad de las relaciones románticas y conexiones personales.
- Amigos: Satisfacción con las amistades e interacciones sociales.
- Crecimiento personal: Participación en actividades que fomenten el desarrollo personal y el aprendizaje.

2. Completar la Rueda de la Vida

Distribuir la Plantilla: Proporciona a los estudiantes una plantilla de la Rueda de la Vida. Puede ser un gráfico circular imprimible dividido en las ocho categorías o una versión digital.

5 Opciones de evaluación

Autoevaluación:

- Califica tu Satisfacción: Pide a los estudiantes que califiquen su nivel de satisfacción en cada categoría en una escala del 1 al 10, donde 1 representa muy insatisfecho y 10 muy satisfecho.

- Marca la Rueda: Indica a los estudiantes que sombren o coloreen las secciones de la rueda de acuerdo con sus calificaciones. Una calificación más alta debe estar más cerca del borde exterior del círculo, mientras que una más baja debe estar más cerca del centro.

Reflexiona sobre los Desequilibrios:

- Identifica Áreas de Atención: Los estudiantes deben observar su Rueda de la Vida completa y notar qué áreas tienen calificaciones más altas o más bajas. Esta representación visual les ayudará a identificar las áreas que podrían estar recibiendo más o menos atención.

- Considera Mejoras: Anima a los estudiantes a reflexionar sobre por qué algunas áreas podrían estar desatendidas y a pensar en pasos que podrían tomar para mejorarlas.

3. Discusión y Reflexión

Analiza los Resultados: Pide a los estudiantes que consideren las siguientes preguntas:

- ¿Qué áreas de tu vida te generan mayor satisfacción? ¿Por qué?

- ¿Qué áreas te generan menor satisfacción? ¿Cuáles son las razones?

- ¿Hay algún patrón o desequilibrio que destaque?

- ¿Cómo podría contribuir a tu crecimiento personal el enfocarte en las áreas menos satisfactorias?

Desarrolla un Plan de Acción:

- Establece Metas: Basándose en sus reflexiones, los estudiantes pueden definir metas específicas y alcanzables para mejorar las áreas con calificaciones más bajas.

- Crea un Plan: Pide a los estudiantes que delineen pasos prácticos que puedan tomar para trabajar hacia estas metas. Esto podría incluir reservar tiempo para el desarrollo personal, mejorar hábitos de salud o fortalecer conexiones sociales.

4. Comparte Observaciones (Opcional)

- Compartir en Grupo: Si están en un entorno grupal, los estudiantes pueden compartir sus hallazgos y planes de acción con los demás. Esto puede brindar perspectivas adicionales y apoyo.

- Retroalimentación y Discusión: Facilita una discusión sobre temas comunes y estrategias de mejora. Esto puede ayudar a los estudiantes a obtener ideas e inspiración de sus compañeros.

5. Seguimiento

- Revisión Regular: Anima a los estudiantes a revisar su Rueda de la Vida periódicamente para evaluar su progreso y realizar ajustes según sea necesario.

- Apoyo Continuo: Proporciona recursos o sugerencias de lectura adicional sobre desarrollo personal y mentalidad de crecimiento.

6 Necesidades técnicas

Materiales Necesarios

- Plantilla de la Rueda de la Vida: Versión imprimible o digital con las categorías marcadas.
- Materiales de Escritura: Bolígrafo y papel o un dispositivo digital para registrar las respuestas.
- Espacio Tranquilo: Un área cómoda y libre de distracciones para trabajar de forma individual.

