



# 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



# SUMARIO

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

# INTRODUCCIÓN

El objetivo de este Toolkit es **proporcionar a los y las 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 y las profesionales a **dar ese último impulso** que **algunas personas** pueden necesitar para implicarse por sí mismas en sus comunidades.

Esta guía **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.  
**Recomendaciones metodológicas e instrucciones** para que los/as profesionales puedan adoptar los materiales en sus dinámicas con el grupo destinatario, obteniendo 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).

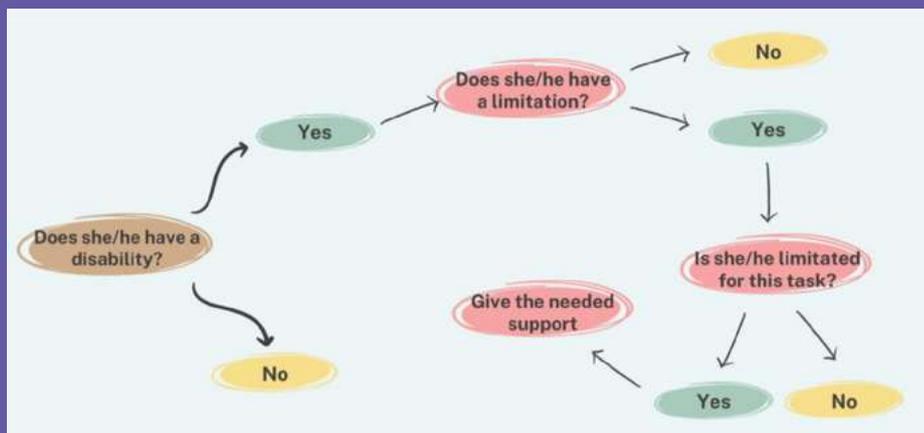
En primer lugar, es necesario explicar en qué consiste la actividad y qué requiere. A partir de aquí, pregunta a la persona usuaria qué necesidades considera necesarias para llevar a cabo esta actividad. Es importante no asumir que una persona puede tener una limitación sólo porque hayamos observado 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 NECESITA 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/la profesional sea consciente de este hecho y se guíe por las indicaciones que le dé esta persona.

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 por falta de fuerza o de sensibilidad en la mano. 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.

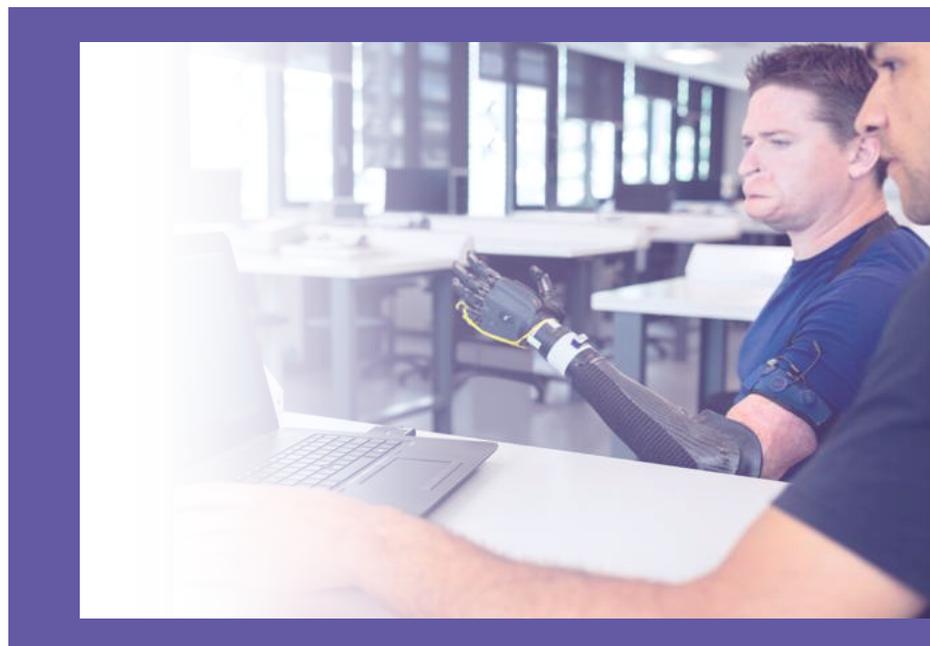
Un ejemplo sencillo sin el uso de elementos de apoyo sería analizar si a la persona le resultaría más fácil utilizar el ratón clásico o el panel táctil en su lugar.

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/la profesional llevará a cabo la tarea específica que la persona usuaria no puede realizar, pero respetando lo que sí puede hacer.

Un ejemplo visual: Una persona tiene movilidad reducida en el lado derecho de su cuerpo y es diestra. En este caso, no puede mover el brazo ni la mano. El/la profesional será quien mueva el panel táctil, pero siguiendo los pasos y/o indicaciones que le proporcione la persona con discapacidad. De esta forma, se le 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 y las participantes pueden variar en cuanto a conocimientos previos y participación activa. Siempre es buena idea contar con una actividad o dinamizador/a 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/as participantes se conozcan**. Es un elemento muy importante para el éxito de la iniciativa. Preguntáles 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 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 hacia 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. Invítales 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 saca otro, y continúa la historia hasta que todos hayan tenido su turno.

#### 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 y las participantes cómo se sienten: cada cuál contribuye de forma anónima sobre qué siente. De este modo, ya habremos iniciado la actividad con una reflexión. El facilitador/a 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 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. 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. Posteriormente, 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/as 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. Después, los demás 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/a permitir que los participantes reflexionen sobre **lo que han aprendido y cómo se han sentido al respecto**. El moderador/a de la actividad también reflexionará 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.





