



ACTIVATE

TOOLKIT PARA LA PROMOCIÓN DE LA
PARTICIPACIÓN COMUNITARIA EN LÍNEA



El presente documento ha sido elaborado por ACTIVATE, FORMACIÓN Y RECURSOS PARA LA PARTICIPACIÓN ACTIVA DE LAS PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCINAL EN LA COMUNIDAD.

El proyecto pretende fomentar la participación activa y la inclusión de las personas con discapacidad en sus comunidades, así como su vida independiente y su autonomía.

CONTRIBUCIONES

VIRTUAL CAMPUS LDA (Portugal) - Socio
ASPAYM BALEARES (España) - Socio
C.I.P. CITIZENS IN POWER (Chipre) - Socio
VOLKSHOCHSCHULE IM LANDKREIS CHAM EV (Alemania) - Socio
STEP Institute (Eslovenia) - Socio
ASOCIACIÓN MOVIÉNDOTE (España) - Socio

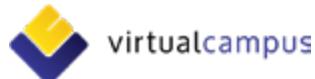


Financiado por
la Unión Europea

Fuente de financiación: Programa Erasmus+ para la Educación de Adultos de la Unión Europea. El texto y los materiales pueden ser reproducidos, distribuidos, puestos a disposición del público, compartidos y adaptados bajo las siguientes condiciones: En ningún caso se publicará el nombre del autor, la licencia ni la dirección del sitio web de la fuente original.

Para más información sobre el proyecto, acceda a: <https://projectactivate.eu>

SOCIOS



SUMARIO

INTRODUCCIÓN	4
INTRODUCCIÓN A LAS DIRECTRICES	5
RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS PARA EL TRABAJO DIDÁCTICO CON EL GRUPO DESTINATARIO	7
SECCIÓN 1: FORMACIÓN CON ACTIVIDADES PRÁCTICAS Y MATERIALES SOBRE ALFABETIZACIÓN DIGITAL	10
SECCIÓN 2: FORMACIÓN CON ACTIVIDADES PRÁCTICAS Y MATERIALES SOBRE SOCIALIZACIÓN Y COMUNICACIÓN EN LÍNEA	22
SECCIÓN 3: FORMACIÓN CON ACTIVIDADES PRÁCTICAS Y MATERIALES SOBRE OCIO DIGITAL Y E-LEARNING	39
SECCIÓN 4: FORMACIÓN CON ACTIVIDADES PRÁCTICAS Y MATERIALES SOBRE VOLUNTARIADO	54
SECCIÓN 5: FORMACIÓN CON ACTIVIDADES PRÁCTICAS Y MATERIALES SOBRE ACTIVISMO ONLINE	72

INTRODUCCIÓN

El objetivo de este Toolkit es **proporcionar a los profesionales herramientas** para que puedan **sensibilizar a las personas** con las que trabajan (es decir, personas **con diversidad funcional**) y **mostrarles las oportunidades** que las **herramientas digitales y online pueden ofrecerles para ser activos en su comunidad**, así como para poder tener un ocio y unas relaciones sociales satisfactorias sin barreras físicas.

Las **herramientas** que se ofrecen en este Toolkit se han diseñado para que ayuden a los profesionales a **dar ese último impulso** que **algunas personas con discapacidad** pueden necesitar para implicarse por sí mismas en sus comunidades.

El **Toolkit** desarrollado **ofrece:**

- **Herramientas y recursos prácticos** para utilizar con las personas con las que trabajan, como vídeos, buenas prácticas de éxito y dinámicas de participación activa para poner en práctica.
- **Recomendaciones metodológicas e instrucciones** para que los profesionales puedan adoptar los materiales en sus dinámicas con el grupo destinatario, obteniendo de ellos los mejores resultados.

Además, se **estructura** de la siguiente manera:

- Pautas de preparación;
- Actividades;
- Recursos útiles adicionales;
- Planes de acción;
- Actividades de evaluación.

Es importante destacar que todas las herramientas están organizadas y sistematizadas, para ser utilizadas en diferentes situaciones y para trabajar sobre temas/entornos específicos relacionados con la participación comunitaria y las áreas tratadas en el curso de formación.

ORIENTACIONES SOBRE CÓMO AYUDAR A LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA A UTILIZAR LA PLATAFORMA

1. IDENTIFICAR LAS DISCAPACIDADES DE LA PERSONA USUARIA (QUÉ TIPO DE MOVILIDAD TIENE Y DÓNDE).

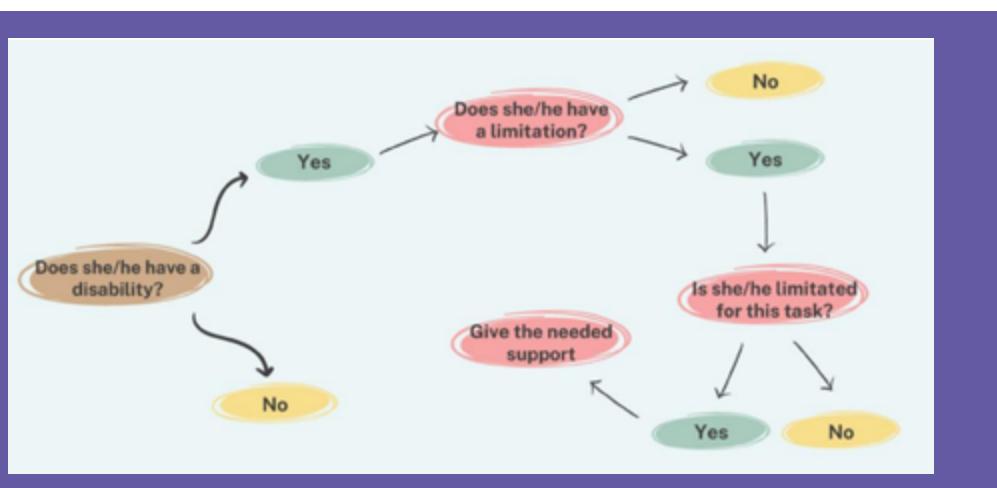
En primer lugar, es necesario explicar en qué consiste la actividad y qué requiere. A partir de aquí, pregunta a la persona usuaria qué necesidades considera necesarias para llevar a cabo esta actividad. Es importante no asumir que una persona puede tener una limitación sólo porque hayamos observado el aspecto visual de la misma. Es decir, esa persona, a pesar de tener una limitación, puede ser funcional. O, de hecho, puede tener otras limitaciones que no se pueden observar. Por eso es fundamental adoptar una comunicación abierta y respetuosa, para poder comprender su situación.

2. EVALUAR EN QUÉ MEDIDA NECESA APOYO.

Por lo tanto, en relación con lo que hemos podido identificar en el punto anterior, evaluaremos qué tipo de apoyo, en su caso, necesitará para llevar a cabo la tarea propuesta.

En el caso de las personas con discapacidad, es un error muy común caer en el paternalismo y no proporcionar autonomía. Por eso es importante que el profesional sea consciente de este hecho y se guíe por las indicaciones que le dé esta la persona con discapacidad.

Un ejemplo sería el caso de una persona que tiene movilidad en el brazo y la mano, de modo que puede mover el panel táctil y explorar la plataforma sin problemas, pero no pulsa el botón del panel táctil por falta de fuerza en la mano o falta de sensibilidad. En este caso, daremos libertad a la persona para que explore a su ritmo y le proporcionaremos apoyo en el caso ocasional de que necesite pulsar el botón del panel táctil. No debemos excedernos ni proporcionar ayuda a quien no la necesita.



3. ANALIZAR CÓMO PODEMOS PRESTAR APOYO.

Para empezar, nos gustaría aclarar que el uso de elementos de apoyo es complementario, pero no esencial.

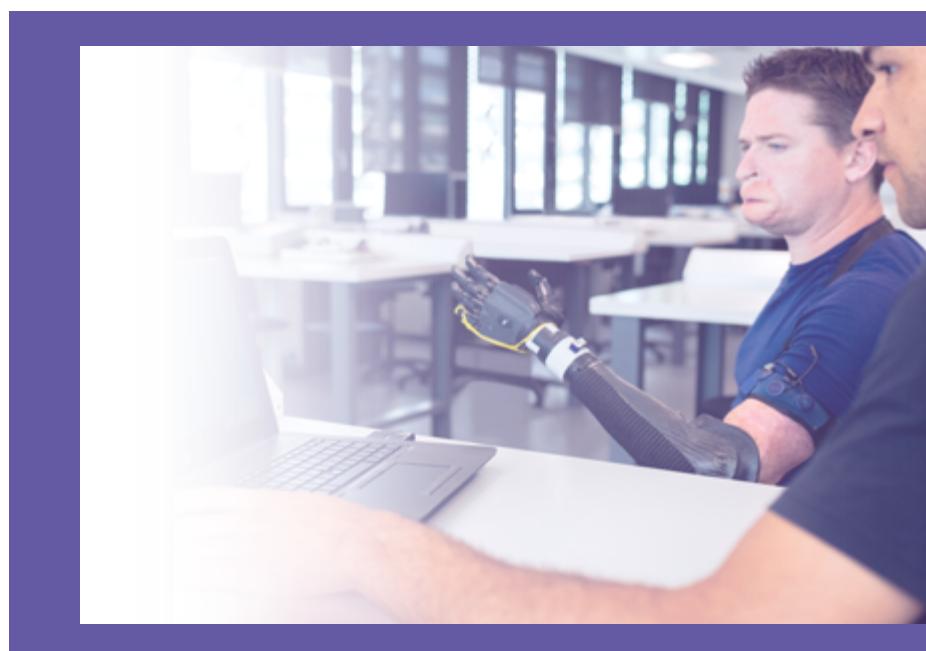
Un ejemplo sencillo sin el uso de elementos de apoyo sería analizar si a la persona le resultaría más fácil utilizar el ratón clásico o el panel táctil en su lugar.

Lo más probable es que en la mayoría de las situaciones no dispongamos de ningún instrumento de apoyo, lo que implicará una mayor intervención de los profesionales, ya que las personas del grupo destinatario podrán participar, pero de forma menos autónoma.

4. RECONOCER LA AUTONOMÍA DE LA PERSONA USUARIA.

Llegados a este punto, conocemos las necesidades de la persona a la que atendemos y hemos acordado cómo se le ofrecerá el apoyo. A partir de este momento, el profesional llevará a cabo la tarea específica que el usuario no puede realizar, pero respetando los demás aspectos que la persona sí puede hacer.

Un ejemplo visual: Una persona tiene movilidad reducida en el lado derecho de su cuerpo y es diestra. En este caso, la persona no puede mover el brazo ni la mano. El profesional que atiende a la persona será quien mueva el panel táctil, pero siguiendo los pasos y/o indicaciones que le proporcione la persona con discapacidad. De esta forma, se ayuda a la persona específicamente en la tarea que no puede realizar (el movimiento del panel táctil), pero se respetan las capacidades que sí tiene (toma de decisiones).



RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS PARA EL TRABAJO DIDÁCTICO CON EL GRUPO DESTINATARIO

1. CÓMO ORGANIZAR LA SESIÓN

Antes de poner en marcha las actividades formativas, define claramente quién es el **público destinatario**. Presta atención a las especificidades o barreras que puedan tener las personas participantes.

Define la **duración** prevista y el **formato** de la actividad, si será presencial, online o una combinación de ambas.

Haz una lista del **material** que necesitas y prepárala al detalle.

Define claramente los **objetivos** de las actividades previstas. Haz que sean lo más concretos posible. Puedes utilizar el método SMART.

Para asegurarte de que tienes en cuenta todos estos aspectos, puedes elaborar un “plan de trabajo” antes de empezar. Se trata de un documento de planificación de la implantación que debe contener los siguientes componentes:

- Título de la actividad;
- Duración;
- Contenido;
- Objetivos de aprendizaje;
- Métodos;
- Materiales.

Cuando planifiques la formación, ten en cuenta los **márgenes de tiempo**. Los participantes pueden variar en cuanto a conocimientos previos y participación activa. Siempre es buena idea contar con una actividad o dinamizador de reserva si el tiempo lo permite. Al mismo tiempo, prevé qué contenidos pueden acortarse sin afectar a la calidad de la sesión.

Planifica algo de tiempo al inicio de la actividad para que **los participantes se conozcan**. Es un elemento muy importante para el éxito de la iniciativa. Pregunta a los participantes qué **expectativas** tienen, también puedes marcar objetivos internos.

Ten siempre a mano **material adicional** (por ejemplo, papelógrafos para las sesiones presenciales, pizarras virtuales para las online) por si los participantes necesitan más explicaciones.

2. MÉTODOS DIDÁCTICOS ÚTILES

A. EJERCICIOS PARA ROMPER EL HIELO Y DINAMIZAR

Los ejercicios para romper el hielo (“icebreakers”) son métodos diseñados para preparar a los participantes para la conversación u otras actividades. El propósito de los ejercicios de animación es elevar los niveles de energía durante las sesiones cuando la motivación parece disminuir.

Ejemplo 1: **Historias de objetos**

Esta actividad está pensada para realizarse de forma presencial. Selecciona algunos objetos de la sala y mételos en una bolsa. Pueden ser objetos cotidianos o algo fuera de lo común. Invita a los participantes a meter la mano en la bolsa y sacar un objeto cada vez. La primera persona que saque un objeto empezará a contar una historia imaginaria con ese objeto. Después de 20 segundos, la siguiente persona saca el siguiente objeto y continúa la historia hasta que todos hayan tenido su turno para contribuir a la historia.

Ejemplo 2: **Nube de humor**

La actividad puede realizarse digitalmente, utilizando herramientas como Mentimeter o Jamboard. Es fácil de poner en práctica. Se pregunta a los participantes cómo se sienten: cada uno contribuye de forma anónima sobre qué siente. De este modo, ya habremos iniciado la actividad con una reflexión. El facilitador puede empezar y utilizar un estado de ánimo que no sea completamente básico (es decir, no sólo triste o feliz) para animar a los participantes a reflexionar también.

Ejemplo 3: **Recuento aleatorio**

Esta actividad puede realizarse de forma presencial o digital. La tarea consiste en contar juntos, pero no todos a la vez. Alguien empieza y dice uno, y luego cuentan números consecutivos en orden aleatorio. La tarea consiste en llegar a un número lo más alto posible y que dos personas no digan el mismo número al mismo tiempo. Por lo tanto, los participantes deben turnarse al azar después de contar. La tarea puede hacerse más difícil pidiendo a los participantes que cierren los ojos.

B. MÉTODOS DE DEBATE

Ejemplo 1: **1-2-4-TODOS**

Este método aumenta gradualmente el debate sobre un tema. Damos a los participantes una pregunta y les pedimos que piensen la respuesta durante un minuto cada uno. Luego discuten sus respuestas en parejas. A continuación, dos parejas se juntan en un grupo de cuatro para debatir sobre el mismo tema. A continuación, todos los grupos de cuatro se reúnen para formar un grupo completo. Se pueden añadir subpreguntas en cada turno. La idea es implicar a cada persona más activamente en el tema que si todo el grupo debatiera desde el principio y algunas personas se quedaran sin participar.

Ejemplo 2: **Debate tradicional**

En un debate tradicional, los participantes se dividen en dos grupos. Uno argumenta “a favor” y el otro “en contra” sobre un tema concreto. Puede haber varias rondas, por ejemplo, primero el representante de cada grupo presenta su postura, luego tienen un tiempo limitado para preparar contraargumentos y presentarlos. El debate debe ser moderado.