7 Recursos

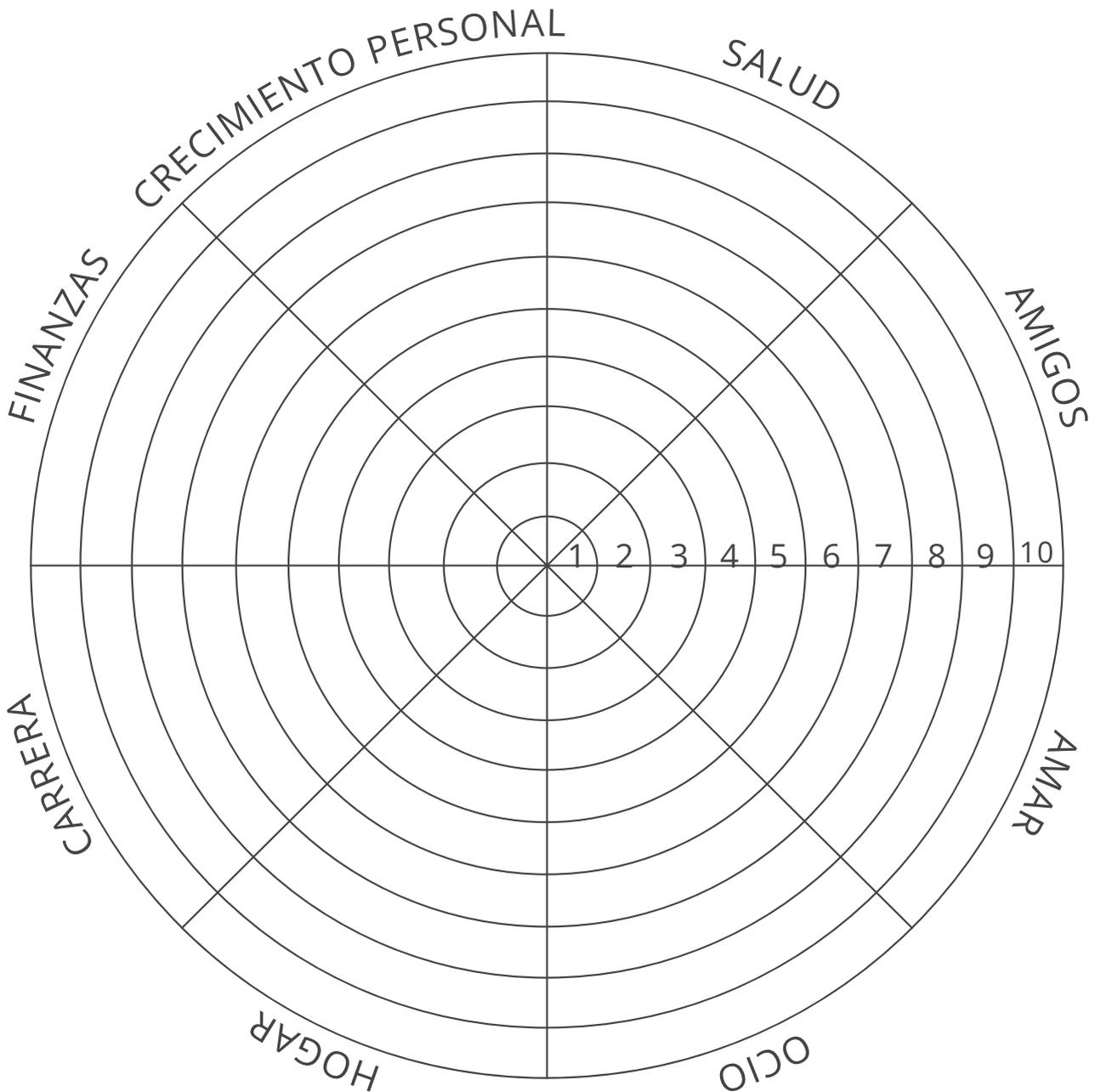
https://www.canva.com/design/DAGiBGdb4_w/qkEAqpcn1x4Aekv18fxqRw/edit?utm_content=DAGiBGdb4_w&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton



Co-funded by
the European Union

3LMindset
LifeLong Learning

RUEDA DE LA VIDA



1 Nombre y descripción de la actividad/herramienta

"10 cosas en común" es una actividad social de integración diseñada para fomentar la colaboración y construir conexiones entre adultos aprendices de diversos orígenes. Los participantes se emparejan o agrupan con individuos de diferentes antecedentes o lugares de trabajo para descubrir intereses y experiencias comunes, mejorando la comprensión mutua y la camaradería.

2 Objetivos

- Promover conexiones interpersonales y derribar barreras entre participantes de diversos orígenes.
- Mejorar las habilidades de comunicación a través de discusiones atractivas.
- Fomentar el descubrimiento y la apreciación de intereses y similitudes compartidos.

3 Público objetivo

Adultos aprendices de diversos antecedentes profesionales y culturales, adecuado para centros comunitarios de aprendizaje, sesiones de formación en el lugar de trabajo o entornos educativos multiculturales.

4 User guide

Duración: 15-20 minutos

Materiales necesarios:

Libretas y bolígrafos para cada participante o grupo.

Temporizador.

Instrucciones:

1. Divide a los participantes en parejas o pequeños grupos, idealmente mezclando individuos de diferentes orígenes o lugares de trabajo.
2. Establece un temporizador de 10-15 minutos, durante los cuales cada pareja/grupo debe encontrar y enumerar al menos 10 cosas que tengan en común.
3. Anima a los participantes a pensar más allá de las similitudes físicas obvias y a descubrir puntos en común más profundos, como pasatiempos compartidos, experiencias de vida similares, libros o películas favoritas, etc.
4. Cuando termine el tiempo, pide a cada pareja/grupo que comparta algunos de sus hallazgos en común con todo el grupo, destacando los descubrimientos más sorprendentes o interesantes.

5 Opciones de evaluación

Evalúa el resultado discutiendo los siguientes aspectos:

- ¿Cuál fue la similitud más sorprendente que descubriste con tu pareja/grupo?
- ¿Cómo cambió esta actividad tu perspectiva o comprensión de alguien de un origen diferente?

- ¿Qué aprendiste sobre la importancia de la comunicación al descubrir intereses compartidos?

