



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 3

**ACTIVIDADES PRÁCTICAS Y MATERIALES SOBRE
OCIO DIGITAL Y E-LEARNING**

3.1 - 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 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/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 no les sea posible acceder a la plataforma de e-learning con antelación, pueden consultar los contenidos principales durante la formación, o el formador/a puede presentarles los contenidos más importantes 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/a deberá dibujar primero formas en el rotafolio, tal y como se presenta en el material titulado [3.2.1_Icebreaker_plantilla](#). Como alternativa, cada usuario/a puede abrir el Jamboard en su ordenador y rellenarlo.

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> <ol style="list-style-type: none">1. Pide a los y las alumnas que piensen de cuánto tiempo libre disponen al día y deja que rellenen el esquema circular. Si lo desean, también pueden rellenar las otras horas del círculo e indicar lo que hacen en su “tiempo no libre”.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.3. Al final, intenta comparar y resumir las listas. Discute también lo que el tiempo libre significa para ellos (por ejemplo, ¿consideran dormir y comer como tiempo libre?). <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 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. 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/a debate con el alumnado 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/as participantes 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 y alumnas pueden realizar el trabajo juntos. Puedes publicar preguntas en el chat, para que 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/a 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 actividad.

La actividad se realiza en grupos, idealmente con 4 personas en cada grupo. Si los alumnos y alumnas 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 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/a que escriba una actividad en un post-it (cada uno en un papel diferente) y lo introduzca en el sombrero. Si has elegido Menti, 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 sí, 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/a 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/a 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 y las participantes 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 subtitulos 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 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, 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, 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 rellenar las plantillas, se presentan algunas de ellas y se debaten en el grupo.</p>

<p>35 minutos</p>	<p>¡GOOGLÉALO!</p> <p>1. La siguiente parte se realiza digitalmente. Se les pide que corrijan sus posters con la ayuda de Internet.</p> <p>2. Ahora se les pide que busquen cursos reales en los que sugerirían a sus personajes que participaran. Dentro de los mismos grupos, que explicarán 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 han adquirido realizando actividades específicas con anterioridad. Esta actividad les ayuda 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/a muestra 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 y alumnas seleccionan un curso que se adapte a sus necesidades de aprendizaje.2. Cada uno/a 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 participante comienza con el curso que ha elegido y termina las primeras partes del aprendizaje.2. Tras la experiencia de aprendizaje, el formador/a comenta 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 y las participantes 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/a debe rellenar individualmente.</p> <p>Después, discuten sus respuestas con un compañero/a.</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 a la hora de decir cosas positivas sobre ti 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>

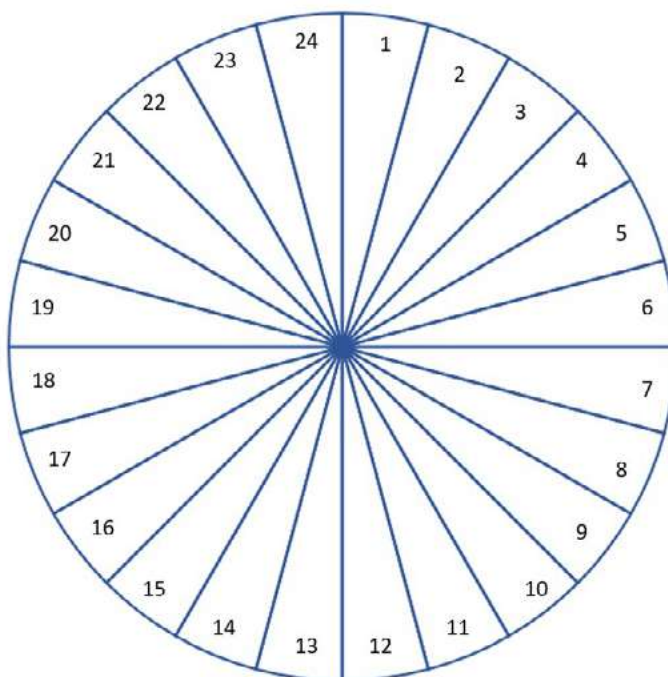
RECURSOS PARA LA EJECUCIÓN DE LA SECCIÓN

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: “¿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

3.2.1. - ICEBREAKER



3.2.2. Tiempo Libre 3.0 - Transcripción

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

Enlace al vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=RjyxIsE3V2g> (subtítulos en español)

Transcriptora: Nadine Hennig Revisora: 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 algo 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". Ahí 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 obviamos totalmente el 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



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 ha cambiado el tiempo libre a lo largo del tiempo. (Respuesta: Años 50... etc.)

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)
--	--

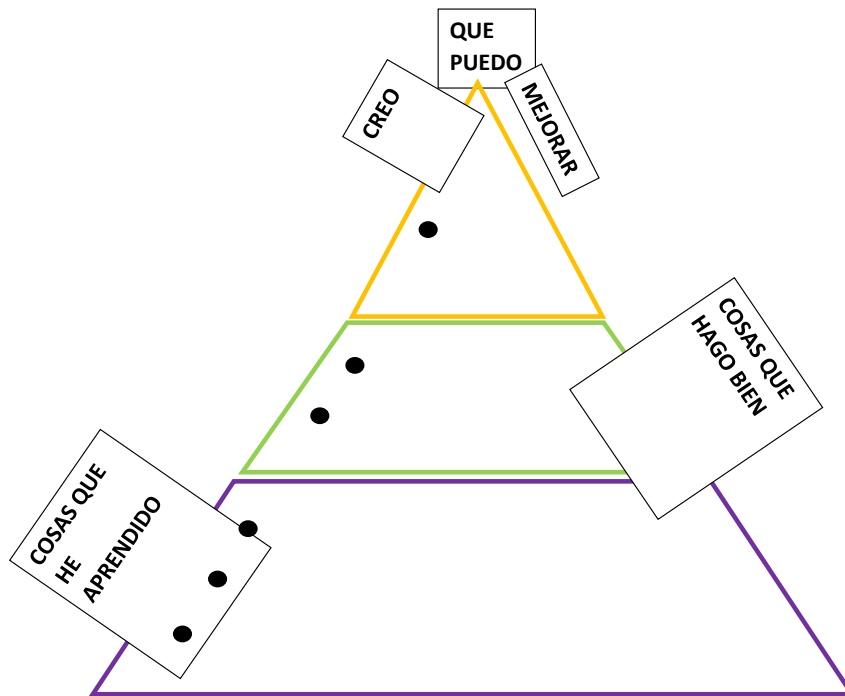
	<p>Leo</p> <ul style="list-style-type: none">● 43 años● Cursó formación en lenguas extranjeras● Le interesa: la lectura, la escritura● Actualmente trabaja en una agencia de comunicación (a tiempo parcial)
---	---

3.2.4. - TARJETAS DE PERSONAJE

3.2.5. - TIEMPO LIBRE - REFLEXIÓN



3.2.5. Reflexión



(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.