Ejemplo 3: **Voces en círculo**

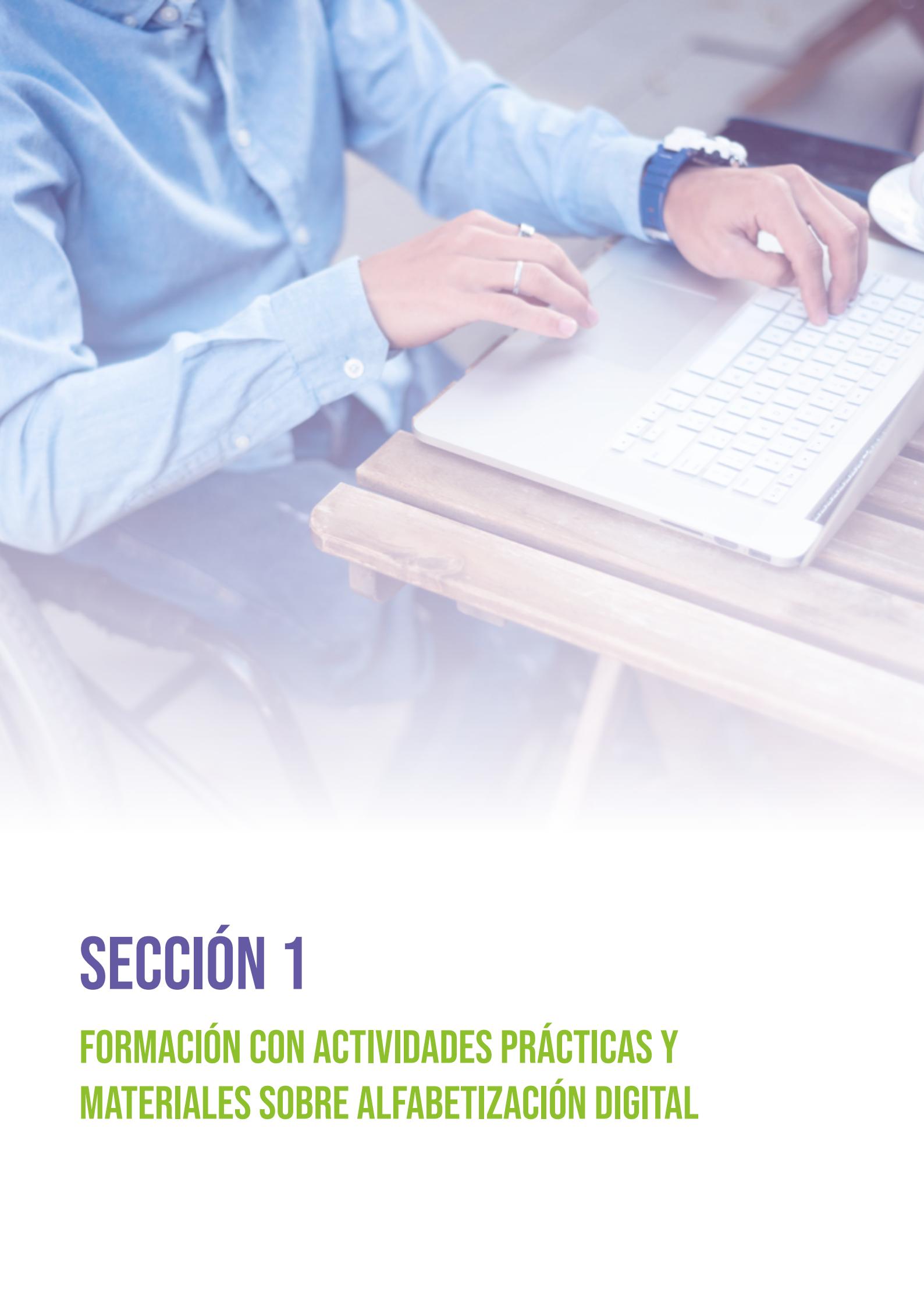
Los participantes crean grupos de cinco personas. Los grupos disponen de 3 minutos de silencio para reflexionar sobre un tema concreto. Cada miembro del grupo dispone de 3 minutos ininterrumpidos para debatir el tema con los demás miembros del grupo. Después, los demás miembros pueden responder a los comentarios que se hayan hecho.

3. REFLEXIÓN

La reflexión es una parte esencial de la conclusión de las actividades. Es tarea principal del animador permitir que los participantes reflexionen sobre **lo que han aprendido y cómo se han sentido al respecto**. Es importante que el moderador de la actividad también reflexione sobre la sesión.

Hay varios enfoques posibles. Puede utilizarse una técnica de grupo interactivo, y la reflexión puede hacerse mediante **debate**. Los participantes pueden recibir cuestionarios para responder de forma **anónima**. Otra posibilidad es utilizar una de las **herramientas digitales** (por ejemplo, Mentimeter), en la que todos dan anónimamente sus respuestas sobre la sesión y luego se revisan y discuten en grupo.



A photograph showing a person's hands on a laptop keyboard. The person is wearing a light blue button-down shirt and a blue wristwatch. The laptop is white and sits on a wooden desk. In the background, there are some papers and a small plant.

SECCIÓN 1

FORMACIÓN CON ACTIVIDADES PRÁCTICAS Y
MATERIALES SOBRE ALFABETIZACIÓN DIGITAL

1.1 - PREPARACIÓN



DURACIÓN:

Aproximadamente 5 horas pedagógicas y pausas. Los formadores deben adaptar el horario en función de las necesidades del grupo.



ALUMNADO:

Personas con discapacidad que desean saber más sobre la aplicación de competencias digitales básicas.



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Aumentar la motivación para el voluntariado, desarrollar un enfoque proactivo en la búsqueda de oportunidades, comprender los beneficios de la alfabetización digital básica y capacitar a las personas mediante el reconocimiento de sus puntos fuertes.



METODOLOGÍA:

ejercicios de activación, actividades de trabajo en grupo, debate, plan de acción y evaluación.



EQUIPAMIENTO:

Papeles A4, rotuladores de colores, bolígrafos, proyector, ordenador(es) y acceso a Internet, timbre/temporizador, materiales de los recursos ([1.2.2. Perfil Digital plantilla](#), [1.2.4. Las claves del Storytelling](#) y [1.2.6. Actividad de reflexión](#))



PREPARACIÓN DEL AULA:

Cuando realices una actividad en un entorno virtual, elige las plataformas apropiadas para el trabajo en grupo y el diseño de folletos (Zoom: ofrece salas para el trabajo en grupo, Jamboard, Padlet...).



MÓDULO DE LA PLATAFORMA DE E-LEARNING:

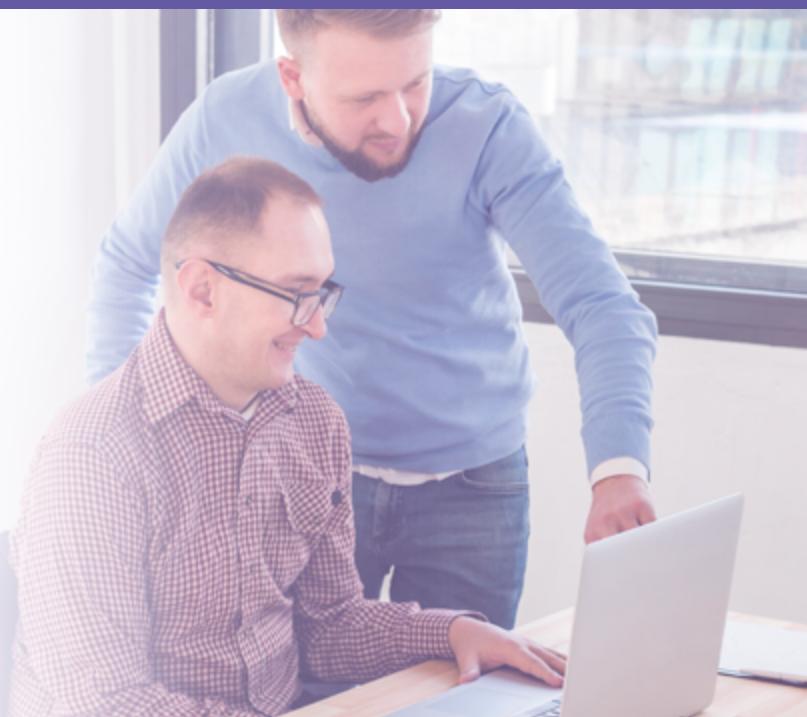
Antes de la sesión de formación, se recomienda que los alumnos repasen el módulo de la plataforma de e-learning 1 ALFABETIZACIÓN DIGITAL BÁSICA PARA LA PARTICIPACIÓN COMUNITARIA, disponible aquí: <https://projectactivate.eu/es/training>

En caso de que a los alumnos no les sea posible acceder a la plataforma de e-learning con antelación, pueden consultar los contenidos principales durante la formación, o bien el formador puede presentar los contenidos más importantes de la plataforma online a los alumnos durante la formación.

1.2.1 - ICEBREAKER

El objetivo de esta actividad es motivar a los alumnos y hacerles reflexionar sobre el tema planteándoles una pregunta más general y personal.

DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CADA PARTE DE LA ACTIVIDAD
10 minutos (el tiempo puede variar en función del número de alumnos)	<p>ICEBREAKER: “Competencias digitales básicas. Introducir el concepto de oportunidades virtuales y sus ventajas.”</p> <p>1. Comienza hablando de las ventajas de las competencias digitales, como la flexibilidad que ofrecen y la posibilidad de colaborar desde casa.</p> <p>2. A continuación, buscad oportunidades virtuales de participación en línea y debatir en grupo cuáles se ajustan a sus intereses y capacidades.</p> <p>Los participantes aprenderán a buscar oportunidades virtuales, así como a comprender los beneficios de las competencias digitales básicas.</p>



1.2.2 - CREACIÓN DE UN PERFIL DIGITAL

DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CADA PARTE DE LA ACTIVIDAD
15 minutos	<p>LA IMPORTANCIA DEL PERFIL DIGITAL</p> <p>1. Comienza presentando la importancia de tener un perfil digital y qué debe incluirse en él. Encontrarás varios consejos en la sección denominada ¡Me gusta! Por último, pide a los participantes que comparten sus perfiles con el grupo y comenten lo que han aprendido.</p> <p><i>Los participantes aprenderán a crear un perfil de voluntario y comprenderán la importancia de tener uno.</i></p>
45 minutos	<p>CREACIÓN DE UN PERFIL</p> <p>2. A continuación, pide a los participantes que creen su propio perfil digital utilizando la plantilla 1.2.2 proporcionada. Pueden editar los colores, las imágenes, el tipo de letra, así como añadir su propia información. Puede utilizarse para el voluntariado, la búsqueda de empleo, la participación en programas, etc.</p>
30 minutos	<p>COMPARTIENDO LOS RESULTADOS</p> <p>3. Por último, los participantes compartirán sus perfiles con el grupo y debatirán lo que han aprendido.</p> <p><i>*Sugerencia digital: El formador puede cargar la plantilla en Drive para cada grupo, de modo que todos los miembros puedan editarla.</i></p> <p>4. Después de mostrar sus perfiles, los alumnos pueden elegir el que más les guste y el ganador se puede compartir en los perfiles de las redes sociales.</p>

1.2.3 - CONCIENCIA SOBRE SEGURIDAD Y SALUD DIGITAL

En relación con la sección Mantener la salud y la seguridad digitales, el objetivo de esta actividad de grupo es aumentar la concienciación y la comprensión de los riesgos para la salud y la seguridad digitales asociados al mundo virtual y cómo mitigarlos.

Objetivos de aprendizaje:

- Comprender los posibles riesgos digitales para la seguridad y la salud asociados al entorno digital;
- Desarrollar estrategias para mitigar estos riesgos y proteger la información personal;
- Comprender mejor la importancia de la seguridad y la salud digitales.

DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CADA PARTE DE LA ACTIVIDAD
5 minutos	<p>DOS ESCENARIOS</p> <p>En esta actividad de grupo, los participantes trabajarán juntos para identificar los posibles riesgos digitales para la seguridad y la salud asociados al mundo en línea y las formas de mitigarlos.</p> <p>1. Dividirás a las personas en dos grupos y habrá dos escenarios diferentes.</p> <ul style="list-style-type: none">• Creación de una campaña en las redes sociales para una organización benéfica local.• Coordinación de una recogida de alimentos por correo electrónico.
20 minutos	<p>DEBATE EN GRUPO</p> <p>2. Mediante escenarios hipotéticos, los participantes tendrán la oportunidad de aplicar sus conocimientos sobre seguridad y salud digitales a situaciones del mundo real. A través del debate en grupo y la retroalimentación, los participantes pueden aprender unos de otros y desarrollar una comprensión más profunda de la importancia de la seguridad y la salud digitales en el voluntariado.</p> <p>3. Cada grupo identificará los posibles riesgos para la salud y la seguridad digital asociados al escenario y realizará una lluvia de ideas para mitigarlos.</p>
20 minutos	<p>¡LA HORA DE LAS SOLUCIONES!</p> <p>4. Cada grupo presentará su hipótesis y sus conclusiones al resto de los participantes para recabar sus opiniones y debatirlas.</p>

1.2.4 - DIGITAL STORYTELLING

En esta actividad de grupo, los participantes trabajarán juntos para crear una historia digital convincente con la que solicitar un puesto de voluntariado. Al desarrollar habilidades de narración digital, los participantes pueden crear contenidos atractivos que atraigan a posibles reclutadores. Mediante comentarios y debates en grupo, los participantes podrán perfeccionar sus historias digitales y aprender de las experiencias de los demás.

DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CADA PARTE DE LA ACTIVIDAD
5 minutos	<p>CÓMO PRESENTARSE A UNA OPORTUNIDAD DIGITAL</p> <p>1. Divide a los participantes en grupos pequeños. En esta dinámica de grupo, los participantes trabajarán juntos para crear una historia digital convincente para presentarla a una asociación/trabajo/oportunidad de voluntariado.</p>
*30 minutos	<p>CREANDO UNA HISTORIA DIGITAL</p> <p>2. Cada grupo creará una historia digital (utilizando vídeo, audio o imágenes) que promueva una oportunidad previamente seleccionada.</p> <p>3. Los participantes pueden encontrar una plantilla con las 4 claves del storytelling en el documento 1.2.4. Se recomienda consultar el Módulo 1 en la plataforma e-learning para conocer el impacto de los medios sociales.</p>
20 minutos	<p>DEBATE Y CONSULTA CON LOS DEMÁS</p> <p>4. Cada grupo presentará su historia digital al grupo en general para recabar opiniones y debatir. Al compartir la historia digital con los demás, reflexionarán sobre la eficacia de esta e identificarán áreas de mejora.</p>

1.2.5 - PLAN DE ACCIÓN

Un plan de acción es un documento escrito que describe las metas, objetivos y estrategias de un proyecto o iniciativa virtual. El plan suele incluir detalles como la finalidad del proyecto, el público destinatario, el calendario, los recursos necesarios y las tareas específicas que deben realizarse.

Crear un plan de acción para un proyecto virtual puede ayudar a garantizar que este esfuerzo esté bien organizado y sea eficiente y eficaz. También puede ayudar a identificar posibles retos u obstáculos, así como las formas de abordarlos. En general, un plan de acción proporciona una hoja de ruta para las tareas, y puede ser una herramienta útil para los voluntarios, los jefes de proyecto y las partes interesadas.

En esta actividad, los participantes crearán un plan de acción que incorpore los conocimientos que han adquirido a lo largo del documento. Al incorporar a su plan las competencias digitales, las consideraciones de salud y seguridad, y las estrategias de las redes sociales, los participantes podrán asegurarse de que trabajan de forma eficaz, eficiente y segura.

DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CADA PARTE DE LA ACTIVIDAD
10 minutos	<p>¿QUÉ HAN APRENDIDO?</p> <ol style="list-style-type: none">1. Revisar la información proporcionada sobre competencias digitales, consideraciones de salud y seguridad, y estrategias de medios sociales para el voluntariado.2. Trabajar individualmente o en pequeños grupos para crear un plan de acción para un proyecto virtual que incorpore estos elementos.
30 minutos	<p>CREACIÓN DEL PLAN DE VOLUNTARIADO/ACCIÓN</p> <ol style="list-style-type: none">1. Aplicar las competencias digitales a la planificación y ejecución.2. Incorporar consideraciones de salud y seguridad en la planificación y ejecución.3. Desarrollar estrategias de difusión y promoción de oportunidades en las redes sociales.4. Crear un plan de acción global que incorpore estos elementos.

1.2.6 - REFLEXIÓN

El objetivo de esta actividad es que los alumnos hagan una retrospectiva de todo el trabajo que han realizado y aporten comentarios sobre la consecución de resultados de aprendizaje específicos de forma interactiva. La plantilla que debe utilizarse para esta reflexión es [1.2.6.Actividad de reflexión](#).

DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CADA PARTE DE LA ACTIVIDAD
30 minutos	<p>El documento está dividido en cinco secciones y cada una de ellas representa un tema sobre el que los alumnos aportan sus comentarios.</p> <p>Los temas son:</p> <p>1. Autoconciencia:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué has aprendido sobre ti mismo a lo largo de estas actividades?• ¿Cómo te has sentido al participar en estas actividades?• ¿Has tenido algún problema durante las actividades? ¿Cómo los superaste? <p>2. Aprendizaje:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué conocimientos o habilidades específicas ha adquirido con estas actividades?• ¿Ha habido algún concepto o tema que te haya resultado especialmente difícil de entender? ¿Cómo abordaste esos retos?• ¿Hay algún área en la que crees que necesitas más desarrollo o exploración? <p>3. Solicitud:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo puedes aplicar lo aprendido en estas actividades a tus futuras competencias digitales?• ¿Qué importancia pueden tener las competencias y conocimientos adquiridos para tus futuras aspiraciones profesionales?• ¿Cómo podrías incorporar lo aprendido a tu vida personal? <p>4. Comentarios y mejoras:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué opinión tienes de las actividades que has realizado?• ¿Qué harías de forma diferente si tuvieras que repetir estas actividades?• ¿Cómo puedes utilizar los comentarios recibidos para mejorar tu rendimiento en el futuro? <p>5. Participar en una causa importante para mí</p> <ol style="list-style-type: none">1. Teniendo en cuenta la respuesta a estas preguntas, el alumno evaluará cada apartado de 1 a 3, siendo 1 la peor nota y 3 la mejor.2. Los alumnos darán una estrella a la sección que más les haya gustado o a la que más destaque.3. Después de que todos lo hayan completado, puede haber un debate al respecto. Si los alumnos quieren intervenir, pueden hacerlo.