6 Necesidades técnicas

- Para grupos más grandes, esta actividad puede convertirse en un desafío competitivo para ver qué pareja/grupo puede encontrar más cosas en común dentro del tiempo asignado.
- Para profundizar la interacción, se puede asignar a los participantes la tarea de desarrollar un pequeño proyecto o presentación basado en uno de sus intereses compartidos.

7 Recursos

https://www.canva.com/design/DAGgGTPCWHs/RrXGBuq4jFnyFhg7JY21Dg/edit?utm_content=DAGgGTPCWHs&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=

LISTA DE INTERESES COMUNES

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.



Co-funded by
the European Union



3LMindset
LifeLong Learning

1 Nombre y descripción de la actividad/herramienta

"Miénteme" es una actividad atractiva e interactiva diseñada para mejorar las habilidades de comunicación y profundizar la comprensión entre compañeros a través de la narración de historias. Los participantes comparten anécdotas personales, mezclando verdad y ficción, lo que fomenta la escucha activa y el pensamiento crítico mientras los compañeros intentan discernir entre hechos y fabricaciones.

2 Objetivos

- Mejorar las habilidades de comunicación a través de la narración de historias y la escucha activa.
- Fomentar una comprensión y conexión más profundas entre los participantes.
- Desarrollar habilidades de pensamiento crítico mientras los participantes evalúan y deducen la veracidad de las historias compartidas.

3 Público objetivo

Adultos aprendices en entornos educativos, programas de formación en el lugar de trabajo o sesiones de construcción de equipos.

4 Guía de usuario

Duración: 20-30 minutos

Materiales necesarios: Ninguno

Instrucciones:

1. Reúne a los participantes en un círculo o en una disposición cómoda de asientos donde todos puedan verse.
2. Explica las reglas: Cada participante tomará turnos para contar tres historias sobre sí mismo: dos verdades y una mentira.
3. El resto del grupo escucha atentamente cada historia y luego discute entre ellos para decidir cuál creen que es la mentira.
4. Después de que el grupo tome una decisión, el narrador revela la mentira y puede compartir un breve contexto sobre las historias verdaderas si lo desea.
5. Rota entre el grupo hasta que todos los participantes hayan tenido la oportunidad de contar sus historias.

5 Opciones de evaluación

Preguntas para la retroalimentación:

- ¿Qué estrategias utilizaste para decidir qué historia era una mentira?
- ¿Cómo te sentiste al compartir historias personales y ver las reacciones de tus compañeros?
- ¿Qué aprendiste sobre tus compañeros participantes a través de esta actividad?

6 Necesidades técnicas

- Para grupos más grandes, considera dividirlos en subgrupos más pequeños para garantizar que todos tengan la oportunidad de participar sin restricciones de tiempo.
- Para añadir complejidad, permite que los participantes hagan preguntas después de cada conjunto de historias antes de adivinar la mentira, fomentando una mayor interacción.

1 Nombre y descripción de la actividad/herramienta

El juego de la cebolla

El Juego de la Cebolla es una actividad dinámica en grupo diseñada para explorar las diferencias culturales y mejorar la comprensión entre los participantes. Este juego utiliza papeles de colores con preguntas específicas relacionadas con experiencias y percepciones culturales. Los participantes responden las preguntas y luego arrugan los papeles en forma de bolas, que se mezclan y redistribuyen. El objetivo es adivinar el autor original de las respuestas leyendo y desentrañando las capas, similar a pelar una cebolla.

2 Objetivos

- Fomentar una comprensión más profunda de las diferencias culturales y experiencias personales.
- Promover la empatía y la aceptación entre participantes de diversos orígenes.
- Mejorar las habilidades de comunicación y fomentar la escucha activa.

3 Público objetivo

Adultos aprendices de diversos orígenes culturales, particularmente efectivo en entornos educativos multiculturales.

4 Guía de usuario

Duración: 20-30 minutos

Materiales necesarios:

- Cuatro colores de papel (amarillo, verde, azul, rojo).
- Bolígrafos o rotuladores.
- Un contenedor grande para mezclar las bolas de papel.

Instrucciones:

1. Distribuye cuatro colores diferentes de papel a cada participante. Asigna a cada color una pregunta específica relacionada con experiencias o percepciones culturales.
 - **Amarillo:** Describe una tradición cultural única de tu tierra natal.
 - **Verde:** ¿Cuál fue un malentendido cultural que has experimentado?
 - **Azul:** Comparte un aspecto de tu cultura que otros podrían encontrar sorprendente.
 - **Rojo:** ¿Qué es lo que más aprecias de otras culturas?
2. Permite a los participantes de 5 a 10 minutos para escribir sus respuestas en los papeles de colores correspondientes.
3. Instruye a los participantes para que arruguen cada papel de color en forma de bola y lo coloquen en el contenedor central.
4. Mezcla bien las bolas de papel. Cada participante saca una bola de papel del contenedor.

