



Resultados del Proyecto 3: Diseño del Workshop



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

2021-1-AT01-KA220-ADU-000035339

LISTA DE CONTENIDOS

1	INTRODUCCIÓN.....	3
1.1	Workshop de jornada completa.....	4
2	PROGRAMA DEL WORKSHOP DE JORNADA COMPLETA	4
2.1	Objetivos	4
2.2	Objetivos de la sesión.....	5
2.2.1	Reforzar la motivación para el aprendizaje.....	6
2.2.2	Gestión del tiempo.....	6
2.2.3	Estrategias de aprendizaje	7
2.2.4	Bienestar personal	8
2.3	Duración	9
2.4	Textos, materiales o equipo necesario	10
2.5	Grupo objetivo	10
2.6	Evaluación del Workshop	11
3	HORARIO DEL WORKSHOP A TIEMPO COMPLETO	11
3.1	Día 1 – Competencias digitales básicas.....	11
3.2	Día 2: Reforzar la motivación para el aprendizaje	34
●	Puedes preguntar a los participantes sobre sus opiniones y comparar los resultados del grupo. 40	
3.3	Día 3: Gestión del tiempo.....	46
●	Por último, el profesor/formador lee la historia al grupo.	47
●	Puede preguntar a los participantes por feedback.	47
3.4	Día 4 – Estrategias de aprendizaje	60
3.5	Día 5 – Bienestar personal	76
4	ANEXOS	88

1 INTRODUCCIÓN

Access2Learn es un proyecto europeo financiado por la Comisión Europea en el marco del Programa Erasmus+ KA2 "Cooperación para la innovación y el intercambio de buenas prácticas" en el ámbito de las "Asociaciones de cooperación para la educación de adultos".

El objetivo de este proyecto es hacer frente a la desventaja de los estudiantes adultos poco cualificados a la hora de acceder a oportunidades de aprendizaje semipresencial y desarrollar las competencias cognitivas y digitales básicas que necesita este grupo de personas para participar con éxito en entornos de aprendizaje semipresencial. Para lograr este objetivo, Access2Learn pretende crear una base de conocimientos no académicos estandarizada con el material didáctico para difundir la información sobre los beneficios y retos del aprendizaje semipresencial en Europa. Más concretamente, los resultados del proyecto son los siguientes:

Resultado 1: Política y catálogo de competencias

Resultado 2: Material didáctico para estudiantes adultos poco cualificados

Resultado 3: Material didáctico y podcasts para formadores

Este programa de workshop es parte del resultado 3 - materiales de enseñanza y aprendizaje y podcasts para los formadores y puede ser utilizado por los formadores como parte de la metodología de aprendizaje mixto para apoyar al grupo objetivo de estudiantes adultos poco cualificados. Estamos utilizando la metodología del aula invertida, en la que el grupo destinatario contará con el apoyo de un taller presencial para graduarse con éxito de todas las sesiones de aprendizaje, incluidos los materiales de aprendizaje del Resultado 2.

El programa del workshop es un documento muy detallado para los profesores y formadores que incluye el horario, los objetivos, los métodos de enseñanza para trabajar con el grupo objetivo durante las sesiones presenciales.

En consecuencia, el proyecto Erasmus+ Access2Learn tiene como objetivos:

- Sensibilizar sobre la necesidad de ofrecer cursos semipresenciales a alumnos poco cualificados.
- Desarrollar las competencias digitales y cognitivas básicas de los alumnos adultos para que puedan participar en estos entornos.
- Proporcionar a los educadores de adultos materiales y herramientas de apoyo para preparar a los estudiantes adultos para el aprendizaje combinado.

Este **plan de trabajo para workshops** fue **creado para profesores que trabajan con alumnos adultos** poco cualificados. El objetivo principal es desarrollar las competencias que estas personas necesitan para participar con éxito en entornos de aprendizaje mixto, especialmente las habilidades digitales básicas, así como las competencias de autoaprendizaje. Ofrece una visión general de los objetivos, el grupo destinatario y los contenidos de los materiales de aprendizaje. Además, proporciona a los educadores de adultos ideas sobre cómo incluir estos contenidos en su enseñanza y cómo ofrecérselos a sus alumnos.



1.1 Workshop de jornada completa

El workshop a tiempo completo consta de 5 días en los que se apoyará el auto-estudio durante la sesión de aprendizaje a través de la plataforma MILES. El programa del workshop sigue las unidades de los materiales de aprendizaje de la siguiente manera:

- Competencias digitales básicas
- Refuerzo de la motivación para el aprendizaje
- Gestión del tiempo
- Estrategias de aprendizaje
- Bienestar personal

Por lo tanto, apoyamos el uso del **principio de aula invertida** con e-learning (PR2) principalmente para las partes teóricas de los cursos que no requieren una interacción intensiva alumno-profesor. Esto libera espacio para el debate entre el profesor y el alumno dentro de la subvención de enseñanza directa - en una reunión cara a cara hay más espacio para temas clave, explicaciones más profundas o confrontación de opiniones de expertos y su defensa.

Un día/8 horas se centrarán en 1 tema de la unidad - en total 5 días.

Este documento se dirige principalmente a los educadores de adultos: profesores, formadores o personas que imparten formación a adultos. Se trata de un programa detallado con el calendario propuesto, que puede modificarse en función de las necesidades de los formadores y, sobre todo, de los participantes en el taller.

2 PROGRAMA DEL WORKSHOP DE JORNADA COMPLETA

2.1 Objetivos

El objetivo de esta serie de talleres es ayudar a los alumnos adultos a ser más eficaces en el estudio semipresencial. Pondrán en práctica los conocimientos del autoestudio con numerosos ejemplos prácticos, casos prácticos con el apoyo del profesor y en equipo.

- Los alumnos adultos serán capaces de utilizar los conocimientos teóricos en la práctica.
- Los alumnos adultos serán capaces de utilizar los conocimientos teóricos en la cooperación en equipo.
- Los alumnos adultos comprenderán las consecuencias de los temas adecuados en el uso práctico.
- Los alumnos adultos aprenderán a compartir los conocimientos obtenidos con sus compañeros y profesor.

2.2 Objetivos de la sesión

Los siguientes objetivos de la sesión están dirigidos a los educadores de adultos para que comprendan los objetivos de aprendizaje de cada tema. Los objetivos de la sesión para los participantes en el taller se indican en el anexo nº 1 (Programa del workshop a tiempo completo para educadores de adultos) y deben compartirse con los participantes antes del taller o al comienzo del mismo.

Competencias digitales básicas

<p>Componentes principales de un ordenador Después de aprender este contenido, los alumnos serán capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Encender y apagar su ordenador. ● Encender la pantalla de su ordenador. ● Utilizar el ratón de su ordenador. ● Utilizar el teclado. ● Cargar su ordenador portátil. 	<p>E-Mails Después de aprender este contenido, los alumnos serán capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Crear una dirección de correo electrónico. ● Iniciar sesión en su cuenta de correo electrónico. ● Utilizar un programa de correo electrónico (especialmente para leer y escribir mensajes).
<p>Creación de documentos digitales Después de aprender este contenido, los alumnos serán capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Crear documentos digitales, especialmente documentos de Word y PowerPoint. ● Guardar documentos y distinguir entre distintos formatos. ● Encontrar documentos que hayan descargado o guardado en su ordenador. ● Trabajar con unidades en línea. ● Navegar entre diferentes ventanas abiertas en su ordenador. 	<p>El Internet Después de aprender este contenido, los alumnos serán capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Describir que es posible aprender en cualquier lugar y en cualquier momento. ● Conectar su dispositivo con internet. ● Entrar en internet en diferentes dispositivos electrónicos. ● Utilizar un motor de búsqueda para encontrar rápidamente información relevante para ellos. ● Describir los criterios de las fuentes de información en línea fiables. ● Encontrar materiales de aprendizaje abiertos y portales de conocimiento en línea. ● Cargar su ordenador portátil.
<p>Seguridad y protección de datos Después de aprender este contenido, los alumnos serán capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Explicar cómo pueden protegerse sus datos personales. ● Indicar cómo se puede proteger su dispositivo digital. ● identificar enlaces y páginas web peligrosas. 	<p>Plataformas de aprendizaje Después de aprender este contenido, los alumnos serán capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Explicar las ventajas de las plataformas de aprendizaje y nombrar diferentes plataformas. ● Explicar qué posibilidades surgen con el uso de estas plataformas para el aprendizaje. ● Tratar la plataforma bit EU academy.
<p>Herramientas de videoconferencia</p>	<p>Resolución de problemas</p>

<p>Después de aprender este contenido, los alumnos serán capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Conectarse a una herramienta de videoconferencia común y participar en una clase en línea. ● Comunicarse con otros a través de una herramienta de videoconferencia. ● Colaborar en diversas tareas con otros compañeros a través de una herramienta de videoconferencia. 	<p>Después de aprender este contenido, los alumnos serán capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Probar diferentes soluciones posibles cuando no sea posible arrancar su ordenador. ● Hacer frente al problema de una pantalla que no funciona. ● Reiniciar un ordenador cuando se cuelga. ● Describir las funciones del administrador de tareas.
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2.2.1 Reforzar la motivación para el aprendizaje

<p>Motivación intrínseca y extrínseca Después de aprender este contenido, los alumnos serán capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Distinguir entre motivación intrínseca y extrínseca. ● Explicar cómo influye la motivación en el éxito del aprendizaje. ● Identificar estrategias de motivación extrínseca e intrínseca para sí mismos. 	<p>Autodisciplina Después de aprender este contenido, los alumnos serán capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Describir cómo reforzar la propia voluntad de aprender. ● Explicar cómo mantener hábitos positivos. ● Describir cómo salir de su zona de confort y enfrentarse a la resistencia o la ineficacia. ● Combatir la procrastinación y eliminar aquellas cosas que les distraen del aprendizaje. ● Resistir las tentaciones. ● Crear hábitos positivos y la voluntad de aprender.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2.2.2 Gestión del tiempo

<p>Planear el proceso de aprendizaje Después de aprender este contenido, los alumnos serán capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Elaborar su curva personal de rendimiento en el aprendizaje y ajustar en consecuencia su carga diaria de aprendizaje. ● Explicar por qué es importante hacer pausas durante el estudio. ● Planificar eficazmente sus descansos. 	<p>Preparación para un examen Después de aprender este contenido, los alumnos serán capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Explicar su propia responsabilidad en la preparación del examen. ● Crear planes de aprendizaje y horarios. ● Explicar diferentes métodos para una gestión eficaz del tiempo. ● Obtener una visión general de los materiales de aprendizaje necesarios para un examen. ● Explicar cómo organizar idealmente el tiempo poco antes del examen.
<p>Priorizar contenidos Después de aprender este contenido, los alumnos serán capaces de:</p>	

<ul style="list-style-type: none"> ● Identificar los contenidos relevantes para el examen. ● Explicar por qué a menudo no es posible aprender todos los contenidos con la misma profundidad. ● Describir cómo se pueden priorizar los contenidos relevantes para el examen. 	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

2.2.3 Estrategias de aprendizaje

<p>Diferentes tipos de aprendizaje Después de aprender este contenido, los alumnos serán capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Explicar los diferentes tipos de aprendizaje, así como las estrategias de aprendizaje adecuadas para estos tipos. ● Identificar qué tipo de aprendizaje son y con qué estrategia y métodos pueden estudiar de forma más eficaz. 	<p>Preparar un clima propicio para el aprendizaje Después de aprender este contenido, los alumnos serán capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Señalar los criterios que debe cumplir un lugar de estudio para poder estudiar eficazmente. ● Explicar cómo deben comportarse profesores y alumnos en el entorno de un curso para crear una atmósfera beneficiosa para el estudio ● Crear un espacio tranquilo y propicio para el estudio en casa.
<p>Preparar materiales para el aprendizaje Después de estudiar este contenido, los alumnos serán capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Organizar y guardar sus materiales de estudio de forma que los tengan rápidamente a mano cuando los necesiten. ● Indicar cómo tomar notas podría ayudarle a comprender más fácilmente los contenidos de aprendizaje. ● Crear notas escritas que sean útiles para futuros procesos de estudio. 	<p>Aprendizajes en sesiones cara a cara Después de aprender este contenido, los alumnos serán capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Describir lo que hay que tener en cuenta al asistir a un curso y escuchar al educador. ● Aplicar la escucha activa en sus futuros cursos. ● Explicar por qué abordar la materia de forma independiente aporta el máximo éxito de estudio
<p>Comenzar un proceso de estudio autónomo Después de aprender este contenido, los alumnos serán capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Establecer objetivos de aprendizaje SMART. ● Indicar cómo se puede abordar un tema nuevo. ● Identificar situaciones en las que necesitan el apoyo de otros (compañeros, profesores). ● Realizar una resolución activa de problemas cuando se produzca una situación de este tipo. 	<p>Estrategias para memorizar Después de aprender este contenido, los alumnos serán capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Explicar cómo los nuevos conocimientos pueden mantenerse en la memoria de forma permanente. ● Indicar cómo las redes de conocimiento pueden apoyar su aprendizaje y cómo pueden crearse y ampliarse. ● Explique cómo puede utilizarse el método nemotécnico (primera letra) para el aprendizaje.

<ul style="list-style-type: none"> ● Reflejar su progreso en el estudio utilizando un diario de aprendizaje. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Enunciar situaciones de aprendizaje para las que podría utilizarse el método del gancho. ● Identificar situaciones en las que podría utilizar el método de la narración. ● Explicar el método loci y sus casos de aplicación.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2.2.4 Bienestar personal

<p>Mentalidad de crecimiento Después de aprender este contenido, los alumnos serán capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Describir la diferencia entre una mentalidad fija y una mentalidad de crecimiento. ● Explicar por qué es importante estar convencido de que se es capaz de aprender cosas nuevas. ● Explicar la importancia de tener interés y ser entusiasta a la hora de aprender algo nuevo. ● describir la importancia de ser competitivo para alcanzar sus objetivos. ● Reconocer que deben ser pacientes para alcanzar sus objetivos. 	<p>Aprendizaje en equipo Después de aprender este contenido, los alumnos serán capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Poner en práctica diferentes métodos para apoyarse mutuamente a la hora de estudiar. ● Aplicar habilidades de comunicación verbal y no verbal en el intercambio con los compañeros o el profesor. ● Mostrar empatía hacia otros alumnos. ● Explicar la importancia de ser fiable cuando se trabaja con otros. ● Dar retroalimentación constructiva a los compañeros. ● Utilizar las redes sociales para aprender en equipo.
<p>Pensamiento crítico y resolución de problemas Después de aprender este contenido, los alumnos serán capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Describir el término pensamiento crítico. ● Explicar su importancia cuando busquen fuentes (en línea o fuera de línea). ● Evitar sacar conclusiones precipitadas y aprender a extraer conclusiones adecuadas. ● Aplicar técnicas para afrontar con éxito riesgos y amenazas imprevistos. ● Comparar el valor relativo de las opciones disponibles y determinar la mejor solución. ● Aplicar diferentes técnicas para empezar a pensar "fuera de la caja". ● Elaborar planes para evaluar un curso y elegir cursos de seguimiento adecuados. 	<p>Ansiedad ante los exámenes y gestión del estrés Después de aprender este contenido, los alumnos serán capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Identificar cómo se expresa la ansiedad ante los exámenes. ● Desarrollar estrategias para hacer frente a la ansiedad ante los exámenes (incluidos métodos de relajación). ● Reducir y gestionar el estrés. ● Utilizar diferentes técnicas de atención plena.

2.3 Duración

La duración recomendada del workshop es de 5 días, 8 horas por día y 40 horas en total. El workshop está diseñado para apoyar a los estudiantes en todo el proceso de aprendizaje semipresencial para:

- Explicar a los alumnos adultos la metodología completa de Access2Learn.
- Preparar a los alumnos adultos para todas las fases del aprendizaje combinado y servirles de guía de apoyo durante los workshops.
- Proporcionar a los alumnos adultos apoyo presencial, actividades interactivas y ejemplos prácticos de los contenidos de aprendizaje.
- Garantizar a los estudiantes adultos los diversos métodos interactivos en grupo, en parejas o como autoaprendizaje con el apoyo del profesor en los talleres.

Todas las actividades propuestas se especifican con más detalle y con un marco temporal estimado. Pero, por supuesto, el desarrollo de la actividad o el debate de evaluación final es directamente proporcional al número y la actividad de los participantes, y el tiempo previsto podría ser mayor. Corresponde al profesor o formador gestionar las actividades y debates en beneficio de todos los participantes y ajustar la cantidad y duración de todas las actividades propuestas al grupo concreto de participantes.

La duración y el horario mencionados para todo el workshop son sólo una recomendación y si el profesor/formador considera que sería útil prolongar la duración durante más días con el uso de todas las actividades propuestas, puede hacerlo. La duración mínima de 5 días/40 horas debe mantenerse para alcanzar el efecto educativo necesario para el grupo destinatario.

Corresponde a los profesores y formadores adaptar el conjunto de actividades propuestas a las costumbres nacionales y locales. El profesor o formador es el que mejor conoce las necesidades de un grupo concreto, por lo que es él quien debe cambiar el inicio del workshop (por ejemplo, de 9:00 a 8:00) o la duración del workshop de 8 a 6 horas y planificar más días para mantener la duración recomendada. Los profesores y formadores pueden entender el contenido didáctico propuesto como un conjunto de actividades recomendadas y su uso y composición deben respetar estrictamente las necesidades del grupo concreto de participantes y las costumbres nacionales/locales.

Se recomienda realizar el primer día antes de empezar todo el estudio para obtener la información adecuada, cómo funciona toda la metodología de aprendizaje.

Los demás días deben seguir la semana (o más) después del autoestudio de la unidad/tema apropiado.

