



ACTIVATE

TOOLKIT PARA LA PROMOCIÓN DE LA
PARTICIPACIÓN COMUNITARIA EN LÍNEA



ACTIVATE

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



Cofinanciado 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





SECCIÓN 2

**ACTIVIDADES PRÁCTICAS Y MATERIALES SOBRE
SOCIALIZACIÓN Y COMUNICACIÓN EN LÍNEA**

2.1 - PREPARACIÓN



DURACIÓN:

Aproximadamente 5 horas pedagógicas y pausas. Los/as formadores/as 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 alguien prefiera 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 repasen el módulo 2 de la plataforma de e-learning, **SOCIALIZACIÓN Y COMUNICACIÓN ONLINE**, disponible aquí: <https://projectactivate.eu/training>

En caso de que no les sea posible acceder a la plataforma de e-learning con antelación, pueden repasar los contenidos principales durante la formación o se les puede presentar los contenidos más importantes de la plataforma en línea 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> <ol style="list-style-type: none">Esta actividad se llama “Dos verdades y una mentira”. Pedimos que compartan tres afirmaciones sobre sí mismos/as, 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 hayan votado la afirmación falsa, se revelará la respuesta correcta y se conocerá quién/es gana/n. Todos/as deben dar sus afirmaciones.Para quien participe presencialmente, puedes imprimir el material proporcionado. Para los/as Participantes Virtuales, puedes compartir el documento. (ENLACE AQUÍ). Después del juego, puedes dar un Premio a las afirmaciones más memorables. <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 son verdaderas y una no.Cuando sea tu turno, comparte tus tres afirmaciones y haz que el resto adivine qué afirmación es falsa.¡Diviértete! y prepárate para dar explicaciones si te las piden. <ol style="list-style-type: none">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/la formador/a puede utilizar los siguientes ejemplos.Al final, intenta resumir los y las participantes han enumerado y relacionarlo con la siguiente actividad o contenido del módulo. <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 ya tienen conocimientos generales sobre la comunicación en línea a través de las redes sociales, en el subcapítulo Protégete, el/la dinamizador/a hace una breve introducción recordándoles lo que deben tener en cuenta al crear un perfil online.</p> <p>2. Luego, 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. Deben empezar por analizar cuál es la aplicación más adecuada para ellos/as. 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/a participante de su grupo a crear la suya y ayudarlo 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. Pueden comentar los perfiles de los demás y alertar en caso de que haya demasiada información visible y accesible públicamente.</p> <p>2. Todos/as deben comprobar su configuración de privacidad y configurar su perfil. 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 uno/a cuenta cómo incorpora esta herramienta a su vida cotidiana o profesional. El formador/a anima a que den ejemplos muy concretos de las herramientas de comunicación que utilizan, y en qué les benefician. En la segunda ronda, cada cuál 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 participantes digitales: Zoom y otras plataformas en línea ofrecen salas de grupos, en las que 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/as 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/a 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/a 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/a puede utilizar un sombrero y post-it. Si el espacio es limitado, y es preferible una realización estática, 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 qué ideas creativas tienen sobre cómo publicar en las redes sociales. Cada persona debe pensar y anotar tres ideas para compartir.2. El facilitador/a 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/as, ya que estas palabras aparecerán más grandes.</i></p> <p>Ejemplo de nubes de palabras.</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 y las participantes deben utilizar el planificador y anotar su estrategia para compartir y publicar. Se les anima 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 se haga hincapié en que el ciberacoso o cyberbullying 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, se debe animar a todo el grupo a participar conjuntamente.

En caso de que los participantes no hayan pasado por la plataforma con antelación, se 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 participantes ya han escrito qué es el ciberacoso, debatirán con el formador/a lo que han aprendido.2. Los formadores/as preguntarán si identifican las diferencias entre otros tipos de acoso. Pueden utilizar la plantilla para continuar el debate.3. Se les preguntará cómo piensan evitar el ciberacoso.4. También preguntará 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, se les pedirá a los participantes que escriban palabras que consideren discurso del odio. El objetivo es comprobar hasta qué punto han entendido qué es exactamente la incitación al odio. Después de rellenar los espacios, empezarán a debatir algunas de las palabras.2. Tras el debate, se pedirá que sustituyan las palabras debatidas por una acción que debería llevarse a cabo para eliminar la incitación al odio. Para sustituir una palabra, 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/a repasa la Formación e identifica las posibles adicciones de las redes sociales. A continuación, pregunta 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> <ul style="list-style-type: none">1. Pasar cada vez más tiempo en las redes sociales2. Aumento de la necesidad de consultar las redes sociales3. Uso de las redes sociales para evadirse de los problemas de la vida real4. Sensación de nerviosismo al no poder utilizar las redes sociales5. Patrones de sueño alterados y menor productividad debido a las redes sociales6. Intentos fallidos de dejar de utilizar las redes sociales
30 minutos	<p>¿CÓMO SUPERAR LAS ADICCIONES DE LAS REDES SOCIALES?</p> <p>1. El formador/a ofrece consejos generales para superar la adicción a las redes sociales y pide a los y las 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. Se 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 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 y las participantes 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](#).