RECURSOS PARA LA EJECUCIÓN DE LA SECCIÓN

SECCIÓN 1

Los recursos se pueden descargar para que el profesor y los alumnos puedan imprimir las actividades y seguir las instrucciones para completar las tareas.

1.2.2. - PERFIL DIGITAL PLANTILLA

Perfil digital

PERFIL PERSONA

Quién eres; nombre, edad, objetivos vitales, intereses, etc.

HABILIDADES & PUNTOS FUERTES

Esta sección es una buena oportunidad para presentarte un poco mejor y tomar nota de los puntos fuertes que podrías utilizar para ayudar a hacer crecer la organización.

EXPERIENCIA PREVIA

Experiencias previas que puedas tener.

MOTIVACIÓN

Es importante que averigües cuál es tu motivación.

EXPECTATIVAS

Qué esperas de la organización a la que te presentas.

CONCLUSIÓN FINAL

Mensaje final para mostrar tu compromiso y dejar un buen sabor de boca.

Proyecto ACTIVATE

(Haga clic en la imagen para abrir y descargar el PDF del documento)

1.2.4. - LAS CLAVES DEL STORYTELLING

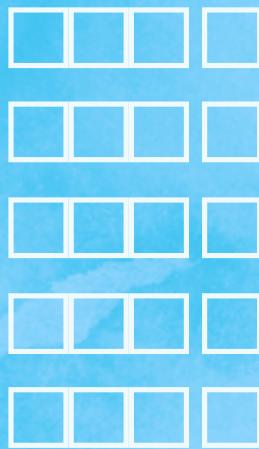


(Haga clic en la imagen para abrir y descargar el PDF del documento)

1.2.6. - ACTIVIDAD DE REFLEXIÓN

Actividad de Auto-reflexión

1 2 3 ★



Autoconciencia



Aprendizaje



Solicitud



Comentarios y mejoras



Participar en una causa importante para mí



%

(Haga clic en la imagen para abrir y descargar el PDF del documento)



SECCIÓN 2

FORMACIÓN CON ACTIVIDADES PRÁCTICAS
Y MATERIALES SOBRE SOCIALIZACIÓN Y
COMUNICACIÓN EN LÍNEA

2.1 - PREPARACIÓN



DURACIÓN:

Aproximadamente 5 horas pedagógicas y pausas. Los formadores deben adaptar el horario en función de las necesidades del grupo.



ALUMNADO:

Las personas con discapacidad quieren saber más sobre redes sociales y comunicación.



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Utilizar los perfiles de las redes sociales para compartir opiniones, intereses y novedades de la vida, y encontrar comunidades de apoyo. Poder comunicarse con amigos y familiares mediante mensajería instantánea, llamadas de voz y videollamadas.

Reconocer y evitar el ciberacoso, la incitación al odio, los estafadores y los intentos de robo online. Ser consciente de las burbujas de filtros, las cámaras de eco y la desinformación en las redes sociales, y aprender a evitarlas.



METODOLOGÍA:

Ejercicios de activación, actividades de trabajo en grupo, debate, plan de acción y evaluación.



EQUIPAMIENTO:

Hojas de papel tamaño A4, rotafolios, notas adhesivas, rotuladores de colores, bolígrafos, proyector, ordenador(es) con acceso a Internet, timbre/temporizador, materiales de los recursos y las plantillas creadas para el módulo 2.



PREPARACIÓN DEL AULA:

Las clases deben ser abiertas, con espacio suficiente para que las sillas de ruedas puedan moverse cómodamente. También se necesitarán mesas, sillas y una pizarra. En caso de que algunos alumnos prefieran participar en línea y no presencialmente, el aula debe estar equipada con ordenadores y cámaras para facilitar su preferencia. Cuando se realice una actividad en un entorno virtual, hay que elegir las plataformas adecuadas para que el trabajo en grupo sea eficaz y divertido (Zoom - ofrece salas para el trabajo en grupo, Padlet...).



MÓDULO DE LA PLATAFORMA DE E-LEARNING

Antes de la sesión de formación, se recomienda que los alumnos repasen el módulo 2 de la plataforma de e-learning, SOCIALIZACIÓN Y COMUNICACIÓN ONLINE, disponible aquí: <https://projectactivate.eu/training>

En caso de que a los alumnos no les sea posible acceder a la plataforma de e-learning con antelación, pueden repasar los contenidos principales durante la formación o el formador puede presentar los contenidos más importantes de la plataforma en línea a los alumnos durante la formación.

2.2.1 - ICEBREAKER

DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CADA PARTE DE LA ACTIVIDAD
10 minutos (el tiempo puede variar en función del número de alumnos)	<p>ICEBREAKER:</p> <p>1. Esta actividad se llama “Dos verdades y una mentira”. Pedimos a los alumnos que compartan tres afirmaciones sobre sí mismos, 2 verdades y 1 mentira. Puedes darles algunos ejemplos empezando tú primero. A continuación, cada participante comparte las afirmaciones y el resto del grupo intenta encontrar la afirmación que no es cierta. Cuando todos los participantes hayan votado la afirmación falsa, se revelará la respuesta correcta y se conocerá al ganador o ganadores. Todos los participantes deben dar sus afirmaciones.</p> <p>2. Para los participantes presenciales, puedes imprimir el material proporcionado. Para los Participantes Virtuales, puedes compartir el documento. (ENLACE AQUÍ). Después del juego, puedes dar un Premio a las afirmaciones más memorables.</p> <p>Reglas del juego:</p> <ol style="list-style-type: none">Haz una copia del formulario del juego que se te proporciona y empieza a rellenarlo con tu nombre, tu foto y tus tres afirmaciones - dos afirmaciones son verdaderas y una afirmación es no.Cuando sea tu turno, comparte tus tres afirmaciones y haz que tus amigos adivinen qué afirmación es falsa.¡Diviértete! y prepárate para dar explicaciones si te las piden. <p>3. Por último, pregúntales qué habilidades comunicativas han utilizado durante esta actividad. Anímalos a que enumeren todas las habilidades de comunicación que conozcan. Deberían empezar a pensar en la comunicación en línea y las actividades sociales. No hay respuestas correctas o incorrectas. No es necesario que sigan un orden específico. El objetivo es tener tantas ideas como sea posible. El formador puede utilizar los siguientes ejemplos.</p> <p>4. Al final, intenta resumir lo que los alumnos han enumerado y relacionarlo con la siguiente actividad o contenido del módulo.</p> <p>Enlace al archivo de actividades</p>

2.2.2 - LEJOS PERO CERCA

DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CADA PARTE DE LA ACTIVIDAD
10 minutos	<p>¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN?</p> <p>1. Como los alumnos ya tienen conocimientos generales sobre la comunicación en línea a través de las redes sociales, en el subcapítulo Protégete, el profesor hace una breve introducción recordándoles lo que deben tener en cuenta al crear un perfil online.</p> <p>2. El formador pregunta a los alumnos qué más recuerdan de la plataforma de e-learning respecto a la comunicación a través de aplicaciones de mensajería instantánea. Si ya han pensado qué red social es la más adecuada para ellos.</p>
30 minutos	<p>CREAR UNA CUENTA EN LAS REDES SOCIALES</p> <p>1. Los alumnos deben empezar por analizar cuál es la aplicación más adecuada para ellos. Basándose en la formación online, deben ser capaces de reconocer qué aplicación es más adecuada y por qué. A continuación, pueden descargar la aplicación en su dispositivo (teléfono/tableta) e iniciar una actividad más práctica. Si un participante ya tiene una cuenta en una red social, puede ayudar a otro participante de su grupo a crear la suya y ayudarle a decidir qué aplicación elegir. Cuando todos tengan una cuenta en una red social, pueden visitar los perfiles de los demás y mostrarse mutuamente cómo vería su perfil un visitante. Los participantes pueden comentar los perfiles de los demás y alertar en caso de que haya demasiada información visible y accesible públicamente.</p> <p>2. Todos deben comprobar su configuración de privacidad y configurar su perfil después de que todos tengan una cuenta. Entonces podrán empezar a navegar por la aplicación y hacer videollamadas de prueba entre ellos.</p> <p>3. Es fundamental que colaboren en esta actividad para utilizar sus habilidades de comunicación tanto online como física.</p> <p>4. En grupos más pequeños, los alumnos comparten cuáles son sus canales de comunicación más utilizados. Cada alumno cuenta cómo incorpora esta herramienta a su vida cotidiana o profesional. El formador anima a los alumnos a que den ejemplos muy concretos de las herramientas de comunicación que utilizan, y en qué les benefician. En la segunda ronda, cada alumno explica cómo piensa utilizar la cuenta que ha creado, y se le anima a que la comparta con el grupo.</p> <p><i>* Sugerencia para los participantes digitales: Zoom y otras plataformas en línea ofrecen salas de grupos, en las que los alumnos pueden hacer trabajos en grupo. Puede publicar preguntas en el chat para que todos puedan verlas.</i></p>

DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CADA PARTE DE LA ACTIVIDAD
30 minutos	<p>EXPLORAR OPCIONES ADECUADAS DE REDES SOCIALES</p> <p>1. En los mismos grupos que en la actividad anterior, los alumnos exploran distintas opciones de comunicación online a través de las redes sociales. Estas opciones se encuentran en los recursos de esta actividad. Cada grupo busca 3 plataformas/cuentas de redes sociales o páginas web diferentes que ofrezcan comunicación online y que se ajusten al máximo a los objetivos del grupo. Pueden utilizar ordenadores, teléfonos móviles, tabletas o cualquier dispositivo al que tengan acceso durante el curso. Anima a los grupos a pensar en una plataforma que también utilicen sus familiares, también puede ser un espacio virtual.</p> <p><i>*Sugerencia digital: El formador puede cargar la plantilla en Drive para cada grupo, de modo que todos los miembros del grupo puedan editarla.</i></p> <p>2. Después de encontrar 3 opciones diferentes, cada grupo elige la que más le interesa y la explora con más detalle. Preparan una presentación frontal sobre ella con ayuda de una plantilla. El formador les apoya durante el proceso pasando de un grupo a otro y respondiendo a las posibles preguntas.</p>
5 minutos por grupo, seguido de preguntas y respuestas de los otros grupos.	<p>COMPARTIENDO LAS POSIBLES PLATAFORMAS DE COMUNICACIÓN EN LAS REDES SOCIALES</p> <p>1. Cada grupo comparte con los demás grupos información sobre una posible comunicación en línea y por qué se ajusta a sus intereses.</p> <p>2. Los otros grupos y el formador tienen la posibilidad de hacer preguntas o dar su opinión al grupo que expone.</p>

RECURSOS DE UTILIDAD:

Herramientas de comunicación online más comunes:

- WhatsApp, Facebook Messenger, Telegram, Viber, Google Hangouts, Google Duo, Skype, Snapchat, Discord

Las más utilizadas para juegos o comunicación en el trabajo:

- Gather Town es una especie de cruce entre Zoom y un videojuego de 8 bits. Permite crear espacios virtuales temáticos desde cero o a partir de una selección razonable de plantillas, que incluyen complejos de oficinas, salas de conferencias, escuelas, islas, castillos y mucho más: <https://www.gather.town/>
- Kumospace es otra plataforma popular tanto para trabajar como para jugar, ambientada en un entorno virtual pero realista. Permite construir Espacios Personalizados desde cero o añadir toques personalizados a plantillas prefabricadas, como logotipos, música, muebles, vídeos de YouTube y otros tantos elementos chulos: <https://www.kumospace.com/>

2.2.3 - COMPARTIR ES AMAR

Hay dos formas posibles de realizar esta actividad. Si hay espacio suficiente para moverse, el formador puede utilizar un sombrero y post-it. Si el espacio es limitado, y es preferible una realización estática, el formador puede utilizar [Mentimeter](#). En este caso, tiene sentido preparar la tarea en Mentimeter de antemano.

DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CADA PARTE DE LA ACTIVIDAD
20 minutos	<p>¡TIEMPO PARA COMPARTIR IDEAS Y BRAINSTORMING!</p> <ol style="list-style-type: none">1. Pregunta a los alumnos qué ideas creativas tienen sobre cómo publicar en las redes sociales. Cada persona debe pensar y anotar tres ideas para compartir.2. El facilitador debe extraer algunas ideas de la puesta en común y leerlas en voz alta (por ejemplo, 9 ideas si hay 4-5 grupos). <p><i>*Pista digital: Si utilizas la plataforma Mentimeter, puedes centrarte en las que más se repiten (y, por tanto, las que más se escriben).</i></p> <p><i>*Sugerencia digital: En la plataforma Mentimeter, lo mejor es crear la tarea utilizando la herramienta “nube de palabras”. De este modo, las ideas se mostrarán gráficamente y podrás ver cuáles son las más comunes entre los alumnos, ya que estas palabras aparecerán más grandes.</i></p> <p><i>Ejemplo de nubes de palabras.</i></p> <ol style="list-style-type: none">3. Cada grupo debe elegir la idea que le parezca más interesante.4. A continuación, deben realizar una lluvia de ideas en grupos para encontrar el material que necesitan para crear contenidos y elaborar un plan para publicar ideas.5. Una vez que todos los grupos hayan aportado algunas ideas, pídeles que elijan una y trabajen sobre ella. Su objetivo es elaborar esta idea en pasos concretos para crear el post.
25 minutos	<p>HORA DE PLANIFICAR LAS REDES SOCIALES</p> <ol style="list-style-type: none">1. En esta actividad, los participantes deben utilizar el planificador y anotar su estrategia para compartir y publicar. Se anima a los participantes a imaginar un proyecto sobre el que les gustaría publicar. El proyecto no tiene por qué ser imaginario. Pueden utilizar ejemplos de su vida. Por ejemplo, pueden inspirarse en sus lugares de trabajo actuales o pasados.2. Al final, pueden compartir sus ideas y debatir sus planes.3. Esta actividad pretende hacer comprender y apreciar el trabajo que supone para los creadores de contenidos mantener una rutina diaria de publicación. Se trata de una actividad que simula el entorno de trabajo real de un creador de contenidos.

2.2.4 - ÚSALO CON SEGURIDAD

Es importante que el formador haga hincapié en que el ciberacoso o ciberbullying es habitual cuando se utilizan las redes sociales. El debate debe centrarse en cómo superar el ciberacoso y la incitación al odio. Para esta actividad, el formador debe animar a todo el grupo a participar conjuntamente.

En caso de que los alumnos no hayan pasado por la plataforma con antelación, el formador deberá explicar qué es el ciberacoso y la incitación al odio con ayuda del módulo 2, SOCIALIZACIÓN Y COMUNICACIÓN ONLINE de la plataforma e-learning.