# SECCIÓN 1

**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 [\(1.2.2. Perfil Digital plantilla, 1.2.4.Las claves del Storyteling y 1.2.6.Actividad de reflexión\)](#)



## 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:

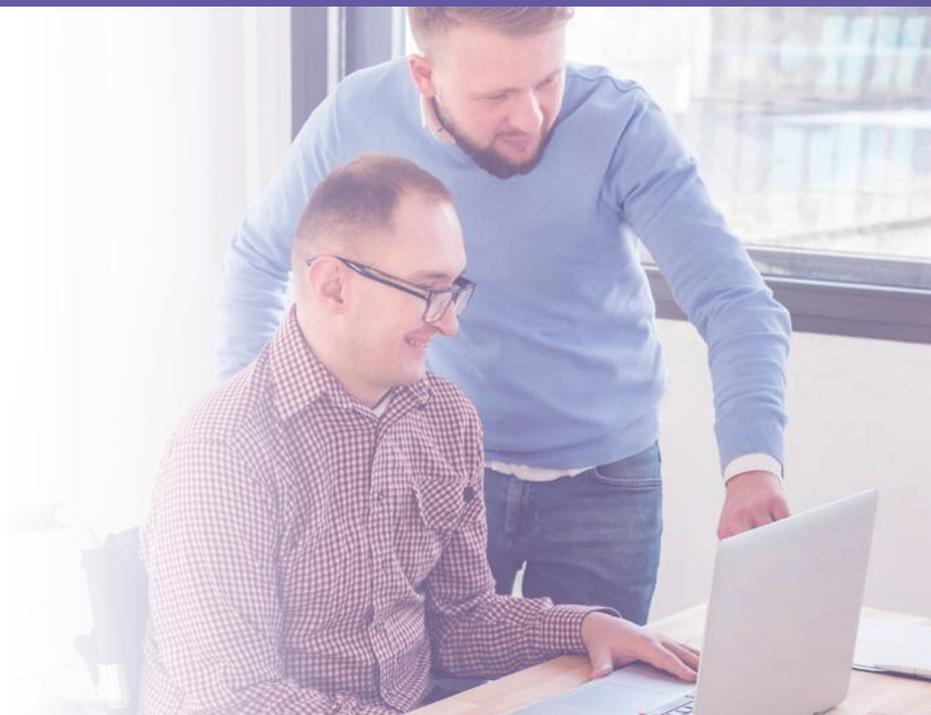
Antes de la sesión de formación, se recomienda que el alumnado repase el módulo de la plataforma de e-learning 1 ALFABETIZACIÓN DIGITAL BÁSICA PARA LA PARTICIPACIÓN COMUNITARIA, disponible aquí: <https://projectactivate.eu/es/training>

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

## 1.2.1 - ICEBREAKER

El objetivo de esta actividad es motivar a las personas que participan 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/as)	<p><b>ICEBREAKER: “Competencias digitales básicas. Introducir el concepto de oportunidades virtuales y sus ventajas.”</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Comienza hablando de las <b>ventajas de las competencias digitales</b>, como la flexibilidad que ofrecen y la posibilidad de colaborar desde casa.</li><li>2. A continuación, buscad <b>oportunidades virtuales de participación en línea y debatir en grupo cuáles se ajustan a sus intereses y capacidades</b>.</li></ol> <p>Los y las 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><b>LA IMPORTANCIA DEL PERFIL DIGITAL</b></p> <p>1. Comienza presentando la <b>importancia de tener un perfil digital</b> y qué debe incluirse en él. Encontrarás varios consejos en la sección denominada ¡Me gusta! Por último, pide a los participantes que compartan sus perfiles con el grupo y comenten lo que han aprendido.</p> <p><i>Aprenderán a crear un perfil de voluntario/a y comprenderán la importancia de tener uno.</i></p>
45 minutos	<p><b>CREACIÓN DE UN PERFIL</b></p> <p>2. A continuación, pide que <b>creen su propio perfil digital</b> utilizando la <b>plantilla 1.2.2 proporcionada</b>. 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><b>COMPARTIENDO LOS RESULTADOS</b></p> <p>3. Por último, los y las participantes <b>compartirán sus perfiles con el grupo</b> 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/as los miembros puedan editarla.</i></p> <p>4. Después de mostrar sus perfiles, pueden <b>elegir el que más les guste</b> y el ganador se puede <b>compartir en los perfiles de las redes sociales</b>.</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 es aumentar la concienciación y la comprensión de los riesgos para la salud y la seguridad digital 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><b>DOS ESCENARIOS</b></p> <p>Los y las participantes trabajarán juntos para <b>identificar los posibles riesgos digitales para la seguridad y la salud asociados al mundo en línea y las formas de mitigarlos.</b></p> <p>1. Dividirás a las personas en dos grupos y habrá <b>dos escenarios diferentes.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Creación de una campaña en las redes sociales para una organización benéfica local.</li><li>• Coordinación de una recogida de alimentos por correo electrónico.</li></ul>
20 minutos	<p><b>DEBATE EN GRUPO</b></p> <p>2. Mediante escenarios hipotéticos, los y las 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, 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 <b>identificará los posibles riesgos para la salud y la seguridad digital asociados al escenario y realizará una lluvia de ideas para mitigarlos.</b></p>
20 minutos	<p><b>¡LA HORA DE LAS SOLUCIONES!</b></p> <p>4. Cada grupo <b>presentará su hipótesis y sus conclusiones al resto de participantes para recabar sus opiniones y debatirlas.</b></p>

## 1.2.4 - DIGITAL STORYTELLING

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

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

## 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 responsables de proyectos y las partes interesadas.

En esta actividad, 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, podrán asegurarse de que trabajan de forma eficaz, eficiente y segura.

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

## 1.2.6 - REFLEXIÓN

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

# RECURSOS PARA LA EJECUCIÓN DE LA SECCIÓN

## SECCIÓN 1

Los recursos se pueden descargar para que el/la dinamizador y quienes participen puedan imprimir las actividades y seguir las instrucciones para completar las tareas.

# 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)

# Las 4 claves del Storytelling

## 01 mensaje

motivación

persuasión

curiosidad

## 02 conflicto

reto

dualidad

mejora

## 03 personajes

empatía

conexión

emoción

## 04 trama

contenido

estructura

narrativa

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

# Actividad de Auto-reflexión

1	2	3	★	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Autoconciencia
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Aprendizaje
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Solicitud
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Comentarios y mejoras
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Participar en una causa importante para mí

%

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



## **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
<p>10 minutos (el tiempo puede variar en función del número de alumnos)</p>	<p><b>ICEBREAKER:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Para quien participe presencialmente, puedes imprimir el material proporcionado. Para los/as Participantes Virtuales, puedes compartir el documento. (<a href="#">ENLACE AQUÍ</a>). Después del juego, puedes dar un Premio a las afirmaciones más memorables.</li> </ol> <p>Reglas del juego:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Haz una copia del formulario del juego que se te proporciona y empieza a rellenarlo con <b>tu nombre, tu foto</b> y tus <b>tres afirmaciones</b> - dos son verdaderas y una no.</li> <li>Cuando sea tu turno, <b>comparte tus tres afirmaciones</b> y haz que el resto adivine qué afirmación es falsa.</li> <li><b>¡Diviértete!</b> y prepárate para dar explicaciones si te las piden.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Al final, intenta resumir los y las participantes han enumerado y relacionarlo con la siguiente actividad o contenido del módulo.</li> </ol> <p><a href="#">Enlace al archivo de actividades</a></p>

