Programa detallado del curso

Título de la actividad de aprendizaje	**Introducción: ¿Necesito una afición?**
Tema	**Introducción a las aficiones y pasiones**
Resumen	Esta parte introductoria sirve para un enfoque teórico básico sobre la importancia de las aficiones y las pasiones para la salud psicológica y física de las personas. Además, se introducirá la relación entre aficiones, pasiones y TIC. A partir del contenido teórico, los participantes en el curso pasarán a una actividad práctica para realizar una autoevaluación.
Duration	120 min
Grupo de edad	30+
Aims of the Activity	- aprender qué son las aficiones y las pasiones - conocer los beneficios de las aficiones y las pasiones para la salud psicológica y física - 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. Al tratarse de una actividad de aprendizaje introductoria, el formador presentará el tema como una exposición de la asignatura. 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.
Métodos	Icebreaking Trabajo individual Trabajo por pares Trabajo en grupo Discusión Método de resolución de problemas

Erasmus+

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

is better life

	Método de demostración Lluvia de ideas E-learning M-learning
Herramientas y materiales	Computers/Tablets/Smartphones, Internet connection, data projector, presentation with key information and graphics, Kahoot tool.
Conocimientos adquiridos durante las clases	El participante es capaz de: - saber más sobre qué son las aficiones y las pasiones - saber cuáles son los beneficios de las aficiones y las pasiones - cómo se pueden utilizar las TIC para desarrollar aficiones y pasiones.
Habilidades	Cómo comunicarse con personas desconocidas, cómo definir aficiones y pasiones (palabras clave), aprender conocimientos básicos sobre la importancia de las aficiones y pasiones para la salud psicológica y física de las personas, cómo utilizar Kahoot a través de los Smartphones.
Proceso	Esta unidad empezará con una bienvenida y continuará con una actividad de calentamiento para romper el hielo. 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 del alumnado.
Session 1 **Sesión de apertura** *30 min*	El formador se presenta y da la bienvenida (especialmente a los nuevos alumnos) al curso. Explicará la primera actividad para romper el hielo: "El juego del bingo". El formador dará a cada participante una tarjeta de bingo con rasgos interesantes que describan diferentes aficiones o aspectos de ellos, cosas como "toca los bongos", "es alérgico al queso", "baila salsa" (anexo). Les explicará el juego: tienen 10 minutos para mezclarse, presentarse y encontrar personas que coincidan con los rasgos de la tarjeta. Deben poner el nombre de la persona en la casilla correspondiente o hacer que la persona firme en la casilla correspondiente. La primera persona que llene cinco casillas a lo largo o a lo ancho grita "¡Bingo!" y el juego termina. Para mayor diversión, los formadores pueden dar un premio al ganador. A continuación, el formador informará a los participantes sobre las normas, dirá unas palabras sobre el curso y sus vínculos con los temas anteriores y futuros.
Sesión 2 *75 min*	Comenzará con el contenido sobre la importancia de las aficiones y pasiones para la salud psicológica y física de las personas, y la relación entre aficiones, pasiones y TIC. Se trata de una explicación teórica con actividades prácticas. **Contenidos teóricos y prácticos** Entendemos por afición una actividad habitual que se realiza para disfrutar, normalmente durante el tiempo de ocio, de forma no profesional y no remunerada. Normalmente, el hobby es un pasatiempo que puede no estar relacionado de ninguna manera con la actividad laboral o profesional que se ejerce y en este sentido se convierte en una simple vía de escape, relajación o disfrute al estrés que puede generar el trabajo o el estudio. La variedad de aficiones existentes es tan numerosa como el número de personas que hay, ya que cada uno puede tener una afición diferente, adaptándola a su peculiar estilo de vida.

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

Otra de las motivaciones de los pasatiempos es alejarse del aburrimiento. Hay muchas personas que están tan acostumbradas a trabajar o a estudiar, tan poderosamente implicadas en sus obligaciones que no saben lo que es estar ocioso, y por eso esta situación les molesta.

Lo ideal y aconsejable en estos casos es buscar o desarrollar algún hobby, porque así las personas pueden aprender a hacer otras cosas más allá de las obligatorias, y esto ayuda a despejar la mente y renovar las energías.

Las aficiones o hobbies pueden dividirse en diferentes categorías, que pueden ser:

- **Hobbies generales:** tiene como objetivo facilitar una afición general, para el disfrute y la diversión de la persona que lo practica.
- **Hobbies educativos:** aquellas aficiones que tienen como objetivo promover el desarrollo cognitivo e intelectual de la persona, utilizando recursos educativos.
- **Hobbies de colección:** aquellas aficiones que tienen como objetivo reunir diferentes recursos materiales para completar una colección.
- **Hobbies de competición:** aquellas aficiones que tienen como objetivo proporcionar un espacio de competición para conseguir resultados superiores a los de otro participante, grupo o equipo.