La recomendación para el periodo total del workshop a tiempo completo es de 5 semanas (1 día por semana), pero la decisión final de cómo realizar este workshop depende del profesor/formador. El workshop puede realizarse también como formación intensiva en 1 semana o el profesor o formador puede elegir otra división de 5 días.

2.4 Textos, materiales o equipo necesario

Cada actividad propuesta en el diseño del workshop tiene su propia estructura con la descripción detallada de los textos, materiales o equipos necesarios. En general, los siguientes elementos son necesarios para el buen desarrollo de un workshop.

Para los participantes:

- enlace a textos de aprendizaje para el autoaprendizaje: Plataforma **Miles**
- enlace a la herramienta de autoevaluación
- cuaderno/mesa/teléfono inteligente para las sesiones de autoestudio
- papeles/lápices, etc.

Para profesores/formadores:

- rotafolio, pizarra
- proyector de datos para presentaciones
- cuaderno
- tarjetas para los participantes
- papeles, lápices
- material de difusión del proyecto (vídeo de relaciones públicas, folletos, etc.)
- equipamiento indicado directamente en la descripción de cada actividad.

2.5 Grupo objetivo

El principal grupo objetivo de los materiales de aprendizaje son **los alumnos adultos con un bajo nivel de cualificación u otras discapacidades**. Pueden ser, entre otros

- personas que sólo hayan cursado la enseñanza obligatoria
- desempleados de larga duración
- personas de origen inmigrante
- personas con dislexia

Se recomienda que el grupo de participantes sea reducido, de 15 personas como máximo, para garantizar el acceso individual y el apoyo a todos ellos.

2.6 Evaluación del Workshop

El participante se considerará graduado si ha participado en el 70% de la duración total del workshop, es decir, si ha realizado al menos 28 horas de formación presencial (de las 40 horas recomendadas). Una vez superado el curso, el participante recibirá un certificado de asistencia. La plantilla del certificado se adjunta a este documento como Apéndice nº 3.

Se recomienda preguntar a los participantes por sus expectativas al principio del workshop a tiempo completo y obtener el feedback final el último día del workshop. La evaluación continua se realizará al final de cada día de sesión.

La evaluación de los conocimientos y habilidades será realizada continuamente durante la sesión por el profesor. Los participantes recibirán continuamente recomendaciones individuales durante todo el workshop.

El profesor debe valorar los éxitos parciales del aprendizaje y apoyar de forma individual a cada participante.

3 HORARIO DEL WORKSHOP A TIEMPO COMPLETO

3.1 Día 1 – Competencias digitales básicas

9:00 – 10:00 – Calentamiento/expectación/juego cómo conocerse

El profesor presentará toda la metodología/proyecto (utilizando el folleto, el vídeo de relaciones públicas, la página web, etc.) y explicará los objetivos del workshop.

SESIÓN WORKSHOP	Calentamiento/expectación/juego cómo conocerse Día 1, 09:00 – 09:20
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Actividad 1 – Calentamiento
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">● Conocer el proyecto Access2Learn.● Obtener una visión general de la estructura y los objetivos del workshop
DESCRIPCIÓN	1. Preparación El profesor/formador prepara material informativo sobre el proyecto Access2Learn (folleto/vídeo/página web) para poder explicar a los alumnos los objetivos del proyecto y del workshop. El profesor/formador también imprime el documento general sobre el workshop para los estudiantes o se lo proporciona digitalmente.

	<p>2. Explicar brevemente la actividad a los alumnos</p> <p>Explicar a los alumnos lo que pueden esperar de los próximos 15 minutos.</p> <p>3. Llevar a cabo la actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Muestre a los alumnos el folleto/vídeo/página web del proyecto Access2Learn y explique los objetivos de este proyecto. ● Explique a los alumnos que pueden encontrar un documento general sobre el workshop impreso o digital, que incluye toda la información importante sobre el workshop. ● Explique a los alumnos los objetivos, la estructura y las normas de este workshop. <p>4. Evaluación (informe)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Preguntar a los alumnos si tienen alguna pregunta.
<p>TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD</p>	<p>Tiempo total: 18 minutos (+ tiempo de preparación)</p> <p>-----</p> <p>Tiempo de preparación: 20 minutos Tiempo de explicación: 1 minuto Tiempo de actividad: 15 minutos Tiempo de evaluación: 2 minutos</p>
<p>CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD</p>	<p><i>Identifique si se trata de una actividad individual o en grupo, si está dirigida por el profesor o si es de autoaprendizaje, si se realiza en clase o en casa. Si se hace en grupo, especifique el número de alumnos por grupo. Especifique también los distintos papeles del profesor y de los alumnos.</i></p> <p>Esta actividad la dirige el profesor/formador y se realiza en el aula (o por videoconferencia).</p> <p>Papel del profesor/formador:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● El profesor/formador está informando a los alumnos al principio. ● El profesor/formador está presentando el proyecto y la estructura, las normas y los objetivos del workshop ● El profesor/formador pregunta a los alumnos si tienen alguna pregunta al final <p>Papel del alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los alumnos van escuchando las explicaciones y hacen preguntas si tienen alguna

MATERIALES PARA LOS PROFESORES	<ul style="list-style-type: none"> ● Estructura del workshop ● Explicación de la actividad ● Folleto y vídeo de divulgación (el profesor/formador puede descargar el folleto en inglés, alemán, español, finés y checo y el vídeo de divulgación en inglés, alemán, español y checo: https://access2learn.eu/open-educational-resources/) ● Página web del proyecto Access2Learn: https://access2learn.eu/
MATERIALES PARA LOS ESTUDIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ● Documento de resumen del workshop (puede encontrarse en el Anexo 1). ● Papel, lápices

A continuación, el profesor pregunta a todos los participantes cuáles son las expectativas para todas las sesiones de aprendizaje. Los participantes escribirán sus 2-3 expectativas en las tarjetas (5 minutos de trabajo individual). A continuación, el profesor pedirá a todos los participantes que presenten sus expectativas y coloquen las tarjetas en un lugar visible (rotafolios/pizarra negra).

SESIÓN DEL WORKSHOP	Calentamiento/expectación/juego cómo conocerse dÍA 1, 09:20 – 09:50
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Actividad 2 – Expectativas de los participantes
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Conocer las expectativas de los alumnos. ● Obtener una visión de conjunto para la evaluación final al término del workshop. <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Se han cumplido las expectativas? ○ En caso negativo, ¿por qué? ○ ¿Cuál fue el punto de vista más importante durante el workshop? ○ ¿Qué debería mejorarse?
DESCRIPCIÓN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Preparación El profesor/formador prepara unas tarjetas para los participantes, en las que cada alumno escribirá 2-3 expectativas del workshop. 2. Explicar brevemente la actividad a los alumnos <ul style="list-style-type: none"> ● Explicar lo que los alumnos pueden esperar de los próximos 5 minutos. ● Anote las expectativas del workshop. 3. Llevar a cabo la actividad <ul style="list-style-type: none"> ● Entregue a los alumnos las tarjetas.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Pregunte a los alumnos por sus 2-3 expectativas de la sesión - puede utilizar las sugerencias para las preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Qué esperas aprender durante la sesión? ○ ¿Qué quieres aprender? ○ ¿Qué obstáculos casuales puedes desafiar durante la sesión? ○ ¿Cómo pueden el profesor y tus compañeros apoyarte durante el estudio? ● Deja a los alumnos tiempo para el trabajo individual (5 minutos). ● Pide a los alumnos que presenten sus expectativas (1-2 minutos por alumno). ● Give to the students the cards. <p>4. Evaluación (informe)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● El profesor/formador resumirá continuamente las expectativas en la pizarra o rotafolio durante la intervención del alumno ● El profesor resumirá los tipos de expectativas. ● El profesor advertirá que las expectativas se evaluarán durante el último día del workshop ● Preguntará a los alumnos si tienen alguna duda
TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD	<p>Tiempo total: 30 minutos (+ tiempo de preparación)</p> <p>-----</p> <p>Tiempo de preparación: 5 minutos Tiempo de explicación: 2 minutos Tiempo de actividad: 20 minutos Tiempo de evaluación: 8 minutos</p>
CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD	<p><i>Identifique si se trata de una actividad individual o en grupo, si está dirigida por el profesor o si es de autoaprendizaje, si se realiza en clase o en casa. Si se hace en grupo, especifique el número de alumnos por grupo. Especifique también los distintos papeles del profesor y de los alumnos.</i></p> <p>Esta actividad está dirigida por el profesor/formador y se realiza en la clase (o por videoconferencia).</p> <p>Papel del profesor/formador:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● El profesor/formador informa a los alumnos al principio. ● El profesor/formador resume los tipos de expectativas. ● El profesor/formador pregunta a los alumnos si tienen alguna pregunta al final. <p>Papel del alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los alumnos van anotando sus expectativas durante el trabajo individual. ● Los alumnos exponen sus expectativas de pleno. ● Los alumnos hacen preguntas si tienen alguna.

MATERIALES PARA LOS PROFESORES	<ul style="list-style-type: none"> ● Pizarra/rotafolio ● Notas
METARIALES PARA LOS ALUMNOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Tarjetas ● Lápices y papel

La 3ª actividad de la sesión de calentamiento es un juego de cómo conocerse.

SESIÓN DEL WORKSHOP	Calentamiento/expectativa/juego de cómo conocerse. Día 1, 09:50 - 10:00
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Actividad 3 - Juego "¿Quién mueve los hilos aquí?" para conocerse mutuamente
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Presentarse ● Establecer contacto de una forma poco convencional. ● A los participantes les gusta conocerse así por casualidad para eliminar la necesidad de decidir con quién hablar
DESCRIPCIÓN	<p>1. Preparación</p> <p>El profesor/formador prepara tarjetas de un metro de cuerda de colores para dos personas cada una (no deben ser demasiado débiles).</p> <p>2. Explicar brevemente la actividad a los alumnos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Explicar qué pueden esperar los alumnos en los próximos 10 minutos. <p>3. Llevar a cabo la actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los participantes se colocan en círculo; el profesor se sitúa en el centro. ● El profesor/formador sujeta con una mano todas las cuerdas más o menos por el centro, de modo que los dos extremos de las cuerdas cuelgan hacia abajo. ● A continuación, pide a todos los participantes que agarren un extremo de la cuerda. ● Los que sujetan los extremos de la misma cuerda forman una pareja. ● Nota: suele ser necesario desenredar primero las cuerdas y los participantes. ● Los participantes de las parejas se presentarán brevemente en 3-4 frases.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Deje tiempo a los alumnos para el trabajo en parejas (5 minutos). <p>4. Evaluación (informe)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Cada participante dirá al menos 2 frases positivas sobre su compañero de cuerda. ● Pregunte a sus alumnos si tienen alguna duda.
TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD	<p>Tiempo total: 12 minutos (+ tiempo de preparación)</p> <p>-----</p> <p>Tiempo de preparación: 5 minutos Tiempo de explicación: 1 minutos Tiempo de actividad: 6 minutos Tiempo de evaluación: 5 minutos</p>
CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD	<p>Esta actividad está dirigida por el profesor/formador y se realiza en la clase. Papel del profesor/formador:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● El profesor/formador informa a los alumnos al principio ● El profesor/formador pregunta a los alumnos si tienen alguna duda al final. ● Los alumnos hacen las preguntas.
MATERIALES PARA LOS PROFESORES	<ul style="list-style-type: none"> ● Ninguno
MATERIALES PARA LOS ALUMNOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Cuerda de colores de un metro de longitud para dos personas (no debe ser demasiado débil).

10:00 - 11:00 - Herramienta de autoevaluación (será preparada por Babel Idiomas)

Ahora es el momento de presentar la herramienta de autoevaluación a los alumnos y de que analicen sus propias necesidades de aprendizaje.

SESIÓN DEL WORKSHOP	<p>Herramienta de autoevaluación Día 1, 10:00 - 11:00</p>
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	<p>Actividad 4 - Herramienta de autoevaluación</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprender los temas del taller y del curso en línea. ● Analizar su propia situación ● Crear conciencia de qué habilidades necesitan mejorar. ● Fijación de objetivos. ● Un primer contacto con el aprendizaje híbrido

DESCRIPCIÓN	<p>1. Preparación</p> <ul style="list-style-type: none"> ● El profesor pone en pantalla la página web del proyecto con la herramienta de autoevaluación y/o envía un correo electrónico a los alumnos con el enlace. <p>2. Explicar brevemente la actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Explique a los alumnos que van a ver una serie de vídeos. ● Explíqueles que cada vídeo es una conversación entre 2 personas. Deben analizar en qué medida se sienten relacionados con las situaciones que viven los personajes de los vídeos. Diles que cada vídeo tiene 5 preguntas que surgen durante el vídeo. Las mismas preguntas volverán al final. Es entonces cuando deben responder a las preguntas (en un papel). <p>3. Llevar a cabo la actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Vean en grupo el primer vídeo desde la pantalla del aula. Si es necesario, explique a los alumnos de qué trata la situación y que se limiten a escuchar y leer las preguntas. ● Al final del 1er vídeo, pídeles que escriban hasta qué punto están de acuerdo con las 5 afirmaciones. Puede utilizar una escala de Likert (Muy de acuerdo, Algo de acuerdo, Algo en desacuerdo, Muy en desacuerdo). ● Repasa los resultados con tus alumnos pero no les digas todavía que hay una relación directa entre la herramienta y el curso. ● Ahora, puedes pedir a tus alumnos que vean los 4 vídeos restantes en sus dispositivos y reaccionen a las afirmaciones en el mismo papel. Mientras ven los vídeos por su cuenta (esto ya es aprendizaje combinado para ellos), asegúrate de pasearte por la sala por si algún alumno necesita tu ayuda. <p>4. Evaluación (informe)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Al final, repasa las preguntas con tus alumnos y pregúntales con qué vídeo(s) estaban más de acuerdo / se sentían más relacionados. ● Explica a los alumnos que esta herramienta servía para analizar qué habilidades necesitan adquirir para ser alumnos más autónomos y eficaces en cursos semipresenciales y que los talleres y el curso online les ayudarán a mejorar esas áreas. ● Pídeles que escriban 3 objetivos principales de aprendizaje que quieren alcanzar al terminar el taller. ● Pídeles que compartan estos objetivos con usted y con los demás alumnos. Esto le ayudará a ajustar sus sesiones a las necesidades del alumno cuando sea necesario.
TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD	<p>Tiempo total: 30 minutos (+ tiempo de preparación) -----</p> <p>Tiempo de preparación: 1 minutos Tiempo de explicación: 1 minutos Tiempo de actividad: 19 minutos</p>

	Tiempo de evaluación: 10 minutos
CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD	<p>Esta actividad está dirigida por el profesor/formador y se realiza en la clase.</p> <p>Papel del profesor/formador:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● El profesor/formador informa a los alumnos al principio. ● El profesor/formador guía a los alumnos a través del primer vídeo. ● El profesor/formador ayuda cuando los alumnos ven los vídeos por su cuenta. ● El profesor/formador guía a los alumnos en la evaluación de sus respuestas y el establecimiento de objetivos de aprendizaje. <p>Papel del alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los alumnos ven los vídeos y reflexionan sobre hasta qué punto están de acuerdo con las afirmaciones. ● Los alumnos reflexionan sobre sus necesidades de aprendizaje y establecen objetivos de aprendizaje. ● Los alumnos formulan preguntas si tienen alguna.
MATERIALES PARA LOS PROFESORES	<ul style="list-style-type: none"> ● Pizarra interactiva / proyector / TV (para mostrar el primer vídeo).
MATERIALES PARA LOS ALUMNOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Un dispositivo para ver los vídeos 2 a 5. ● Un trozo de papel o un cuaderno para anotar sus respuestas.

11:00 – 11:15 – descanso

11:15 - 12:45 Sesión de aprendizaje I: Aprendizaje combinado (ventajas, obstáculos)

El objetivo de esta sesión es conocer las experiencias y actitudes de los participantes con el método de aprendizaje combinado. La información obtenida debe ser utilizada por el profesor/formador para el trabajo a medida con el grupo. La parte final de la sesión se centrará en el resumen del método de aprendizaje combinado, que concluirá con el establecimiento de normas generales para un estudio eficaz del aprendizaje combinado, aprobadas por todos los participantes.

Actividad 1

El profesor/formador facilitará el debate con todos los participantes para conocer sus experiencias previas con el aprendizaje combinado.