## 2.2.2 - LEJOS PERO CERCA

DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CADA PARTE DE LA ACTIVIDAD
10 minutos	<p><b>¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN?</b></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><b>CREAR UNA CUENTA EN LAS REDES SOCIALES</b></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><b>EXPLORAR OPCIONES ADECUADAS DE REDES SOCIALES</b></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><b>COMPARTIENDO LAS POSIBLES PLATAFORMAS DE COMUNICACIÓN EN LAS REDES SOCIALES</b></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><b>¡TIEMPO PARA COMPARTIR IDEAS Y BRAINSTORMING!</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Pregunta qué ideas creativas tienen sobre cómo publicar en las redes sociales. Cada persona debe pensar y anotar tres ideas para compartir.</li><li>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).</li></ol> <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><a href="#">Ejemplo de nubes de palabras.</a></p> <ol style="list-style-type: none"><li>3. Cada grupo debe elegir la idea que le parezca más interesante.</li><li>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.</li><li>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.</li></ol>
25 minutos	<p><b>HORA DE PLANIFICAR LAS REDES SOCIALES</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>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.</li><li>2. Al final, pueden compartir sus ideas y debatir sus planes.</li><li>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.</li></ol>

## 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><b>CYBERBULLYING</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Como los participantes ya han escrito qué es el ciberacoso, debatirán con el formador/a lo que han aprendido.</li> <li>2. Los formadores/as preguntarán si identifican las diferencias entre otros tipos de acoso. Pueden utilizar la plantilla para continuar el debate.</li> <li>3. Se les preguntará cómo piensan evitar el ciberacoso.</li> <li>4. También preguntará qué otras cosas recuerdan de la plataforma e-learning en relación con el ciberacoso y qué han aprendido con esta actividad.</li> </ol>
20 minutos	<p><b>BINGO DE LA INCITACIÓN AL ODIO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> </ol> <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><b>¿QUÉ SON LAS ADICCIONES A LAS REDES SOCIALES Y CÓMO RECONOCERLAS?</b></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"> <li><b>1. Pasar cada vez más tiempo en las redes sociales</b></li> <li><b>2. Aumento de la necesidad de consultar las redes sociales</b></li> <li><b>3. Uso de las redes sociales para evadirse de los problemas de la vida real</b></li> <li><b>4. Sensación de nerviosismo al no poder utilizar las redes sociales</b></li> <li><b>5. Patrones de sueño alterados y menor productividad debido a las redes sociales</b></li> <li><b>6. Intentos fallidos de dejar de utilizar las redes sociales</b></li> </ul>
30 minutos	<p><b>¿CÓMO SUPERAR LAS ADICCIONES DE LAS REDES SOCIALES?</b></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

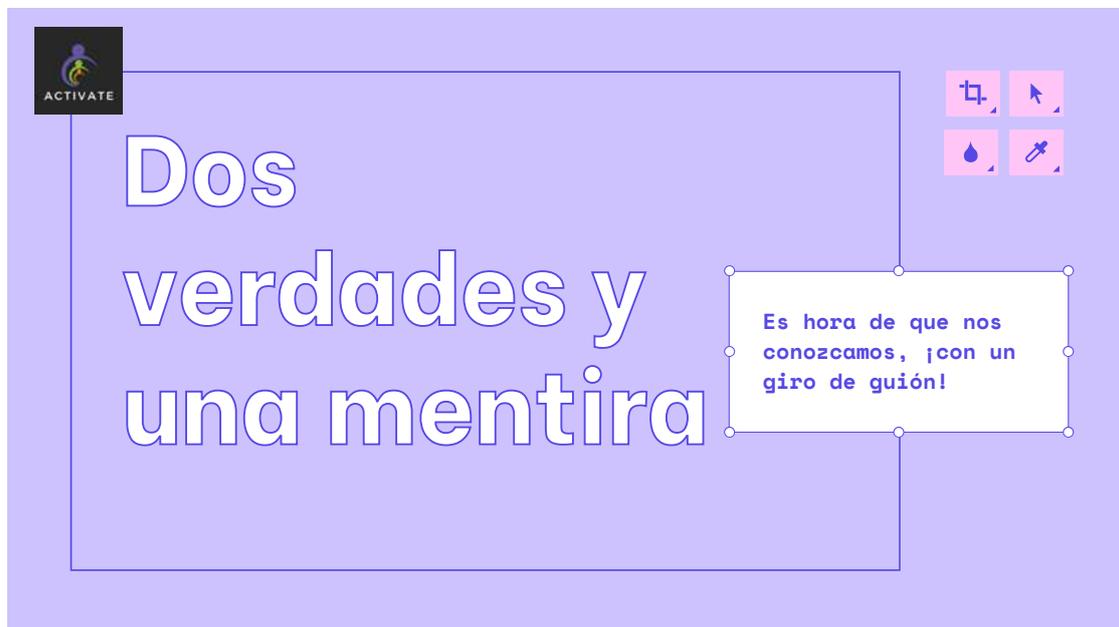
El objetivo de esta actividad es que los y las participantes hagan una retrospectiva de todo el trabajo que han realizado y proporcionen comentarios sobre la consecución de resultados de aprendizaje específicos de forma interactiva. La plantilla que debe utilizarse para esta reflexión es [ACTIVATE\\_Reflexión\\_plantilla](#).

DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CADA PARTE DE LA ACTIVIDAD
<p>El tiempo perfecto para esta actividad es de 20 a 30 minutos.</p>	<p><b>REFLEXIÓN</b></p> <p><b>Instrucciones para la actividad de reflexión</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Entrégales el primer documento y pídeles que completen las secciones individualmente:<ol style="list-style-type: none"><li>a. Mi actividad favorita de hoy ha sido:</li><li>b. Hoy he aprendido:</li><li>c. Mi feedback es:</li><li>d. Mis objetivos para mañana son:</li></ol></li><li>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.</li><li>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.).</li><li>4. Explícales si tienen que ordenar las tarjetas en grupos de conceptos, clasificarlas o emparejarlas con otros elementos.</li><li>5. El formador/a planteará cada tema y los grupos plantearán las tarjetas que hayan ordenado/emparejado/clasificado.</li></ol> <p>*Da a los participantes 10 minutos (o un poco más, dependiendo de la complejidad de los conceptos).</p> <p><b>Pide a cada grupo que discuta con el resto de la clase cómo han emparejado o clasificado los conceptos.</b></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.



(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.





(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.



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



# bingo

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


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



# 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.



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

**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 todos los 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)



## **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><b>ICEBREAKER:</b></p> <p>ICEBREAKER: “¿De cuánto tiempo libre dispones al día? ¿Qué haces en ese tiempo?”</p> <ol style="list-style-type: none"><li>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”.</li><li>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.</li><li>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?).</li></ol> <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><b>TIEMPO LIBRE 3.0</b></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): <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RjyxIsE3V2g">https://www.youtube.com/watch?v=RjyxIsE3V2g</a>. 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><b>“No cambiamos nuestro comportamiento sólo porque ahora tengamos posibilidades. El cambio necesita tiempo.”</b></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 <a href="#">3.2.3. Tiempo libre 3.0 plantilla</a> (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><b>COMPARTIENDO TUS IDEAS</b></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](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\\_](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><b>¿CUÁNTO TIEMPO PASAS EN INTERNET Y QUÉ HACES?</b></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. <a href="#">Ejemplo de nube de palabras.</a></i></p>
5 minutos	<p><b>ACTIVIDADES EN GRUPO</b></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><b>¡PIÉNSATELO DOS VECES!</b></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><b>¿TIENES ALGÚN CONSEJO?</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>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 <a href="#">3.2.4. Tarjetas de personaje_Plantilla</a>.</li><li>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.).</li><li>3. Tras rellenar las plantillas, se presentan algunas de ellas y se debaten en el grupo.</li></ol>

<p>35 minutos</p>	<p><b>¡GOOGLÉALO!</b></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><b>DEBATE Y CONSULTA CON LOS DEMÁS</b></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><b>PARTICIPA EN EL APRENDIZAJE ONLINE</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. El formador/a muestra la plataforma Academia de la UE: <a href="https://academy.europa.eu/">https://academy.europa.eu/</a>. Este sitio web ofrece muchas oportunidades para aprender.</li><li>2. Los alumnos exploran individualmente la plataforma para ver las posibilidades disponibles.</li></ol>
30 minutos	<p><b>PARTICIPAR EN UN CURSO DE E-LEARNING</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Los alumnos y alumnas seleccionan un curso que se adapte a sus necesidades de aprendizaje.</li><li>2. Cada uno/a presenta rápidamente el curso que ha elegido y explica por qué ha decidido participar en él.</li></ol>
30 minutos	<p><b>EL E-LEARNING EN LA PRÁCTICA</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cada participante comienza con el curso que ha elegido y termina las primeras partes del aprendizaje.</li><li>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.</li></ol>

## 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><b>REFLEXIÓN – 3-2-1</b></p> <p>El siguiente documento <a href="#">3.2.5. Tiempo libre Reflexión Plantilla</a> 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><b>3 COSAS QUE HE APRENDIDO</b> – 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><b>2 COSAS QUE HE HECHO BIEN</b> – 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><b>1 CREO QUE PUEDO MEJORAR</b> – ¿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>

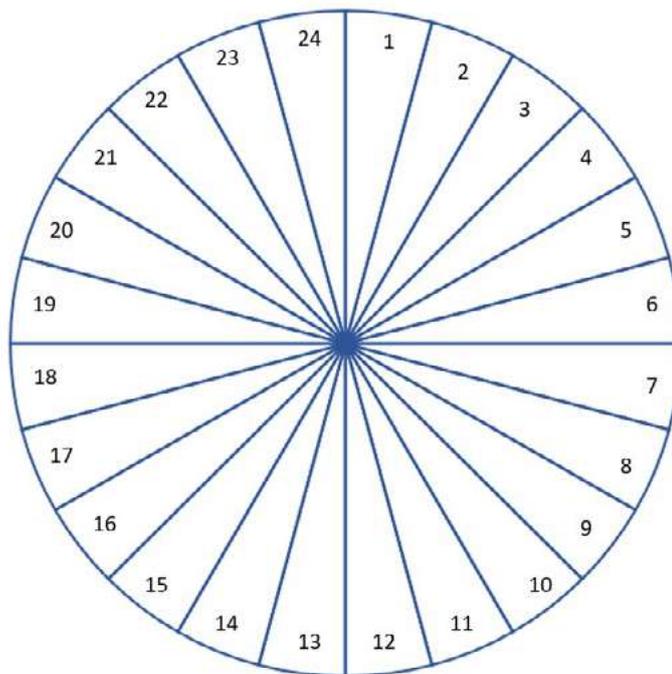
# RECURSOS PARA LA EJECUCIÓN DE LA SECCIÓN

## 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



### 3.2.2. 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

(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 ha cambiado 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:

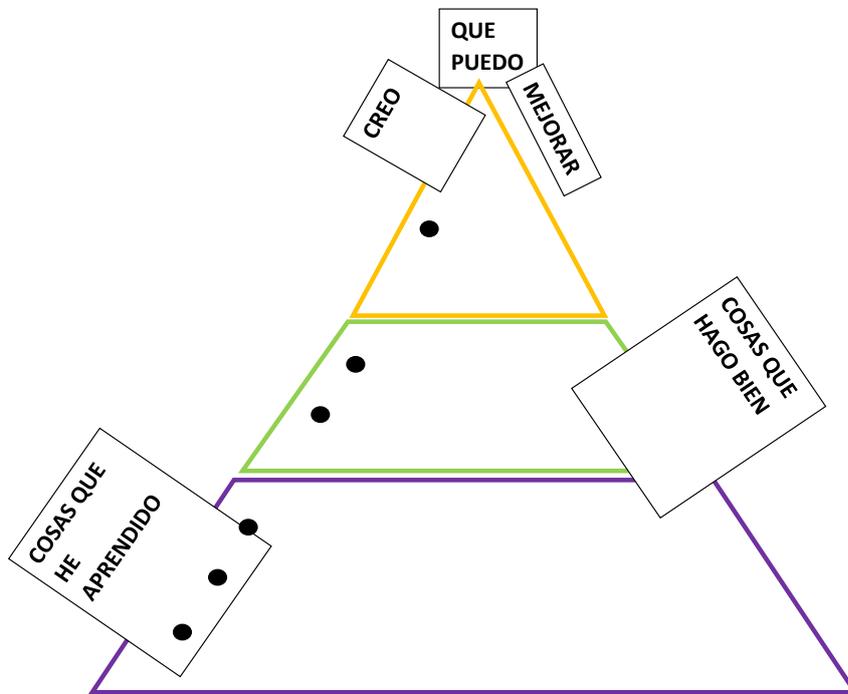
	<p>Ana</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 29 años</li><li>● Estudios de Economía</li><li>● Le interesan: los números y las cifras, el cálculo</li><li>● Actualmente trabaja en una asesoría de empresas (a tiempo completo)</li></ul>
--	--