A continuación, el formador proporcionará una lista de aficiones que pueden clasificarse en una o varias de las categorías mencionadas anteriormente. Por equipos, los participantes tendrán que agrupar las aficiones presentadas en las diferentes categorías y exponerlas al resto de los participantes. El formador puede utilizar las siguientes preguntas para facilitar la reflexión conjunta:

- ¿Por qué estas aficiones pueden incluirse en esta categoría y no en otras?
- ¿Alguna vez has puesto en práctica estos hobbies?
- ¿Cuáles crees que son los beneficios físicos y psicológicos de practicar estas aficiones?
- ¿Qué otras aficiones crees que podrías incluir en la lista?
- ¿Se puede adaptar alguna de estas aficiones a las nuevas tecnologías de la información y la comunicación?

Contenidos teóricos

Como verán los participantes en la actividad, las aficiones incluyen el coleccionismo de artículos u objetos temáticos, la práctica de deportes, la realización de actividades artísticas y creativas, o la búsqueda de otras diversiones. La participación en las aficiones fomenta la adquisición de habilidades y conocimientos sustanciales en ese ámbito. Las aficiones tienden a seguir las tendencias de la sociedad o de las comunidades (por ejemplo, el coleccionismo de sellos fue popular durante los siglos pasados, y ahora los videojuegos son más populares durante el siglo XXI). En este sentido, es importante mencionar que las TIC proporcionan a los usuarios una mayor disponibilidad de tiempo libre para dedicarse a las aficiones. Entre otros, los beneficios de practicar una afición son:

- **Desarrollo de habilidades personales**: Cuando una persona empieza a hacer algo que le atrae, puede descubrir algunas habilidades que antes no sabía que tenía. Entonces practicar un hobby ayuda al autoconocimiento y a tener confianza en uno

	mismo. Cuando alguien consigue hacer algo por sí mismo, puede experimentar una gran satisfacción. • **Adiós a la rutina:** Una afición puede sacar a la gente de la rutina. Cuando alguien empieza a hacer algo diferente, puede ayudar a despejar su mente y promover su bienestar. Es bueno salir de la zona de confort y crear actividades diferentes. • **Es bueno para controlar el estrés:** Si estás estresado, nervioso, con algo de ansiedad, un hobby puede ayudarte a relajarte. Estás practicando algo que te apasiona y eso te ayuda a evadirte de los problemas cotidianos. Asimismo, es una buena forma de ejercitar la paciencia si somos personas impulsivas. • **Fomenta la creatividad:** no todos los pasatiempos son iguales, pero muchos de ellos requieren ingenio e imaginación, lo que ayuda a sacar a relucir tu creatividad. Esto también es bueno para el día a día, ya que a veces nos quedamos atascados en determinadas situaciones, por lo que si practicamos regularmente una actividad que implique considerar alternativas de forma habitual. • **Gimnasia mental:** con un hobby se puede mantener el cerebro activo, hay que afrontar nuevos retos, diferentes posibilidades. • **Mejora la vida social:** las aficiones que se practican en grupo nos ayudan a disminuir el aislamiento social y la sensación de soledad. Este contacto nos reconforta y mejora nuestra calidad de vida. La persona formadora conectará la explicación con los ejemplos que den los participantes. También les animará a pensar en sus aficiones y pasiones: las cosas que realmente hacen y las actividades que les gustaría hacer pero que no practican por el momento. Estas reflexiones servirán para las siguientes sesiones.
Evaluación/valoración *15 min*	La autoevaluación se hará con la herramienta "Kahoot" (https://kahoot.it/)
Bibliography, links or resources	https://www.psychreg.org/hobby-mental-health/ https://connecthealth.org.au/enews/pursuing-a-hobby-can-improve-your-mental-health/ https://www.discoverahobby.com/ https://www.developgoodhabits.com/benefits-hobby/ Se pueden utilizar otros enlaces que estén relacionados con el tema que se está tratando. Debe ser actual para el país y el momento concreto.
Actividades adicionales	Hay muchos vídeos de motivación que pueden utilizarse para aumentar la motivación y el interés por las aficiones y pasiones. Si hay tiempo suficiente, los participantes pueden ver el vídeo todos juntos durante la sesión; si no lo hay, el formador puede recomendar que lo vean en casa. Algunos ejemplos de vídeos pueden ser: https://www.youtube.com/watch?v=KVymp-xjYKg, https://www.youtube.com/watch?v=RBxHWUoshCA (Este tipo de vídeos, con los mismos temas, pueden ser fundados en diferentes idiomas y/o con subtítulos).
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 manera de 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	El profesor debe ser un facilitador. 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.
Innovative elements	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.

ANEXO – MATERIALES RELACIONADOS

1. BINGO

B	I	N	G	O
Trabajó en un restaurante de comida rápida	No tiene Facebook	Usa lentes de contacto o lentes	Ha ganado en un concurso	Tiene 2 o más hijos
No le gusta la pizza	Puede correr 2 millas	Tiene 2-5 hijos	Comió chocolate hoy	Tiene un perro
Puede tocar sus dedos de los pies	Tiene un tatuaje	Free!	Es hijo unico	Es zurdo
No le gusta el tocino	Tiene 2 o más hermanos(as)	Le gusta leer	Es el hijo(a) menor	Es un estudiante
Se muerde las uñas	Tiene un gemelo/ cuate	Ha ído a otro país	Le gusta levantarse temprano	Tiene un hijo

Erasmus+

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

is better life