Método: facilitar el debate - el profesor escribe las opiniones clave en el rotafolio

Resumen: el profesor resumirá las experiencias de los alumnos

SESIÓN DEL WORKSHOP	Sesión de aprendizaje I: Aprendizaje combinado (ventajas, obstáculos) Día 1, 11:15 - 12:45
----------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Actividad 1 - Experiencia del participante con la formación semipresencial
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Averiguar qué saben los participantes sobre el aprendizaje combinado. ● Averiguar qué experiencia tienen los participantes. ● Averiguar qué tipo de cursos han realizado los participantes.
DESCRIPCIÓN	<p>1. Preparación</p> <ul style="list-style-type: none"> ● El profesor/formador prepara las preguntas para el debate dirigido. <p>2. Explicar brevemente la actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Explique lo que los alumnos pueden esperar de los próximos 30 minutos. <p>3. Llevar a cabo la actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> ● El profesor hará las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> a. ¿Qué es el aprendizaje combinado? ¿Ha oído alguna vez este término? b. Intenta describir con tus propias palabras qué es el blended learning. c. ¿Has realizado algún curso con este método? d. ¿Qué tipo/tema de curso era? e. ¿Cuál es su experiencia personal durante este tipo de estudio? f. ¿Qué le gusta/no le gusta de este tipo de estudios? g. ¿Preferiría volver a estudiar de esta forma? ● El profesor/formador facilitará continuamente el debate de todos los participantes. ● El debate durará aprox. 30 minutos. <p>4. Evaluación (informe)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● El profesor/formador resumirá continuamente las experiencias clave de los participantes en la pizarra o el rotafolio durante la intervención del alumno. ● El profesor resumirá los tipos de experiencias. ● Preguntará a los alumnos si tienen alguna duda.
TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD	<p>Tiempo total: 41 minutos (+ tiempo de preparación)</p> <p>-----</p> <p>Tiempo de preparación: 10 minutos</p> <p>Tiempo de explicación: 1 minutos</p>

	Tiempo de actividad: 30 minutos Tiempo de evaluación: 10 minutos
CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD	Papel del profesor/formador: <ul style="list-style-type: none"> ● El profesor/formador informa a los alumnos al principio. ● El profesor/formador facilitará el debate con todos los participantes. ● El profesor/formador resumirá los tipos de experiencias con el aprendizaje combinado. ● El profesor/formador preguntará a los alumnos si tienen alguna pregunta al final. Papel del alumno: <ul style="list-style-type: none"> ● Los alumnos comentan en grupo sus experiencias con el aprendizaje combinado tras las preguntas del profesor. ● Los alumnos hacen preguntas si tienen alguna.
MATERIALES PARA LOS PROFESORES	<ul style="list-style-type: none"> ● Pizarra/rotaflío ● Notas
MATERIALES PARA LOS ALUMNOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Ninguno

Actividad 2

Cada participante escribe 3 beneficios/3 obstáculos para él/ella de estudiar aprendizaje mixto (experiencias o ideas)

Método: trabajo individual con tarjetas/debate en grupo

Resumen: Todos los participantes colocarán las tarjetas en un lugar visible y el profesor facilitará el debate en grupo.

SESIÓN DEL WORKSHOP	Sesión de aprendizaje I: Aprendizaje combinado (ventajas, obstáculos) Día 1, 11:15 - 12:45
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Actividad 2 - Aprendizaje combinado (ventajas, obstáculos)
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Saber qué es el aprendizaje combinado ● Conocer las ventajas del aprendizaje semipresencial. ● Conocer los obstáculos del aprendizaje semipresencial y cómo superarlos.

DESCRIPCIÓN	<p>1. Preparación</p> <p>El profesor/formador prepara tarjetas para anotar los beneficios y obstáculos obtenidos de los alumnos (al menos 6 tarjetas para cada participante).</p> <p>2. Explicar brevemente la actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Explique a los alumnos lo que pueden esperar de los próximos 20 minutos. <p>3. Llevar a cabo la actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> ● El profesor repartirá 6 tarjetas a cada participante. ● El profesor/formador pedirá a los participantes que escriban en las tarjetas 3 ventajas y 3 obstáculos del estudio semipresencial. ● Los alumnos dispondrán de 10 minutos para el trabajo individual. ● Cada alumno dispondrá de 1-2 minutos para presentar los propios beneficios y obstáculos. <p>4. Evaluación (informe)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● El profesor/formador resumirá continuamente los beneficios y obstáculos en la pizarra o rotafolio durante la intervención del alumno. ● El profesor resumirá los tipos de beneficios y obstáculos. ● El profesor advertirá que la comparación de beneficios y obstáculos se evaluará durante el último día del taller ● Preguntará a los alumnos si tienen alguna duda
TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD	<p>Tiempo total: 42 minutos (+ tiempo de preparación)</p> <p>-----</p> <p>Tiempo de preparación: 5 minutos Tiempo de explicación: 2 minutos Tiempo de actividad: 30 minutos Tiempo de evaluación: 10 minutos</p>
CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD	<p>Papel del profesor/formador:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● El profesor/formador informa a los alumnos al principio. ● El profesor/formador resume los tipos de ventajas y obstáculos del aprendizaje combinado. ● El profesor/formador pregunta a los alumnos si tienen alguna pregunta al final. <p>Papel del alumno:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ● Los alumnos van anotando lo que entienden como beneficios y obstáculos para el estudio semipresencial durante el trabajo individual. ● Los alumnos exponen sus beneficios y obstáculos. ● Los alumnos hacen preguntas si tienen alguna.
MATERIALES PARA LOS PROFESORES	<ul style="list-style-type: none"> ● Pizarra/rotaflío ● Notas
MATERIALES PARA LOS ALUMNOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Tarjetas ● Papel y lápiz

12:45 – 13:45 comida

13:45 - 14:45 Sesión de aprendizaje II: Aprendizaje combinado – resumen

Actividad 1

SESIÓN DEL WORKSHOP	Sesión de formación II: Aprendizaje combinado - resumen Día 1, 13:45 - 14:45
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Actividad 1 - Aprendizaje combinado - presentación y resumen
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">● Resumir qué es el Aprendizaje combinado.● Conocer las definiciones oficiales del Aprendizaje combinado● Conocer beneficios del Aprendizaje combinado.● Conocer obstáculos del Aprendizaje combinado y cómo superarlos.
DESCRIPCIÓN	<p>1. Preparación El profesor/formador prepara la presentación resumiendo qué es el Aprendizaje combinado, cuáles son los beneficios para los participantes y los obstáculos causales y cómo superarlos. Presentación del profesor teniendo en cuenta los resultados de las actividades anteriores. El profesor o formador debe reflejar cuidadosamente la experiencia y las opiniones de los participantes y proyectar la información obtenida en la presentación final. La presentación adjunta propuesta debe ser la base de la explicación del profesor, pero debe contener el reflejo de la experiencia previa de los participantes.</p> <p>2. Explicar brevemente la actividad</p> <ul style="list-style-type: none">● Explique a los alumnos lo que pueden esperar de los próximos 30 minutos. <p>3. Llevar a cabo la actividad</p> <ul style="list-style-type: none">● El profesor resumirá las conclusiones del Aprendizaje combinado con respecto a las actividades anteriores.● El profesor/formador tendrá continuamente en cuenta las particularidades del grupo de participantes.● La presentación debe durar aprox. 20 minutos. <p>4. Evaluación (informe)</p> <ul style="list-style-type: none">● Pregunta a los alumnos si tienen alguna pregunta.
TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD	Tiempo total: 30 minutos (+ tiempo de preparación) ----- Tiempo de preparación: 10-20 minutos Tiempo de explicación: 1 minuto Tiempo de actividad: 20 minutos Tiempo de evaluación: 9 minutos

CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD	<p>Papel del profesor/formador:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● El profesor/formador da instrucciones a los alumnos al principio. ● El profesor/formador presenta el resumen del Aprendizaje combinado a todos los participantes ● El profesor/formador está preguntando a los alumnos si tienen alguna pregunta al final <p>Papel del alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los alumnos hacen sus preguntas si tienen.
MATERIALES PARA LOS PROFESORES	<ul style="list-style-type: none"> ● Presentación del resumen para el Aprendizaje combinado (Apéndice del Día 1 Nr 4a) ● Cuaderno/PC/ ● Proyector
MATERIALES PARA LOS ALUMNOS	<p>En caso de tomar apuntes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Papel ● Lápiz

Actividad 2

SESIÓN DEL WORKSHOP	<p>Sesión de formación II: Aprendizaje combinado - resumen Día 1, 13:45 - 14:45</p>
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	<p>Actividad 2 - Aprendizaje combinado - 10 reglas</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Resumir 10 reglas para un Aprendizaje combinado eficaz.
DESCRIPCIÓN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Preparación <ul style="list-style-type: none"> ● Apuntes / aportaciones de las actividades previas con el grupo de participantes. 2. Explicar brevemente la actividad <ul style="list-style-type: none"> ● Explique a los alumnos lo que pueden esperar de los próximos 30 minutos. 3. Llevar a cabo la actividad <ul style="list-style-type: none"> ● El profesor pedirá a los participantes que mencionen al menos 10 reglas para un estudio eficaz mediante la forma de Aprendizaje combinado.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Los participantes deberán utilizar la información obtenida en las actividades anteriores. ● El profesor/formador facilitará la lluvia de ideas. ● La actividad debe durar aprox. 20 minutos. <p>4. Evaluación (informe)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pregunte a sus alumnos si tienen alguna duda.
TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD	<p>Tiempo total: 30 minutos (+ tiempo de preparación)</p> <p>-----</p> <p>Tiempo de preparación: 5 minutos Tiempo de explicación: 1 minutos Tiempo de actividad: 20 minutos Tiempo de evaluación: 9 minutos</p>
CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD	<p>Papel del profesor/formador:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● El profesor/formador informa a los alumnos al principio. ● El profesor/formador pedirá a los participantes que creen 10 reglas para un estudio eficaz del Aprendizaje combinado. ● El profesor facilitará la lluvia de ideas y resumirá las reglas en la pizarra/flipchart. ● El profesor/formador preguntará a los alumnos si tienen alguna pregunta al final. <p>Papel del alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los alumnos hacen una lluvia de ideas y crean 10 reglas para un BL eficaz. ● Los alumnos hacen preguntas si tienen alguna.
MATERIALES PARA LOS PROFESORES	<ul style="list-style-type: none"> ● 10 reglas para el Aprendizaje combinado - inspiración (Apéndice del Día 1 Nr 4c) ● Pizarra/rotafolio ● Notas
MATERIALES PARA LOS ALUMNOS	<p>En caso de tomar apuntes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Papel ● Lápiz

14:45 - 15:45 Alfabetización informática y digital de los participantes

El objetivo de esta sesión es presentar a los alumnos los fundamentos de la alfabetización informática y digital y presentarles el equipo técnico básico y las habilidades técnicas necesarias para el Aprendizaje combinado. El workshop proporciona a los estudiantes una visión general de

las cuestiones técnicas - los conocimientos principales se obtendrán durante el estudio de la parte de e-learning.

Actividad 1 - Alfabetización digital - conceptos básicos

SESIÓN DEL WORKSHOP	Alfabetización informática y digital para los participantes Día 1, 14:45 - 15:45
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Actividad 1 - Fundamentos de la alfabetización digital
OBJECTIVES	<ul style="list-style-type: none"> ● Conocer los fundamentos de la alfabetización digital para el aprendizaje combinado ● Ser capaz de realizar un autoaprendizaje eficaz
DESCRIPTION	<p>1. Preparación</p> <p>El profesor/formador prepara información sobre los fundamentos de la alfabetización digital para los participantes, necesaria para un estudio eficaz del aprendizaje combinado. El profesor/formador presenta a los estudiantes sólo la visión general básica y explica que la explicación detallada formará parte de la primera sesión de autoaprendizaje en la siguiente actividad. El profesor/formador también imprime el documento general sobre el aprendizaje combinado.</p> <p>2. Explicar brevemente la actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Explique a los alumnos lo que pueden esperar de los próximos 20 minutos. <p>3. Llevar a cabo la actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Prepare una breve presentación sobre los fundamentos de la alfabetización digital para el aprendizaje combinado: resuma los puntos del documento "Alfabetización digital para el aprendizaje combinado". ● Pregunte a los alumnos si tienen alguna duda. <p>4. Evaluación (informe)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pregunte a los alumnos si tienen alguna duda.

TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD	<p>Tiempo total: 20 minutos (+ tiempo de preparación)</p> <p>-----</p> <p>Tiempo de preparación: 15 minutos Tiempo de explicación: 1 minuto Tiempo de actividad: 15 minutos Tiempo de evaluación: 4 minutos</p>
CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD	<p><i>Identifique si se trata de una actividad individual o en grupo, si está dirigida por el profesor o si es de autoaprendizaje, si se realiza en clase o en casa. Si se hace en grupo, especifique el número de alumnos por grupo. Especifique también los distintos papeles del profesor y de los alumnos.</i></p> <p>Esta actividad está dirigida por el profesor/formador y se realiza en la clase.</p> <p>Papel del profesor/formador:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● El profesor/formador informa a los alumnos al principio. ● El profesor/formador presenta los conceptos básicos de la alfabetización digital. ● El profesor/formador pregunta a los alumnos si tienen alguna pregunta al final. <p>Papel del alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los alumnos escuchan la presentación y hacen preguntas si tienen alguna
MATERIALES PARA LOS PROFESORES	<ul style="list-style-type: none"> ● Alfabetización digital para el aprendizaje combinado (Apéndice del día 1 nº 4b). ● Pizarra/rotafolio para resumir los aspectos principales de la presentación.
MATERIALES PARA LOS ESTUDIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ● Lápiz, boli... ● Papel para tomar apuntes.

15:45 – 16:00 descanso

16:00 – 17:15 Sesión de autoaprendizaje en clase (Miles) - Competencias digitales básicas

- El profesor presentará a los participantes la unidad de competencias digitales básicas en **Miles** (15 minutos)

- Los participantes repasarán por sí mismos los primeros subtemas basándose en los resultados de la autoevaluación de la sesión de la mañana. Los participantes tendrán la posibilidad de pedir ayuda al profesor durante el autoestudio y familiarizarse con todo el entorno técnico (45 minutos)
- Preguntas, debate, comentarios de los participantes (15 minutos)

SESIÓN WORKSHOP	Sesión de autoaprendizaje en aula - Competencias digitales básicas Día 1, 16:00 - 17:15
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Actividad 1 - Autoaprendizaje en Miles - 1 unidad/1-2 subcapítulos
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Familiarizarse con el sistema Miles. ● Ser capaz de realizar eficazmente el autoaprendizaje ● Obtener una visión general de la 1ª unidad Competencias digitales básicas ● Conocer las habilidades básicas de la unidad Competencias Digitales Básicas
DESCRIPCIÓN	<p>1. Preparación</p> <p>El profesor/formador prepara la información sobre la plataforma Miles y presenta el entorno técnico a los estudiantes para que puedan tener una primera sesión de autoaprendizaje. El profesor/formador también imprime el documento general sobre MILES.</p> <p>2. Explicar brevemente la actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Explica lo que los alumnos pueden esperar de los próximos 70 minutos. <p>3. Llevar a cabo la actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mostrar a los alumnos el entorno técnico de MILES e introducir toda la estructura de la unidad 1 - Competencias Digitales Básicas. ● Explicar a los alumnos que pueden encontrar un documento general sobre MILES impreso o digital, esto incluye toda la información importante sobre el MILES. ● Preguntar a los alumnos si tienen alguna duda. ● Pedir a los alumnos que empiecen a estudiar individualmente el primer subcapítulo "Componentes principales de un ordenador" en su propio portátil/ordenador.

	<ul style="list-style-type: none"> ● El profesor controlará continuamente a todos los alumnos del grupo durante el autoestudio y preguntará individualmente a todos, si necesitan algún apoyo/pregunta. ● Respetar el ritmo individual de los alumnos. Si alguien ha terminado el primer subcapítulo, pídale que pase a otro. <p>4. Evaluación (informe)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pregunte a los alumnos sobre su experiencia de autoaprendizaje: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Comprende el marco lógico de Miles? ○ ¿Necesita alguna aclaración? ○ ¿Qué le ha resultado difícil? ○ ¿Necesita ayuda para estudiar en casa? ● Pregunte a los alumnos si tienen alguna duda.
TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD	<p>Tiempo total: 70 minutos (+ tiempo de preparación)</p> <p>-----</p> <p>Tiempo de preparación: 20 minutos Tiempo de explicación: 15 minutos Tiempo de actividad: 45 minutos Tiempo de evaluación: 15 minutos</p>
CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD	<p><i>Identifique si se trata de una actividad individual o en grupo, si está dirigida por el profesor o si es de autoaprendizaje, si se realiza en clase o en casa. Si se hace en grupo, especifique el número de alumnos por grupo. Especifique también los distintos roles del profesor y de los alumnos.</i></p> <p>Esta actividad está dirigida por el profesor/formador y se realiza en la clase.</p> <p>Papel del profesor/formador:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● El profesor/formador informa a los alumnos al principio. ● El profesor/formador presenta MILES y su estructura, la primera unidad de Competencias Digitales Básicas ● El profesor/formador pregunta a los alumnos si tienen alguna duda al final <p>Papel del alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los alumnos van escuchando las explicaciones y haciendo preguntas si tienen alguna ● Los alumnos van repasando individualmente el primer subcapítulo de la unidad Competencias digitales básicas

MATERIALES PARA LOS PROFESORES	<ul style="list-style-type: none">● instrucciones MILES● ordenador portátil● proyector● conexión a Internet
MATERIALES PARA LOS ESTUDIANTES	<ul style="list-style-type: none">● Portátil/PC● Conexión a Internet

17:15 - 17:45 1-2 estudios de casos/ejemplos prácticos

Durante esta breve sesión, los alumnos tendrán tiempo de poner en práctica los conocimientos y habilidades adquiridos.