5. Los participantes leen primero las respuestas del papel amarillo e intentan adivinar el dueño del papel. Si no pueden adivinar, pasan al verde, luego al azul y al rojo si es necesario.
6. Una vez que se adivina al dueño, el participante devuelve la bola y discute sus conjeturas y revelaciones.

5 Opciones de evaluación

Discute los siguientes aspectos:

- ¿Qué aprendiste sobre tus compañeros a través de esta actividad?
- ¿Cómo te sentiste al compartir y descubrir aspectos de diferentes culturas?
- ¿Qué conocimientos has adquirido sobre los malentendidos culturales y las apreciaciones culturales?

6 Necesidades técnicas

- Para grupos más grandes, considera que los participantes trabajen en grupos más pequeños para garantizar que todos tengan la oportunidad de participar plenamente.
- Adapta las preguntas para centrarlas en temas relevantes al contexto del grupo o a los temas actuales de aprendizaje.

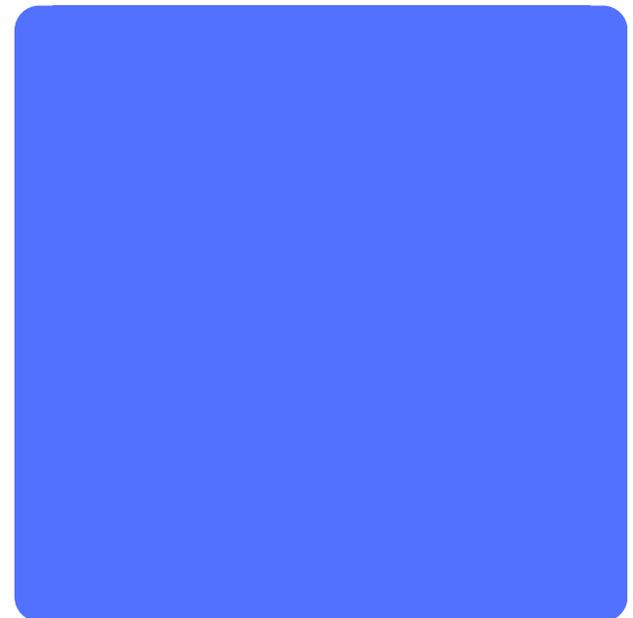
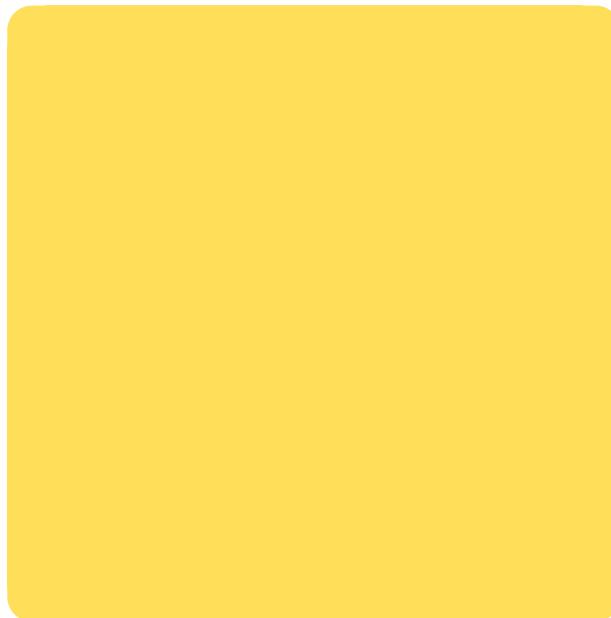
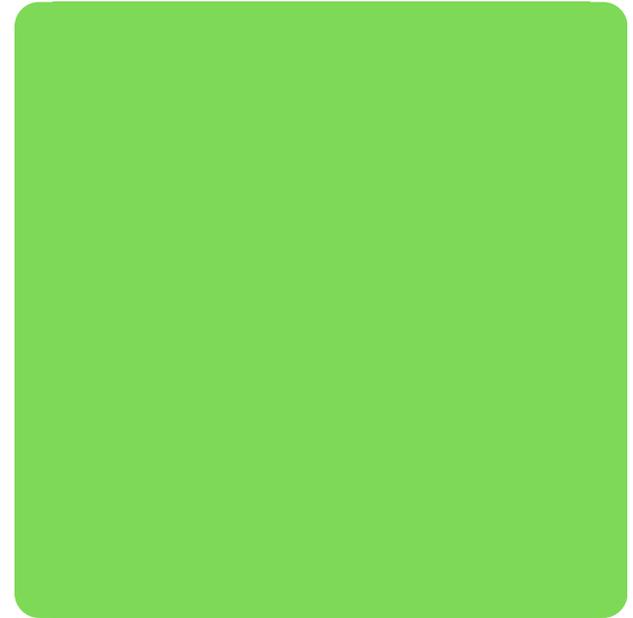
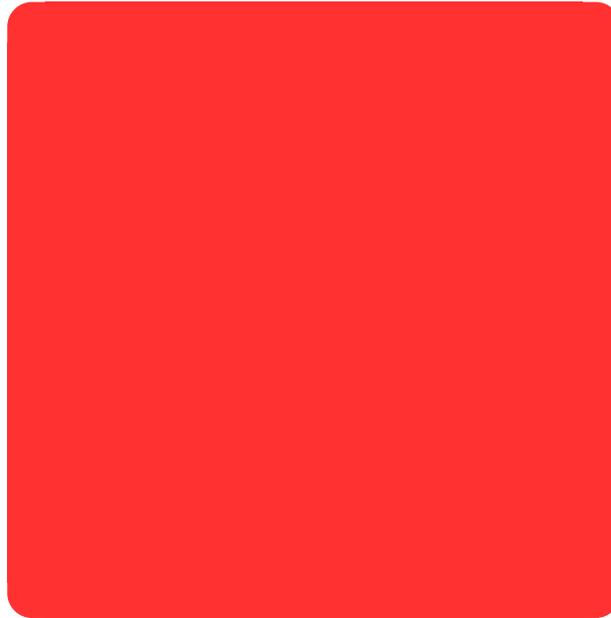
7 Links and relevant resources