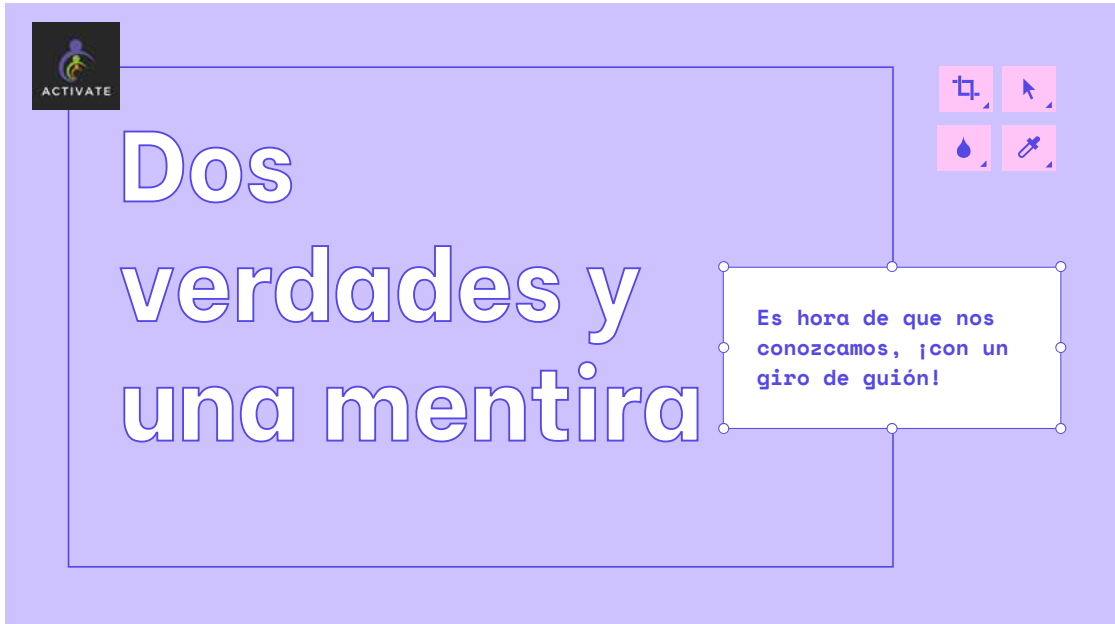
DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CADA PARTE DE LA ACTIVIDAD
<p>El tiempo perfecto para esta actividad es de 20 a 30 minutos.</p>	<p>REFLEXIÓN</p> <p>Instrucciones para la actividad de reflexión</p> <ol style="list-style-type: none">1. Entrégales el primer documento y pídeles que completen las secciones individualmente:<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, se dividirá a los participantes en pequeños grupos de 4 a 6 personas cada uno, en función del tamaño de la clase.3. A continuación, se 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/a 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, 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/la dinamizador y quienes partipen puedan imprimir las actividades y seguir las instrucciones para completar las tareas.

2.2.1 - ICEBREAKER



ACTIVATE

Dos verdades y una mentira

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

The graphic features a purple background with a white text box containing the title 'Dos verdades y una mentira'. To the right of the text box is a white callout box with a blue border and a drop shadow, containing the text 'Es hora de que nos conozcamos, ¡con un giro de guión!'. In the top right corner of the purple area, there are four small pink icons: a crop icon, a pointer icon, a drop icon, and an eraser icon. In the top left corner, there is a small black square with a white logo and the word 'ACTIVATE' below it.

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



Pasos sencillos de grandes comunicadores



Construir primero la relación

Cuando alguien se comunica muy bien se acerca de a un compañero/a 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. Quien comunica 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 y las compañeras de trabajo no escucharán si no creen que éste aporta su experiencia, pero pasarán tiempo con ellos/as 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.



2.2.2 - LEJOS PERO CERCA



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



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.

Cyber bullying

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

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



2.2.5 - ÚSALO CON SABIDURÍA



bingo

Palabras/frases de odio
ejemplos sustituir por una
acción para eliminarlo.



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 creas 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. Fijate un límite de tiempo y cúmplelo, o utiliza una aplicación que prohíba las redes sociales una vez alcanzado el límite.



2.2.6 - REFLEXIÓN

MIS REFLEXIONES

ACTIVATE

Co-funded by the European Union

MI ACTIVIDAD FAVORITA DE HOY HA SIDO:

HOY HE APRENDIDO:

MIS OBJETIVOS PARA MAÑANA SON:

MI FEEDBACK ES:

¡es hora de pensar en tu día!

¡aprendemos cosas todas las días! ¿Qué has aprendido tú?

fijar objetivos es importante para seguir aprendiendo

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



**Cofinanciado 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 pueden ser considerados responsables del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.