

Programa del curso

Título: Perseguir las propias aficiones y pasiones con el uso de las TIC

Modo de enseñanza: forma de enseñanza a tiempo completo (cursos), forma combinada (aprendizaje mixto), formato en línea.

Información de contacto:

SSF es responsable de este curso. Si tiene alguna pregunta, necesita más información o quiere hacernos llegar sus comentarios, no dude en ponerse en contacto con nosotros. Póngase en contacto con nosotros a través de nuestro correo electrónico: proyectos@ssf.org.es

Pre-requisitos:

El curso está especialmente indicado para principiantes que quieran descubrir la importancia de las aficiones y pasiones para la salud psicológica y física de las personas. En esta primera sesión este curso introductorio no necesita el uso de dispositivos TIC. Los pasos básicos pueden definirse como sigue:

- conocimientos básicos sobre el uso del smartphone (para la fase de autoevaluación)
- conocimientos básicos sobre el uso del teclado del ordenador, el ratón, Windows.
- conocimientos básicos de Google, Power Point, Youtube
- disposición a comunicarse con extraños y a ser una persona activa

Duración:

6 horas in total

Descripción del curso:

Este curso sirve para una aproximación teórica básica sobre la importancia de las aficiones y pasiones para la salud psicológica y física de las personas. Además, introducirá la relación entre aficiones, pasiones y TIC. A partir de los contenidos teóricos, los participantes en el curso procederán a una actividad práctica para realizar una autoevaluación.

Tras la lección introductoria, el curso 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. Los participantes utilizarán las TIC para descubrir aficiones y expresar sus ideas

El curso también proporcionará habilidades para buscar recursos para ponerlos en práctica con el uso de las TIC. Hoy en día, Internet y las TIC nos proporcionan numerosas posibilidades para desarrollar nuestras habilidades, así como para aprender cosas nuevas. Por un lado, podemos utilizar diferentes programas informáticos para desarrollar habilidades y aficiones (pintura digital, creación musical, fotografía, videojuegos, etc...). Por otro lado, podemos encontrar numerosos tutoriales y clases, tanto gratuitas como de pago, para aprender cosas nuevas. Los participantes conocerán todas las posibilidades que pueden encontrar en este sentido, así como se les animará a ser activos y aprovechar todas las opciones, según sus aficiones y pasiones.

Objetivos del curso:

- para saber cuáles son las aficiones y pasiones
- comprender los beneficios de las aficiones y pasiones para la salud psicológica y física
- conocer la relación entre aficiones, pasiones y TIC
- 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
- conocer diferentes recursos TIC para poner en práctica sus aficiones
- conocer los principales sitios web, programas y aplicaciones para buscar sus intereses
- aprender a crear un canal de Youtube con listas
- aprender a usar Google Maps
- aprender a usar Power Point

Resultados del aprendizaje del alumno:

Al finalizar este curso con éxito, cada alumno será capaz de:

- describir cuáles son las aficiones y las pasiones
- describir los beneficios para la salud psicológica y física de tener aficiones y pasiones
- entender la relación con las aficiones, las pasiones y las TIC, y cómo pueden utilizar las TIC para fomentar sus pasiones.
- reflexionar 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
- reconocer qué recursos TIC son más apropiados para sus aficiones y pasiones
- utilizar los motores de búsqueda para buscar información relevante
- utilizar las herramientas de Youtube para buscar tutoriales e información relevante relacionada con sus aficiones y pasiones
- usar Google maps

- usar Power Point para presentar sus ideas

Texto y materiales:

- ✓ Cada alumno deberá tener acceso a un ordenador/portátil/notebook. También es posible utilizar una tableta o un smartphone
- ✓ Se requiere un navegador web (Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome) en el dispositivo
- ✓ El dispositivo debe estar conectado a Internet y su velocidad debe ser suficiente para la navegación normal
- ✓ Se recomienda utilizar un teclado y un ratón

Materiales con los que conviene familiarizarse antes y durante el curso:

Punto de partida para comprender los beneficios físicos y psicológicos de las aficiones

<https://www.psychreg.org/hobby-mental-health/>

<https://connecthealth.org.au/enews/pursuing-a-hobby-can-improve-your-mental-health/>

- Cómo instalar un navegador web [online]
<https://www.i60.cz/clanek/detail/17360/internet-a-vy-18-dil-jak-nainstalovat-internetovy-prohlizec-a-jak-pouzivat-klavesove-zkratky>
- Cómo hacer búsquedas en Internet [online]
<https://www.jaknainternet.cz/page/1198/jak-hledat-na-internetu/>
- Cómo usar los mapas en Internet [online]
<https://www.jaknainternet.cz/page/1238/jak-pouzivat-mapy-na-internetu/>
- Power Point: ideas y ejemplos [online]
<https://www.briantracy.com/blog/business-success/16-powerpoint-presentation-tips-examples/>
- 5 aficiones creativas que puedes aprender desde casa [online]
<https://www.youtube.com/watch?v=t8S9fsmlFcc>

Política de calificaciones:

Para completar con éxito el curso, es necesario ser parte de todo el curso y completar con éxito todas las pruebas y cuestionarios.

Estructura del curso:

- **¿Necesito una afición? Introducción a las aficiones y pasiones.**
/120 minutos/
 - *Descubrir la importancia de las aficiones y pasiones para la salud psicológica y física de las personas*
- **Descubrir las propias aficiones y pasiones**
/120 minutos/
 - *Descubrir qué aficiones y pasiones pueden encajar con sus intereses y personalidad*
- **Búsqueda de recursos para poner en práctica nuestras aficiones**
/120 minutos/
 - *Cómo poner en práctica nuestras aficiones mediante el uso de las TIC*