DURACIÓN	DESCRIPTION OF EACH PART OF THE ACTIVITY
30 minutos	<p>CYBERBULLYING</p> <ol style="list-style-type: none">1. Como los alumnos ya han escrito qué es el ciberacoso, debatirán con el formador lo que han aprendido.2. Los formadores preguntarán si identifican las diferencias entre otros tipos de acoso. Pueden utilizar la plantilla para continuar el debate.3. El formador les preguntará cómo piensan evitar el ciberacoso.4. El formador pregunta a los alumnos qué otras cosas recuerdan de la plataforma e-learning en relación con el ciberacoso y qué han aprendido con esta actividad.
20 minutos	<p>BINGO DE LA INCITACIÓN AL ODIO</p> <ol style="list-style-type: none">1. Con esta actividad, el formador pedirá a los participantes que escriban palabras que consideren discurso del odio. El objetivo es comprobar hasta qué punto han entendido los participantes qué es exactamente la incitación al odio. Después de llenar los espacios, empezarán a debatir algunas de las palabras.2. Tras el debate, el formador pedirá a los participantes que sustituyan las palabras debatidas por una acción que debería llevarse a cabo para eliminar la incitación al odio. Para sustituir una palabra, los participantes o el formador retirarán la primera nota adhesiva y escribirán la palabra que sustituye a la anterior. Bastará con sustituir tres o cuatro palabras. <p><i>*Sugerencia digital: Los grupos pueden utilizar el enlace al documento plantilla y escribir en el documento online.</i></p>

2.2.5 - ÚSALO CON SABIDURÍA

DURACIÓN	DESCRIPTION OF EACH PART OF THE ACTIVITY
20 minutos	<p>¿QUÉ SON LAS ADICCIONES A LAS REDES SOCIALES Y CÓMO RECONOCERLAS?</p> <p>1. El formador repasa la Formación e identifica las posibles adicciones de las redes sociales. A continuación, pregunta a los participantes si se sienten identificados con alguna de estas adicciones. El siguiente debate puede incluir si ven a miembros de su familia con adicciones similares.</p> <p>1. Pasar cada vez más tiempo en las redes sociales 2. Aumento de la necesidad de consultar las redes sociales 3. Uso de las redes sociales para evadirse de los problemas de la vida real 4. Sensación de nerviosismo al no poder utilizar las redes sociales 5. Patrones de sueño alterados y menor productividad debido a las redes sociales 6. Intentos fallidos de dejar de utilizar las redes sociales</p>
30 minutos	<p>¿CÓMO SUPERAR LAS ADICCIONES DE LAS REDES SOCIALES?</p> <p>1. El formador ofrece consejos generales para superar la adicción a las redes sociales y pide a los participantes que elaboren un plan activo sobre cómo piensan utilizarlas. Los participantes pueden separarse en grupos y debatir estos pasos, y cómo se relacionan con su vida cotidiana. El formador les orienta para que construyan y mantengan una relación sana con los medios sociales y el mundo virtual.</p> <p>2. El formador también anima a los participantes a pensar en otras formas de combatir la adicción a las redes sociales.</p>

2.2.6 - REFLEXIÓN

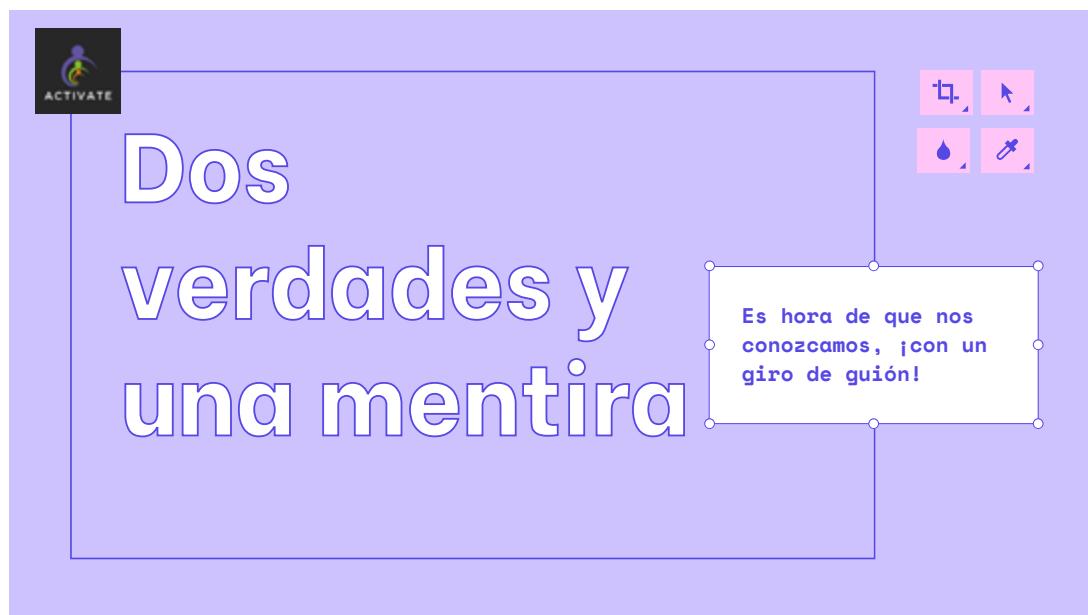
El objetivo de esta actividad es que los alumnos hagan una retrospectiva de todo el trabajo que han realizado y proporcionen comentarios sobre la consecución de resultados de aprendizaje específicos de forma interactiva. La plantilla que debe utilizarse para esta reflexión es [ACTIVATE_Reflexión_plantilla](#).

DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CADA PARTE DE LA ACTIVIDAD
El tiempo perfecto para esta actividad es de 20 a 30 minutos.	<p>REFLEXIÓN</p> <p>Instrucciones para la actividad de reflexión</p> <ol style="list-style-type: none">1. Entrégales el primer documento y pídeles que completen las secciones individualmente:<ol style="list-style-type: none">a. Mi actividad favorita de hoy ha sido:b. Hoy he aprendido:c. Mi feedback es:d. Mis objetivos para mañana son:2. Tras completar la primera actividad, el formador dividirá a los participantes en pequeños grupos de 4 a 6 personas cada uno, en función del tamaño de la clase.3. A continuación, el formador entregará a cada grupo de participantes un conjunto de tarjetas, 20 por ejemplo, con palabras, números de clasificación, imágenes (emojis) o afirmaciones. Si procede, también les dará los elementos con los que tienen que emparejar estas tarjetas (otro juego de tarjetas, un mapa, etc.).4. Explícales si tienen que ordenar las tarjetas en grupos de conceptos, clasificarlas o emparejarlas con otros elementos.5. El formador planteará cada tema y los grupos plantearán las tarjetas que hayan ordenado/emparejado/clasificado. <p>*Da a los participantes 10 minutos (o un poco más, dependiendo de la complejidad de los conceptos).</p> <p>Pide a cada grupo que discuta con el resto de la clase cómo han emparejado o clasificado los conceptos.</p> <p><i>*Sugerencia digital: Puedes utilizar el tablero Miro o el Jamboard para este ejercicio. Si utilizas alguno de estos tableros, los alumnos pueden utilizar notas fijas de diferentes colores en lugar de los símbolos.</i></p>

RECURSOS PARA LA EJECUCIÓN DE LA SECCIÓN SECCIÓN 2

Los recursos se pueden descargar para que el profesor y los alumnos puedan imprimir las actividades y seguir las instrucciones para completar las tareas.

2.2.1 - ICEBREAKER



A slide template for an icebreaker activity. It features a dark blue header bar at the top with the word "ICEBREAKER" in white. Below the header is a light blue main area. In the top left corner is a black square icon containing a stylized person figure and the word "ACTIVATE" below it. In the top right corner is a 2x2 grid of four small icons: a magnifying glass, a speech bubble, a water droplet, and a pencil. The central text area contains the title "Dos verdades y una mentira" in large, bold, white font. To the right of the title is a white rectangular box with a thin black border and rounded corners, containing the text "Es hora de que nos conozcamos, ¡con un giro de guión!" in black font.

Dos verdades y una mentira

Es hora de que nos
conozcamos, ¡con un
giro de guión!

(Haga clic en la imagen para abrir y descargar el PDF del documento)

2.2.2 - LEJOS PERO CERCA



Pasos sencillos de grandes comunicadores

→ Construir primero la relación

Cuando un gran comunicador se acerca a un compañero de trabajo, se toma la molestia de decirle "buenos días" y "¿cómo te va el día?". El efecto de estas iniciativas para entablar relaciones es incalculable. El comunicador demuestra que, por muy ocupado o agobiado que esté, tiene tiempo para preocuparse por los demás.

→ Saber de qué se habla

Los grandes comunicadores obtienen los conocimientos, la perspectiva y la capacidad de anticipación necesarios para ganarse el respeto de sus colegas y conocidos. Los compañeros de trabajo no escucharán si no creen que el comunicador aporta su experiencia, pero pasarán tiempo con ellos si respetan sus conocimientos y el valor que aporta a la conversación.

→ Reconocer las motivaciones de una persona

Cuando otra persona está hablando, los grandes comunicadores no dedican tiempo a preparar sus respuestas. En su lugar, hacen preguntas para aclarar y asegurarse de que entienden perfectamente lo que la otra persona está comunicando, centrando su mente en escuchar y comprender.

→ Escuchar la comunicación no verbal

La comunicación no verbal es una voz poderosa en cualquier interacción. La tonalidad de la voz, el lenguaje corporal y las expresiones faciales hablan más alto que la comunicación verbal o las palabras en muchos intercambios comunicativos.

→ Abrir la mente a nuevas ideas

Las nuevas ideas viven o mueren en su primera comunicación. Utilizando el resto de habilidades de comunicación aquí presentadas, puedes hacer que una nueva idea prospere o fracase en un instante. En lugar de rechazar inmediatamente una nueva idea, enfoque o forma de pensar, los excelentes comunicadores se detienen a considerar todas las posibilidades.





(Haga clic en la imagen para abrir y descargar el PDF del documento)

2.2.2 - LEJOS PERO CERCA



(Haga clic en la imagen para abrir y descargar el PDF del documento)

2.2.4 - ÚSALO CON SEGURIDAD



Tipos de bullying

Bullying físico

Golpear, patear, escupir, empujar, poner zancadillas, bloquear.

Robar o destruir las pertenencias de alguien.

Bullying verbal

Burlas, insultos, bromas, comentarios malintencionados, amenazas.

Hacer comentarios sobre el cuerpo o las características físicas de alguien.

Bullying social

Ignorar, difundir rumores, avergonzar a alguien, mentir sobre alguien.

Compartir información o imágenes que tengan un efecto perjudicial para la otra persona.

Cyberbullying

Hacer amenazas en línea, publicar cosas hirientes, difundir comentarios o rumores.

Compartir textos, imágenes, videos o correos electrónicos hirientes sobre alguien.



(Haga clic en la imagen para abrir y descargar el PDF del documento)

2.2.5 -ÚSALO CON SABIDURÍA

The image shows a bingo card template. At the top left is the ACTIVATE logo, which consists of a stylized person icon above the word "ACTIVATE". Below the logo is a large, stylized purple "bingo" word. To the right of the word is a text box containing the following text: "Palabras/frases de odio" (Hate words/phrases), "ejemplos sustituir por una" (examples replace by a), and "acción para eliminarlo." (action to eliminate it). The main part of the image is a 5x5 grid of 25 empty purple squares, intended for writing in the words or phrases to be replaced. The grid is set against a grey background, which is itself set against a dark purple wavy base.

(Haga clic en la imagen para abrir y descargar el PDF del documento)

2.2.5 - ÚSALO CON SABIDURÍA

CÓMO LIBRARSE DE LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES

ELIMINA LAS APLICACIONES O DESACTIVA LAS NOTIFICACIONES DE LAS REDES SOCIALES

La mayoría de la gente consulta las redes sociales sin pensar, así que crea una pequeña barrera desactivando las notificaciones. Si no ves un símbolo o una alerta de redes sociales la próxima vez que cojas el móvil, tendrás menos ganas de pasar tiempo en ellas.

PRUEBA NUEVAS AFICIONES O ACTIVIDADES

Un nuevo interés o actividad puede reducir el uso de las redes sociales. Tendrás menos tiempo para las redes sociales y más para estar presente y socializar en persona.

NO A LOS RETOS DE REDES SOCIALES

Ponte el reto de pasar un tiempo determinado sin consultar las redes sociales, ya sea unas horas o una semana entera.

ESTABLECE LÍMITES Y RESPÉTALOS

La mayoría de los teléfonos y tabletas te permiten ver cuánto tiempo has pasado en determinadas aplicaciones. Fíjate un límite de tiempo y cúmplelo, o utiliza una aplicación que prohíba las redes sociales una vez alcanzado el límite.

(Haga clic en la imagen para abrir y descargar el PDF del documento)

2.2.6 - REFLEXIÓN

MIS REFLEXIONES

ACTIVATE

Co-financed by the European Union

MI ACTIVIDAD FAVORITA DE HOY HA SIDO:

HOY HE APRENDIDO:

MIS OBJETIVOS PARA MAÑANA SON:

HOY HE APRENDIDO:
¡aprendemos cosas todos los días! ¿Qué has aprendido tú?

MI FEEDBACK ES:

fijar objetivos es importante para seguir aprendiendo

(Haga clic en la imagen para abrir y descargar el PDF del documento)



SECCIÓN 3

FORMACIÓN CON ACTIVIDADES PRÁCTICAS Y
MATERIALES SOBRE OCIO DIGITAL Y E-LEARNING

3.1 - PREPARACIÓN



DURAÇÃO:

Aproximadamente 5 horas pedagógicas y pausas. Los formadores deben adaptar el horario en función de las necesidades del grupo.



ALUMNADO:

Personas con discapacidad que desean saber más sobre el ocio digital y el e-learning.



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Seleccionar actividades de ocio y participar en ellas, compartir y difundir oportunidades en línea dentro de las comunidades, buscar oportunidades de aprendizaje electrónico, participar en ellas y adquirir nuevos conocimientos y competencias, y encontrar oportunidades de ocio en línea para disfrutar de un tiempo libre satisfactorio.



METODOLOGÍA:

Ejercicios de activación, actividades de trabajo en grupo, debate, plan de acción y reflexión.



EQUIPAMIENTO:

Hojas A4, rotafolios, notas adhesivas, rotuladores de colores, bolígrafos, proyector, ordenador(es) y acceso a Internet, timbre/temporizador, materiales de los recursos ([3.2.1_Icebreaker_plantilla](#) [3.2.2._Tiempo libre 3.0_transcripción](#), [3.2.3._Tiempo libre 3.0_plantilla](#), [3.2.4_Tarjetas de personaje_Plantilla](#), [3.2.5_Tiempo libre_Reflexión_Plantilla](#))



PREPARACIÓN DEL AULA:

El aula debe ser abierta, con espacio suficiente para mover las sillas de ruedas, y disponer de mesas, sillas y pizarra/pizarra/espacio en la pared. En caso de que algunos alumnos prefieran cooperar a través del ordenador, también debe estar habilitado. Al realizar una actividad en un entorno virtual, elige las plataformas adecuadas para el trabajo en grupo y el diseño de materiales (Zoom: ofrece salas para el trabajo en grupo, Jamboard, Padlet...).



MÓDULO DE LA PLATAFORMA DE E-LEARNING:

Antes de la sesión de formación, se recomienda que los alumnos repasen el módulo 3 de la plataforma de e-learning OCIO DIGITAL Y E-LEARNING, disponible aquí:

<https://projectactivate.eu/training>

En caso de que a los alumnos no les sea posible acceder a la plataforma de e-learning con antelación, pueden consultar los contenidos principales durante la formación, o el formador puede presentarles los contenidos más importantes de la plataforma online durante la formación.

3.2.1 - ICEBREAKER

El objetivo de esta actividad es motivar a los alumnos y hacerles reflexionar sobre el tema planteándoles una pregunta más general y personal. La actividad puede llevarse a cabo utilizando rotafolios, post-its y rotuladores o herramientas digitales. En el caso de la realización presencial, el formador deberá dibujar primero formas en el rotafolio, tal y como se presenta en el material titulado [3.2.1_1 Icebreaker_plantilla](#).

Alternatively, each user can open the Jamboard on their computer and fill it in.

DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CADA PARTE DE LA ACTIVIDAD
10 minutos (el tiempo puede variar en función del número de alumnos)	<p>ICEBREAKER:</p> <p>ICEBREAKER: “¿De cuánto tiempo libre dispones al día? ¿Qué haces en ese tiempo?”</p> <p>1. Pide a los alumnos que piensen de cuánto tiempo libre disponen al día y deja que rellenen el esquema circular. Si lo desean, los alumnos también pueden llenar las otras horas del círculo e indicar lo que hacen en su “tiempo no libre”.</p> <p>2. Además, cada persona debe crear una lista con lo que suele hacer en su tiempo libre. No es necesario que sigan un orden específico, simplemente deben escribir lo que se les ocurra.</p> <p>3. Al final, intenta comparar y resumir las listas de los alumnos. Discute también lo que el tiempo libre significa para ellos (por ejemplo, ¿consideran dormir y comer como tiempo libre?).</p> <p><i>* Sugerencia digital: será más fácil en el Jamboard si los alumnos utilizan un color diferente para cada ronda (como en el ejemplo). Si no hay espacio suficiente, también puede hacer varias copias del Jamboard.</i></p>

3.2.2 - EXPLORANDO EL TIEMPO LIBRE 3.0

DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CADA PARTE DE LA ACTIVIDAD
20 minutos	<p>TIEMPO LIBRE 3.0</p> <p>1. Como los alumnos ya tienen conocimientos básicos sobre qué es el tiempo libre y cómo se puede definir, vamos a ver un vídeo sobre el tema "Tiempo de Ocio 3.0 o lo que realmente nos gusta hacer" (en inglés, subtulado en español): https://www.youtube.com/watch?v=RjyxIsE3V2g. Los alumnos pueden tomar notas mientras ven el vídeo.</p> <p><i>*En caso de que no tengas acceso al vídeo, puedes utilizar la transcripción escrita del mismo (3.2.2. Tiempo libre 3.0 transcripción)</i></p> <p>2. El formador debate con los alumnos lo que recuerdan de la plataforma en relación con la definición de tiempo libre.</p>
40 minutos	<p>"No cambiamos nuestro comportamiento sólo porque ahora tengamos posibilidades. El cambio necesita tiempo."</p> <p>1. El vídeo ofrece mucha información interesante sobre el tiempo libre, aunque ya tiene 10 años. Intenta responder a las preguntas (3.2.3. Tiempo libre 3.0_plantilla) basándote en la información presentada en el vídeo y discute tus respuestas con otros alumnos en pequeños grupos.</p> <p>2. En el vídeo, que data de 2013, el ponente hace algunas predicciones sobre el futuro del tiempo libre. Según tu experiencia actual, ¿crees que tiene razón? Utiliza la plantilla 3.2.3. Tiempo libre 3.0_plantilla (Actividad 2) para tus reflexiones.</p> <p>3. ¿Qué opinas: cómo podría ser el tiempo libre en el futuro? Comparte tus ideas en el grupo.</p> <p><i>*Sugerencia digital: Zoom y otras plataformas en línea ofrecen salas de grupo, en las que los alumnos pueden realizar el trabajo juntos. Puedes publicar preguntas en el chat, para que todos puedan verlas.</i></p>
15 minutos por grupo, seguido de preguntas y respuestas del resto de grupos	<p>COMPARTIENDO TUS IDEAS</p> <p>1. Cada grupo comparte lo que piensan sobre el tiempo libre.</p> <p>2. Los demás participantes y el formador intervienen en el debate.</p>

RECURSOS DE UTILIDAD:

- Tiempo libre en 2030 (en inglés): <https://www.frost.com/frost-perspectives/the-future-of-free-time-in-2030/>
- Indicadores de calidad de vida – Ocio: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Quality_of_life_indicators_-_leisure&oldid=5
- Influencia de la pandemia en el tiempo libre (en inglés, posibilidad de subtítulos en español): https://www.youtube.com/watch?v=T0kN_oKmh7A

3.2.3 - ACTIVIDADES ONLINE: ¿OCIO O APRENDIZAJE?