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

# 3.2.5. - TIEMPO LIBRE - REFLEXIÓN



3.2.5. Reflexión



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



## **SECCIÓN 4**

**ACTIVIDADES PRÁCTICAS Y MATERIALES  
SOBRE VOLUNTARIADO**

## 4.1 - PREPARACIÓN



### DURACIÓN:

Aproximadamente 5 horas pedagógicas y pausas. Los formadores/as 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/a 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/espacio en la pared. En caso de que algunos alumnos/as 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 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 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/a puede presentar los contenidos más importantes de la plataforma online durante la formación.

## 4.2.1 - ICEBREAKER

El objetivo de esta actividad es motivarles 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 círculos en el rotafolio tal y como se presenta en el material titulado [4.2.1\\_Icebreaker\\_plantilla](#). Como alternativa, cada usuario/a 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 personas)	<p><b>ICEBREAKER: “¿Qué significa para ti el voluntariado?”</b></p> <p>1. Pregunta qué significa para ellos/as 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/a también puede aportar su propia idea de asociación.</p> <p>Al final, intenta resumir lo que han enumerado y relacionarlo con la siguiente actividad o contenido del módulo.</p> <p><i>* Pista digital: Será más fácil en el Jamboard si 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 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><b>¿QUÉ SON LOS PUNTOS FUERTES DEL CARÁCTER?</b></p> <p>1. Como 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/a 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: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kq-rOeLLciE&amp;t=88s">https://www.youtube.com/watch?v=kq-rOeLLciE&amp;t=88s</a> Utiliza la opción de auto-traducción del vídeo, que se encuentra en la sección de subtítulos, en ajustes.</p> <p>2. El formador/a pregunta qué más recuerdan de la plataforma e-learning en relación con los puntos fuertes de la personalidad.</p>
30 minutos	<p><b>UTILIZA TUS FORTALEZAS</b></p> <p>1. Las personas participantes 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, se dividen en grupos de 3 a 5. Los que tengan más puntos fuertes similares que encajen en la misma virtud o en virtudes similares, trabajan juntos. El formador/a puede mostrar la clasificación de puntos fuertes y virtudes que está disponible aquí: <a href="https://viacharacter.org/resources/activities">https://viacharacter.org/resources/activities</a>, para una división más fácil en grupos.</p> <p>2. En grupos más pequeños, comparten sus principales puntos fuertes. Cada uno de ellos/as dice cómo se manifiesta este punto fuerte en su vida cotidiana o profesional. El formador/a 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 pueden hacer el trabajo en grupo. Puedes publicar preguntas en el chat, para que puedan verlas.</i></p>

<p>30 minutos</p>	<p><b>EXPLORANDO LAS OPCIONES DE VOLUNTARIADO MÁS ADECUADAS</b></p> <p>1. En los mismos grupos que en la actividad anterior, los y las participantes exploran diferentes opciones de voluntariado online con la ayuda de la plantilla, que se puede imprimir: <a href="#">4.2.2. Presentación de la organización plantilla</a>, 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/a 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 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><b>COMPARTIENDO POSIBLES OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO ONLINE</b></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/a 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-rOeLLciE&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.

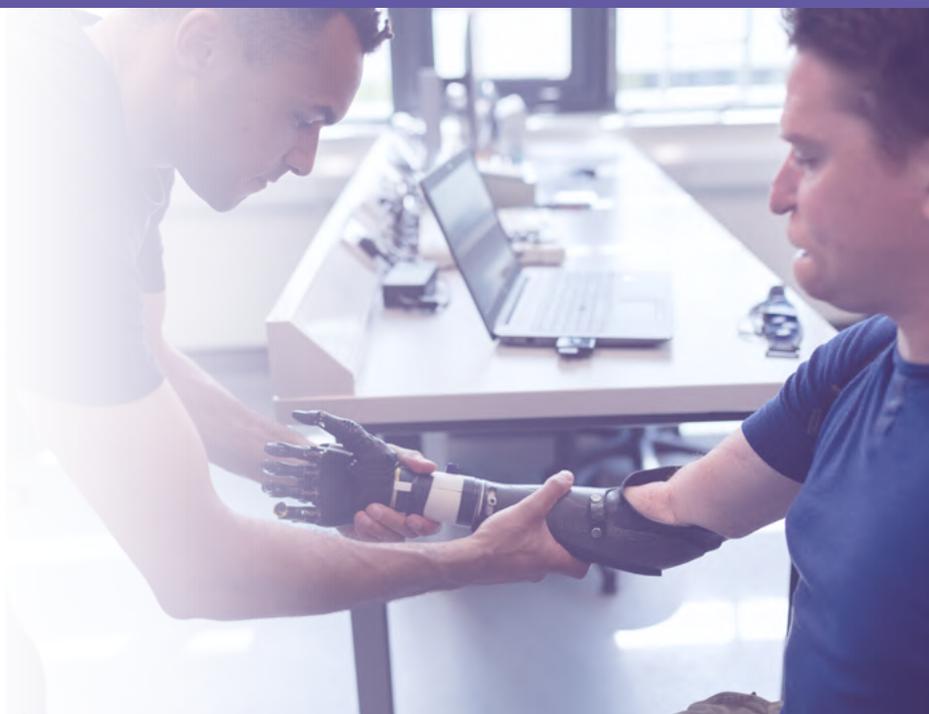
La actividad se realiza en grupos, idealmente con 4 personas en cada grupo. Si ya están agrupados por una tarea anterior, pueden permanecer en el mismo grupo.

DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CADA PARTE DE LA ACTIVIDAD
5 minutos	<p><b>¿CUÁLES SON TUS MIEDOS?</b></p> <p>1. Pregúntales 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 uno/a que escriba el miedo en un post-it (cada uno en un papel distinto) y lo introduzca en el sombrero. Si has elegido Menti, 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 si, ya que estas palabras serán más grandes.. <a href="#">Ejemplo de nubes de palabras</a>.</i></p>
5 minutos	<p><b>MIEDOS DEL GRUPO</b></p> <p>1. El facilitador/a 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><b>¡ES HORA DE BUSCAR SOLUCIONES!</b></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 cuaderno.</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 <a href="#">4.2.3. Temores y soluciones plantilla</a>. Su tarea consiste en elaborar esta solución en pasos concretos.</p>

20 minutos	<p><b>DEBATE Y CONSULTA CON LOS DEMÁS</b></p> <p>1. Al final, hay un debate entre todos. El papel del personal 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, el resto del alumnado deben comentar las soluciones elegidas y aportar sus propias ideas. El objetivo principal de esta parte es capacitar a las personas participantes para que encuentren soluciones a sus miedos. También 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=5JGjAC6XxAI>
- 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 saber que la persona que interviene en el proceso de selección suele fijarse más en las candidaturas que son diferentes de la mayoría. El objetivo de esta actividad es guiar al alumnado para que redacten buenos CV y cartas de motivación. Para esta actividad, el personal docente deberá dividir al alumnado en grupos, que pueden ser similares a los de las actividades anteriores.

En caso de que el alumnado no haya pasado previamente por la plataforma e-learning, el personal docente 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><b>¿BUENO O MALO?</b></p> <p>1. Dado que el alumnado ya redactó 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 personal docente 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 <a href="#">4.2.4. María García_plantilla</a>, <a href="#">4.2.5. Jon Rueda_plantilla</a>.</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 personal docente pregunta a el alumnado 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><b>ELABORACIÓN DE</b></p> <p>Esta parte de la actividad es opcional, dependiendo del tiempo de que dispongas.</p> <p>1. El personal docente 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>

20 minutos	<p><b>DEBATE Y CONSULTA CON LOS DEMÁS</b></p> <p>1. Al finalizar, se celebra un debate con el alumnado. 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 personal docente, 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>



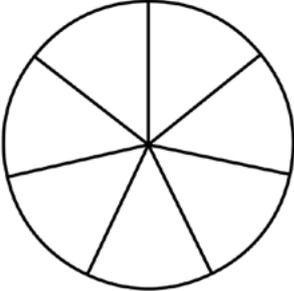
## 4.2.5 - PLAN DE ACCIÓN

Esta actividad se realiza al final y combina las competencias que el alumnado ha ido adquiriendo al realizar las actividades anteriores. Esta se desarrolla individualmente con el objetivo de que cada participante 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 equipo docente deberá pedir a el alumnado 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.

DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CADA PARTE DE LA ACTIVIDAD
10 minutos	<p><b>¿CUÁL ES LA ORGANIZACIÓN?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. El equipo docente les pedirá 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.</li> <li>2. A continuación explicará al alumnado 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.</li> </ol>
30 minutos	<p><b>REDACCIÓN DEL CURRÍCULUM</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. El equipo docente proporciona consejos generales para redactar el CV, así como un modelo de ejemplo. Tendrán que decidir 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.</li> <li>2. Cada participante elegirá sus puntos fuertes y referencias y los incluye en el CV.</li> <li>3. El personal docente examinará el CV escrito y proporcionará comentarios y orientación sobre cómo mejorarlo aún más.</li> </ol>
30 minutos	<p><b>REDACCIÓN DE LA CARTA DE MOTIVACIÓN</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Una carta de motivación debe acompañar a un CV bien redactado. Desde el equipo docente, se ofrecerán consejos generales para la redacción de la carta de motivación y un modelo de ejemplo. Por otro lado, el alumnado que decidirá 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 mejorarla con los conocimientos adquiridos durante la formación.</li> <li>2. Cada participante elegirá sus puntos fuertes y los incluye en el CM.</li> <li>3. El personal docente examinará la CM redactada y proporcionará comentarios y orientaciones sobre cómo mejorarla aún más.</li> </ol>

## 4.2.6 - REFLEXIÓN

El objetivo de esta actividad es que 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><b>REFLEXIÓN - Gravedad</b></p> <p>El círculo está dividido en siete partes y cada una de ellas representa un tema sobre el que deberán generar debate. Véase el documento <a href="#">4.2.6. Reflexión plantilla</a> 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/a 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/a con el trabajo de los/as facilitadores/as?</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 el resto de participantes?</p> <p>ESPACIO SEGURO - ¿Te ha proporcionado el/la formador/a un espacio seguro para que puedas expresarte y participar plenamente en la actividad?</p>  <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cada uno/a 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").</li><li>2. Después de que todo el mundo dibuje su símbolo sobre todos los temas, puede haber un debate al respecto. Si alguien quiere intervenir, podrá hacerlo.</li></ol> <p><i>*Sugerencia digital: Puedes utilizar el tablero Miro o el Jamboard para este ejercicio. Si los utilizas, el alumnado podrá 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 tanto el profesorado como el alumnado 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)



## OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO ONLINE

Trabajo en grupo

### ENUMERA 3 ORGANIZACIONES QUE OFRECEN O PODRÍAN OFRECER VOLUNTARIADO ONLINE

Añade aquí la lista de organizaciones. Asegúrate de tener en cuenta cómo el voluntario puede desarrollar o utilizar tus puntos fuertes en la organización en cuestión.

- ORGANIZACIÓN 1:
- ORGANIZACIÓN 2:
- ORGANIZACIÓN 3:

### PRESENTACIÓN DE LA ORGANIZACIÓN ELEGIDA

Elige la organización que mejor se adapte a tus necesidades y descríbela con más detalle.

- NOMBRE DE LA ORGANIZACIÓN, PÁGINA WEB
- ¿QUÉ HACEN? ¿PARA QUIÉN? ¿CUÁL ES SU VISIÓN?
- WHAT MAKES THE ORGANISATION SPECIAL?
- BREVE DESCRIPCIÓN DE LA ORGANIZACIÓN
- ¿QUÉ PUNTOS FUERTES DE TU CARÁCTER FAVORECE? ¿CÓMO?

### OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO DE LA ORGANIZACIÓN

- ¿QUÉ TIPO DE OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO OFERTA ESTA ORGANIZACIÓN?
- ¿PUEDE REALIZARSE EL VOLUNTARIADO ONLINE? ¿Y OFFLINE?
- SI AÚN NO TIENEN OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO, ¿CÓMO PUEDE APOYARLES UNA PERSONA VOLUNTARIA?
- ¿CÓMO PUEDES PONERTE EN CONTACTO CON ESTA ORGANIZACIÓN?

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



### ¿Cuál es tu miedo al voluntariado?

- Piensa en 3 miedos y escríbelos.

### Elige una de las soluciones de la lista y amplíala

- ¿Por qué esta solución es mejor que otras?
- ¿Con qué precisión aplicarías esta solución? Piensa en pasos concretos y escríbelos.
- ¿Podría salir algo mal? ¿Cómo lo solucionarías?

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

**María García**  
**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, Briston 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 Collage 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)

**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**

**ACTIVIDADES PRÁCTICAS Y MATERIALES SOBRE  
ACTIVISMO ONLINE**

# 5.1 - PREPARACIÓN



## DURACIÓN:

Aproximadamente 6-7 horas pedagógicas. El/la formador/a 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, cuaderno, 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 algunas personas prefieran participar en línea y no presencialmente, 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 quienes vayan a participar en la actividad, 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 de la cantidad de participantes)	<p><b>ICEBREAKER</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Esta actividad se llama “La tela de araña”. El alumnado se colocará de pie formando un círculo. Se cogerá el extremo de un ovillo de lana (o un cordel, o algo similar) y, sin soltarlo, lanza el ovillo con la otra mano a otra persona, mientras dice algo positivo que le guste o valore de la persona a la que se lo lanza.</li><li>2. La persona que recibe el ovillo recoge el hilo y, también sin soltarlo, lo lanza a otra persona, diciendo algo que le guste o valore de ésta. Y así sucesivamente hasta que todas las personas recojan un trozo de hilo, mientras forman una colorida figura en forma de tela de araña.</li><li>3. Finalmente, la última persona en recibir el ovillo se lo lanzará a la primera, ya que de esta forma cerramos el círculo y habrán dicho algo positivo de alguien y, viceversa.</li><li>4. Al final, anima al grupo 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/as formadores/asd pueden utilizar el ejemplo de este documento como base: <a href="#">La tela de araña</a>.</li></ol>

## 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 del grupo, así como sus habilidades comunicativas

DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CADA PARTE DE LA ACTIVIDAD
15 minutos	<p><b>INTRODUCCIÓN: ¿QUÉ ES EL ACTIVISMO ONLINE?</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. El equipo profesional 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.</li><li>2. A quienes participen, se les planteará una breve ronda de preguntas para conocer si han participado en algún momento en una campaña de sensibilización, o similar.</li></ol>
20 minutos	<p><b>INVESTIGA UNA CAMPAÑA DE ACTIVISMO ONLINE</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. El conjunto de participantes se dividirá en grupos de 4 personas. A cada grupo se le entregará una cartulina grande con rotuladores de colores.</li><li>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 todo el grupo puedan ver la pantalla, pero si no se dispone de este tipo de dispositivo, se puede utilizar un teléfono móvil.</li><li>3. El equipo investigará sobre campañas de activismo online que hayan tenido éxito en los últimos años y tomará notas sobre ellas. A continuación decidirán cuál elegirán para hacer una presentación oral ante los demás grupos.</li><li>4. Es importante que el personal facilitador esté pendiente de la campaña que elige cada grupo, para evitar repeticiones entre grupos.</li></ol>
30 minutos	<p><b>PREPARANDO LA PRESENTACIÓN</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Una vez elegida la campaña activista, el equipo decidirá cómo la presentará al resto dos participantes, utilizando cartulinas y rotuladores, diseñando un esquema, un dibujo o simplemente utilizando palabras. Se trata de un ejercicio libre y creativo.</li><li>2. Cuando hayan diseñado sus carteles de presentación, tendrán que hacer un pequeño ensayo de cómo lo van a presentar al resto. La presentación la puede exponer una persona o todo el grupo, lo que sería ideal para fomentar las habilidades comunicativas de cada participante, así como para trabajar el miedo escénico.</li></ol>

*\*Recuerda que puede haber participantes con dificultades de comunicación. Es importante que puedan participar del mismo modo y, si es preciso, adaptarse a sus necesidades, de forma que todas las personas tengan las mismas oportunidades.*

5-10 minutos por grupo	<p><b>PRESENTACIONES ORALES</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. Para terminar, habrá una ronda de preguntas para reflexionar sobre cómo se han sentido con esta dinámica.</li> </ol>
------------------------	--

## 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	<p><b>¡TIEMPO PARA EL INTERCAMBIO DE IDEAS Y EL BRAINSTORMING!</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se realizará una lluvia de ideas sobre campañas de sensibilización que podrían llevarse a cabo online.</li> <li>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.</li> <li>3. El grupo se dividirá en subgrupos de 5 personas.</li> </ol>
45 minutos	<p><b>TIEMPO PARA REFLEXIONAR Y DISEÑAR LA CAMPAÑA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cada grupo creará su propia campaña de activismo online. Para ello, tendremos en cuenta el documento enlazado aquí: <a href="#">Diseña tu propia campaña</a>.</li> <li>2. En función de la campaña que se haya asignado a cada equipo, reflexionarán y redactarán un documento en el que se definan los siguientes puntos:             <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Justificación de la campaña (necesidad detectada).</li> <li>b) Objetivo de la causa social.</li> <li>c) Eslogan y logotipo identificativos de la campaña.</li> <li>d) Estrategia de difusión.</li> </ol> </li> </ol> <p>Utiliza el siguiente documento como guía del ejercicio para los alumnos: <a href="#">Guía</a>.</p>