https://www.canva.com/design/DAGha50Cbhs/vn8cokkSakFoQ6budnMdgw/edit?utm_content=DAGha50Cbhs&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, las opiniones y puntos de vista expresados son únicamente los del autor o los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de OeAD-GmbH. Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser considerados responsables de ellos.



3LMindset
LifeLong Learning

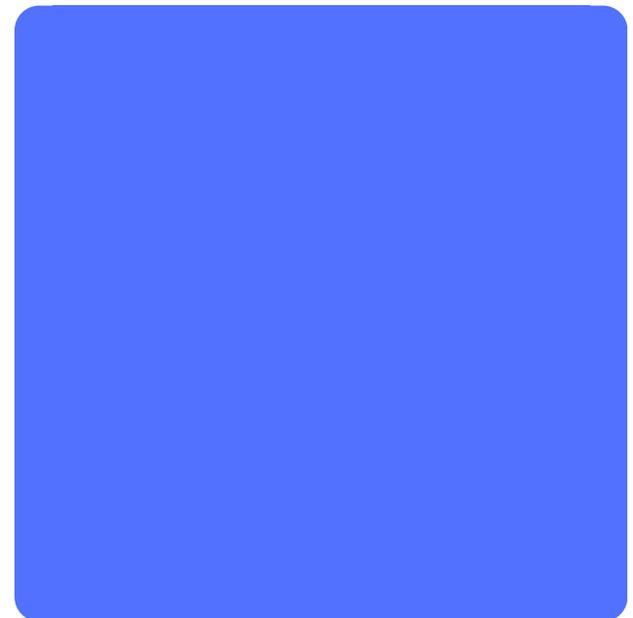
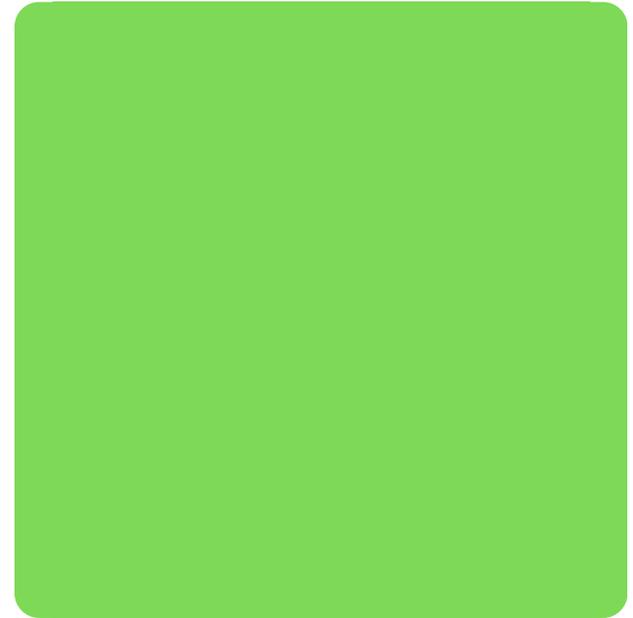


Co-funded by
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, las opiniones y puntos de vista expresados son únicamente los del autor o los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de OeAD-GmbH. Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser considerados responsables de ellos.



3LMindset
LifeLong Learning



Co-funded by
the European Union



Preguntas



1 Nombre y descripción de la actividad/herramienta

Círculo Único - Círculo Único es una actividad atractiva para el aula diseñada para promover la autoconciencia y mejorar la interacción social entre los estudiantes. En este juego, los participantes se colocan en círculo y, por turnos, comparten un hecho único sobre sí mismos. Si otro participante comparte el mismo rasgo, aquel que haya revelado un rasgo menos único debe sentarse. El objetivo es permanecer de pie el mayor tiempo posible al revelar aspectos distintivos y personales de uno mismo.