Hay dos formas posibles de realizar esta actividad. Si hay espacio suficiente para moverse, puedes utilizar un sombrero y notas post-it. Si el espacio es limitado y prefieres una actividad estática, puedes utilizar [Mentimeter](#) o una pizarra/papel. En este caso, tiene sentido preparar previamente la tarea en la plataforma Mentimeter. Para ambas opciones, prepara los rotafolios para la segunda parte de la activity.

La actividad se realiza en grupos, idealmente con 4 personas en cada grupo. Si los alumnos ya están en grupos por una tarea anterior, pueden permanecer en el mismo grupo.

DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CADA PARTE DE LA ACTIVIDAD
15 minutos	<p>¿CUÁNTO TIEMPO PASAS EN INTERNET Y QUÉ HACES?</p> <p>1. Pregunta a los alumnos qué hacen cuando pasan el tiempo libre en Internet. Cada persona debe nombrar al menos tres actividades.</p> <p>Si realizas la actividad con un sombrero, pide a cada alumno que escriba una actividad en un post-it (cada uno en un papel diferente) y lo introduzca en el sombrero. Si has elegido Menti, los alumnos necesitarán un ordenador o un teléfono. Deberán escribir sus actividades en la tarea que has preparado.</p> <p><i>*Sugerencia digital: En la plataforma Mentimeter, lo mejor es crear la tarea utilizando la herramienta "nube de palabras". De este modo, las actividades se mostrarán gráficamente y podrá ver cuáles son las más comunes entre los alumnos, ya que estas palabras serán más grandes. Ejemplo de nube de palabras.</i></p>
5 minutos	<p>ACTIVIDADES EN GRUPO</p> <p>1. El facilitador debe sacar un par de actividades del sombrero y leerlas en voz alta (por ejemplo, 9 actividades si hay 4-5 grupos).</p> <p><i>*Pista digital: Si utilizas la plataforma Mentimeter, puedes centrarte en las que se han escrito más veces (y, por tanto, más repetidas).</i></p>
20 minutos	<p>¡PIÉNSATELO DOS VECES!</p> <p>1. Cada grupo debe reflexionar sobre si cada actividad elegida tiene un carácter lúdico o si puede clasificarse como aprendizaje.</p> <p>2. El formador presenta una cita de Augusts T. Jones (el actor de Jake Harper en la serie Dos hombres y medio): "Todo es una experiencia de aprendizaje". Los alumnos deben comentar esta cita en relación con su clasificación anterior. ¿Quizá también pueden aprender de las actividades de tiempo libre que no están específicamente orientadas al aprendizaje? Debate.</p>

RECURSOS DE UTILIDAD:

- Cómo aprender de todo y de todos (en inglés): <https://moneyminiblog.com/productivity/learn-from-everything-and-everyone/>
- Cómo aprender cualquier cosa (en inglés, con posibilidad de subtítulos en español): <https://www.youtube.com/watch?v=H1mb3ARvSJo>

3.2.4 - ENCONTRAR UN CURSO EN LÍNEA

Hoy en día tienes acceso a tantos materiales online que básicamente puedes adquirir todas las competencias que quieras en Internet. La plataforma ACTIVATE ya te ha explicado las ventajas del aprendizaje en línea, y te ha dado algunos ejemplos sobre dónde y cómo encontrar actividades apropiadas que se ajusten a tus necesidades de aprendizaje.

En caso de que los alumnos no hayan consultado la plataforma con antelación, el formador deberá explicarles algunos ejemplos y hablarles de las ventajas de participar en actividades de formación online.

DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CADA PARTE DE LA ACTIVIDAD
25 minutos	<p>¿TIENES ALGÚN CONSEJO?</p> <p>1. Como los alumnos ya han pasado por la plataforma ACTIVATE, ya tienen conocimientos básicos sobre el aprendizaje online (Recuerda la palabra clave “compromiso” y las ventajas del aprendizaje online: p. ej. flexibilidad, variedad, accesibilidad, personalización, rentabilidad, feedback rápido) y cómo encontrar un curso adecuado (nivel de implicación, intereses propios, forma de aprender, p. ej. apps o plataformas). Para ver qué recuerdan los alumnos, se les presenta la descripción de los personajes a los que les gustaría orientar para mejorar su aprendizaje en un campo determinado. En primer lugar, cada grupo (por ejemplo, 4-5 personas) elige una tarjeta de descripción de personaje y se familiariza con el mismo, véase la plantilla 3.2.4._Tarjetas de personaje_Plantilla.</p> <p>2. En un siguiente paso, los alumnos reciben la plantilla para los mapas mentales, que también se incluye en la plantilla ya mencionada. Sin la ayuda de Internet, tienen que debatir ideas sobre cómo encontrar el curso en línea adecuado para esta persona, rellenando las secciones respectivas del mapa mental (palabras clave que hay que teclear, plataformas que hay que utilizar, instituciones con las que hay que ponerse en contacto, etc.).</p> <p>3. Tras llenar las plantillas, se presentan algunas de ellas y se debaten en el grupo.</p>

<p>35 minutos</p>	<p>¡GOOGLEALO!</p> <p>1. La siguiente parte se realiza digitalmente. Se pide a los alumnos que corrijan sus posters con la ayuda de Internet.</p> <p>2. Ahora se pide a los alumnos que busquen cursos reales en los que sugerirían a sus personajes que participaran. Dentro de los mismos grupos, se pide a los alumnos que expliquen por qué han elegido un determinado curso.</p> <p><i>*Sugerencia digital: Zoom y otras plataformas en línea ofrecen salas para grupos, en las que los alumnos pueden hacer el trabajo con los demás. Puedes publicar preguntas en el chat, para que todos puedan verlas.</i></p>
<p>20 minutos</p>	<p>DEBATE Y CONSULTA CON LOS DEMÁS</p> <p>1. Al final, hay un debate en todo el grupo. Cada grupo presenta al menos dos opciones de cursos que ha encontrado y da explicaciones sobre por qué ha decidido que esos serían perfectos para su personaje.</p> <p><i>*Sugerencia digital: Los grupos pueden utilizar programas de presentación como PowerPoint o Canva para compartir sus ideas.</i></p>

RECURSOS DE UTILIDAD:

- ¿Cómo elegir el mejor curso online? Los 10 factores y consejos más importantes a tener en cuenta (en inglés): <https://collegevidya.com/blog/how-to-select-the-best-online-courses/>
- Perfecciona tus conocimientos con los cursos de aprendizaje electrónico de la ONU (en inglés): <https://unric.org/en/sharpen-your-skills-during-lockdown-with-united-nations-e-learning-courses/>



3.2.5 - PLAN DE ACCIÓN

Esta actividad se realiza al final y combina las competencias que los alumnos han adquirido realizando actividades específicas con anterioridad. Esta actividad ayuda a los alumnos a encontrar una nueva actividad de tiempo libre iniciando un curso de aprendizaje en línea que se adapte a sus necesidades.

DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CADA PARTE DE LA ACTIVIDAD
10 minutos	<p>PARTICIPA EN EL APRENDIZAJE ONLINE</p> <ol style="list-style-type: none">1. El formador muestra a los alumnos la plataforma Academia de la UE: https://academy.europa.eu/. Este sitio web ofrece muchas oportunidades para aprender.2. Los alumnos exploran individualmente la plataforma para ver las posibilidades disponibles.
30 minutos	<p>PARTICIPAR EN UN CURSO DE E-LEARNING</p> <ol style="list-style-type: none">1. Los alumnos seleccionan un curso que se adapte a sus necesidades de aprendizaje.2. Cada alumno presenta rápidamente el curso que ha elegido y explica por qué ha decidido participar en él.
30 minutos	<p>EL E-LEARNING EN LA PRÁCTICA</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cada alumno comienza con el curso que ha elegido y termina las primeras partes del aprendizaje.2. Tras la experiencia de aprendizaje, el formador comenta con los alumnos si les ha gustado el curso. En caso afirmativo, se les invita a continuarlo y a planificar cuándo hacerlo en su tiempo libre (véase el ejercicio 1 con las horas insertadas en el círculo). Los alumnos deben asignar un periodo determinado de su tiempo libre a este curso. Si no les gusta el curso elegido, tienen que explicar qué es lo que no les ha gustado y su tarea consiste en encontrar otro curso que puedan hacer en el futuro.

3.2.6 - REFLEXIÓN

El objetivo de esta actividad es que los alumnos hagan una retrospectiva de todo el trabajo que han realizado y aporten comentarios sobre la consecución de resultados de aprendizaje específicos de forma interactiva. La plantilla que debe utilizarse para esta reflexión es [3.2.5_Tiempo libre Reflexión_Plantilla](#).

DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CADA PARTE DE LA ACTIVIDAD
25 minutos	<p>REFLEXIÓN – 3-2-1</p> <p>El siguiente documento 3.2.5. Tiempo libre. Reflexión. Plantilla contiene 3 partes diferentes que cada alumno debe llenar individualmente.</p> <p>Después, los alumnos discuten sus respuestas con un compañero.</p> <p>Los temas son:</p> <p>3 COSAS QUE HE APRENDIDO – Escribe 3 puntos sobre cosas concretas que recuerdes (no sólo titulares como “e-learning”, sino algo específico como “la plataforma EU Academy ofrece muchos cursos diferentes de e-learning, como...”).</p> <p>2 COSAS QUE HE HECHO BIEN – Piensa en lo que has aportado hoy al aprendizaje o en qué has destacado. No seas tímido a la hora de decir cosas positivas sobre ti mismo y tus puntos fuertes.</p> <p>1 CREO QUE PUEDO MEJORAR – ¿has encontrado algún aspecto específico en el que debas seguir trabajando? Piensa en cómo puedes aplicar lo que has aprendido durante este módulo y cómo te ayudará a mejorar tus competencias. Podrían ser competencias blandas (por ejemplo, trabajo en equipo, ser más abierto) o duras (por ejemplo, dentro del curso específico que has elegido explorar).</p> <p><i>*Sugerencia digital: Para este ejercicio puedes utilizar el tablero Miro o el Jamboard. Si los utilizas, los alumnos pueden usar notas de diferentes colores.</i></p>

RECURSOS PARA LA EJECUCIÓN DE LA SECCIÓN

SECCIÓN 3

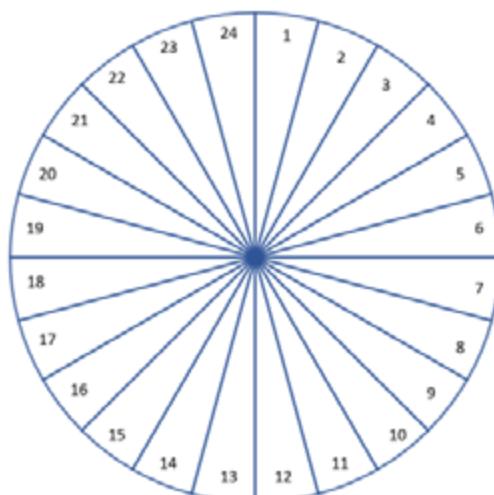
Los recursos se pueden descargar para que el profesor y los alumnos puedan imprimir las actividades y seguir las instrucciones para completar las tareas.

3.2.1. - ICEBREAKER



3.2.1. ICEBREAKER: “De cuánto tiempo libre dispones al día? ¿Qué haces durante ese tiempo?”

A continuación puedes ver un gráfico circular que representa las horas del día. Colorea las que tienes disponibles para el tiempo libre.



■1 ■2 ■3 ■4 ■5 ■6 ■7 ■8 ■9 ■10 ■11 ■12 ■13 ■14 ■15 ■16 ■17 ■18 ■19 ■20 ■21 ■22 ■23 ■24

(Haga clic en la imagen para abrir y descargar el PDF del documento)

3.2.2. - EXPLORANDO EL TIEMPO LIBRE 3.0



3.2.2. Tiempo Libre 3.0 - Transcripción

Tiempo de Ocio 3.0 o lo que realmente nos gusta hacer | Ulrich Reinhhardt | TEDxBerlin

Enlace al video: <https://www.youtube.com/watch?v=RjyxlsE3V2g> (subtítulos en español)

Transcriptora: Nadine Hennig Revizana; Elisabeth Buffard

Señoras y señores,

¿Qué es lo que estás viendo aquí? ¿Podemos atenuar las luces para eso? ¿Ves algo? Barro. Una vaca. La Tierra desde arriba. Nada. Vacas. ¿Cuántos de ustedes están viendo realmente una vaca? Muy bien. Los otros probablemente están pensando: bueno, las vacas deben parecer diferentes de donde él viene. (Risas). Quiero darles una pequeña pista. ¡Aah! La vaca es bastante obvia ahora. ¿Verdad? En realidad es más o menos lo mismo si hablamos del futuro del tiempo libre.

El futuro del tiempo libre es absolutamente obvio. En Alemania tenemos un viejo refrán que dice que a veces no se ve el bosque por culpa de todos los árboles. Bueno, eso no es cierto, quiero decir que las cosas son obvias y lo mismo ocurre con el tiempo libre. La gente tiene ciertas necesidades, todos somos humanos. Nos gustan ciertas cosas. Nos gusta pasar el tiempo con otras cosas, como por ejemplo, hacer amigos. Y que seguro que no cambiamos nuestro comportamiento sólo porque tengamos nuevas posibilidades.

Un cambio de comportamiento necesita tiempo, y el tiempo es muy, muy limitado. ¿Qué significa este número para nosotros? 8,760. Es el número de horas que tenemos al año. Ahora la gran pregunta es ¿cómo estamos empleando esta tremenda cantidad de tiempo que tenemos? ¿Lo pasamos trabajando? ¿Lo pasamos haciendo algo que nos gusta en nuestro tiempo libre? ¿O hay algún intermedio?

Si dividimos este tiempo, podríamos dividirlo en tres secciones. El primero, por supuesto, es el tiempo de trabajo.

Cuando tienes un empleo a tiempo completo, trabajas aproximadamente el 20 % de tu tiempo anual, 1.618 horas para ser exactos. Tienes 29 días de vacaciones y estás enfermo 7,6 días. Tiempo de obligaciones. Luego tenemos este enorme campo que ocupa alrededor del 55 % de tu tiempo. No es tiempo de trabajo, pero tampoco es tiempo de ocio. Es algo intermedio. Lo llamamos "tiempo de obligación". Allí haces realmente cosas porque más o menos tienes que hacerlas. Por ejemplo, dormir. De media, duermes 7 horas y 14 minutos. Eso es aproximadamente un tercio de tu vida, no estás despierto. Estás en tu propia cama. O el tiempo que tardas en ir a trabajar, el tiempo que tardas en asearte o en limpiar tu casa. El tiempo que tienes para cuidar de otra persona. Eso también requiere tiempo. Y, por supuesto, tenemos esta gran fusión entre trabajo y ocio. Quiero decir, ¿cuándo fue la última vez que realmente apagamos el móvil el fin de semana? ¿Cuándo fue la última vez que no escribimos o leímos un correo electrónico mientras estábamos de vacaciones? ¿O cuándo fue la última vez que salimos a tomar una cerveza con un amigo o un colega y obviamente totalmente al tema del trabajo en nuestra conversación? Libertad de elección: el trabajo siempre está ahí. No es entonces puro ocio. El tiempo que queda, eso sí que es ocio. El tiempo libre puede definirse cuando

(Haga clic en la imagen para abrir y descargar el PDF del documento)

3.2.3. - ACTIVIDADES ONLINE: ¿OCIO O APRENDIZAJE?