SESIÓN WORKSHOP	ESTUDIOS DE CASOS / EJEMPLOS PRÁCTICOS Día 1, 17:15 - 17:45
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Actividad 1 - Estudio de un caso / Ejemplo práctico
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">● Reflexionar sobre los posibles problemas técnicos que puedan surgir.● Encontrar respuestas a esos problemas.● Familiarizarse más con MILES y aprender en Miles.
DESCRIPCIÓN	<ol style="list-style-type: none">1. Explicar brevemente la actividad.<ul style="list-style-type: none">● Explique brevemente que, durante los próximos 30 minutos, los alumnos trabajarán analizando posibles problemas técnicos y cómo abordarlos.● Explique a los alumnos que, haciendo este ejercicio, se volverán más resistentes para posibles problemas en el futuro y que es una buena práctica para otros momentos de aprendizaje en su futura carrera.2. Llevar a cabo la actividad – Problemas técnicos<ul style="list-style-type: none">● Divida a los alumnos en parejas o pequeños grupos (máximo 5). Pida a cada grupo que, con los resultados de la herramienta de reflexión y los conocimientos de la UNIDAD 1, enumere (al menos) 5 posibles problemas técnicos que podrían surgir al preparar un curso semipresencial. Conceda un máximo de 2 minutos para ello.● Obtenga la lista de todos los grupos y haga una lista común en la pizarra.● Cada grupo debe elegir 3 puntos de la lista y dedicar 5 minutos a hablar de las posibles soluciones a estos puntos.● Obtenga las respuestas de cada grupo y repáselas con todos los alumnos.3. Llevar a cabo la actividad - MILES<ul style="list-style-type: none">● Divida a los estudiantes en NUEVAS parejas o pequeños grupos (máximo 5). Pida a cada grupo, con lo que han aprendido sobre MILES y el aprendizaje combinado, que enumeren (al menos) 3 problemas que podrían ocurrir al estar en la plataforma. Dar un máximo de 2 minutos de tiempo para esto.● Coger la lista de todos los grupos y hacer una lista común en la pizarra.● Cada grupo debe elegir 3 temas de la lista y dedicar 5 minutos a hablar sobre posibles soluciones a estos temas. Pregúnteles qué aconsejarían hacer a un amigo si tuviera esos problemas.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Obtén las respuestas de todos los grupos individuales y repásalas con todos los alumnos. <p>4. Evaluación</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pide a tus alumnos una reflexión rápida sobre cómo de preparados están ahora para cualquier posible problema, ya sea técnico o con la plataforma MILES.
TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD	<p>Tiempo total: 30 minutos (+ tiempo de preparación)</p> <p>-----</p> <p>Tiempo de explicación: 2 minutos Tiempo de actividad – problemas técnicos: 12 minutos Tiempo de actividad - MILES: 12 minutos Tiempo de evaluación: 4 minutos</p>
CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD	<p>Esta actividad está dirigida por el profesor/formador y se realiza en la clase en combinación con actividades grupales.</p> <p>Papel del profesor/formador:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● El profesor/formador explica las actividades a los alumnos al principio. ● El profesor/formador presenta las actividades. ● El profesor/formador obtiene información de los alumnos. ● El profesor/formador dirige la evaluación y la reflexión de los alumnos. <p>Papel del alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los estudiantes reflexionan sobre posibles problemas técnicos, así como cuestiones con MILES y cómo resolverlos. ● Los estudiantes reflexionan sobre su capacidad de recuperación con problemas técnicos y problemas con la plataforma MILES.
MATERIALES PARA LOS PROFESORES	<ul style="list-style-type: none"> ● Pizarra
MATERIALES PARA LOS ESTUDIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ● Libreta

17:45 – 17:55 Evaluación de la primera jornada:

El profesor pide a los participantes el feedback del primer día y de las actividades realizadas.

Propuesta de preguntas:

- ¿Cumplió el primer día sus expectativas?
- ¿Qué fue lo más útil para ti?

- ¿Qué echaste de menos?

17:55 - 18:00 Programa para el día siguiente del taller (temas), despedida

Seguimiento: realización del autoestudio de la Unidad 1 - Competencias digitales básicas

Este seguimiento depende del entorno del "workshop". Si el workshop es, por ejemplo, de un día a la semana (cada lunes) , los alumnos disponen de una semana completa para completar el módulo. Si el workshop se realiza en una semana, las actividades de seguimiento se llevarán a cabo tras la realización de todos los días del workshop y los alumnos adultos podrán estudiar a su ritmo individual.

3.2 Día 2: Reforzar la motivación para el aprendizaje

El segundo día se centra principalmente en la segunda unidad de aprendizaje en Miles "Reforzar la motivación para el aprendizaje". Los profesores/formadores podrán elegir entre las actividades propuestas para garantizar los distintos métodos de aprendizaje combinado.

9:00 - 9:20: Actividad 1: bienvenida/evaluación/seguimiento/retroalimentación del primer día (20 minutos)

9:20 - 9:55 Actividad 2: Rompehielos - Lo que tenemos en común (30 minutos)

SESIÓN WORKSHOP	Reforzar la motivación para el aprendizaje Día 2, 9:20 - 9:55
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Rompehielos - Qué tenemos en común
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">● Conocerse● Entrar en calor● Romper el hielo del ambiente de grupo
DESCRIPCIÓN	<ol style="list-style-type: none">1. Preparación No es necesaria una preparación previa.2. Explicar brevemente la actividad – 5 minutos<ul style="list-style-type: none">● Explique lo que los alumnos pueden esperar de los próximos 35 minutos.● Cree un ambiente agradable y positivo.3. Llevar a cabo la actividad – 15 minutos<ul style="list-style-type: none">● Trabajo en grupo - 15 minutos: Dividir a los participantes en pequeños grupos (3-4 participantes).● La tarea en grupo será una búsqueda de temas que tengan en común.● Las respuestas comunes no deben ser demasiado generales, como: somos humanos, tenemos dos manos, vivimos en Europa. Más bien, las respuestas deberían ser: vivimos en alguna ciudad, trabajamos en informática, jugamos al fútbol, apoyamos al Real Madrid, nos gustan las albóndigas, nos gusta madrugar, tenemos hijos, perros, etc.4. Evaluación – 15 minutos<ul style="list-style-type: none">● Cada grupo presenta sus cosas en común.● Preguntar a los alumnos si tienen alguna duda.

TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD	<p>Tiempo total: 35 minutos (+ tiempo de preparación)</p> <p>-----</p> <p>Tiempo de preparación: 0 minutos Tiempo de explicación: 5 minutos Tiempo de actividad: 15 minutos Tiempo de evaluación: 15 minutos</p>
CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD	<p><i>Identifique si se trata de una actividad individual o en grupo, si está dirigida por el profesor o si es de autoaprendizaje, si se realiza en clase o en casa. Si se hace en grupo, especifique el número de alumnos por grupo. Especifique también los distintos papeles del profesor y de los alumnos.</i></p> <p>Esta actividad está dirigida por el profesor/formador y se realiza en la clase.</p> <p>Papel del profesor/formador:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Explicar el funcionamiento de la actividad ● Organizar de forma continua la actividad ● Facilitar el debate y la evaluación <p>Papel del alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los alumnos escuchan las explicaciones, trabajan activamente (individualmente, en el pleno)
MATERIALES PARA LOS PROFESORES	
MATERIALES PARA LOS ESTUDIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ● Papel y lápiz

9:55 - 10:55 Sesión de aprendizaje 1 - Motivación intrínseca (1 hora)

SESIÓN WORKSHOP	<p>Reforzar la motivación para el aprendizaje Día 1, 9:55 - 10:55</p>
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	<p>Actividad 1 - ¿Por qué quiero aprender?</p>

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprender mi propia motivación intrínseca para estudiar.
DESCRIPCIÓN	<p>1. Preparación – 10 minutos</p> <p>El formador prepara una breve explicación de la motivación intrínseca (con ejemplos prácticos). Prepara rotuladores + tarjetas.</p> <p>2. Explicar de la actividad – 10 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Explicar qué pueden esperar los alumnos de los próximos 45 minutos. ● Explicar qué significa la motivación intrínseca. ● Utilizar ejemplos/experiencias propias. ● Crear un ambiente agradable y positivo. <p>3. Llevar a cabo la actividad – 30 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Trabajo individual - 5 minutos: ¿Qué es lo que más me gusta estudiar? ¿Qué es lo que más me desmotiva a la hora de aprender? (individualmente/ por escrito/ brevemente/ en las tarjetas). ● Trabajo en parejas - 10 min : Comparte tus opiniones con tu compañero. ¿Tenéis alguna en común? Debatid sobre ellas. ● Trabajo en clase - 15 min: Compartir opiniones con todo el grupo. Crear una estructura de opiniones en la pizarra utilizando las tarjetas. Crear grupos de tarjetas con contenido similar. Debatir: ¿Qué es lo que más nos gusta del aprendizaje? ¿Qué es lo que más nos desanima? <p>4. Evaluación – 10 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Reflexión sobre opiniones comunes. ● Pregunte a sus alumnos si tienen alguna duda.
TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD	<p>Tiempo total: 50 minutos (+ tiempo de preparación)</p> <p>-----</p> <p>Tiempo de preparación: 10 minutos Tiempo de explicación: 10 minutos Tiempo de actividad: 30 minutos Tiempo de evaluación: 10 minutos</p>
CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD	<p><i>Identifique si se trata de una actividad individual o en grupo, si está dirigida por el profesor o si es de autoaprendizaje, si se realiza en clase o en casa. Si se hace en grupo, especifique el número de alumnos por grupo. Especifique también los distintos papeles del profesor y de los alumnos.</i></p> <p>Esta actividad está dirigida por el profesor/formador y se realiza en la clase.</p>

	<p>Papel del profesor/formador:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Breve explicación de la motivación intrínseca. ● Ejemplos y experiencia propia. ● Apoyar el ambiente de trabajo positivo. ● Incitar al debate y al intercambio de experiencias. ● Visualizar las opiniones utilizando las tarjetas y la pizarra / crear una estructura. ● Responder a las preguntas de los alumnos. <p>Papel del alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los alumnos escuchan las explicaciones, trabajando activamente (individualmente, en parejas, en conjunto).
MATERIALES PARA LOS PROFESORES	<ul style="list-style-type: none"> ● Explicación de la actividad ● Pizarra
MATERIALES PARA LOS ESTUDIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ● Tarjetas + rotuladores

10:55 – 11:05 Descanso (10 minutos)

11:05 – 12:35 Sesión de aprendizaje 2: Motivación extrínseca (75 minutos)

SESIÓN WORKSHOP	<p>Reforzar la motivación para el aprendizaje Día 2 Hora 11:05 - 12:35</p>
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	<p>Actividad 2: Pirámide de factores de motivación extrínseca</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Ser capaz de comprender la motivación extrínseca y explicar cómo influye la motivación en el éxito del aprendizaje.
DESCRIPCIÓN	<p>1. Preparación – 10 minutos</p> <p>El formador prepara una breve introducción al tema de la motivación extrínseca. Explica brevemente y con ejemplos prácticos qué significa la motivación extrínseca (aprecio, mejor trabajo, más dinero). Prepara un rotafolio con una pirámide dibujada, rotuladores.</p> <p>2. Explicar la actividad – 5 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Explicar lo que los alumnos pueden esperar de los próximos 40 minutos. ● Explicar brevemente lo que significa la motivación extrínseca. ● Utilizar ejemplos concretos.

	<p>3. Llevar a cabo la actividad – 60 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Divida al grupo en pequeños grupos de 3-4 participantes. ● Entregue a cada grupo una hoja de rotafolio y rotuladores. ● Trabajar en grupos - 30 minutos: Escribe en la pirámide los aspectos más importantes que hacen que tu vida sea bella y de calidad. Los aspectos más importantes en la línea inferior, los menos importantes en las líneas centrales y los menos importantes en la superior. Discute tu opinión en el grupo primero, ponte de acuerdo y justo después rellena las líneas individuales de la pirámide. ● Presentación de los resultados de cada grupo - 20 minutos (máx. 5 min cada grupo) ● Cada grupo presenta su pirámide. ● Debate en el pleno (todos los grupos juntos) - 10 minutos: <ul style="list-style-type: none"> a. ¿Cómo puede mejorar nuestra vida el éxito en el aprendizaje? b. ¿Cómo afectan los aspectos enumerados en la pirámide a nuestros esfuerzos por tener éxito en el aprendizaje? <p>4. Evaluación – 10 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Reflexión sobre la opinión común ● Pregunte a sus alumnos si tienen alguna duda.
<p>TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD</p>	<p>Tiempo total: 85 minutos (+ tiempo de preparación)</p> <p>-----</p> <p>Tiempo de preparación: 10 minutos Tiempo de explicación: 5 minutos Tiempo de actividad: 60 minutos Tiempo de evaluación: 10 minutos</p>
<p>CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD</p>	<p><i>Identifique si se trata de una actividad individual o en grupo, si está dirigida por el profesor o si es de autoaprendizaje, si se realiza en clase o en casa. Si se hace en grupo, especifique el número de alumnos por grupo. Especifique también los distintos papeles del profesor y de los alumnos.</i></p> <p>Esta actividad está dirigida por el profesor/formador y se realiza en la clase.</p> <p>Papel del profesor/formador:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Explicar qué significa la motivación extrínseca. ● Utilizar los ejemplos y la propia experiencia. ● Moderar el debate. ● Visualizar los resultados del trabajo en equipo de cada grupo. ● Preguntar a los alumnos si tienen alguna duda al final <p>Papel del alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los alumnos han de atender a las explicaciones y trabajar en grupo.

MATERIALES PARA LOS PROFESORES	<ul style="list-style-type: none"> ● Explicación de la actividad.
MATERIALES PARA LOS ESTUDIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ● Hoja de rotafolio con la pirámide, dividida en 5 líneas

12:35 – 13:35 Comida

13:35 - 13:55 Actividad para romper el hielo (20 minutos)

SESIÓN WORKSHOP	Reforzar la motivación para el aprendizaje Día 2, 13:35 - 13:55
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Rompehielos - Dibujemos juntos
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Conocerse ● Entrar en calor ● Romper el hielo del ambiente del grupo
DESCRIPCIÓN	<p>1. Preparación</p> <p>No es necesaria.</p> <p>2. Explicar la actividad – 5 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Explicar lo que los alumnos pueden esperar de los próximos 20 minutos. ● Crear un ambiente agradable y positivo. <p>3. Llevar a cabo la actividad – 10 minutos (trabajo en equipo)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● El objetivo del juego es pintar juntos un personaje (ficticio). El dibujo no tiene por qué ser realista; cuanto más estrambótico, mejor. ● Formar los grupos de unas 4 personas (en caso de que el número de personas sea menor, se pueden modificar las partes del cuerpo - por ejemplo hacer sólo 3). ● Prepara una hoja de papel, tijeras y un bolígrafo. A continuación, divide la hoja en cuatro partes iguales. Antes de repartir los trozos de papel, escribe en una cara de la hoja qué parte del cuerpo hay que dibujar: <ul style="list-style-type: none"> ○ Cabeza <ul style="list-style-type: none"> ○ Parte de arriba ○ Parte de abajo (sin piernas)

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pies ● A continuación, cada uno de los cuatro jugadores recibe uno de los trozos de papel y comienza a dibujar. Por último, se vuelven a unir los trozos de papel, ¡y el equipo tiene un gran dibujo! <p>4. Evaluación</p> <ul style="list-style-type: none"> ● PUEDES PREGUNTAR A LOS PARTICIPANTES SOBRE SUS OPINIONES Y COMPARAR LOS RESULTADOS DEL GRUPO.
TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD	<p>Tiempo total: 20 minutos (+ tiempo de preparación)</p> <p>-----</p> <p>Tiempo de preparación: 0 minutos Tiempo de explicación: 5 minutos Tiempo de actividad: 10 minutos Tiempo de evaluación: 5 minutos</p>
CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD	<p><i>Identifique si se trata de una actividad individual o en grupo, si está dirigida por el profesor o si es de autoaprendizaje, si se realiza en clase o en casa. Si se hace en grupo, especifique el número de alumnos por grupo. Especifique también los distintos papeles del profesor y de los alumnos.</i></p> <p>Esta actividad está dirigida por el profesor/formador y se realiza en la clase.</p> <p>Papel del profesor/formador:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Explicar el desarrollo de la actividad ● Organizar de forma continua la actividad <p>Papel del alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los alumnos escuchan las explicaciones, trabajando activamente (individualmente, en el pleno).
MATERIALES PARA LOS PROFESORES	
MATERIALES PARA LOS ESTUDIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ● Papel, lápices y tijeras.