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

## 5.2.4 - VOLUNTARIADO

DURACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CADA PARTE DE LA ACTIVIDAD
<p>10 minutos</p>	<p><b>VOLUNTARIADO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. El personal docente ofrecerá una breve introducción sobre qué es el voluntariado y los distintos ámbitos en los que se puede llevar a cabo el voluntariado online.</li> </ol>
<p>20 minutos</p>	<p><b>BENEFICIOS DEL VOLUNTARIADO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. Una vez finalizado el tiempo para escribir sus ideas, distribuirán las notas adhesivas según: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Beneficios personales (para la persona voluntaria).</li> <li>b) Beneficios para la persona que lo recibe.</li> <li>c) Beneficios para la sociedad en general.</li> </ol> </li> </ol> <p>Para ello, el personal docente pegará los carteles de este documento en la pared o en la pizarra y, debajo de ellos, el alumnado pondrá sus ideas. (basta con recortar a lo largo de la línea discontinua): <a href="#">Beneficios</a>.</p>
<p>20 minutos</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Después de pegar las notas adhesivas en sus secciones correspondientes, el personal docente hará una presentación con las conclusiones, con la participación del alumnado. El profesional puede consultar este documento: <a href="#">Breve relación de beneficios</a></li> </ol>

## 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><b>PIENSA EN TUS INTERESES</b></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 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><b>BUSCA TU VOLUNTARIADO ONLINE IDEAL</b></p> <p>1. Tras reflexionar sobre los intereses personales, cada persona 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. A continuación, escribirán las conclusiones en la hoja, con su decisión de ofrecerse como persona voluntaria y los pasos a seguir (al menos el primer paso).</p> <p>3. Después, escribirá qué beneficios cree que podría aportarle este voluntariado en concreto.</p>
5 minutos por persona	<p><b>COMPARTIR LAS CONCLUSIONES CON EL GRUPO</b></p> <p>1. Por último, cada una/o presentará al resto do grupo 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 tanto el profesional como el alumnado puedan imprimir las actividades y seguir las instrucciones para completar las tareas.

# 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!

## 4) DAR Y RECIBIR CUMPLIDOS

A muchas personas les da vergüenza recibir cumplidos, o no saben cómo expresarlos cuando quieren hacerlos, ¡así que es un buen entrenamiento de habilidades sociales!



## 5) HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

Se aplica la comunicación verbal y no verbal, la oratoria, la expresión de ideas, etc.

## 6) COHESIÓN DE GRUPO

Ayuda a mejorar y reforzar los lazos entre los participantes, a apreciarse más unos a otros y a mejorar el sentimiento de pertenencia



## 7) AMBIENTE DE TRABAJO

Todo ello hace que el entorno de trabajo sea mucho más enriquecedor y productivo.



## Cómo diseñar tu propia campaña de sensibilización



### 1. Justificala

Es importante que identifiques la necesidad que quieres cubrir y que la campaña tenga sentido y esté justificada.



### 2. Define tu objetivo

Una vez conocida la necesidad, hay que definir el objetivo que se quiere alcanzar. Debes ser claro y realista. Intenta definirlo siempre en positivo y empezando con un verbo fuerte que invite a la acción.



### 3. El mensaje

Concéntrate en el mensaje que quieres transmitir. Debe ser coherente y estar bien enfocado.



### 4. ¡Sé creativo

Usa un eslogan y un logotipo que identifique la campaña. La identidad es muy importante. ¡Sé original y piensa diferente! Puedes utilizar acciones para que se lleven a cabo, de forma que se conviertan en virales y la gente le dé visibilidad en las redes sociales.



### 5. ¡Súbelo a las redes!

Piensa qué redes tienen más posibilidades de potenciar la difusión de tu campaña. ¡Y súbela!



### 6. Apóyate en los tuyos

Pide apoyo para la difusión inicial a tus más allegados, ¡seguro que estarán encantados de apoyar una buena labor social!



### 7. Organizaciones sociales y ONGs

También puedes ponerte en contacto con asociaciones y organizaciones que puedan ayudarte a dar visibilidad a tu campaña, o que quieran colaborar contigo.

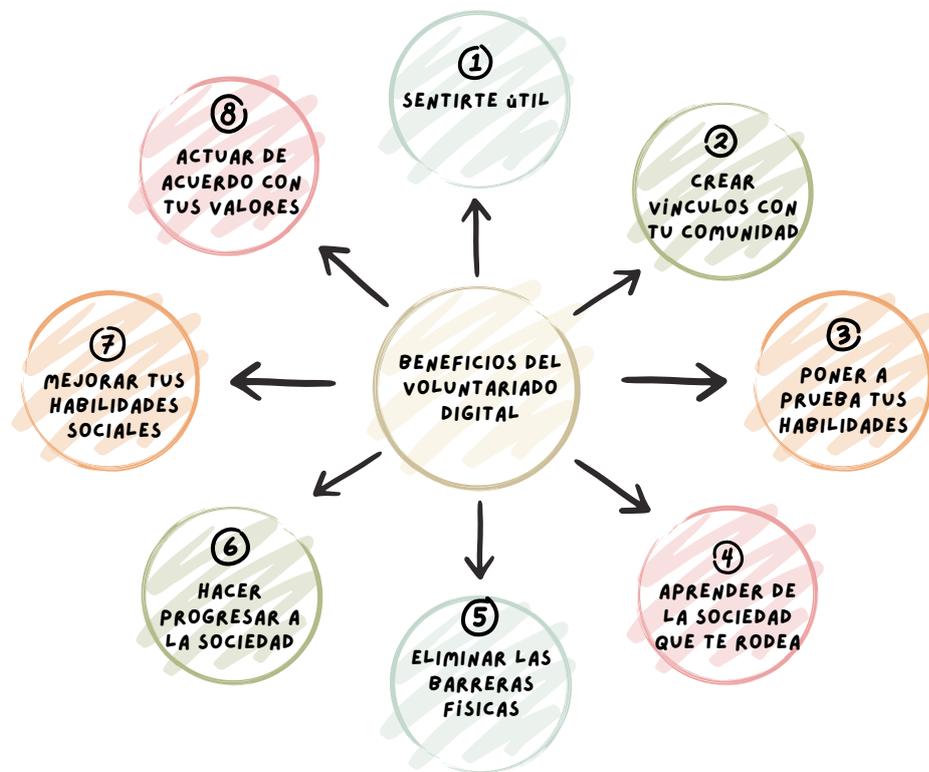


## Diseña tu campaña de sensibilización



(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)

**BENEFICIOS PARA EL VOLUNTARIO**

---

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

---

**BENEFICIOS PARA LA SOCIEDAD**



**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.