3.2.3. EXPLORANDO EL OCIO 3.0

1. ¿En qué tres secciones podemos dividir nuestro tiempo? (Respuesta: Tiempo de trabajo, tiempo de obligaciones, tiempo de ocio)

2. ¿Cómo define el conferenciante el tiempo libre? (Respuesta: Hacer algo no porque tengas que hacerlo, sino porque te apetezca).

3. Describe brevemente cómo yo cambié el tiempo libre a lo largo del tiempo. (Respuesta: Años, 50... etc.)

(Haga clic en la imagen para abrir y descargar el PDF del documento)

3.2.4. - TARJETAS DE PERSONAJE



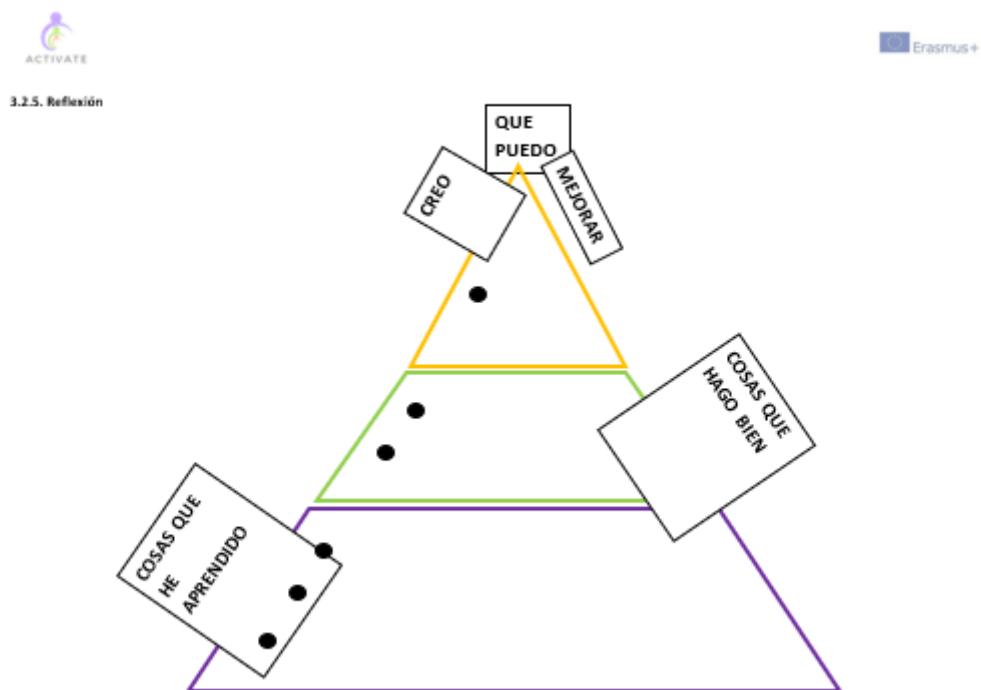
3.2.4. ~~Tarjetas de personaje~~:

	<p>Ana</p> <ul style="list-style-type: none">• 29 años• Estudios de Economía• Le interesan: los números y las cifras, el cálculo• Actualmente trabaja en una asesoría de empresas (a tiempo completo)
--	--

	<p>Leo</p> <ul style="list-style-type: none">• 43 años• Cursó formación en lenguas extranjeras• Le interesa: la lectura, la escritura• Actualmente trabaja en una agencia de comunicación (a tiempo parcial)
---	---

(Haga clic en la imagen para abrir y descargar el PDF del documento)

3.2.5. - TIEMPO LIBRE - REFLEXIÓN



(Haga clic en la imagen para abrir y descargar el PDF del documento)



SECCIÓN 4

FORMACIÓN CON ACTIVIDADES PRÁCTICAS Y
MATERIALES SOBRE VOLUNTARIADO

4.1 - PREPARACIÓN



DURACIÓN:

Aproximadamente 5 horas pedagógicas y pausas. Los formadores deben adaptar el horario en función de las necesidades del grupo.



ALUMNADO:

Personas con discapacidad que quieren saber más sobre oportunidades de voluntariado.



OBJECTIVOS DE APRENDIZAJE:

Aumentar la motivación para el voluntariado, desarrollar un enfoque proactivo en la búsqueda de oportunidades de voluntariado, comprender los beneficios de convertirse en voluntario y capacitar a las personas mediante el reconocimiento de sus puntos fuertes.



METODOLOGÍA:

Ejercicios de activización, actividades de trabajo en grupo, debate, plan de acción y evaluación.



EQUIPAMIENTO:

Hojas A4, rotafolios, notas adhesivas, rotuladores de colores, bolígrafos, proyector, ordenador(es) y acceso a Internet, timbre/temporizador, materiales de los recursos ([4.2.1_Icebreaker_plantilla](#), [4.2.2_ Presentación de la organización_plantilla](#), [4.2.3_Temores y soluciones_plantilla](#), [4.2.4_ Modelos de creación de un currículum vitae \(CV\) y redacción de una carta de motivación \(CM\)](#), [4.2.5_Reflexión\).plantilla](#)



PREPARACIÓN DEL AULA:

El aula debe ser abierta, con espacio suficiente para mover las sillas de ruedas, y disponer de mesas, sillas y pizarra/pizarra/espacio en la pared. En caso de que algunos alumnos prefieran cooperar a través del ordenador, también debe estar habilitado. Al realizar una actividad en un entorno virtual, elige las plataformas adecuadas para el trabajo en grupo y el diseño de documentos (Zoom: ofrece salas para el trabajo en grupo, Jamboard, Padlet...).



MÓDULO DE LA PLATAFORMA DE

E-LEARNING:

Antes de la sesión de formación, se recomienda que los alumnos repasen el módulo 4 OPORTUNIDADES ONLINE PARA EL VOLUNTARIADO de la plataforma de e-learning, disponible aquí: <https://projectactivate.eu/training>

En caso de que a los alumnos no les sea posible acceder a la plataforma de e-learning con antelación, pueden consultar los contenidos principales durante la formación, o bien el formador puede presentar los contenidos más importantes de la plataforma online a los alumnos durante la formación.

4.2.1 - ICEBREAKER

El objetivo de esta actividad es motivar a los alumnos y hacerles reflexionar sobre el tema planteándoles una pregunta más general y personal. La actividad puede llevarse a cabo utilizando rotafolios, post-its y rotuladores o herramientas digitales. En el caso de la realización presencial, el formador deberá dibujar primero círculos en el rotafolio tal y como se presenta en el material titulado [4.2.1_Icebreaker_plantilla](#). Como alternativa, cada usuario puede abrir el Jamboard en su ordenador y completarlo.

DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CADA PARTE DE LA ACTIVIDAD
10 minutos (el tiempo puede variar en función del número de alumnos)	<p>ICEBREAKER: “¿Qué significa para ti el voluntariado?</p> <p>1. Pregunta a los alumnos qué significa para ellos el voluntariado. Anímales a que enumeren tantas asociaciones diferentes como sea posible. Deben pensar en lo que significa para ellos personalmente, a nivel local, nacional y global (mundial). No hay respuestas correctas o incorrectas. No es necesario que sigan un orden específico. El objetivo es tener tantas ideas como sea posible. El formador también puede aportar su propia idea de asociación.</p> <p>Al final, intenta resumir lo que los alumnos han enumerado y relacionarlo con la siguiente actividad o contenido del módulo.</p> <p><i>* Pista digital: Será más fácil en el Jamboard si los alumnos utilizan un color diferente para cada ronda (como en el ejemplo). Si no hay espacio suficiente, también puede hacer varias copias del Jamboard.</i></p>

4.2.2 - EXPLORANDO LAS FORTALEZAS DEL CARÁCTER Y LAS OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO

Como preparación para esta actividad, se recomienda que los alumnos resuelvan el cuestionario de puntos fuertes personales con antelación. El enlace al cuestionario está disponible en la plataforma de e-learning en el módulo 4, o pueden acceder directamente a través de este enlace (en inglés, puedes usar el traductor de páginas de Google Chrome): <https://viacharacter.org/account/register>

DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CADA PARTE DE LA ACTIVIDAD
10 minutos	<p>¿QUÉ SON LOS PUNTOS FUERTES DEL CARÁCTER?</p> <p>1. Como los alumnos ya tienen conocimientos generales sobre los puntos fuertes de la personalidad a partir de los materiales del módulo Oportunidades online para el Voluntariado, subcapítulo Explorando mis fortalezas, el formador les ofrece una breve introducción recordándoles, a través de este vídeo, cuáles son los 24 puntos fuertes de la personalidad y las 6 virtudes, así como su importancia: https://www.youtube.com/watch?v=kq-rOeILciE&t=88s. Utiliza la opción de auto-traducción del vídeo, que se encuentra en la sección de subtítulos, en ajustes.</p> <p>2. El formador pregunta a los alumnos qué más recuerdan de la plataforma e-learning en relación con los puntos fuertes de la personalidad.</p>
30 minutos	<p>UTILIZA TUS FORTALEZAS</p> <p>1. Los alumnos comparten los resultados de su principal fortaleza mediante la encuesta sobre los puntos fuertes de la personalidad. Cada uno de los puntos fuertes forma parte de una virtud específica. Con la ayuda del formador, todos reflexionan sobre cuáles son los puntos fuertes y las virtudes para todo el grupo. Posteriormente, los alumnos se dividen en grupos de 3 a 5 alumnos. Los que tengan más puntos fuertes similares que encajen en la misma virtud o en virtudes similares, trabajan juntos. El formador puede mostrar la clasificación de puntos fuertes y virtudes que está disponible aquí: https://viacharacter.org/resources/activities, para una división más fácil en grupos.</p> <p>2. En grupos más pequeños, los alumnos comparten sus principales puntos fuertes. Cada uno de ellos dice cómo se manifiesta este punto fuerte en su vida cotidiana o profesional. El formador les anima a dar ejemplos muy concretos de comportamientos que apoyen sus fortalezas principales. En la segunda ronda, cada participante comparte cómo puede contribuir a la sociedad y a otras personas mediante sus puntos fuertes. ¿De qué manera lo hace ya?</p> <p><i>*Sugerencia digital: Zoom y otras plataformas online ofrecen salas en las que los alumnos pueden hacer el trabajo en grupo. Puedes publicar preguntas en el chat, para que todos puedan verlas.</i></p>

<p>30 minutos</p>	<p>EXPLORANDO LAS OPCIONES DE VOLUNTARIADO MÁS ADECUADAS</p> <p>1. En los mismos grupos que en la actividad anterior, los alumnos exploran diferentes opciones de voluntariado online con la ayuda de la plantilla, que se puede imprimir: 4.2.2. Presentación de la organización plantilla, que se encuentra en los recursos. Cada grupo busca 3 organizaciones o páginas web diferentes que ofrezcan voluntariado online, que sea acorde con los puntos fuertes y virtudes más importantes del carácter del grupo. Pueden utilizar ordenadores, teléfonos móviles, plataforma de e-learning y otros recursos útiles.</p> <p><i>*Sugerencia digital: El formador puede cargar la plantilla en Drive para cada grupo, de modo que todos los miembros del grupo puedan editarla.</i></p> <p>2. Despues de encontrar 3 opciones diferentes, cada grupo elige la que más le interesa y la explora con más detalle. Preparan una presentación previa sobre ella con ayuda de una plantilla. El formador les apoya durante el proceso yendo de grupo en grupo y respondiendo a las posibles preguntas.</p>
<p>5 minutos por grupo, seguidos de preguntas y respuestas del resto de grupos</p>	<p>COMPARTIENDO POSIBLES OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO ONLINE</p> <p>1. Cada grupo comparte con los demás la información sobre posibles oportunidades de voluntariado online y por qué se ajusta a sus fortalezas.</p> <p>2. El resto de grupos y el formador tienen la posibilidad de hacer preguntas o dar su opinión al grupo que presenta.</p>

RECURSOS DE UTILIDAD:

- La Ciencia del carácter (inglés, con subtítulos en español): <https://www.youtube.com/watch?v=kq-rOeILciE&t=88s>
- Actividades y ejercicios basados en fortalezas (en inglés): <https://viacharacter.org/resources/activities>
- Programas virtuales de voluntariado en el extranjero (en inglés): <https://www.gooverseas.com>

4.2.3 - TEMORES & SOLUCIONES

Hay dos formas posibles de realizar esta actividad. Si hay espacio suficiente para moverse, puedes utilizar un sombrero y post-it. Si tienes limitaciones de espacio y prefieres una actividad estática, puedes utilizar [Mentimeter](#). En este caso, tiene sentido preparar previamente la tarea en dicha plataforma. Para ambas opciones, prepara los tableros para la segunda parte de la actividad.

La actividad se realiza en grupos, idealmente con 4 personas en cada grupo. Si los alumnos ya están agrupados por una tarea anterior, pueden permanecer en el mismo grupo.

DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CADA PARTE DE LA ACTIVIDAD
5 minutos	<p>¿CUÁLES SON TUS MIEDOS?</p> <p>1. Pregunta a los alumnos cuáles son sus miedos a la hora de participar en actividades de voluntariado. Cada persona debe pensar y anotar tres miedos.</p> <p>Si la actividad se realiza con un sombrero, pide a cada alumno que escriba el miedo en un post-it (cada uno en un papel distinto) y lo introduzca en el sombrero. Si has elegido Menti, los alumnos necesitarán un ordenador o un teléfono. Deberán escribir sus miedos en la hoja que has preparado.</p> <p><i>*Sugerencia digital: En la plataforma Mentimeter, lo mejor es crear la tarea utilizando la herramienta "nube de palabras". De este modo, los miedos se mostrarán gráficamente y podrás ver qué miedos son los más comunes entre los alumnos, ya que estas palabras serán más grandes.. Ejemplo de nubes de palabras.</i></p>
5 minutos	<p>MIEDOS DEL GRUPO</p> <p>1. El facilitador debe sacar un par de miedos del sombrero y leerlos en voz alta (por ejemplo, 9 miedos si hay 4-5 grupos).</p> <p><i>*Pista digital: Si utilizas la plataforma Mentimeter, puedes centrarte en las que más se han escrito (y por tanto más repetidas).</i></p>
20 minutos	<p>¡ES HORA DE BUSCAR SOLUCIONES!</p> <p>1. Cada grupo debe elegir el miedo que le parezca más interesante. Deben decidir juntos democráticamente como equipo sobre el miedo que han elegido.</p> <p>2. A continuación, deben realizar una lluvia de ideas en grupos para encontrar el mayor número posible de soluciones a este miedo. Pídeles que escriban las soluciones en una pizarra o rotafolio.</p> <p>3. Una vez que todos los grupos hayan propuesto algunas soluciones, pídeles que elijan una y trabajen en ella. Pueden ayudarse con las preguntas de la plantilla 4.2.3. Temores y soluciones_plantilla. Su tarea consiste en elaborar esta solución en pasos concretos.</p>

20 minutos	<p>DEBATE Y CONSULTA CON LOS DEMÁS</p> <p>1. Al final, hay un debate entre todos. El papel del formador/facilitador que dirige el debate es aquí muy importante. Cada grupo puede compartir el miedo que ha elegido y la solución si lo desean. No es necesario que todos expongan. A continuación, los demás alumnos deben comentar las soluciones elegidas y aportar sus propias ideas. El objetivo principal de esta parte es capacitar a los alumnos para que encuentren soluciones a sus miedos. Los alumnos también pueden compartir su experiencia en la búsqueda de miedos/soluciones, si han encontrado algún problema o no.</p>
------------	--

RECURSOS DE UTILIDAD:

- Por qué debes definir tus miedos en lugar de tus objetivos | Tim Ferriss (en inglés, con subtítulos en español):<https://www.youtube.com/watch?v=5J6jAC6XxAI>
- Posible actividad adicional (en inglés, puedes utilizar el traductor automático de Google Chrome):[Crumpled Reminder](#)



4.2.4 - CREACIÓN DE UN CURRÍCULUM VÍTAE (CV) Y REDACCIÓN DE UNA CARTA DE MOTIVACIÓN (CM)

Como la mayoría de las organizaciones están acostumbradas a recibir muchas cartas de motivación, es importante reconocer que la persona que interviene en la selección suele fijarse más en las candidaturas que son diferentes de la mayoría. El objetivo de esta actividad es guiar a los alumnos para que redacten buenos CV y cartas de motivación. Para esta actividad, el formador deberá dividir a los alumnos en grupos, que pueden ser similares a los de las actividades anteriores.