13:55 - 15:10 Sesión de aprendizaje II - Autodisciplina y hábitos positivos de aprendizaje (75 minutos)

SESIÓN WORKSHOP	Reforzar la motivación para el aprendizaje Día 2 Hora 13:55 - 15:10
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Actividad 3: La herramienta para desarrollar la autodisciplina y hábitos de aprendizaje positivos
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Desarrollar la autodisciplina y hábitos propios positivos para fortalecer la voluntad de estudiar.
DESCRIPCIÓN	<p>1. Preparación – 10 minutos</p> <p>El formador prepara la hoja de trabajo para cada alumno.</p> <p>2. Explicar la actividad – 15 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Explicar a los alumnos cómo rellenar la ficha de trabajo. ● Responder a las preguntas. <p>3. Llevar a cabo la actividad – 45 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Completar la hoja de trabajo es individual, aprox. 45 minutos. ● Fijar una fecha límite para completar la hoja de trabajo. ● Fijar la fecha límite para reflexionar sobre la hoja de trabajo. <p>4. Evaluación – 15 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Reflexión sobre la ficha de trabajo. ● Pregunte a sus alumnos si tienen alguna duda.
TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD	<p>Tiempo total: 65 minutos (+ tiempo de preparación)</p> <p>-----</p> <p>Tiempo de preparación: 10 minutos Tiempo de explicación: 15 minutos Tiempo de actividad: 45 minutos Tiempo de evaluación: 15 minutos</p>
CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD	<p><i>Identifique si se trata de una actividad individual o en grupo, si está dirigida por el profesor o si es de autoaprendizaje, si se realiza en clase o en casa. Si se hace en grupo, especifique el número de alumnos por grupo. Especifique también los distintos papeles del profesor y de los alumnos.</i></p> <p>Esta actividad la presenta el profesor/formador y puede realizarse como tarea individual. Después, es necesario reflejar el resultado de las tareas con el formador. Ha de responder a cualquier pregunta que puedan tener los alumnos.</p> <p>Papel del profesor/formador:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Asignar tareas. ● Explicar cómo completar la hoja de trabajo. ● Fijar una fecha límite.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Fijar una fecha para la retroalimentación con los participantes. ● Responder a las preguntas de los alumnos. <p>Papel del alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los alumnos escuchan las explicaciones, preparan la ficha de trabajo individualmente y por escrito
MATERIALES PARA LOS PROFESORES	<ul style="list-style-type: none"> ● Ninguno
MATERIALES PARA LOS ESTUDIANTES	Hoja de trabajo como apéndice del Día 2 nº 5a "Mis diez pasos hacia la autodisciplina"

15:10 – 15:25 Descanso

15:25 – 16:20 Unidad didáctica II - Procrastinación y mantenimiento de la concentración (55 minutos)

SESIÓN WORKSHOP	Strengthening Learning Motivation Day 2: 15:25 – 16:20
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Actividad 4: Mi propia estrategia, cómo hacer frente a la procrastinación y mantener la concentración
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Combatir la procrastinación, resistir las tentaciones y mantener la concentración en el aprendizaje.
DESCRIPCIÓN	<p>1. Preparación – 10 minutos</p> <p>El formador prepara una hoja de trabajo para cada participante. Prepara una breve explicación del término procrastinación.</p> <p>2. Explicar la actividad – 10 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Explicar qué pueden esperar los alumnos de los próximos 35 minutos. ● ¿Qué significa procrastinar? ● Repartir las hojas de trabajo y explicar cómo rellenarlas.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Dividir el grupo en parejas. <p>3. Llevar a cabo la actividad – 35 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Trabajo individual - 5 minutos: ¿Qué es lo que más me distrae? ● Trabajo en parejas - 20 minutos: ¿Cómo puedo mantenerme concentrado y resistir la tentación? ● Debate en el aula (moderado por el formador) - 10 minutos. ● ¿Qué estrategias para mantener la concentración utilizamos más a menudo? <p>4. Evaluación – 10 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Reflexión de las estrategias más utilizadas, recomendaciones y consejos del formador. ● Pregunte a sus alumnos si tienen alguna duda.
<p>TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD</p>	<p>Tiempo total: 55 minutos (+ tiempo de preparación)</p> <p>-----</p> <p>Tiempo de preparación: 10 minutos Tiempo de explicación: 10 minutos Tiempo de actividad: 35 minutos Tiempo de evaluación: 10 minutos</p>
<p>CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD</p>	<p><i>Identify if it is an individual or group activity, if it is led by the teacher or if it is self-learning, if it is done in class or at home. If it is done in group, specify the number of students per group. Specify also the different roles of the teacher and the learners.</i></p> <p>Esta actividad está dirigida por el profesor/formador y se realiza en la clase.</p> <p>Papel del profesor/formador:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Explicar qué significa procrastinar. ● Explicar cómo trabajar con la hoja de ejercicios. ● Ayudar a los alumnos a desarrollar sus propias estrategias. ● Responder a las preguntas. <p>Papel del alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los alumnos escuchan con atención al profesor y trabajan en grupo o individualmente.
<p>MATERIALES PARA LOS PROFESORES</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Ninguno
<p>MATERIALES PARA LOS ESTUDIANTES</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Hoja de trabajo apéndice al Día 2 Nr. 5b "Mi propia estrategia contra la procrastinación"

16:20 – 16:40 Introducción al autoaprendizaje - Unidad 2 Refuerzo de la motivación para el aprendizaje

El profesor vuelve a la plataforma Miles para recordar a los participantes la parte de autoaprendizaje de toda la metodología. El profesor/formador pide una evaluación y feedback del autoaprendizaje en la Unidad 1 de Alfabetización informática. Los participantes pueden compartir sus experiencias y plantear las preguntas o aclaraciones que necesiten para que las sesiones de autoaprendizaje sean satisfactorias y eficaces. El profesor/formador debe apoyar a los participantes y ayudarles a resolver sus problemas y dificultades. El profesor puede volver a repasar la introducción al primer capítulo de la Unidad 2 para confirmar que todos los participantes van a familiarizarse con la plataforma educativa y pueden centrarse especialmente en el contenido del aprendizaje que en superar los obstáculos causados por el entorno técnico. El objetivo de esta actividad es garantizar a los participantes el apoyo del profesor, ofrecerles la posibilidad de plantear preguntas esporádicas y prepararlos para la sesión de autoaprendizaje en casa como seguimiento del segundo día.

16:40 - 16:50 Introducción al Día 3 Gestión del tiempo - trabajo individual para casa

El profesor/formador explicará a los participantes las tareas que deben realizar para el Día 3. El grupo trabajará con este material en las sesiones de aprendizaje del Día 3.

SESIÓN WORKSHOP	Sesión informativa para la actividad de Inicio - aportación al Día 3 Día 2, 16:40 - 16:50
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Actividad 1 - Recapitulación de la jornada
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">● Explicar la importancia de la actividad para una posterior gestión eficaz del tiempo.● Explicar cómo realizar una Recapitulación del tiempo en el día.
DESCRIPCIÓN	<ol style="list-style-type: none">1. Preparación El formador prepara una muestra de la Recapitulación de la hora del día en formato impreso y digital para poder explicar a los participantes cómo trabajar con ella. El formador rellenará su propia instantánea del tiempo para demostrar cómo rellenarla. El formador explicará a los participantes la importancia de esta actividad preparatoria. La veracidad de los datos será crucial para la posterior evaluación y sugerencia de cambios en la gestión del tiempo de cada participante.2. Explicar la actividad Explique a los participantes lo que van a hacer en los próximos 2 a 5 días de autoaprendizaje.3. Llevar a cabo la actividad<ul style="list-style-type: none">- Mostrar a los participantes un ejemplo de formulario de Recapitulación de la hora del día- Indique a los participantes cómo acceder a la versión digital del formulario.

	<p>- Muestre a los participantes la hoja de registro de la hora del día cumplimentada y describa qué actividades deben registrarse y cuál es la unidad de tiempo mínima.</p> <p>- Si los participantes realizan las mismas actividades laborales todos los días, sólo tendrán que rellenar la hoja de actividades durante al menos 2 días laborables</p> <p>- Explique a los participantes que trabajarán con los datos en el siguiente ejercicio y que harán un seguimiento de los cambios en los hábitos de trabajo y comunicación. El ejercicio revelará las reservas de tiempo y los ladrones de tiempo más comunes.</p> <p>4. Evaluación</p> <p>Pregunte a los participantes si tienen alguna duda.</p> <p>A partir de las Recapitulaciones de la jornada, se seleccionarán las actividades que se consideren ladronas de tiempo y se trabajará con ellas en la Actividad 2.</p>
TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD	<p>Tiempo total: 50 minutos (+ tiempo de preparación)</p> <p>-----</p> <p>Tiempo de preparación: 20 minutos</p> <p>Tiempo de explicación: 5 minutos al final del día 2</p> <p>Tiempo de actividad: 20 minutos por día en casa</p> <p>Tiempo de evaluación: 5 minutos</p>
CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD	<p><i>Identifique si se trata de una actividad individual o en grupo, si está dirigida por el profesor o si es de autoaprendizaje, si se realiza en clase o en casa. Si se hace en grupo, especifique el número de alumnos por grupo. Especifique también los distintos papeles del profesor y de los alumnos.</i></p> <p>Esta actividad está dirigida por el profesor/formador y se realiza en la clase (o por videoconferencia).</p> <p>Papel del profesor/formador:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● El profesor/formador informa a los participantes al principio, explica la tarea y da espacio para preguntas. <p>Papel del alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los participantes escuchan la explicación y hacen preguntas si tienen alguna y luego trabajan en el ejercicio.
MATERIALES PARA LOS PROFESORES	<ul style="list-style-type: none"> ● Formulario de recapitulación de la hora del día ● Papel, lápices
MATERIALES PARA LOS ESTUDIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ● Formulario de recapitulación de la hora del día (Apéndice del día 3 nº 6a "Recapitulación del día") ● Papel, lápices

16:50 – 17:00 Evaluación de la segunda jornada:

El profesor /formador pregunta a los participantes por el formulario feedback del segundo día y también por las actividades realizadas.

Sugerencia de preguntas:

- ¿Cómo cumpliste tus expectativas el segundo día?
- ¿Qué fue lo más útil para ti?
- ¿Qué echaste en falta?

17:00 – 17:05 Programa para el día siguiente del workshop (temas), despedida

Seguimiento: Sesión de autoaprendizaje de la Unidad 2: Reforzar la motivación para el aprendizaje en casa y los deberes de “Recapitulación del día”.

Se invitará a los participantes a estudiar la Unidad 2 en casa mediante autoaprendizaje.

3.3 Día 3: Gestión del tiempo

El tercer día está enfocado principalmente en el estudio de la tercera unidad MILES: Gestión del tiempo. Los profesores/formadores pueden elegir actividades ya propuestas para asegurarse los diferentes métodos de aprendizaje combinado.

9:00 – 9:20 Rompehielos - Cuentacuentos (20 minutos)

SESIÓN WORKSHOP	Gestión del tiempo Día 3, 9:00 - 9:20,
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Rompehielos - Cuentacuentos
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">• Conocerse• Entrar en calor• Romper con el hielo el ambiente del grupo
DESCRIPCIÓN	<ol style="list-style-type: none">1. Preparación No es necesaria.2. Explicar la actividad – 5 minutos<ul style="list-style-type: none">• Explicar lo que los alumnos pueden esperar de los próximos 20 minutos.• Crear un ambiente agradable y positivo.3. Llevar a cabo la actividad – 10 minutos<ul style="list-style-type: none">• El objetivo del juego es escribir una historia en grupo.

	<ul style="list-style-type: none"> Una persona empieza escribiendo una frase inicial, por ejemplo: "Una vez me despertó en mitad de la noche un fuerte estruendo". A continuación, los demás jugadores añaden otra frase. La última persona escribe la última frase. <p>4. Evaluación – 5 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> POR ÚLTIMO, EL PROFESOR/FORMADOR LEE LA HISTORIA AL GRUPO. PUEDE PREGUNTAR A LOS PARTICIPANTES POR FEEDBACK.
TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD	<p>Tiempo total: 20 minutos (+ tiempo de preparación)</p> <p>-----</p> <p>Tiempo de preparación: 0 minutos Tiempo de explicación: 5 minutos Tiempo de actividad: 10 minutos Tiempo de evaluación: 5 minutos</p>
CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD	<p><i>Identifique si se trata de una actividad individual o en grupo, si está dirigida por el profesor o si es de autoaprendizaje, si se realiza en clase o en casa. Si se hace en grupo, especifique el número de alumnos por grupo. Especifique también los distintos papeles del profesor y de los alumnos.</i></p> <p>Esta actividad está dirigida por el profesor/formador y se realiza en la clase.</p> <p>Papel del profesor/formador:</p> <ul style="list-style-type: none"> Explicar cómo va a funcionar la actividad. Organizar continuamente la actividad. <p>Papel del alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes escuchan las lecciones
MATERIALES PARA LOS PROFESORES	
MATERIALES PARA LOS ESTUDIANTES	<ul style="list-style-type: none"> Papel y lápiz.

9:20 – 9:50 Reflexión de la sesión de autoaprendizaje en casa (30 minutos)

El profesor/formador pide a los participantes su opinión sobre la sesión de autoaprendizaje. Estas son algunas preguntas que podrían hacerse.

- ¿Ha trabajado los subcapítulos de esta unidad de aprendizaje?

- ¿Desafió algún obstáculo durante su autoestudio?
- ¿Cumplió el contenido de aprendizaje sus expectativas?
- ¿Cuál fue su punto destacado personal (información/tema clave) del contenido de aprendizaje obtenido?
- ¿Ha echado en falta algún tema interesante para usted?
- ¿Cree que el contenido de aprendizaje es útil para el próximo estudio de toda la metodología?
- ¿Necesita alguna aclaración sobre el tema de la motivación?. El profesor /formador puede facilitar la discusión y apoyar a los participantes en compartir sus experiencias y los éxitos alcanzados en la educación.

9:50 – 10:30 Sesión de aprendizaje I - Ejercicio individual (40 minutos)

Esta actividad es la continuación de la tarea del final del DÍA 2: los participantes deben preparar la Recapitulación de su día.

SESIÓN WORKSHOP	Día 3 - Gestión del tiempo - ejercicios individuales Día 3, 9:50 - 10:50
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Actividad 1 - El cuadrante de urgencia e importancia
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Identificar las tareas importantes y urgentes. ● Explicar cómo se desarrollará la actividad.
DESCRIPCIÓN	<ol style="list-style-type: none"> Preparación El formador prepara una plantilla de cuadrantes de importancias (4 cuadrantes - importante / importante - urgente / urgente / sin importancia). Divide su actividad en cuadrantes para demostrar las buenas prácticas a los participantes. Explicar la actividad <ul style="list-style-type: none"> ● Explique a los participantes que pueden esperar de los próximos 10 minutos. Llevar a cabo la actividad <ul style="list-style-type: none"> - Muestre a los participantes la plantilla del cuadrante de importancias. - Indique a los participantes cómo acceder a la versión digital de la plantilla. - Muestre el cuadrante de urgencia e importancia completado en el que ha colocado las actividades de la Recapitulación temporal del día. - Explica a los participantes qué actividades pertenecen a cada cuadrante. - Haz hincapié en todos los cuadrantes. - Explica a los participantes que el resultado de esta actividad individual será la base de la siguiente actividad para establecer una gestión eficaz del tiempo. Evaluación

	<ul style="list-style-type: none"> - Pregunte a los participantes si tienen alguna pregunta. - Repase brevemente la comprensión de la tarea con cada participante individualmente. - Compruebe que los participantes han asignado actividades a cada cuadrante. - Comparen juntos la proporción de actividades en cada cuadrante (para una gestión del tiempo correctamente configurada, la proporción de actividades en el cuadrante es 40% importante, 30% importante a urgente, 20% urgente, 10% 0).
TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD	<p>Tiempo total: 30 minutos (+ tiempo de preparación)</p> <p>-----</p> <p>Tiempo de preparación: 10 minutos Tiempo de explicación: 5 minutos Tiempo de actividad: 30 minutos Tiempo de evaluación: 5 minutos</p>
CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD	<p><i>Identify if it is an individual or group activity, if it is led by the teacher or if it is self-learning, if it is done in class or at home. If it is done in group, specify the number of students per group. Specify also the different roles of the teacher and the learners.</i></p> <p>Esta actividad está dirigida por el profesor/formador y se realiza en la clase (o por videoconferencia).</p> <p>Papel del profesor/formador:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● El profesor/formador informa a los participantes al principio, explica la tarea y da espacio para preguntas. <p>Papel del alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los participantes escuchan las explicaciones y hacen preguntas si las tienen y luego trabajan los ejercicios durante el workshop.
MATERIALES PARA LOS PROFESORES	<ul style="list-style-type: none"> ● Plantilla de cuadrante de importancias. ● Plantilla de cuadrante de importancias rellena como ejemplo modelo. ● Papel, lápices ● Almacenar los resultados - Entrada para la siguiente actividad en la sesión de aprendizaje II.
MATERIALES PARA LOS ESTUDIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ● Plantilla de cuadrantes de importancia en el Apéndice del Día 3 Nr. 6b "Cuadrantes de urgencia" ● Recapitulación propia del tiempo del día a partir del día 2

- Papel, lápices

10:30 – 10:45 Descanso

10:45 – 11:20 Rompehielos - Dos caras (35 minutos)

SESIÓN WORKSHOP	Gestión del tiempo Día 3, 10:45 - 11:20
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Rompehielos – Dos caras
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Conocerse ● Entrar en calor ● Romper el hielo del ambiente de grupo
DESCRIPCIÓN	<p>1. Preparación</p> <p>No es necesaria.</p> <p>2. Explicar la actividad – 5 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Explicar lo que los alumnos pueden esperar de los próximos 40 minutos. ● Crear un ambiente agradable y positivo. <p>3. Llevar a cabo la actividad – 10 minutos (trabajo individual)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Cada uno busca un lugar tranquilo en la mesa y en sólo 10 minutos describe a su persona con dos miradas. Una lo más positiva posible y otra lo más negativa posible. Puede incluir todo lo que ha hecho, dejado de hacer, tiene o no tiene, todas sus cualidades y características que le vengan a la mente. Puede centrarse tanto en el lado material como en el espiritual de su personalidad. <p>4. Evaluación – 20 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● El profesor/formador formulará algunas de las preguntas siguientes o las suyas propias. Siempre espera a que la persona piense la respuesta y luego continúa con la siguiente pregunta. <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Cuál de las visiones te pareció mejor para escribir? ○ ¿Qué rostro describiste más basado en el pasado? ○ ¿Qué cara muestras a la gente que te rodea? ¿Conocen ambas? ○ ¿Nota la gente la diferencia entre tus caras?

	<ul style="list-style-type: none"> ○ En qué escenario has ambientado las descripciones de tus caras? ¿Era el mismo escenario o diferente cada vez? (por ejemplo, escuela, trabajo, vida personal) ○ ¿Qué cara prefieres y cómo trabajas con ellas? ● Después puede haber una reflexión conjunta en la que cada uno cuenta lo que ha anotado (no necesariamente todo) y de lo que se ha dado cuenta durante el juego. (próximos 15-20 minutos).
TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD	<p>Tiempo total: 35 minutos (+ tiempo de preparación)</p> <p>-----</p> <p>Tiempo de preparación: 0 minutos Tiempo de explicación: 5 minutos Tiempo de actividad: 10 minutos Tiempo de evaluación: 20 minutos</p>
CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD	<p><i>Identifique si se trata de una actividad individual o en grupo, si está dirigida por el profesor o si es de autoaprendizaje, si se realiza en clase o en casa. Si se hace en grupo, especifique el número de alumnos por grupo. Especifique también los distintos papeles del profesor y de los alumnos.</i></p> <p>Esta actividad está dirigida por el profesor/formador y se realiza en la clase.</p> <p>Papel del profesor/formador:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Explicar el desarrollo de la actividad ● Organizar de forma continua la actividad ● Facilitar el debate y la evaluación <p>Papel del alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los alumnos escuchan las explicaciones, trabajando activamente (individualmente, en el pleno).
MATERIALES PARA LOS PROFESORES	
MATERIALES PARA LOS ESTUDIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ● Papel y lápiz.