2 Objetivos

- Mejorar la autoconciencia al reflexionar sobre rasgos personales únicos.
- Fomentar un ambiente de aula solidario donde los estudiantes se sientan valorados por su individualidad.
- Promover la escucha activa y la comunicación interpersonal entre los estudiantes.

3 Público objetivo

Migrantes de todas las edades en un entorno educativo, particularmente adecuado para aulas de edades mixtas y multiculturales.

4 Guía de usuario

Duración: 15-20 minutos

Materiales necesarios: Ninguno.

Instrucciones:

Reúne a todos los participantes en un círculo.

Explica las reglas: Cada participante compartirá un hecho único sobre sí mismo. Si otro participante tiene la misma característica, aquel que compartió el rasgo común debe sentarse.

Comienza el juego eligiendo a un participante para empezar. Procede en el sentido de las agujas del reloj.

Continúa hasta que todos los participantes hayan tenido al menos un turno o hasta que se vuelva difícil encontrar rasgos únicos.

Realiza una retroalimentación con el grupo para discutir lo que aprendieron sobre sus compañeros y la importancia de las diferencias individuales.

5 Opciones de evaluación

Puedes discutir la actividad con los participantes haciendo las siguientes preguntas:

- ¿Qué te pareció más sorprendente acerca de los rasgos únicos compartidos?
- ¿Cómo te sentiste al compartir algo personal con el grupo?
- ¿Qué te enseñó esta actividad sobre el valor de las diferencias individuales?

6 Necesidades técnicas

Ninguna

7 Recursos

Variaciones/Modificaciones:

- Para grupos más grandes, considera tener varios círculos más pequeños funcionando simultáneamente para garantizar que todos tengan un turno en un tiempo razonable.
- Para hacerlo menos competitivo, elimina la regla de sentarse y enfócate en compartir y discutir rasgos únicos.

1. Nombre y descripción de la actividad/herramienta

Competencia intercultural.

El desarrollo de la competencia intercultural entre estudiantes adultos de diferentes orígenes.

Esta actividad implica crear un mapa mental utilizando MindMup para explorar aspectos culturales de estudiantes de diferentes orígenes. Los participantes reflexionarán y compararán sus percepciones, discutiendo estereotipos y suposiciones culturales, ya sea basándose en interacciones reales o en países asignados si la diversidad entre los participantes es limitada.

2. Objetivos

Los estudiantes son capaces de desarrollar competencia intercultural entre adultos de diferentes orígenes y compartir sus experiencias.

3. Audiencia objetivo

Estudiantes migrantes con bajas competencias.

4. Guía de usuario

Los participantes usarán la plataforma <https://www.mindmup.com/> para crear un mapa mental sobre lo que saben respecto a los aspectos culturales entre estudiantes de diferentes orígenes. Los estudiantes de un país crearán el mapa mental sobre los estudiantes de otros países y luego compartirán, compararán sus resultados y reflexionarán sobre algunos de esos estereotipos. En caso de que no haya suficientes participantes de diferentes países, se les asignará un país aleatorio fuera de Europa para ver qué piensan sobre su cultura y también lo compartirán explicando por qué esos hechos.

5. Opciones de evaluación

Para evaluar la efectividad del ejercicio, podemos confiar en la participación activa de los participantes y la escucha activa de los mismos. Se evaluarán los desafíos y dificultades que puedan surgir en cada historia/experiencia y se discutirán entre todos los participantes formas y soluciones para abordar estos desafíos.

6. Necesidades técnicas

Computadoras con acceso a internet, pantalla, altavoces, etc.

7. Links and relevant sources

No necesario.

1. Nombre y descripción de la actividad/herramienta

Entorno de aprendizaje

El establecimiento de un entorno de aprendizaje inclusivo y accesible para los estudiantes. Esta actividad requiere que los estudiantes diseñen de manera colaborativa un juego de 5 minutos que sea inclusivo para participantes con discapacidades, integrando adaptaciones como ayudas visuales, métodos de comunicación alternativos o participación táctil.

Después de crear el juego, lo presentan al grupo, reciben comentarios y reflexionan sobre formas de hacer que las experiencias de aprendizaje sean más accesibles e inclusivas.

2. Objetivos

Los estudiantes podrán crear un entorno de aprendizaje inclusivo y accesible para ellos mismos con el fin de aprender de manera efectiva.

3. Audiencia objetivo

Estudiantes migrantes con bajas competencias.

4. Guía de usuario

A cada estudiante se le pedirá que cree una actividad como un juego de 5 minutos de duración dentro de un grupo, basada en la inclusión de participantes con discapacidades.

Por ejemplo, esto podría implicar diseñar un juego de aprendizaje de idiomas que incorpore ayudas visuales para participantes con discapacidades visuales, proporcione métodos alternativos de comunicación para aquellos con dificultades del habla o incluya oportunidades de movimiento o participación táctil para participantes con discapacidades físicas. Una vez que terminen la actividad, la compartirán con el grupo, quien también dará su opinión.

