Programa detallado del curso

Título de la actividad de aprendizaje	**Descubrir las propias aficiones y pasiones**
Tema	**Perseguir las propias aficiones y pasiones con el uso de las TIC**
Resumen de la actividad	Tras reflexionar sobre la importancia de las aficiones y pasiones para la salud psicológica y física de las personas, esta actividad de aprendizaje pretende ayudar a los participantes a descubrir qué aficiones y pasiones pueden encajar con sus intereses y personalidad. La sesión se centra en el autoconocimiento y la reflexión sobre lo que le gusta hacer a cada uno de los participantes, y también en descubrir aficiones y pasiones desconocidas para ellos. Es una sesión práctica, centrada en el trabajo individual y en grupo, sin contenidos teóricos.
Duration	120 min
Grupo de edad	30+
Aims of the Activity	- aprender a autorreflexionar sobre las propias aficiones y pasiones - aprender qué aficiones y pasiones pueden encajar con nuestros intereses e ideas - conocer la relación entre aficiones, pasiones y TIC
Orientación para una correcta realización de las actividades	
Metodología para la realización de la actividad	El proceso de enseñanza debe realizarse con un máximo de 12 alumnos. Se trata de una actividad de aprendizaje principalmente práctica, por lo que los participantes serán protagonistas del proceso. El formador hará hincapié en la importancia de la participación activa. Esto significa que fomentará la participación si no fluye de forma natural: haciendo preguntas abiertas, animando a los participantes a pensar en ejemplos cotidianos sobre el tema, etc. Hay que poner mucho énfasis en las actividades diarias, un mínimo de teoría y todo para apoyar con herramientas interactivas. Las actividades también se centrarán en la metodología del aprendizaje cooperativo, organizando la clase en pequeños grupos mixtos y heterogéneos (4 - 6 participantes por grupo) en los que los alumnos trabajan de forma coordinada para resolver tareas y compartir opiniones.

Erasmus+

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

is better life

Método	Icebreaking Trabajo individual Trabajo en grupo Discusión Lluvia de ideas Aprendizaje electrónico
Herramientas y materiales	Ordenadores/Tabletas/Smartphones, conexión a Internet, proyector de datos, presentación con información clave y gráficos, herramienta Kahoot.
Conocimientos adquiridos durante las clases	El participante es capaz de: - reflexionar sobre sí mismo y describir sus propios intereses, aficiones y pasiones; - analizar y comparar los resultados de una prueba con nuestras propias ideas - utilizar el smartphone para hacer pruebas; - usar el smartphone para utilizar herramientas interactivas, como Jamboard.
Habilidades	Cómo comunicarse con personas desconocidas, cómo reflexionar introspectivamente sobre las propias aficiones e intereses, cómo utilizar herramientas interactivas (como los formularios de Google y el Jamboard), cómo expresar creativamente las ideas, cómo aportar ideas a los demás.
Proceso	Esta unidad empezará con una bienvenida y continuará con una actividad de desparasitación a modo de rompehielos. El objetivo principal es la integración de todos los participantes. La siguiente tarea es la exposición del tema, conectándolo con ejemplos prácticos de la vida cotidiana. Todo se apoya en una presentación interactiva y en el fomento del debate y la participación de los alumnos.
Sesión 1 **Sesión de apertura** *30 min*	El formador presenta esta sesión y da la bienvenida a todos (especialmente a los nuevos alumnos). Pedirá a los participantes que hagan un pequeño resumen de la sesión anterior. A continuación, explicará la primera actividad para romper el hielo: "¿Qué nos hace felices?" Objectivos de la actividad: - Trabajar y explorar la emoción de la alegría/felicidad - Reflexionar sobre lo que experimentamos en la emoción y cómo nos comportamos - Intercambiar y compartir experiencias que nos permitan elaborar la emoción Para conocernos y reconocernos, es importante identificar lo que nos hace felices y cómo nos comportamos cuando vivimos esta emoción. Las aficiones y las pasiones están relacionadas con esto. El ejercicio propone una primera fase de reflexión y producción individual, y luego una segunda fase de interacción grupal. La persona formadora pedirá a cada persona que escriba lo que le hace feliz. Deberán anotar de tres a cinco situaciones y/o cosas que les hagan felices. Además, deben tomar nota de los comportamientos visibles que suelen tener cuando están alegres. Cuando decimos visibles son aquellos que se pueden ver, por ejemplo mostrar los dientes cuando se sonríe.