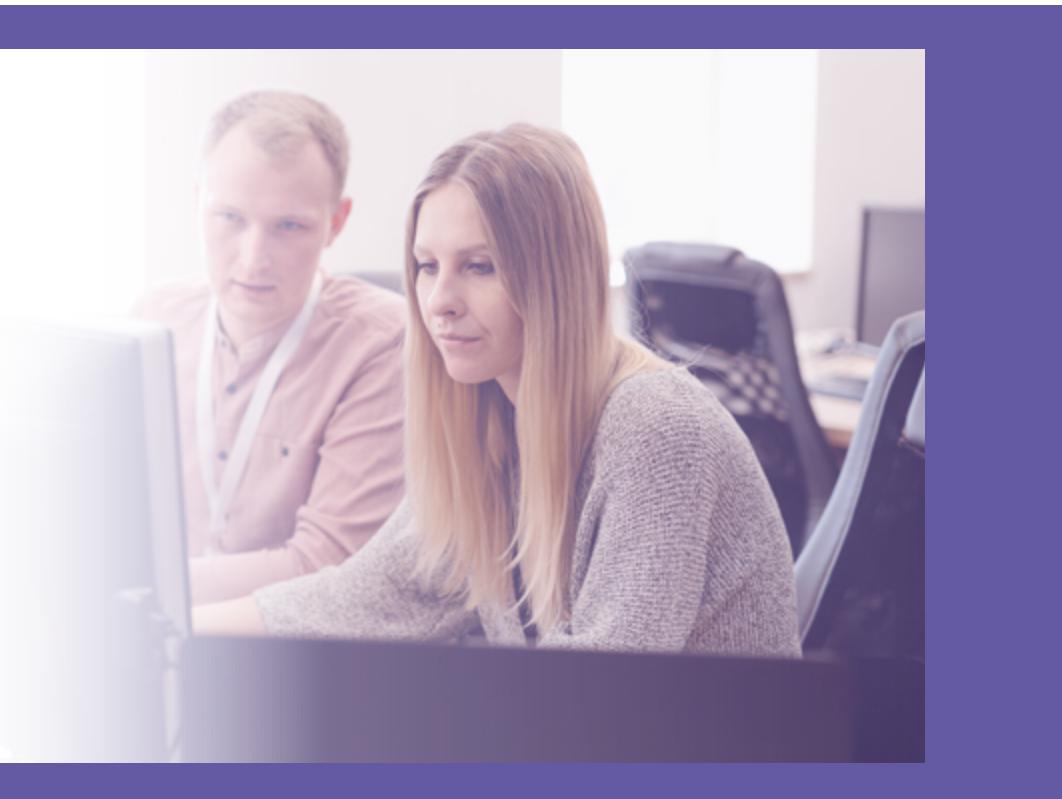
En caso de que los alumnos no hayan pasado previamente por la plataforma e-learning, el formador deberá darles consejos sobre cómo redactar un buen CV o una carta de motivación con la ayuda del módulo 4, APROXIMACIÓN PROACTIVA del curso ACTIVATE online.

DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CADA PARTE DE LA ACTIVIDAD
30 minutos	<p>¿BUENO O MALO?</p> <p>1. Dado que los alumnos ya redactaron un CV y un ML al pasar por una plataforma de e-learning, ya tienen algunos conocimientos sobre los aspectos más importantes. En esta actividad, cada grupo recibe una combinación de CV y CM de una persona imaginaria. El formador decide si el grupo trabajará en el CV o en la CM. El otro documento sólo sirve de apoyo para trabajar en la retroalimentación. Se recomienda que parte de los grupos trabajen sobre la CM y el resto sobre el CV. Puedes encontrar ejemplos en los documentos 4.2.4. María García_plantilla, 4.2.5_Jon Rueda_plantilla.</p> <p>2. El objetivo es que cada grupo mejore uno de los documentos dados y aporte su opinión sobre tres puntos fuertes y tres puntos débiles del mismo, así como hacer sugerencias concretas para corregir los puntos débiles. Se recomienda consultar el módulo 4 de la plataforma para tener una orientación sobre lo que es importante a la hora de corregir los documentos dados.</p> <p><i>*Sugerencia digital: cuando se trabaja con un grupo online, se pueden corregir los errores escribiendo comentarios en un documento de Word.</i></p> <p>3. El formador pregunta a los alumnos qué más recuerdan de la plataforma de formación online en relación con las creaciones del CV y la CM, y qué han aprendido a través de esta actividad.</p>
15 minutos	<p> ELABORACIÓN DE</p> <p>Esta parte de la actividad es opcional, dependiendo del tiempo de que dispongas.</p> <p>1. El formador recoge los documentos corregidos y los hace circular. Los grupos tienen que elaborar y aportar otros tres puntos débiles y fuertes al documento. Los puntos débiles deben mejorarse.</p> <p><i>*Sugerencia digital: Zoom y otras plataformas en línea ofrecen salas para grupos, en las que los alumnos pueden hacer el trabajo grupal. Puedes publicar preguntas en el chat, para que todos puedan verlas.</i></p>

<p>20 minutos</p>	<p>DEBATE Y CONSULTA CON LOS DEMÁS</p> <p>1. Al finalizar, se celebra un debate con todos los participantes. Cada grupo presenta los comentarios y las mejoras que ha aportado (ya sea en la primera o en la segunda ronda...).</p> <p>2. Junto con el formador, diseñan una lista de 10 consejos para redactar un CV y 10 consejos para redactar una CM.</p> <p><i>*Sugerencia digital: Los grupos pueden utilizar Mentimeter para seleccionar los 10 mejores consejos a la hora de crear un CV o una CM.</i></p>
-------------------	---

RECURSOS DE UTILIDAD:

- Plantilla útil para hacer CV: create-europass-cv
- Ejemplos para crear un CV en Canva: <https://www.canva.com/search/templates?q=curriculum%20vitae>



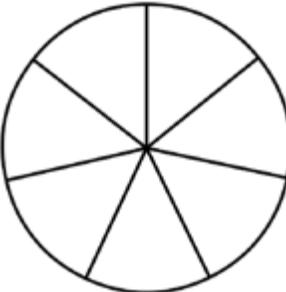
4.2.5 - PLAN DE ACCIÓN

Esta actividad se realiza al final y combina las competencias que los alumnos han ido adquiriendo al realizar las actividades anteriores. Esta se desarrolla individualmente con el objetivo de que cada alumno redacte o actualice su CV y su CM (en caso de que ya los haya creado con la ayuda de la plataforma e-learning). Antes de comenzar la actividad, el formador deberá pedir a los alumnos que lleven consigo un ejemplo de sus propios CV y ML (también pueden subirlos a una carpeta de Drive con antelación). La actividad también puede realizarse en casa y revisarse posteriormente con el formador.

DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CADA PARTE DE LA ACTIVIDAD
10 minutos	<p>¿CUÁL ES LA ORGANIZACIÓN?</p> <ol style="list-style-type: none">El formador pide a los alumnos que elijan la organización en la que quieren trabajar como voluntarios, y que investiguen sobre ella. Puede ser una de las organizaciones que han encontrado en las actividades anteriores.El formador explica a los alumnos que la investigación es importante para ver cuáles son los principales objetivos y valores de las organizaciones. De este modo, pueden pensar realmente si la organización sería adecuada para ellos y qué podrían aportar a la misma con su voluntariado.
30 minutos	<p>REDACCIÓN DEL CURRÍCULUM</p> <ol style="list-style-type: none">El formador proporciona consejos generales para redactar el CV, así como un modelo de ejemplo. Los alumnos piensan individualmente qué plantilla utilizar y qué consejos pueden beneficiarles a la hora de preparar su CV para la organización que han elegido. Si ya han creado su CV de antemano, deberán mejorarlo con los conocimientos adquiridos durante la formación.El alumno elige sus puntos fuertes y referencias y los incluye en el CV.El formador examina el CV escrito y proporciona comentarios y orientación sobre cómo mejorarlo aún más.
30 minutos	<p>REDACCIÓN DE LA CARTA DE MOTIVACIÓN</p> <ol style="list-style-type: none">Una carta de motivación debe acompañar a un CV bien redactado. El formador ofrece consejos generales para la redacción de la carta de motivación y un modelo de ejemplo. Los alumnos piensan individualmente qué plantilla utilizar y qué consejos pueden beneficiarles a la hora de redactar la carta de motivación para la organización que han elegido. Si ya han creado su CM de antemano, deberán mejorarlala con los conocimientos adquiridos durante la formación.El alumno elige sus puntos fuertes y los incluye en el CM.El formador examina la CM redactada y proporciona comentarios y orientaciones sobre cómo mejorarlala aún más.

4.2.6 - REFLEXIÓN

El objetivo de esta actividad es que los alumnos hagan una retrospectiva de todo el trabajo que han realizado y aporten comentarios sobre la consecución de resultados de aprendizaje específicos de forma interactiva. La plantilla que debe utilizarse para esta reflexión es [4.2.6. Reflexión_plantilla](#).

DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CADA PARTE DE LA ACTIVIDAD
30 minutos	<p>REFLEXIÓN - Gravedad</p> <p>El círculo está dividido en siete partes y cada una de ellas representa un tema sobre el que los alumnos proporcionan la retroalimentación. Véase el documento 4.2.6. Reflexión_plantilla como ejemplo.</p> <p>Los temas son:</p> <p>UTILIDAD - ¿Hasta qué punto te han resultado útiles las actividades? ¿Has aprendido algo nuevo? ¿Vas a utilizar estos conocimientos en el futuro?</p> <p>GESTIÓN DEL TIEMPO - ¿Estás satisfecho con el tiempo dedicado a cada tarea? ¿Te ha parecido adecuada la duración de la formación?</p> <p>COMPROMISO - ¿Has podido participar en las actividades todo lo que has querido?</p> <p>FACILITACIÓN - ¿Cómo fue la facilitación? ¿Estás satisfecho con el trabajo de los facilitadores?</p> <p>DINÁMICAS DE GRUPO - ¿Qué te han parecido las dinámicas de grupo? ¿Te has sentido como una parte importante del grupo?</p> <p>INTERACCIÓN - ¿Cómo ha sido la interacción con los demás alumnos?</p> <p>ESPAZIO SEGURO - ¿Te ha proporcionado el formador un espacio seguro para que puedas expresarte y participar plenamente en la actividad?</p>  <ol style="list-style-type: none">1. Cada alumno elige un símbolo y lo dibuja en la tabla. Cuanto más les guste el tema en cuestión, más hacia el centro dibujarán su símbolo ("más les atrae la gravedad").2. Después de que todo el mundo dibuje su símbolo sobre todos los temas, puede haber un debate al respecto. Si los alumnos quieren intervenir, pueden hacerlo. <p><i>*Sugerencia digital: Puedes utilizar el tablero Miro o el Jamboard para este ejercicio. Si los utilizas, los alumnos pueden utilizar notas fijas de diferentes colores en lugar de los símbolos.</i></p>

RECURSOS PARA LA EJECUCIÓN DE LA SECCIÓN

SECCIÓN 4

Los recursos se pueden descargar para que el profesor y los alumnos puedan imprimir las actividades y seguir las instrucciones para completar las tareas.

4.2.1. - ICEBREAKER



(Haga clic en la imagen para abrir y descargar el PDF del documento)

4.2.2. - OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO



(Haga clic en la imagen para abrir y descargar el PDF del documento)

4.2.3 - TEMORES & SOLUCIONES



(Haga clic en la imagen para abrir y descargar el PDF del documento)

4.2.4 - CREACIÓN DE UN CURRÍCULUM VÍTAE

Maria Garcia
Coordinadora de voluntarios
662-241-7824
mariagarcia@gmail.com
linkedin.com/in/maria_garcia

Resumen

Coordinadora de voluntarios entusiasta y motivada con varios años de experiencia. Establecí un grupo de redes de voluntarios de más de 700 miembros. Gran capacidad de organización y habilidades interpersonales para coordinar las operaciones diarias de voluntariado.

Experiencia

Coordinación del voluntariado
University Hospital, Bristol and Weston
Febrero 2015-Marzo 2019

- He formado a más de 1.000 voluntarios de hospicios en la prestación de cuidados de apoyo emocional y de relevo.
- Elaboración y distribución de folletos exhaustivos sobre la salud en el hogar y el voluntariado.
- Puse en marcha y establecí un grupo de trabajo en red de más de 700 miembros voluntarios poniéndome en contacto con una amplia gama de entidades.
- Formación periódica para organizaciones religiosas y grupos cívicos sobre cuestiones relacionadas con el final de la vida y la captación de voluntarios.

Logros clave: Diseñé y coordiné la entrega de anuncios de servicios públicos a 15.000 profesionales y residencias de ancianos.

Educación

Licenciatura en Ingeniería Biomédica
Imperial College London
2013

Cursos y certificados

- Certificado de Voluntariado Internacional, Voluntario Internacional HQ, 2014

Competencias

- Comunicación
- Gestión
- Trabajo en equipo
- Resolución de problemas
- Toma de decisiones
- MS Word Excel PowerPoint Publisher

(Haga clic en la imagen para abrir y descargar el PDF del documento)

4.2.5 - PLAN DE ACCIÓN

Jon Rueda
52 My Street, Fourtown,
Fiveshire, WX59 9XW
ruedaj@gmail.com
07979999777

Recién licenciado en arqueología, tengo habilidades y aptitudes para ofrecer ayuda como voluntario en la industria espacial. Mis competencias incluyen la preparación de café, la comprensión de la ciencia política, la navegación cultural, el trabajo en equipo y la arqueología. Tengo muchas ganas de aprender en un programa para graduados y de contribuir a la organización.

Education

University of Exeter (2017-2020)

Grado en Arqueología 2:1

Fourtown School (2009-2016)

A-levels: historia, inglés, francés. Nivel AS en geografía

10 GCSEs incluyendo matemáticas y ciencias dobles.

Competencias

Trabajo individual

- Miembro del personal en Starbucks cumpliendo con los pedidos y proporcionando un excelente servicio al cliente.
- Asistente de proyecto para Dig NW colaborando con el equipo del proyecto para planificar los eventos de Summer Dig y garantizar que cada día se desarrollara sin problemas.
- Edición y publicación del boletín de la rama suroeste del Council for British Archaeology.

Organización

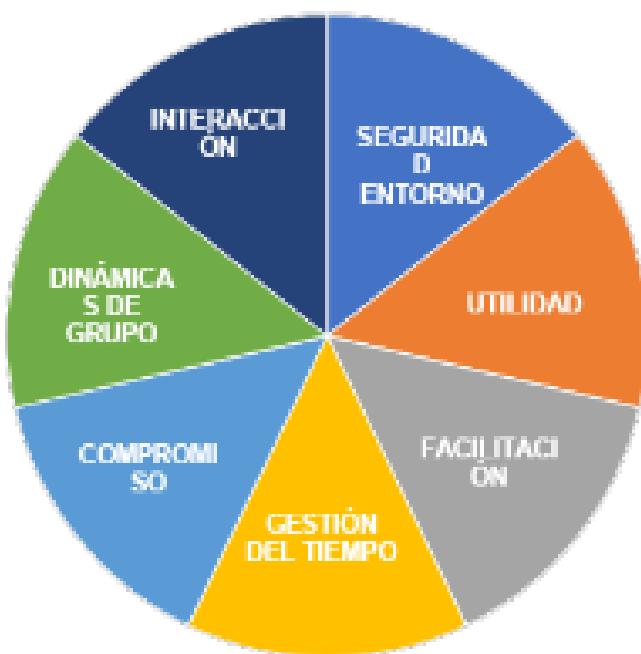
- Compaginar con éxito los estudios, el trabajo a tiempo parcial, el voluntariado y las actividades extraescolares.
- Coordinar actos arqueológicos con buena acogida para Dig NW y la Sociedad Arqueológica universitaria. Los participantes en el Summer Dig comentaron: "Qué día tan bien organizado. Ha reavivado mi interés por la arqueología". "Fue muy emocionante encontrar piezas reales de cerámica antigua". "Mia me enseñó a interpretar y cuidar la cerámica que encontramos".

Comunicación oral

- Redacción de informes como asistente del proyecto Dig NW Summer Digs.
- Para mi carrera universitaria, elaboración de ensayos, informes, trabajos de seminario siguiendo unas directrices estrictas.