11:20 – 12:30 Sesión de formación II - Definición de los "ladrones de tiempo" más comunes

Esta actividad sigue a la anterior con el cuadrante de importancia.

SESIÓN WORKSHOP	<p>Ejercicio en grupo Día 3, 11:20 - 12:30</p>
------------------------	-----------------------------------------------------

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Actividad 3 - Definición de los ladrones de tiempo más comunes
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Definir los ladrones de tiempo más comunes. ● Explicar cómo se desarrollará la actividad.
DESCRIPCIÓN	<p>1.Preparación El formador preparará una lista de los "ladrones de tiempo" más comunes en las siguientes áreas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Realización de alguna actividad en la vida común (p.e estudio, tarea laboral etc.) <ul style="list-style-type: none"> ○ Proceso, sistema ○ Inputs, información ○ Competencia, experiencia, comunicación ● Motivación, responsabilidad, voluntad, autodisciplina (competencias personales). ● Objetivo, resultado de la actividad <p>2. Explicar la actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Explicar a los participantes lo que van a ver en los próximos 70 minutos. <p>3. Llevar a cabo la actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Utilizar un rotafolio o pizarra blanca y escribir las áreas de los "ladrones de tiempo" más comunes. ● Los participantes seleccionarán del cuadrante de importancia completado las causas de la gestión ineficaz del tiempo, concretamente del cuadrante - urgente y del cuadrante - 0. ● Cada participante asignará un "ladrón de tiempo" a cada área, eligiendo el área según su criterio. <p>4. Evaluación</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Preguntar a los participantes si tienen alguna duda. ● Corregir las causas erróneas, completar todas las áreas. ● Abrir un debate sobre si se pueden abordar las causas y cómo. ● Explicar a los participantes las posibilidades de establecer hábitos y cambiar los hábitos actuales. ● Cada participante establece 1 cambio de hábito/nuevo hábito que conducirá a la eliminación de una de las causas de la gestión ineficaz del tiempo.
TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD	<p>Tiempo total: 70 minutos (+ tiempo de preparación)</p> <p>-----</p> <p>Tiempo de preparación: 5 minutos Tiempo de explicación: 15 minutos Tiempo de actividad: 35 minutos Tiempo de evaluación: 20 minutos</p>

CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD	<p><i>Identifique si se trata de una actividad individual o en grupo, si está dirigida por el profesor o si es de autoaprendizaje, si se realiza en clase o en casa. Si se hace en grupo, especifique el número de alumnos por grupo. Especifique también los distintos papeles del profesor y de los alumnos.</i></p> <p>Esta actividad está dirigida por el profesor/formador y se realiza en la clase (o por videoconferencia).</p> <p>Papel del profesor/formador:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● El profesor/formador informa a los participantes al principio, explica la tarea y da espacio para preguntas. <p>Papel del alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los participantes escuchan las explicaciones y hacen preguntas, si las tienen, y luego trabajan juntos en los ejercicios durante el workshop.
MATERIALES PARA LOS PROFESORES	<ul style="list-style-type: none"> ● Lista de los ladrones de tiempo más comunes, dividida en las respectivas áreas (apéndice del Día 3 N° 6c "Ladrones de tiempo"). ● Plantilla de cuadrantes de importancia (actividad anterior). ● Rotafolio o pizarra blanca, papel, lápices, rotuladores.
MATERIALES PARA LOS ESTUDIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ● Lista de los ladrones de tiempo más comunes, dividida en las respectivas áreas (apéndice del Día 3 Nr. 6c "Ladrones de tiempo"). ● Papel, lápices

12:30 – 13:30 Comida (60 minutos)

13:30 – 15:00 Sesión de autoaprendizaje en clase (Miles) - Unidad 3 - Gestión del tiempo (90 minutos)

- Los participantes repasarán los primeros subtemas por sí mismos con la posibilidad de contar con el apoyo del profesor (70 minutos)
- Preguntas, debate, comentarios de los participantes (15 minutos)

SESIÓN WORKSHOP	<p>Sesión de autoaprendizaje en el aula - Gestión del tiempo Día 3, 13:30 - 15:00</p>
------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Actividad 1 - Autoestudio en Miles - 1 unidad/primeros capítulos
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Obtener una visión general de la 3ª unidad Gestión del tiempo. ● Conocer las competencias básicas de la unidad Gestión del tiempo
DESCRIPCIÓN	<p>1. Preparación</p> <p>El profesor/formador pregunta sobre el progreso en el estudio de autoaprendizaje de Miles y vuelve a dar la oportunidad de compartir algunos éxitos, problemas o retos.</p> <p>2. Explicar la actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Explicar lo que los alumnos pueden esperar de los próximos 70 minutos. <p>3. Llevar a cabo la actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Muestre a los alumnos toda la estructura de la unidad 3 - Gestión del tiempo. ● Pregunte a los alumnos si tienen alguna duda. ● Pida a los alumnos que empiecen a estudiar individualmente el primer subcapítulo "Planificación del proceso de aprendizaje" en su propio ordenador portátil. ● El profesor controlará continuamente a todos los alumnos del grupo durante el autoestudio y preguntará individualmente a todos, si necesitan algún apoyo o tienen alguna duda. ● Respetar el ritmo individual de los alumnos. Si alguien ha terminado el primer subcapítulo, pídale que pase a otro. <p>4. Evaluación</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pregunte a los alumnos por feedback a cerca del autoaprendizaje: <ul style="list-style-type: none"> ○ o ¿Comprende el marco lógico de Miles? ○ o ¿Necesita alguna aclaración? ○ o ¿Qué le ha resultado difícil? ○ o ¿Necesita ayuda para estudiar en casa? ● Pregunte a los alumnos si tienen alguna duda.
TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD	<p>Tiempo total: 90 minutos (+ tiempo de preparación)</p> <p>-----</p> <p>Tiempo de preparación: 2 minutos</p> <p>Tiempo de explicación: 5 minutos (introducir unidad en Miles)</p> <p>Tiempo de actividad: 70 minutos</p> <p>Tiempo de evaluación: 15 minutos</p>

CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD	<p><i>Identifique si se trata de una actividad individual o en grupo, si está dirigida por el profesor o si es de autoaprendizaje, si se realiza en clase o en casa. Si se hace en grupo, especifique el número de alumnos por grupo. Especifique también los distintos papeles del profesor y de los alumnos.</i></p> <p>Esta actividad está dirigida por el profesor/formador y se realiza en la clase.</p> <p>Papel del profesor/formador:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● El profesor/formador informa a los alumnos al principio. ● El profesor/formador presenta el modelo Miles y su estructura, la primera unidad de las Competencias Digitales Básicas. ● El profesor/formador pregunta a los alumnos si tienen alguna duda al final. <p>Papel del alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los alumnos escuchan las explicaciones y preguntan si tienen alguna duda. ● Los alumnos repasan individualmente el primer subcapítulo de la unidad Competencias digitales básicas.
MATERIALES PARA LOS PROFESORES	<ul style="list-style-type: none"> ● instrucciones MILES ● ordenador portátil ● proyector ● conexión a Internet
MATERIALES PARA LOS ESTUDIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ● portátil/PC ● Conexión a internet

15:00 - 16:00 Ejercicio individual/por parejas - estudio de caso "Búsqueda de ladrones de tiempo"

SESIÓN WORKSHOP	Individual + pair exercise – case study Day 3, 15:00 – 16:00
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Actividad 2 - En busca de los ladrones de tiempo
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Aprender a encontrar y comprender a los ladrones de tiempo. ● Aprender a proponer soluciones eficaces para eliminar los ladrones de tiempo.
DESCRIPCIÓN	<ol style="list-style-type: none"> Preparación El formador prepara un ejemplo de ficha de trabajo con la situación del caso en formato impreso y digital para poder explicar a los participantes cómo trabajar con ella. El formador pide a los participantes que lean individualmente el texto de la ficha. Tras

	<p>la lectura, los participantes deben responder a las preguntas que aparecen debajo del texto.</p> <p>2. Explicar la actividad Explicar a los participantes que es lo que harán en los próximos 60 minutos.</p> <p>3. Llevar a cabo la actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entregue a los participantes una hoja de trabajo con el caso práctico - o muestre a los participantes la forma de acceder a la versión digital del formulario - Pida a los participantes que lean un texto individualmente (5 minutos) - Pida a los participantes que respondan a las preguntas que aparecen debajo del texto (10 minutos) - Pida a los participantes que discutan sus respuestas y propuestas de solución en parejas (10 minutos) <p>4. Evaluación</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Las parejas deben presentar sus soluciones y consejos a todo el grupo. El profesor/formador escribe el resumen de las propuestas y soluciones en el rotafolio/pizarra (30 minutos). ● Pregunta a los participantes si tienen alguna duda.
<p>TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD</p>	<p>Tiempo total: 75 minutos (+ tiempo de preparación)</p> <p>-----</p> <p>Tiempo de preparación: 10 minutos Tiempo de explicación: 5 minutos Tiempo de actividad: 55 minutos Tiempo de evaluación: 5 minutos</p>
<p>CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD</p>	<p><i>Identifique si se trata de una actividad individual o en grupo, si está dirigida por el profesor o si es de autoaprendizaje, si se realiza en clase o en casa. Si se hace en grupo, especifique el número de alumnos por grupo. Especifique también los distintos papeles del profesor y de los alumnos.</i></p> <p>Esta actividad está dirigida por el profesor/formador y se realiza en la clase (o por videoconferencia).</p> <p>Papel del profesor/formador:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● El profesor/formador informa a los participantes al principio, explica la tarea y da espacio para preguntas. <p>Papel del alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los participantes escuchan la explicación y hacen preguntas si tienen alguna y luego trabajan en el ejercicio.

MATERIALES PARA LOS PROFESORES	<ul style="list-style-type: none"> ● Ficha de trabajo "Búsqueda de ladrones de tiempo" (apéndice del día 3 nº 6d "Búsqueda de ladrones de tiempo"). ● Papel, lápices ● Rotafolios/pizarra
MATERIALES PARA LOS ESTUDIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ● Ficha de trabajo "Búsqueda de ladrones de tiempo" (apéndice del día 3 nº 6d "Búsqueda de ladrones de tiempo"). ● Papel, lápices

16:00 – 16:15 Descanso

16:15 – 17:00 1-2 casos de estudios/ejemplos prácticos

Para cerrar este día, se puede elegir una de las siguientes actividades que se realizarán en parejas:

SESIÓN WORKSHOP	Trabajo en parejas: Curva de rendimiento – caso de estudio Día 3, 16:15 - 17:00
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Actividad 1 - "Curva de rendimiento"
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprender que existen diferencias en el propio rendimiento de aprendizaje. ● Identificar las razones de estas diferencias. ● Averiguar cuáles son los mejores momentos para estudiar.
DESCRIPCIÓN	<p>1. Preparación El profesor/formador imprime la hoja de trabajo (apéndice del Día 3 nº 6e "Curva de rendimiento") o la coloca en una unidad en línea para que los alumnos tengan acceso a ella durante esta actividad.</p> <p>2. Explicar la actividad Explicar a los alumnos que deben leer el caso de estudio que se encuentra en el apéndice junto con un compañero y responder a las preguntas que se plantean a continuación.</p> <p>3. Llevar a cabo la actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Dividir a los participantes en parejas. ● Repartir una hoja de trabajo por pareja o compartir la hoja de trabajo con sus alumnos digitalmente. ● Cada pareja lee la historia en la hoja de trabajo, responde a las preguntas y anota las conclusiones. ● Después, se comentan las conclusiones con toda la clase. <p>4. Evaluación</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Como es importante que cada alumno reflexione sobre su propia curva de rendimiento, se podrían plantear algunas preguntas de reflexión al final de esta actividad. Algunos ejemplos son: <ul style="list-style-type: none"> ○ Piensa en tu propia curva de rendimiento. ¿Cuál es su mejor momento para aprender? ¿Cuándo eres más productivo? ○ Cuando pienses en un momento en el que te resultó muy difícil concentrarte en el aprendizaje, ¿es posible que estuviera relacionado con tu curva de rendimiento? ○ ¿Qué podrías cambiar en tu vida para aprovechar las ventajas de esta curva de rendimiento?
TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD	<p>Tiempo total: 45 minutos (+ tiempo de preparación)</p> <p>-----</p> <p>Tiempo de preparación: 5 minutos</p> <p>Tiempo de explicación: 5 minutos</p> <p>Tiempo de actividad: 30 minutos (20 minutos de elaboración + 10 minutos de discusión)</p> <p>Tiempo de evaluación: 10 minutos</p>
CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD	<p>Esta actividad está dirigida por el profesor/formador y se realiza en la clase.</p> <p>Papel del profesor/formador:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El profesor/formador explica la actividad a los alumnos al principio. • El profesor/formador apoya a los alumnos durante la actividad. • El profesor/formador dirige el debate y la evaluación. <p>Papel del alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los alumnos concretan soluciones para el caso práctico. • Los alumnos comentan sus conclusiones con los demás. • Los alumnos responden a las preguntas de reflexión.
MATERIALES PARA LOS PROFESORES	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja de trabajo para explicar la actividad (apéndice al Día 3 Nr. 6e "Curva de rendimiento"). • Si el profesor desea recopilar todas las conclusiones en un solo lugar, puede hacerlo con un rotafolio y lápices, o digitalmente.
MATERIALES PARA LOS ESTUDIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja de trabajo para explicar la actividad (apéndice al Día 3 Nr. 6e "Curva de rendimiento"). • Lápices/portátil

SESIÓN WORKSHOP	<p>Trabajo en pareja: Planificar un día de exámenes sin estrés</p> <p>Día 3, 16:15 - 17:00</p>
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	<p>Actividad 2 - "Gestión eficaz del tiempo para tener un día de exámenes sin estrés"</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • conocer maneras de cómo eliminar el estrés de un día de examen. • saber cómo gestionar el tiempo antes de un examen.
DESCRIPCIÓN	<p>1. Preparación</p> <p>Imprimir la hoja de ejercicios para los alumnos o, si se realiza esta actividad digitalmente, compartirla en una unidad en línea.</p>

	<p>2. Explicar la actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Explicar a los alumnos por qué es importante evitar el estrés el día del examen. ● Explicar a los alumnos que deben leer detenidamente el caso práctico (apéndice del día 3 n.º 6f "Caso práctico") e intentar responder a las preguntas que se plantean a continuación. ● Los alumnos deben anotar sus conclusiones. ● Si desea utilizar una herramienta digital (por ejemplo, Google Jamboard) para esta actividad, explique la herramienta antes de que los alumnos empiecen a trabajar. <p>3. Llevar a cabo la actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Dividir a los participantes en parejas y repartir la ficha de trabajo. ● Los alumnos disponen de 20 minutos para responder a las preguntas de la hoja de trabajo. ● Deben recopilar sus ideas digitalmente (por ejemplo, con Google Jamboard) o escribirlas en un papelógrafo. ● Después de recopilar sus ideas, cada pareja dispone de un tiempo para presentar su jamboard u hoja de rotafolio (10 minutos en total). <p>4. Evaluación</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Tras presentar todas las conclusiones, el formador puede plantear algunas preguntas de evaluación a los alumnos, por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Tienes la sensación de que los días de exámenes anteriores fueron estresantes? ○ ¿Podrías encontrar alguna forma de hacer que un día de examen sea un poco más fácil y relajante? ○ ¿Crees que estarás menos nervioso antes de un examen si mejoras tu gestión del tiempo para ese día?
<p>TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD</p>	<p>Tiempo total: 45 minutos</p> <p>-----</p> <p>Tiempo de preparación: -</p> <p>Tiempo de explicación: 5 minutos</p> <p>Tiempo de actividad: 30 minutos (20 minutos de lluvia de ideas + 10 minutos de presentación)</p> <p>Tiempo de evaluación: 10 minutos</p>
<p>CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD</p>	<p>Esta actividad está dirigida por el profesor/formador y se realiza en la clase.</p> <p>Papel del profesor/formador:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● El profesor/formador explica la actividad a los alumnos al principio.

	<ul style="list-style-type: none"> ● El profesor/formador ayuda a los alumnos si tienen preguntas durante la actividad. ● El profesor/formador dirige la parte de presentación y evaluación. <p>Papel del alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los alumnos escriben sus ideas en parejas y las exponen después en el pleno. ● Los alumnos responden a las preguntas de evaluación.
MATERIALES PARA LOS PROFESORES	<ul style="list-style-type: none"> ● Ninguno
MATERIALES PARA LOS ESTUDIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ● Hoja de trabajo en el apéndice del día 3 Nr. 6f "Estudio de caso" ● Jamboard/hoja de rotafolio ● Lápices

17:00 – 17:30 Evaluación del cuarto día:

El profesor pide a los participantes el feedback del cuarto día y de las actividades realizadas. Propuesta de preguntas:

- ¿Cómo cumplió sus expectativas la cuarta jornada?
- ¿Qué fue lo más útil para ti?
- ¿Qué echó de menos?

17:30 - 18:00 Programa para el día siguiente del workshop (temas), despedida

Seguimiento: realización del autoestudio Unidad 3

Este seguimiento depende del entorno del workshop. Si el workshop es, por ejemplo, de un día a la semana (cada lunes) y los alumnos disponen de una semana entera para completar el módulo. Si el workshop se realiza en una semana, las actividades de seguimiento se llevarán a cabo tras la realización de todos los días del workshop y los alumnos adultos podrán estudiar a su ritmo individual.

3.4 Día 4 – Estrategias de aprendizaje

El cuarto día se centra principalmente en la cuarta unidad de aprendizaje de Miles "Estrategias de aprendizaje". Los profesores/formadores podrán elegir entre las actividades propuestas para garantizar los distintos métodos de aprendizaje combinado.