Erasmus+
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
is better life

	In the final discussion, each person's writing will be shared and the facilitator can ask questions so that they can recognize themselves: “What parts of the body move when we are happy?”, and they can be asked to explain how the body parts move. The trainer can also explore further and ask how they feel when they are happy. Afterwards, the trainer will explain the following parts of the session.
Sesión 2 *75 min*	Utilizando los teléfonos inteligentes, los participantes harán la siguiente prueba (15 min): https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdnsv-78DQgHOJbtQ-YYTg5GFdNTVF02quxaqgkBNPmip8Mrg/viewform?usp=sf_link Mientras tanto, el formador proyectará un documento ppt/pdf con el significado de los resultados del test, para que los participantes puedan comprobar a qué equivalen sus resultados (hay tres resultados generales). Cada persona comprobará los resultados del test y compartirá si está de acuerdo o no. A continuación, el formador explicará el uso de la herramienta Jamboard (https://jamboard.google.com/). La actividad con la herramienta Jamboard tendrá dos fases: 1) Cada participante trabajará en una diapositiva/página. Escribirá los resultados de la prueba y, a partir de ahí, pensará en actividades concretas relacionadas con el resultado (uno de los tres resultados generales de la prueba). 2) Todos los participantes tendrán la oportunidad de ver las diapositivas de los demás y añadir ideas. El formador fomentará la creatividad: pueden añadir ideas escribiendo, dibujando, poniendo imágenes, etc… A continuación, el formador animará a cada uno de los participantes a comentar su diapositiva, sobre lo que han escrito y sobre las sugerencias de sus compañeros y compañeras. Para finalizar la sesión, el formador pedirá comentarios adicionales. Preguntará si cada uno de los participantes iniciará una nueva afición en las próximas semanas, basándose en las reflexiones realizadas por ellos. Presentará el tema de la siguiente sesión para fomentar la motivación.
Evaluación/valoración *15 min*	La autoevaluación se realizará mediante la herramienta "Kahoot” (https://kahoot.it/)
Bibliografía, enlaces o recursos	https://www.hobbyaficion.com/elegir-un-hobby/ https://jamboard.google.com/ Enlaces relacionados con el tema que se está tratando. Debe ser actual para el país y el momento concreto.

Erasmus+
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
is better life

Actividades adicionales	Se puede realizar una demostración sobre el uso de Google Forms, como ejemplo de una herramienta TIC disponible para todos.
Tutoría para los oyentes	El objetivo de la tutoría es desarrollar el conocimiento y la autoconciencia sobre la importancia de las aficiones para la salud psicológica y física de cada uno de los participantes. Los formadores ayudarán a los participantes a encontrar sus aficiones y pasiones y la forma en que pueden ponerlas en práctica, con las posibilidades de las TIC.
Validación del proceso de enseñanza	No está prevista la convalidación de la enseñanza de este módulo.
Requisitos especiales para el profesor	La persona formadora debe ejercer el papel de facilitadora. A excepción de la explicación teórica, el papel del profesor/formador será el de facilitador y oyente. Son necesarias las siguientes habilidades: empatía, escucha activa, capacidad para motivar y hacer que los participantes compartan sus ideas y reflexiones.
Elementos innovadores	El tema del curso en sí es innovador, ya que no es habitual incluir contenidos sobre aficiones y pasiones en los programas de aprendizaje de habilidades TIC. Este tema se ha desarrollado bajo la premisa de que las TIC no sólo pueden utilizarse con fines laborales o de estudio, sino que existen enormes posibilidades para el desarrollo personal de las personas. En esta sesión, los conocimientos se basarán en las aportaciones de los participantes. Mediante un trabajo de refuerzo en grupo, se les animará a reflexionar sobre sus intereses y aficiones y a ponerlos en práctica.

Erasmus+

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

is better life

ANEXO – MATERIALES RELACIONADOS

Soluciones al test

Si ha respondido a la mayoría A:

Sabes que para estar en armonía contigo y con tu bienestar general necesitas estar activo en todo momento, por lo que probablemente te gusten los retos que impliquen un esfuerzo físico extra. Así que ya puedes empezar a entrenar para tu primera maratón o carrera de 10 o 5 km. Sí, necesitarás mucha disciplina, y está claro que la tienes, pero la satisfacción de terminar una carrera tan larga y cumplir un objetivo basado en una dura preparación se verá recompensada cuando cruces la línea de meta. Sin duda querrás repetirlo porque será una de las mejores experiencias de tu vida, donde te demostrarás a ti mismo que los límites sólo están en tu cabeza.

Si ha respondido a la mayoría B:

Te inclinas más por una vida relajada y sin estrés porque eres muy consciente del poder de tus emociones y sentimientos. Si eres un fanático de la lectura, ¿qué te parecería empezar un blog de reseñas de libros? Es muy sencillo y te llevará a agudizar aún más tu lado analítico y tu sentido de la organización. Puedes empezar con artículos escritos compartidos en la web, a medida que vayas ganando confianza puedes abrir tus cuentas en redes sociales para trabajar tus reseñas en otros formatos, como el vídeo o la fotografía, con los que explorarás otras habilidades creativas escondidas en tu mente.

Si ha respondido a la mayoría de C:

Los vínculos que creas con las personas que te rodean son de vital importancia para ti. ¿Has pensado alguna vez en crear una asociación civil para apoyar la causa que más te importa? ¡Es el momento de hacerlo! Imagina poder trabajar junto a tus amigos y conocidos para conseguir un bien común y así construir un mundo más justo. Si todavía no encuentras la inclinación hacia un problema concreto, echa un vistazo a los problemas que afectan directamente a tu barrio, ciudad o lugar de trabajo, y empieza por ahí. Recuerda que las pequeñas acciones generan cambios extraordinarios.

Ten en cuenta que, sea cual sea la afición que vayas a iniciar, lo fundamental es la pasión con la que la lleves a cabo para que se sume a tu estilo de vida. Ten la seguridad de que el interés que pongas en tu nueva afición se reflejará inmediatamente en cómo estás contigo mismo, es decir, en tu propia felicidad.

Erasmus+

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

is better life