5. Opciones de evaluación

Para evaluar la efectividad del ejercicio, pida a los estudiantes que realicen las actividades creadas y observe la efectividad de la actividad dentro del grupo. Discusión grupal al final de la actividad para recibir comentarios. La investigación

indica que los juegos educativos digitales personalizados mejoran los resultados de aprendizaje, la satisfacción y el disfrute general del proceso de aprendizaje de los estudiantes. Al motivar de manera efectiva a los estudiantes durante la enseñanza, los juegos educativos digitales permiten a los maestros facilitar un fuerte compromiso.

6. Necesidades técnicas

No necesario

7. Links and relevant sources

https://www.canva.com/design/DAGiBPbl4a8/-U1xFxjBiv7QEBEr0VyS6A/edit?utm_content=DAGiBPbl4a8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton



Co-funded by
the European Union



3LMindset
LifeLong Learning

Entorno de aprendizaje

Esta plantilla debe usarse como guía para crear un juego de 5 minutos que incluya a participantes con discapacidades, integrando adaptaciones como ayudas visuales, métodos de comunicación alternativos o interacción táctil.

Nombre del juego:

Duración del juego:

Número de participantes:

Explicación del juego:

FINANCIADO POR LA UNIÓN EUROPEA. SIN EMBARGO, LAS OPINIONES Y OPINIONES EXPRESADAS SON EXCLUSIVAS DEL AUTOR O LOS AUTORES Y NO REFLEJAN NECESARIAMENTE LAS DE LA UNIÓN EUROPEA NI DE LA OOAD-GMBH. NI LA UNIÓN EUROPEA NI LA AUTORIDAD QUE OTORGA LA OTORGACIÓN PUEDEN SER CONSIDERADAS RESPONSABLES DE ELLAS.

Desarrollado en el marco del proyecto 3L Mindset n.º 2022-1-AT01-KA220-ADU-000087628



Co-funded by
the European Union



3LMindset
LifeLong Learning

¿Por qué este
juego?

**Comentarios
proporcionados:**

FINANCIADO POR LA UNIÓN EUROPEA. SIN EMBARGO, LAS OPINIONES Y OPINIONES EXPRESADAS SON EXCLUSIVAS DEL AUTOR O LOS AUTORES Y NO REFLEJAN NECESARIAMENTE LAS DE LA UNIÓN EUROPEA NI DE LA OEAD-GMBH. NI LA UNIÓN EUROPEA NI LA AUTORIDAD QUE OTORGA LA OTORGACIÓN PUEDEN SER CONSIDERADAS RESPONSABLES DE ELLAS.

Desarrollado en el marco del proyecto 3L Mindset n.º 2022-1-AT01-KA220-ADU-000087628

1. Nombre y descripción de la actividad/herramienta

Uso de la tecnología para actividades diarias.

A los participantes se les proporcionará una lista de aplicaciones/herramientas digitales para comprobar sus conocimientos. Estas herramientas pueden ser: DRIVE, CANVA, CREATELY, GENIALLY, KAHOOT, LEENS y/o otras herramientas interesantes. Se discutirán las ventajas y desafíos de integrar la tecnología y se guiará a los participantes en el desarrollo de un plan para incorporar la tecnología en su aprendizaje.

2. Objetivos

Los estudiantes son capaces de usar e integrar la tecnología en las actividades diarias.

3. Público objetivo

Low-skilled migrant learners.

4. Guía de usuario

Proporcione a los participantes una lista de aplicaciones/herramientas digitales. Elija una o dos y demuestre cómo usarlas. Por ejemplo, podría demostrar cómo se utiliza Drive para almacenar y compartir información y cómo podemos usar Kahoot para aprender de una manera divertida y motivadora. Discuta conjuntamente las ventajas y desafíos de integrar la tecnología y guíe a los participantes en el desarrollo de un plan para incorporar la tecnología en su aprendizaje individualizado.

5. Opciones de evaluación

Para evaluar la efectividad del ejercicio, podría pedir a uno o más de los participantes que repitan la actividad anterior por sí mismos y observar su desempeño. Después de cada actividad, se facilita una discusión sobre los desafíos enfrentados, las estrategias de comunicación efectiva y las diferencias culturales.

Algunas preguntas para la discusión podrían ser:

- ¿Qué herramienta(s) encontraste más intuitiva(s) o fácil(es) de usar? ¿Por qué?
- ¿Hubo alguna herramienta que encontraste difícil de usar? ¿Qué la hizo difícil?
- ¿Has usado alguna de estas herramientas en tu vida diaria antes? Si es así, ¿cómo?
- ¿Qué crees que son las principales ventajas de usar estas herramientas en el aprendizaje o en actividades diarias?
- ¿Qué desafíos prevés al integrar estas herramientas en tus rutinas diarias?
- ¿Cómo podrían las barreras culturales o de lenguaje afectar tu capacidad para usar estas herramientas de manera efectiva?
- ¿Cómo planeas incorporar una de estas herramientas en tu aprendizaje o vida personal? ¿Puedes dar un ejemplo?
- ¿Hay otras herramientas o aplicaciones que ya usas y que podrían complementar las que exploramos hoy?
- ¿Crees que estas herramientas son accesibles para personas con distintos niveles de alfabetización digital? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Qué apoyo o recursos adicionales te ayudarían a sentirte más seguro utilizando estas herramientas?
- ¿Qué cambios o mejoras podrían hacer estas herramientas más fáciles de usar para personas en tu situación?
- ¿Qué consejo le darías a alguien nuevo en el uso de estas herramientas?