9:00 – 9:15 Bienvenida

9:15 – 9:45 Seguimiento de la sesión de autoaprendizaje de la unidad 3

El profesor/formador pide a los participantes su opinión sobre la sesión de autoaprendizaje. Ahí están los consejos para las preguntas:

- ¿Ha completado todos los subcapítulos de aprendizaje? ¿Por qué no?
- ¿Enfrentó algún obstáculo durante su autoaprendizaje?
- ¿El contenido de aprendizaje cumplió con sus expectativas?
- ¿Qué destacaría (información/tema clave) del contenido de aprendizaje obtenido?
- ¿Ha echado en falta algún tema interesante para usted?
- ¿Cree que el contenido de aprendizaje es útil para el próximo estudio de toda la metodología?
- ¿Necesita alguna aclaración sobre el tema de la motivación?

El profesor/formador puede facilitar el debate y ayudar a los participantes a compartir sus experiencias y éxitos educativos.

9:45 – 10:15 Romper el hielo

10:15 – 11:15 Sesión de aprendizaje I: 3 tipos de aprendizaje

Actividad 1 - 3 tipos de aprendizaje

SESIÓN WORKSHOP	Ejercicio en grupo: 3 tipos de aprendizaje Día 4, 10:15 - 11:00
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Actividad 1 - 3 tipos de aprendizaje
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer 3 tipos de aprendizaje y sus especificidades. • Comprender qué tipo de aprendizaje se adapta mejor al participante.
DESCRIPCIÓN	<ol style="list-style-type: none"> Preparación El formador prepara un juego de 3 tarjetas con 3 textos breves. Cada texto en 1 tarjeta con aprox. 2-3 párrafos - lectura aprox. 2-4 minutos. El profesor/formador pedirá a los participantes que se dividan en pequeños grupos de 3 (4) participantes. El profesor necesitará tantos juegos de tarjetas como grupos haya. Explicar la actividad Explique a los participantes lo que van a hacer en los próximos 45 minutos. Llevar a cabo la actividad <ul style="list-style-type: none"> • El profesor/formador pedirá a los participantes que se dividan en pequeños grupos de 3 (4) participantes. • El profesor/formador reparte 1 juego de tarjetas con 3 textos en 1 grupo. • El profesor/formador pide a 1 participante del grupo que lea un texto de la primera tarjeta a los demás participantes del grupo. Los demás participantes escuchan el texto e intentan recordarlo.

	<ul style="list-style-type: none"> • A continuación, el profesor/formador pide a otro miembro del grupo que lea un segundo texto de la otra tarjeta y pide a los demás del grupo que escriban notas o hagan dibujos durante la lectura. • El profesor/formador pide a todos los participantes del grupo que lean individualmente el texto de la última tarjeta. • Comprueba si los participantes han entendido el desarrollo de la actividad. Pregunta a los participantes si tienen alguna duda. <p>4. Evaluación</p> <p>El profesor/formador, cuando termina el trabajo en grupo, pregunta a los participantes en el aula qué recuerden los distintos tipos de lectura de los textos. Los participantes deben estimar qué tipo de lectura les ha resultado más eficaz de recordar. Cada participante debe tener la oportunidad de expresar su experiencia. Tras el debate, cada participante debe saber qué tipo de aprendizaje prefiere. El profesor/formador resume las herramientas adecuadas para cada tipo de aprendizaje y recomienda a los participantes que sigan el tipo que más les convenga durante el estudio: visual/auditivo o cinestésico. Posibles preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué texto fue el más sencillo de recordar? • Indique las razones, qué prefiere y por qué. <p>El profesor/formador resumió los tres tipos y dio consejos a los participantes sobre cómo apoyar el proceso de aprendizaje en cada uno de ellos.</p>
<p>TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD</p>	<p>Tiempo total: 45 minutos (+ tiempo de preparación)</p> <p>-----</p> <p>Tiempo de preparación: 20 minutos Tiempo de explicación: 5 minutos Tiempo de actividad: 15 minutos Tiempo de evaluación: 25 minutos</p>
<p>CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD</p>	<p><i>Identifique si se trata de una actividad individual o en grupo, si está dirigida por el profesor o si es de autoaprendizaje, si se realiza en clase o en casa. Si se hace en grupo, especifique el número de alumnos por grupo. Especifique también los distintos papeles del profesor y de los alumnos.</i></p> <p>Esta actividad está dirigida por el profesor/formador y se realiza en la clase (o por videoconferencia).</p> <p>Papel del profesor/formador:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El profesor/formador informa a los participantes al principio, explica la tarea y da espacio para preguntas. <p>Papel del alumno:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Los participantes escuchan la explicación y hacen preguntas si tienen alguna y luego trabajan en el ejercicio.
MATERIALES PARA LOS PROFESORES	<ul style="list-style-type: none"> • Juego de cartas con textos • Papel, lápices
MATERIALES PARA LOS ESTUDIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Juego de cartas con los textos en 1 grupo • Papel, lápices

11:15 – 11:30 Descanso

11:30 – 12:35 Sesión de aprendizaje II - Memoria

11:30 – 11:45 El profesor presentará a los alumnos los tipos de memoria y explicará los distintos tipos de herramientas para la estimulación de la memoria: La propuesta de una breve presentación se adjunta como anexo al Día 4 N° 7a "Presentación Memoria" (15 minutos)

Actividad 1 - Ejercicio en parejas - Memoria a corto plazo

SESIÓN WORKSHOP	Estrategias de aprendizaje Día 4, 11:45 - 12:05
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Actividad 1 - Memoria a corto plazo (ejercicio en parejas)
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Entender qué es la memoria a corto plazo. • Saber cómo entrenar la memoria a corto plazo.
DESCRIPCIÓN	<ol style="list-style-type: none"> Preparación El profesor/formador preparará un juego de 10 imágenes con diversos objetos (por ejemplo, fruta, verdura, muebles, casa, árbol, etc.) El profesor/formador pedirá a los participantes que se dividan en parejas. El profesor necesitará 1 juego de imágenes variadas para 1 pareja. Explicar la actividad (5 minutos) Explicar a los participantes lo que van a hacer en los próximos 15 minutos. Llevar a cabo la actividad (10 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • El profesor/formador pedirá a los participantes que se dividan en parejas. • El profesor/formador entrega 1 juego de fotos a cada pareja. • El profesor/formador pide a 1 participante de cada pareja que ponga las fotos delante de otro participante. El otro participante tiene 10 segundos

	<p>para mirar las fotos y memorizarlas. A continuación, intenta nombrar todas las cosas que aparecen en las imágenes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El profesor/formador pide a un participante de cada pareja que ponga las fotos en fila delante de otro participante. El participante elegido anota el orden de las imágenes. El otro participante tiene 10 segundos para mirar las fotos y memorizar su orden. A continuación, el participante premiado coge las fotos y las mezcla. La tarea del otro participante es poner las fotos en el orden original. • A continuación, las parejas cambian los juegos a otro grupo. • A continuación, los participantes cambian los papeles para ambas tareas. • Comprueba si los participantes entienden el desarrollo de la actividad. Pregunte a los participantes si tienen alguna duda. <p>4. Evaluación (5 minutos)</p> <p>El profesor/formador da por finalizado el trabajo en parejas y pregunta a los participantes en el pleno (todos juntos) cuáles han sido sus experiencias. Los consejos para las preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuántas cosas has recordado? • ¿Cuántos errores cometiste al ordenar las imágenes? • ¿Qué tarea te resultó difícil? <p>El profesor resumirá las actividades adecuadas para entrenar la memoria a corto plazo (pexeso, sudoku, tetris etc.)</p>
<p>TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD</p>	<p>Tiempo total: 20 minutos (+ tiempo de preparación)</p> <p>-----</p> <p>Tiempo de preparación: 20 minutos Tiempo de explicación: 5 minutos Tiempo de actividad: 10 minutos Tiempo de evaluación: 5 minutos</p>
<p>CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD</p>	<p><i>Identifique si se trata de una actividad individual o en grupo, si está dirigida por el profesor o si es de autoaprendizaje, si se realiza en clase o en casa. Si se hace en grupo, especifique el número de alumnos por grupo. Especifique también los distintos papeles del profesor y de los alumnos.</i></p> <p>Esta actividad está dirigida por el profesor/formador y se realiza en la clase (o por videoconferencia).</p> <p>Papel del profesor/formador:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El profesor/formador informa a los participantes al principio, explica la tarea y da espacio para preguntas. <p>Papel del alumno:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ● Los participantes escuchan la explicación y hacen preguntas si tienen alguna y luego trabajan en el ejercicio.
MATERIALES PARA LOS PROFESORES	<ul style="list-style-type: none"> ● 10 imágenes con elementos
MATERIALES PARA LOS ESTUDIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ● Set de 10 imágenes con elementos por pareja. ● Papel y lápiz.

El profesor pide que se cambien las parejas.

SESIÓN WORKSHOP	Estrategias de aprendizaje Día 4, 12:05 - 12:35
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Actividad 2 - Memoria a largo plazo
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Entender qué es la memoria a largo plazo. ● Saber cómo entrenar la memoria a largo plazo.
DESCRIPCIÓN	<ol style="list-style-type: none"> Preparación El formador prepara una plantilla con números (propuesta adjunta). Los números pueden adaptarse al idioma o al entorno nacional de los participantes. Unos números podrían estar en checo y otros en español. El profesor/formador pedirá a los participantes que se dividan en parejas. El profesor necesitará 1 plantilla para cada pareja. Explicar la actividad (5 minutos) Explicar a los participantes que harán en los próximos 15 minutos. Llevar a cabo la actividad (15 minutos) <ul style="list-style-type: none"> ● El profesor/formador pedirá a los participantes que se dividan en parejas. ● El profesor/formador da una plantilla a cada pareja. ● El profesor/formador pide a la pareja que atribuya al número el mayor número de asociaciones que se le ocurran (por ejemplo, 60 - una patada, minutos en una hora, segundos en un minuto, etc.).

	<ul style="list-style-type: none"> • Comprueba si los participantes entienden el desarrollo de la actividad. Pregunta a los participantes si tienen alguna duda. <p>4. Evaluación (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • El profesor/formador concluye el trabajo por parejas y pide a los participantes en el pleno que recojan las plantillas completas y pide a las parejas, una tras otra, que presenten sus resultados. ¿Qué pareja ha pensado más opciones? Debe ser una competición o no debido al ambiente de grupo. • El profesor resumirá las actividades adecuadas para entrenar la memoria a largo plazo (crucigrama, scrabble, lectura, tableros de visión, etc.).
TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD	<p>Tiempo total: 20 minutos (+ tiempo de preparación)</p> <p>-----</p> <p>Tiempo de preparación: 20 minutos Tiempo de explicación: 5 minutos Tiempo de actividad: 15 minutos Tiempo de evaluación: 10 minutos</p>
CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD	<p><i>Identifique si se trata de una actividad individual o en grupo, si está dirigida por el profesor o si es de autoaprendizaje, si se realiza en clase o en casa. Si se hace en grupo, especifique el número de alumnos por grupo. Especifique también los distintos papeles del profesor y de los alumnos.</i></p> <p>Esta actividad está dirigida por el profesor/formador y se realiza en la clase (o por videoconferencia).</p> <p>Papel del profesor/formador:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El profesor/formador informa a los participantes al principio, explica la tarea y da espacio para preguntas. <p>Papel del alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los participantes escuchan la explicación y hacen preguntas si tienen alguna y luego trabajan en el ejercicio.
MATERIALES PARA LOS PROFESORES	<p>Set de 10 imágenes con elementos.</p>

MATERIALES PARA LOS ESTUDIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ● Set de 10 imágenes con elementos por pareja. ● Papel y lápiz.
----------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

12:35 – 13:35 Comida

13:35 – 14:00 Energizer - Ir de picnic

SESIÓN WORKSHOP	Estrategias de aprendizaje Día 4, 13:35 - 14:00
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Rompehielos - Ir de picnic
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Conocerse ● Entrar en calor ● Romper el hielo del ambiente de grupo

<p>DESCRIPCIÓN</p>	<p>1. Preparación</p> <p>No es necesaria.</p> <p>2. Explicar la actividad – 5 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Explicar lo que los alumnos pueden esperar de los próximos 25 minutos. ● Crear un ambiente agradable y positivo. <p>3. Llevar a cabo la actividad – 15 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● En el juego "Ir de picnic" no sólo conocerás a gente nueva, sino que también entrenarás tu memoria. ● La persona empieza la ronda diciendo su nombre y eligiendo un objeto para llevar al picnic. Ejemplo: "Hola, me llamo Lisa. Me voy de picnic y me llevo a mi perro". ● La siguiente persona repite el nombre y el objeto que la persona mencionó, y luego dice su nombre y el objeto. Ejemplo: "Lisa se lleva a su perro de picnic. Me llamo Bárbara y me llevo el microondas". ● Cada persona del grupo debe repetir el nombre y los objetos de todos en el orden correcto antes de añadir un nuevo objeto a la lista. El juego termina cuando una persona no recuerda todos los nombres y objetos. <p>4. Evaluación – 5 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pregunta a los participantes si tienen alguna pregunta.
<p>TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD</p>	<p>Tiempo total: 25 minutos (+ tiempo de preparación)</p> <p>-----</p> <p>Tiempo de preparación: 0 minutos Tiempo de explicación: 5 minutos Tiempo de actividad: 15 minutos Tiempo de evaluación: 5 minutos</p>
<p>CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD</p>	<p><i>Identify if it is an individual or group activity, if it is led by the teacher or if it is self-learning, if it is done in class or at home. If it is done in group, specify the number of students per group. Specify also the different roles of the teacher and the learners.</i></p> <p>Esta actividad está dirigida por el profesor/formador y se realiza en la clase.</p> <p>Papel del profesor/formador:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Explicar el desarrollo de la actividad ● Organizar de forma continua la actividad ● Facilitar el debate y la evaluación

	<p>Papel del alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los alumnos escuchan las explicaciones, trabajando activamente (individualmente, en el pleno).
MATERIALES PARA LOS PROFESORES	
MATERIALES PARA LOS ESTUDIANTES	

14:00 - 15:35 Sesión de aprendizaje II: Entorno de aprendizaje

SESIÓN WORKSHOP	<p>Ejercicio en grupo: Entorno de aprendizaje Día 4, 14:00 - 15:35</p>
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	<p>Actividad 1 - Entorno de aprendizaje</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender los principios de un entorno de aprendizaje eficaz. • Saber cómo modificar el entorno de aprendizaje eficaz.

<p>DESCRIPCIÓN</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Preparación No se necesita preparación. El profesor pide que se divida a los participantes en grupos de 3-4 personas. 2. Explicar la actividad – 10 minutos Explicar a los participantes que pueden esperar de los próximos 95 minutos. 3. Llevar a cabo la actividad – 55 minutos <ul style="list-style-type: none"> • El profesor pedirá a los participantes del grupo que preparen la descripción de su entorno de aprendizaje en casa. (10 minutos) • La descripción debe incluir la habitación donde se encuentra, ventana o no, luces en la habitación/sobre la mesa, tipo de mesa, tipo de silla, cosas habituales sobre la mesa, herramientas casuales sobre la mesa (apuntes, lápices, PC, móvil, etc.), presencia de comida/bebidas, etc. Los participantes dispondrán de aprox. 10 minutos para la descripción individual. • El profesor/formador pedirá a los participantes que se dividan en grupos. Cada participante del grupo, uno tras otro, presentará su entorno y los demás participantes le darán consejos sobre lo que es bueno y lo que se puede mejorar. (30 minutos). • Tras la presentación de todos los participantes, el grupo preparará una propuesta de entorno de aprendizaje ideal a partir de las experiencias compartidas (15 minutos). • Compruebe si los participantes entienden el desarrollo de la actividad. Pregunte a los participantes si tienen alguna duda. 4. Evaluación – 30 minutos El profesor/formador da por finalizado el trabajo en grupo y pide a un miembro de cada grupo que presente su propuesta ideal. El profesor escribe los puntos de las propuestas en el rotafolio/pizarra y resume el entorno de aprendizaje ideal. El profesor puede pedir que se evite el uso de elementos perturbadores (móvil, lugar para dejar de fumar, hora programada para el aprendizaje, etc.).
<p>TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD</p>	<p>Tiempo total: 95 minutos</p> <p>-----</p> <p>Tiempo de preparación: 0 minutos Tiempo de explicación: 10 minutos Tiempo de actividad: 55 minutos Tiempo de evaluación: 30 minutos</p>
<p>CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD</p>	

	<p><i>Identifique si se trata de una actividad individual o en grupo, si está dirigida por el profesor o si es de autoaprendizaje, si se realiza en clase o en casa. Si se hace en grupo, especifique el número de alumnos por grupo. Especifique también los distintos papeles del profesor y de los alumnos.</i></p> <p>Esta actividad está dirigida por el profesor/formador y se realiza en la clase (o por videoconferencia).</p> <p>Papel del profesor/formador:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● El profesor/formador informa a los participantes al principio, explica la tarea y da espacio para preguntas. <p>Papel del alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los participantes escuchan la explicación y hacen preguntas si tienen alguna y luego trabajan en el ejercicio.
MATERIALES PARA LOS PROFESORES	<ul style="list-style-type: none"> ● Rotafolio/Pizarra ● Rotuladores
MATERIALES PARA LOS ESTUDIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ● Papel y lápiz.