(Haga clic en la imagen para abrir y descargar el PDF del documento)

4.2.6 - REFLEXIÓN



(Haga clic en la imagen para abrir y descargar el PDF del documento)



SECCIÓN 5

FORMACIÓN CON ACTIVIDADES PRÁCTICAS Y
MATERIALES SOBRE ACTIVISMO ONLINE

5.1 - PREPARACIÓN



DURACIÓN:

Aproximadamente 6-7 horas pedagógicas. El formador deberá adaptar el tiempo en función de las necesidades del grupo.



ALUMNADO:

Personas con discapacidad que quieran saber más sobre defensa de derechos/activismo online.



OBJECTIVOS DE APRENDIZAJE:

Entender qué es el activismo online como nueva forma de movilización colectiva y cuáles son sus niveles de participación. Conocer los diferentes métodos de activismo online y los principales tipos que existen. Conocer los riesgos y oportunidades del activismo en redes sociales y aprender casos de éxito como modelos a poner en práctica.



METODOLOGÍA:

Ejercicios de activación, actividades de trabajo en grupo, debate, plan de acción y evaluación.



EQUIPAMIENTO:

Hojas de papel tamaño A4, rotafolios, notas adhesivas, rotuladores de colores, bolígrafos, proyector, ordenador(es) con acceso a Internet, timbre/temporizador, materiales de los recursos y las plantillas creadas para el módulo 5.



PREPARACIÓN DEL AULA:

El aula debe ser abierta, con espacio suficiente para que las sillas de ruedas puedan desplazarse cómodamente. También se necesitarán mesas, sillas y una pizarra. En caso de que algunos alumnos prefieran participar en línea y no con su presencia física, el aula debe estar equipada con ordenadores y cámaras para facilitar esta preferencia. Cuando se realice una actividad en un entorno virtual, hay que elegir las plataformas adecuadas para que el trabajo en grupo sea eficaz y divertido (Zoom - ofrece salas para el trabajo en grupo, Padlet...).



MÓDULO DE LA PLATAFORMA DE E-LEARNING:

Antes de la sesión de formación, se recomienda que los alumnos repasen el módulo 5 de la plataforma e-learning, DEFENSA/ACTIVISMO EN LÍNEA, disponible aquí: <https://projectactivate.eu/training>

En caso de que a los alumnos no les sea posible acceder a la plataforma de e-learning con antelación, pueden repasar los contenidos principales durante la formación, o el formador puede presentar los contenidos más importantes a los alumnos durante la formación.

5.2.1 - ICEBREAKER: LA TELA DE ARAÑA

DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CADA PARTE DE LA ACTIVIDAD
30 minutos (el tiempo puede variar dependiendo del número de alumnos)	<p>ICEBREAKER</p> <p>1. Esta actividad se llama “La tela de araña”. Todos los participantes se colocan de pie formando un círculo. Uno de ellos coge el extremo de un ovillo de lana (o un cordel, o algo similar) y, sin soltarlo, lanza el ovillo con la otra mano a un compañero, mientras dice algo positivo que le guste o valore de la persona a la que se lo lanza.</p> <p>2. La persona que recibe el ovillo recoge el hilo y, también sin soltarlo, lo lanza a otro compañero, diciendo algo que le guste o valore de él. Y así sucesivamente hasta que todos los participantes recojan un trozo de hilo, mientras forman una colorida figura en forma de tela de araña.</p> <p>3. Finalmente, el último participante en recibir el ovillo se lo lanzará al primero, ya que de esta forma cerramos el círculo y todos habrán dicho algo positivo de alguien y, al mismo tiempo, alguien habrá dicho algo positivo de ellos mismos</p> <p>4. Al final, animaos a decir qué tipo de objetivo han trabajado con este ejercicio: autoestima, habilidades de comunicación, refuerzo de los lazos de grupo, etc. No hay respuestas correctas o incorrectas. No es necesario que sigan un orden concreto. El objetivo es tener el mayor número posible de ideas. Los formadores pueden utilizar el ejemplo de este documento como base: La tela de araña.</p>

5.2.2 - QUÉ ES EL ACTIVISMO ONLINE

El objetivo de esta dinámica es dar a conocer campañas de activismo online que hayan tenido éxito, así como fomentar el uso de las nuevas tecnologías. También es importante que, gracias a este ejercicio, se potencien las capacidades creativas de los participantes, así como sus habilidades comunicativas

DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CADA PARTE DE LA ACTIVIDAD
15 minutos	<p>INTRODUCCIÓN: ¿QUÉ ES EL ACTIVISMO ONLINE?</p> <ol style="list-style-type: none">1. El formador ofrecerá una breve introducción sobre qué es el activismo online, los tipos y métodos de activismo, los objetivos que abarcan y por qué son importantes para las comunidades.2. A los participantes se les planteará una breve ronda de preguntas para compartir si alguno de ellos ha participado en algún momento en una campaña de sensibilización, o similar.
20 minutos	<p>INVESTIGA UNA CAMPAÑA DE ACTIVISMO ONLINE</p> <ol style="list-style-type: none">1. Los alumnos se dividirán en grupos de 4 personas. A cada grupo se le entregará una cartulina grande con rotuladores de colores.2. Cada equipo debe asegurarse de tener al menos un dispositivo con acceso a Internet. Lo ideal sería tener un ordenador o una tableta para que todos puedan ver la pantalla, pero si no se dispone de este tipo de dispositivo, se puede utilizar un teléfono móvil.3. El equipo investigará sobre campañas de activismo online que hayan tenido éxito en los últimos años y tomará notas sobre ellas. Juntos decidirán cuál elegirán para hacer una presentación oral ante los demás grupos.4. Es importante que el facilitador esté pendiente de la campaña que elige cada grupo, para evitar repeticiones entre grupos.
30 minutos	<p>PREPARANDO LA PRESENTACIÓN</p> <ol style="list-style-type: none">1. Una vez elegida la campaña activista, el equipo decidirá cómo la presentará al resto de sus compañeros, utilizando cartulinas y rotuladores, diseñando un esquema, un dibujo o simplemente utilizando palabras. Se trata de un ejercicio libre y creativo.2. Cuando hayan diseñado sus carteles de presentación, tendrán que hacer un pequeño ensayo de cómo lo van a presentar al resto. Puede ocurrir que sólo hable uno de ellos, o que dividan la presentación a compartir por partes, lo que sería ideal para fomentar las habilidades comunicativas de cada uno, así como para trabajar el miedo escénico.

*Recuerda que puede haber participantes con dificultades de comunicación. Es importante que participen de la misma manera que el resto, adaptarse a su ritmo, escucharlos y asegurarse de que tienen las mismas oportunidades que sus compañeros.

5-10 minutos por grupo	PRESENTACIONESORALES <ol style="list-style-type: none"> 1. Una vez realizado el ensayo, pasarán, grupo por grupo, a presentarlo al resto de participantes. Deberán fijar un tiempo máximo, por ejemplo, de 5 a 10 minutos. 2. Para terminar, habrá una ronda de preguntas para reflexionar sobre cómo se han sentido con esta dinámica.
------------------------	--

5.2.3 - CREA TU PROPIA CAMPAÑA DE ACTIVISMO

Este ejercicio nos ayuda a fomentar la creatividad de los participantes mediante la creación de su propia campaña de sensibilización, fomentando el trabajo en equipo.

DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CADA PARTE DE LA ACTIVIDAD
20 minutos	¡TIEMPO PARA EL INTERCAMBIO DE IDEAS Y EL BRAINSTORMING! <ol style="list-style-type: none"> 1. Todos los participantes realizarán una lluvia de ideas sobre campañas de sensibilización que podrían llevarse a cabo online. 2. Se elegirá una causa por cada 5 personas, que formarán un equipo. Es decir, si hay 20 personas en el aula, se elegirán 4 causas. Si hay 10 personas, se elegirán 2 causas. 3. El grupo se dividirá en subgrupos de 5 personas.
45 minutos	TIEMPO PARA REFLEXIONAR Y DISEÑAR LA CAMPAÑA <ol style="list-style-type: none"> 1. Cada grupo creará su propia campaña de activismo online. Para ello, tendremos en cuenta el documento enlazado aquí: Diseña tu propia campaña. 2. En función de la campaña que se haya asignado a cada equipo, reflexionarán y redactarán un documento en el que cada uno defina los siguientes puntos: <ol style="list-style-type: none"> a) Justificación de la campaña (necesidad detectada). b) Objetivo de la causa social. c) Eslogan y logotipo identificativos de la campaña. d) Estrategia de difusión. <p>Utiliza el siguiente documento como guía del ejercicio para los alumnos: Guía.</p>

<p>5-10 minutos por equipo y 15 minutos para la votación</p>	<p>COMPARTIR (Y VOTAR)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A continuación, habrá una presentación de las campañas propuestas por cada equipo. 2. Puedes votar qué campaña es la más llamativa o necesaria, y ¡hacerla realidad!
--	--

5.2.4 - VOLUNTARIADO

DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CADA PARTE DE LA ACTIVIDAD
10 minutos	<p>VOLUNTARIADO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El formador ofrecerá una breve introducción sobre qué es el voluntariado y los distintos ámbitos en los que se puede llevar a cabo el voluntariado online.
20 minutos	<p>BENEFICIOS DEL VOLUNTARIADO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Realiza una lluvia de ideas con todo el grupo sobre los beneficios que creen que puede tener el voluntariado. Para ello, se repartirán notas adhesivas y en cada una de ellas, cada participante tendrá que escribir un beneficio. Utilizarán tantas notas adhesivas como consideren. Dispondrán de unos 10 minutos para escribir sus ideas. 2. Una vez finalizado el tiempo para escribir sus ideas, distribuirán las notas adhesivas según: <ol style="list-style-type: none"> a) Beneficios personales (para la persona voluntaria). b) Beneficios para la persona que lo recibe. c) Beneficios para la sociedad en general. <p>Para ello, el formador pegará los carteles de este documento en la pared o en la pizarra y, debajo de ellos, los alumnos pondrán sus ideas. (basta con recortar a lo largo de la línea discontinua): Beneficios.</p>
20 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 3. Después de pegar las notas adhesivas en sus secciones correspondientes, el formador hará una presentación con las conclusiones, con la participación de todos los alumnos. El formador puede consultar este documento: Breve relación de beneficios

5.2.5 - ENCUENTRA TU VOLUNTARIO ONLINE IDEAL

Para llevar a cabo esta dinámica, es necesario que cada participante disponga de un teléfono móvil con acceso a internet, o también se pueden utilizar otros dispositivos (como un ordenador o una tableta) si se dispone de ellos.

DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CADA PARTE DE LA ACTIVIDAD
10 minutos	<p>PIENSA EN TUS INTERESES</p> <p>1. Cada participante toma un bolígrafo y un papel y escribe en él qué tipo de intereses tiene en su vida y, basándose en ellos, cómo podría aplicarlos al voluntariado online. Por ejemplo, alguien podría ser un amante de los animales y, a través de ese interés, pensar en algún tipo de voluntariado relacionado con los animales.</p>
30-40 minutos	<p>BUSCA TU VOLUNTARIADO ONLINE IDEAL</p> <p>1. Tras reflexionar sobre los intereses personales, cada alumno tendrá que buscar en Internet qué voluntariado podría realizar. Si hay más de una opción, intentará decidirse por el que más le convenga y repasará qué pasos debe dar en caso de que quiera hacerlo.</p> <p>2. El alumno escribe las conclusiones en la hoja, con su decisión de ofrecerse voluntario y los pasos a seguir (al menos el primer paso).</p> <p>3. Despues, escribirá qué beneficios cree que podría aportarle este voluntariado en concreto.</p>
5 minutos por persona	<p>COMPARTIR LAS CONCLUSIONES CON EL GRUPO</p> <p>1. Por último, cada alumno presenta a los demás su interés y el tipo de voluntariado online que responde a ese interés.</p>

RECURSOS PARA LA EJECUCIÓN DE LA SECCIÓN SECCIÓN 5

Los recursos se pueden descargar para que el profesor y los alumnos puedan imprimir las actividades y seguir las instrucciones para completar las tareas.

5.2.1. - ICEBREAKER

BENEFICIOS DE LA DINÁMICA DE LA TELA DE ARAÑA



1) AUTOESTIMA



Mejora la autoestima de los participantes al recibir comentarios positivos sobre sí mismos.

2) AUTOCONOCIMIENTO



Aumenta el autoconocimiento al recibir un comentario que la persona puede no haber escuchado sobre sí misma.

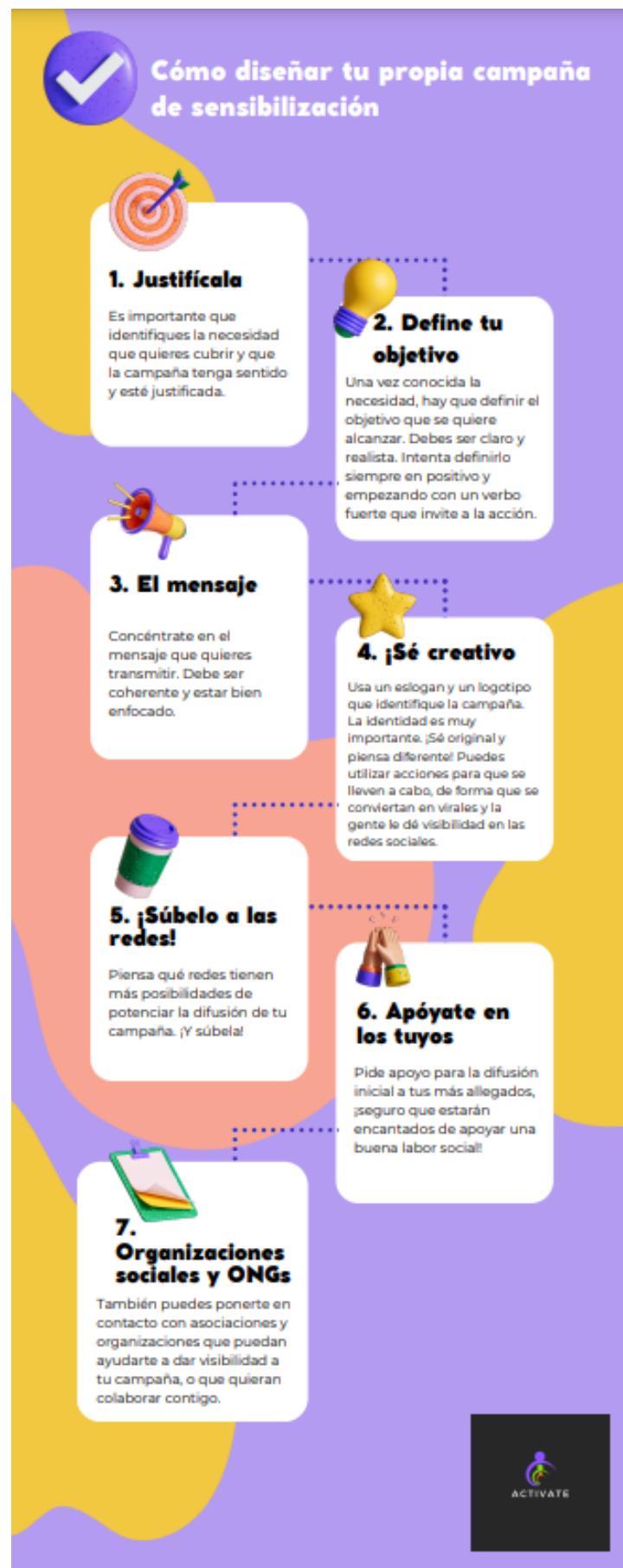
3) FOCO EN LO POSITIVO



Ayuda mirar la vida con una mentalidad positiva, ¡ver las cosas positivas de la gente!

(Haga clic en la imagen para abrir y descargar el PDF del documento)

5.2.3 - CREA TU PROPIA CAMPAÑA DE ACTIVISMO



(Haga clic en la imagen para abrir y descargar el PDF del documento)

5.2.3 - CREA TU PROPIA CAMPAÑA DE ACTIVISMO

Diseña tu campaña de sensibilización



(Haga clic en la imagen para abrir y descargar el PDF del documento)

5.2.4. - BREVE RELACIÓN DE BENEFICIOS



(Haga clic en la imagen para abrir y descargar el PDF del documento)

5.2.4. - BENEFICIOS

BENEFICIOS PARA EL VOLUNTARIO

**BENEFICIOS PARA EL
DESTINATARIO DE LA ACCIÓN
VOLUNTARIA**

BENEFICIOS PARA LA SOCIEDAD

(Haga clic en la imagen para abrir y descargar el PDF del documento)



**Financiado por
la Unión Europea**

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo del proyecto Erasmus + de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las perspectivas de sus autores, y ni la comisión Europea ni el SEPIE se hacen responsables del uso que pueda Hacerse de la información contenida en ella