6. Requisitos técnicos

Se requiere acceso a una computadora, pantalla, altavoces e internet. Además, es necesario tener cuentas en algunas plataformas como Drive, Kahoot, etc.

7. Links

Enlace a la plantilla de Canva:

https://www.canva.com/design/DAGiBKE-C60/m5oMEYli_JKj0ISHmD7Udg/edit?utm_content=DAGiBKE-C60&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de OeAD-GmbH. Ni la Unión Europea ni la autoridad que concede la subvención se responsabilizan de ellas.

LISTA DE HERRAMIENTAS DIGITALES

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Co-funded by
the European Union



3LMindset
LifeLong Learning

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de OeAD-GmbH. Ni la Unión Europea ni la autoridad que concede la subvención se responsabilizan de ellas.

PREGUNTAS SOBRE LAS HERRAMIENTAS DIGITALES

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10



Co-funded by
the European Union



3LMindset
LifeLong Learning

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de OeAD-GmbH. Ni la Unión Europea ni la autoridad que concede la subvención se responsabilizan de ellas.

VENTAJAS Y DESVENTAJAS

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Co-funded by
the European Union



3LMindset
LifeLong Learning

1. Nombre y descripción de de actividad/herramienta

Comunicación efectiva en el coaching.

En esta actividad, los estudiantes utilizarán la narración de historias para compartir momentos clave de sus trayectorias de aprendizaje, fomentando la autoexpresión y la conexión. La sesión incluye proporcionar retroalimentación sobre estrategias de comunicación efectiva, enfatizando la empatía y la comprensión como elementos cruciales en el coaching en la educación de adultos.

2. Objetivos

Los estudiantes son capaces de establecer una comunicación efectiva en el coaching.

3. Públíc objetivo

Estudiantes migrantes con bajas competencias.

4. Guía de usuario

Los estudiantes deben mostrar, a través de la narración de historias, los momentos clave de su vida como estudiantes. Después, se debe proporcionar retroalimentación sobre estrategias de comunicación efectiva, destacando la importancia de la empatía y la comprensión en el coaching en la educación de adultos.

Los estudiantes podrían usar los siguientes pasos para estructurar su historia:

1. Preparación:
 - a. Tómate unos minutos para reflexionar sobre momentos significativos en tu trayectoria de aprendizaje.
 - b. Elige una o dos experiencias clave que hayan tenido un impacto significativo en ti, ya sea positivo o negativo.

2. Estructura la historia:
 - a. **Introducción:** Comienza con un breve contexto de la situación o evento.
 - b. **Momentos clave:** Describe la experiencia específica, enfocándote en lo que ocurrió, cómo te sentiste y qué aprendiste.
 - c. **Conclusión:** Comparte cómo esta experiencia moldeó tu enfoque hacia el aprendizaje o tu perspectiva sobre la vida.
3. Contar la historia:
 - a. Habla con claridad y a un ritmo cómodo.
 - b. Usa un lenguaje descriptivo para dar vida a tu historia.
 - c. Establece contacto visual con la audiencia si es posible para crear una conexión.
 - d. Haz pausas ocasionales para dar tiempo a los oyentes a absorber tu mensaje.

5. Opciones de evaluación

Para evaluar la efectividad del ejercicio, podemos basarnos en la participación activa de los participantes y en la escucha activa de los mismos. Se evaluarán los desafíos y dificultades que puedan surgir en cada historia/experiencia y se discutirán entre todos los participantes formas y soluciones para abordar estos desafíos.

Algunas preguntas que podrían ser útiles para la retroalimentación son:

- ¿Qué aspectos de la historia te resultaron particularmente atractivos o impactantes?
- ¿Qué tan efectivamente comunicó el narrador su experiencia?
- ¿Hubo momentos en los que la historia fue poco clara o difícil de seguir?
¿Cómo podría mejorarse?
- ¿El narrador utilizó de manera efectiva el lenguaje corporal o el tono de voz para transmitir sus emociones?
- ¿Qué estrategias de comunicación específicas destacaron por ser efectivas?
- ¿Qué papel jugaron la empatía y la comprensión en el proceso de narración?
- ¿Cómo podría el narrador adaptar su comunicación para captar mejor la atención de audiencias diversas?
- ¿Qué aprendiste de la historia compartida? ¿Cómo puede esto influir en tu propio enfoque de comunicación?

6. Necesidades técnicas

No necesarias.

7. Links and relevant sources

No necesario.