15:35 – 15:45 Descanso

15:45 – 16:10 “Energizer”

SESIÓN WORKSHOP	Estrategias de aprendizaje Día 4, 15:45 - 16:10
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Rompehielos - Colores
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Entrar en calor ● Romper el hielo en el ambiente de grupo ● Comprender la función de la memoria sensible
DESCRIPCIÓN	<p>1. Preparación</p> <p>El formador de profesores preparará las plantillas con 10 tarjetas con los nombres de los colores en 1 tarjeta. El nombre del color se escribe/imprime con otro color distinto al del nombre del color.</p> <p>Ejemplo: amarillo</p> <p>Será necesario un juego de cartas por cada pareja.</p>

	<p>2. Explicar la actividad – 5 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Explicar lo que los alumnos pueden esperar de los próximos 25 minutos. ● Crear un ambiente agradable y positivo. <p>3. Llevar a cabo la actividad – 10 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Formar las parejas. ● Entregar un juego de 10 tarjetas a 1 pareja. ● Ambos participantes mirarán juntos las tarjetas. 1 participante dirá tan rápido como pueda el color que está escrito por texto. El resultado correcto de la preparación es "amarillo" y no "azul". ● El otro participante comprueba a su compañero. ● Luego mezclan las tarjetas y cambian su papel. <p>4. Evaluación – 10 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● El profesor pregunta por feedback a los participantes: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Te resultó complicado algo? ○ ¿Cometiste algún error? ● Explicación: nuestro cerebro está más bien preparado para percibir el color real de las letras y no el significado de lo que está escrito. Así, lo primero que podemos ver es el color de las letras y no el contenido de la lectura (memoria sensitiva). ● Pregunta a tus alumnos si tienen alguna duda.
<p>TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD</p>	<p>Tiempo total: 20 minutos (+ tiempo de preparación)</p> <p>-----</p> <p>Tiempo de preparación: 0 minutos Tiempo de explicación: 5 minutos Tiempo de actividad: 10 minutos Tiempo de evaluación: 10 minutos</p>
<p>CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD</p>	<p><i>Identifique si se trata de una actividad individual o en grupo, si está dirigida por el profesor o si es de autoaprendizaje, si se realiza en clase o en casa. Si se hace en grupo, especifique el número de alumnos por grupo. Especifique también los distintos papeles del profesor y de los alumnos.</i></p> <p>Esta actividad está dirigida por el profesor/formador y se realiza en la clase.</p> <p>Papel del profesor/formador:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Explicar el desarrollo de la actividad ● Organizar de forma continua la actividad ● Facilitar el debate y la evaluación <p>Papel del alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los alumnos escuchan las explicaciones, trabajando activamente (individualmente, en el aula).

MATERIALES PARA LOS PROFESORES	<ul style="list-style-type: none"> ● Set de 10 cartas por pareja.
MATERIALES PARA LOS ESTUDIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ● Set de 10 cartas por pareja.

16:10 - 17:10 Trabajo en parejas - Estrés durante los exámenes

SESIÓN WORKSHOP	Estrategias de aprendizaje Día 4, 16:10 - 17:10
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Estrés durante los exámenes (ejercicio en pareja)
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprender los sentimientos propios de la ansiedad ante los exámenes. ● Saber cómo superarla.
DESCRIPCIÓN	<ol style="list-style-type: none"> Preparación No es necesaria. El profesor únicamente necesita dividir a los participantes en grupos (3 o 4). Explicar la actividad – 5 minutos Explicar a los participantes que pueden esperar en los próximos 15 minutos. Llevar a cabo la actividad – 20 minutos <ul style="list-style-type: none"> ● Cada participante del grupo comparte con los demás sus sentimientos durante el examen: Describe a tus compañeros cómo te sientes durante el examen o la prueba, intenta decirlo todo con detalle (15 minutos). ● Anotar en grupo los 5 síntomas de estrés o ansiedad más frecuentes. (5 minutos) ● Comprueba si los participantes entienden el desarrollo de la actividad. Pregunta a los participantes si tienen alguna duda. Evaluación – 30 minutos A continuación, los participantes presentarán los síntomas de estrés del grupo en el aula. El profesor anota los síntomas en la pizarra y busca la mejor solución para tratarlos.
TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD	Tiempo total: 55 minutos ----- Tiempo de preparación: 0 minutos

	<p>Tiempo de explicación: 5 minutos Tiempo de actividad: 20 minutos Tiempo de evaluación: 30 minutos</p>
CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD	<p><i>Identifique si se trata de una actividad individual o en grupo, si está dirigida por el profesor o si es de autoaprendizaje, si se realiza en clase o en casa. Si se hace en grupo, especifique el número de alumnos por grupo. Especifique también los distintos papeles del profesor y de los alumnos.</i></p> <p>Esta actividad está dirigida por el profesor/formador y se realiza en la clase (o por videoconferencia).</p> <p>Papel del profesor/formador:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El profesor/formador informa a los participantes al principio, explica la tarea y da espacio para preguntas. <p>Papel del alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los participantes escuchan la explicación y hacen preguntas si tienen alguna y luego trabajan el ejercicio.
MATERIALES PARA LOS PROFESORES	<ul style="list-style-type: none"> • Rotafolio/pizarra • Rotuladores
MATERIALES PARA LOS ESTUDIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Papel y lápiz.

17:10 - 17:45 Evaluación del cuarto día:

El profesor pide a los participantes el feedback del cuarto día y de las actividades realizadas. Propuesta de preguntas:

- ¿De qué manera la cuarta jornada cumplió sus expectativas?
- ¿Qué fue lo más útil para ti?
- ¿Qué echó de menos?

17:45 - 18:00 Programa para el día siguiente del workshop (temas), despedida

Seguimiento: realización del autoestudio de la Unidad 4

Este seguimiento depende del entorno del workshop. Si el workshop es, por ejemplo, de un día a la semana (cada lunes) y los alumnos disponen de una semana completa para completar el módulo. Si el workshop se realiza en una semana, las actividades de seguimiento se llevarán a cabo tras la realización de todos los días del workshop y los alumnos adultos podrán estudiar a su ritmo individual.

3.5 Día 5 – Bienestar personal

El quinto día se centra principalmente en la quinta unidad de aprendizaje en Miles "Bienestar personal". Los profesores/formadores podrán elegir entre las actividades propuestas para garantizar los distintos métodos de aprendizaje combinado.

9:00 – 9:40 Romper el hielo (40 minutos)

SESIÓN WORKSHOP	Bienestar personal Día 5, 9:00 - 9:40
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Romper el hielo - Intercambio de identidad
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Conocerse ● Entrar en calor ● Romper el hielo en el ambiente del grupo
DESCRIPCIÓN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Preparación No es necesaria. 2. Explicar la actividad – 5 minutos <ul style="list-style-type: none"> ● Explicar lo que los alumnos pueden esperar de los próximos 40 minutos. ● Crear un ambiente agradable y positivo. 3. Llevar a cabo la actividad – 20 minutos <ul style="list-style-type: none"> ● Las personas en parejas cambian de identidad entre sí de la siguiente manera: se ponen la mano en la frente, dicen su nombre y una cosa que les guste. Por ejemplo: "Soy Pedro y me gusta leer libros interesantes". Cambian de identidad. ● A continuación, intercambian sus identidades con los demás jugadores. Sin embargo, ahora ya no dicen su nombre, sino la identidad que han adquirido. Continúan así y deben intercambiar identidades con tantas personas como sea posible. ● Al cabo de un rato, deben volver a encontrar la suya y abandonar el grupo para que todos se vayan encontrando poco a poco. 4. Evaluación – 15 minutos <ul style="list-style-type: none"> ● El juego puede ir seguido de preguntas que invitan a la reflexión tales como: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Qué identidad te ha resultado más cómoda? ○ ¿Con quien te sentiste mejor/peor?

TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD	<p>Tiempo total: 40 minutos</p> <p>-----</p> <p>Tiempo de preparación: 0 minutos Tiempo de explicación: 5 minutos Tiempo de actividad: 20 minutos Tiempo de evaluación: 15 minutos</p>
CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD	<p><i>Identifique si se trata de una actividad individual o en grupo, si está dirigida por el profesor o si es de autoaprendizaje, si se realiza en clase o en casa. Si se hace en grupo, especifique el número de alumnos por grupo. Especifique también los distintos papeles del profesor y de los alumnos.</i></p> <p>Esta actividad está dirigida por el profesor/formador y se realiza en la clase.</p> <p>Papel del profesor/formador:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Explicar el desarrollo de la actividad ● Organizar de forma continua la actividad ● Facilitar el debate y la evaluación <p>Papel del alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los alumnos escuchan las explicaciones, trabajando activamente (individualmente, en el aula).
MATERIALES PARA LOS PROFESORES	
MATERIALES PARA LOS ESTUDIANTES	

9:40 - 10:00 Reflexión de la sesión de autoaprendizaje en casa (30 minutos)

El profesor/formador pide la opinión de los participantes sobre la sesión de autoaprendizaje de la unidad Estrategias de aprendizaje. Ahí están los consejos para las preguntas:

- ¿Ha completado todos los subcapítulos de aprendizaje? ¿Por qué no?
- ¿Desafió algún obstáculo durante su autoaprendizaje?
- ¿El contenido de aprendizaje satisfació sus expectativas?
- ¿Cuál fue su punto destacado personal (información/tema clave) del contenido de aprendizaje obtenido?
- ¿Ha echado en falta algún tema interesante para usted?

- ¿Cree que el contenido de aprendizaje es útil para el próximo estudio de toda la metodología?
- ¿Necesita alguna aclaración sobre el tema de la motivación?

El profesor/formador puede facilitar el debate y ayudar a los participantes a compartir sus experiencias y éxitos educativos.

10:00 – 11:10 Unidad de aprendizaje I. - Mi lista de competencias para el pensamiento crítico

El objetivo de esta actividad es identificar los propios puntos fuertes de la capacidad de pensamiento crítico.

SESIÓN WORKSHOP	Bienestar personal Día 5, Hora 10:00 - 11:10
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Actividad 2 - Mi lista de competencias Pensamiento crítico
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Ser consciente de mis propias habilidades y ser capaz de utilizarlas en el Proceso de Pensamiento Crítico.
DESCRIPCIÓN	<p>1. Preparación – 10 minutos</p> <p>El formador prepara una breve explicación del Pensamiento Crítico. Prepara una hoja de trabajo con preguntas y lápices. Puede utilizar una plantilla del apéndice del Día 5 nº 8a "Pensamiento crítico".</p> <p>2. Explicar la actividad – 10 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicar lo que los alumnos pueden esperar de los próximos 45 minutos. • Recordar a los alumnos qué significa el Pensamiento Crítico (presentación). • Recordar algunas habilidades importantes para el Pensamiento Crítico. • Crear un ambiente positivo para apoyar la percepción de mente abierta. <p>3. Llevar a cabo la actividad – 50 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrevista en parejas - 30 min - Haz preguntas a tu compañero (ver hoja de trabajo). Rellena brevemente sus respuestas en la hoja de trabajo. Averigua cuáles de las aptitudes enumeradas considera que son sus puntos fuertes. Debatélo: ¿Cómo podría tu compañero utilizar estas competencias en su aprendizaje? Entrega a tu compañero la ficha con tus notas. • Cambien los papeles. • Debate en sesión plenaria - 15 minutos <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Qué habilidad se ha nombrado más a menudo como punto fuerte? ○ ¿Cómo podemos utilizarla en el pensamiento crítico? ○ ¿Cómo ayuda el pensamiento crítico en nuestro proceso de aprendizaje? <p>4. Evaluación – 10 minutos</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ● El profesor/formador escribe las habilidades importantes en el rotafolio/pizarra. ● Apoye a los alumnos y asegúresles: ¡las habilidades se pueden desarrollar y entrenar! ● Pregunte a los alumnos si tienen alguna duda.
TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD	<p>Tiempo total: 70 minutos (+ tiempo de preparación)</p> <p>-----</p> <p>Tiempo de preparación: 10 minutos Tiempo de explicación: 10 minutos Tiempo de actividad: 50 minutos Tiempo de evaluación: 10 minutos</p>
CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD	<p><i>Identify if it is an individual or group activity, if it is led by the teacher or if it is self-learning, if it is done in class or at home. If it is done in group, specify the number of students per group. Specify also the different roles of the teacher and the learners.</i></p> <p>Esta actividad está dirigida por el profesor/formador y se realiza en la clase.</p> <p>Papel del profesor/formador:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Explicar brevemente el Pensamiento Crítico + las habilidades más importantes para el proceso de Pensamiento Crítico. ● Apoyar el ambiente de trabajo positivo. ● Incitar a la discusión de mente abierta. ● Responder a las preguntas de los alumnos. <p>Papel del alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los alumnos están escuchando las explicaciones, trabajando activamente (en parejas y en el aula)
MATERIALES PARA LOS PROFESORES	<ul style="list-style-type: none"> ● Hoja de trabajo con preguntas (apéndice del Día 5 Nr. 8a "Pensamiento crítico").
MATERIALES PARA LOS ESTUDIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ● Hoja de trabajo con preguntas (apéndice del día 5 nº 8a "Pensamiento crítico"). ● Tarjetas + rotuladores

11:10 – 11:20 Descanso

11:20 – 12:20 Unidad de aprendizaje II. - Aprender en equipo: Envíalo

El objetivo del juego es comprender la importancia de la cooperación en equipo y dar/aceptar el feedback a/de los compañeros. Es importante comprender el poder, la diversidad y el objetivo del equipo.

SESIÓN WORKSHOP	Bienestar personal Día 5, Hora 11:20 - 12:20
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Actividad 3 - Aprender en equipo: Envíalo
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprender la importancia de la confianza cuando se trabaja en equipo. ● Ser capaz de hacer comentarios constructivos a los compañeros.
DESCRIPCIÓN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Preparación – 10 minutos El formador elige una imagen, que puede ser un dibujo animado con varios detalles (de un libro infantil). 2. Explicar la actividad – 10 minutos <ul style="list-style-type: none"> ● Todo el grupo se divide en tres pequeños equipos. ● El objetivo del trabajo en equipo es hacer un dibujo (todos los equipos el mismo dibujo). ● Los miembros del equipo se reparten los papeles: el orden en el que van a trabajar. El formador muestra el dibujo al primer miembro del equipo durante 30 segundos. A continuación, el formador le quita el dibujo. El miembro nº 1 intenta recordar tantos detalles como sea posible. A continuación, describe la imagen al miembro nº 2 (el resto del equipo no debe oír la explicación). El miembro nº 2 explica la imagen al miembro nº 3. ● El briefing sólo 1:1 / nadie más; preguntas: posibles, importantes. ● El último miembro del equipo hace el dibujo - justo después de terminar el briefing. Los miembros de su equipo no pueden aconsejarle ni ayudarle con el dibujo. ● Los equipos compiten: ¿quién tendrá el primer dibujo terminado? 3. Llevar a cabo la actividad – 30 minutos <ul style="list-style-type: none"> ● División del grupo en pequeños equipos. ● Definición de funciones en los equipos: orden de los miembros en el equipo ● Trabajo en equipos ● Evaluación: ¿Qué equipo hizo primero el dibujo? ● ¿Qué dibujo se parece más al original? 4. Evaluación – 20 minutos <ul style="list-style-type: none"> ● Feedback por equipos: (+) ¿Qué ha sido bueno? (-) ¿Qué se podría haber hecho mejor?

	<p>(+) Un elogio para un compañero: Elogiaría a mi compañero X de mi equipo... por... (comentario concreto)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Preguntar a los alumnos si tienen alguna duda.
TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD	<p>Tiempo total: 60 minutos (+ tiempo de preparación)</p> <p>-----</p> <p>Tiempo de preparación: 10 minutos Tiempo de explicación: 10 minutos Tiempo de actividad: 30 minutos Tiempo de evaluación: 20 minutos</p>
CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD	<p><i>Identifique si se trata de una actividad individual o en grupo, si está dirigida por el profesor o si es de autoaprendizaje, si se realiza en clase o en casa. Si se hace en grupo, especifique el número de alumnos por grupo. Especifique también los distintos papeles del profesor y de los alumnos.</i></p> <p>Esta actividad está dirigida por el profesor/formador y se realiza en la clase.</p> <p>Papel del profesor/formador:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Explicar brevemente la actividad. ● Apoyar el ambiente de trabajo positivo. ● Evaluar la competición e identificar al ganador. ● Moderar el debate. ● Responder a las preguntas de los alumnos. <p>Papel del alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los alumnos escuchan las explicaciones y trabajan activamente.
MATERIALES PARA LOS PROFESORES	<ul style="list-style-type: none"> ● Imagen
MATERIALES PARA LOS ESTUDIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ● Rotafolio + rotuladores

12:20 – 13:20 Comida

13:20 – 13:45 Romper el hielo – Mezcla de zapatos

SESIÓN WORKSHOP	<p>Bienestar personal Día 5, 13:20 - 13:45</p>
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	<p>Icebreaker - Mezcla de zapatos</p>

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Conocerse ● Entrar en calor ● Romper el hielo en el ambiente del grupo
DESCRIPCIÓN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Preparación No es necesaria. 2. Explicar la actividad – 2 minutos <ul style="list-style-type: none"> ● Explicar lo que los alumnos pueden esperar de los próximos 30 minutos. ● Crear un ambiente agradable y positivo. 3. Llevar a cabo la actividad – 20 minutos (trabajo individual) <ul style="list-style-type: none"> ● Primero, todos los jugadores se quitan los zapatos. ● A continuación, ponedlos en un montón y barajadlos de modo que los zapatos ya no estén por parejas. ● Formad dos equipos del mismo tamaño. ● Ambos equipos se alinean frente a una pila de zapatos. ● Asegúrese de que la distancia entre los grupos y la pila de zapatos es la misma. A continuación, el profesor/entrenador da la señal de salida y el primer jugador de cada equipo corre hacia la pila y debe encontrar y ponerse los zapatos lo más rápido posible. ● Ahora deben volver a su equipo y marcar a la siguiente persona de la fila. Entonces es el turno de la siguiente persona. El juego continúa hasta que se completa un grupo y ¡es el ganador! 4. Evaluación – 3 minutos <ul style="list-style-type: none"> ● Pregunte a los participantes por feedback.
TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD	<p>Tiempo total: 25 minutos (+ tiempo de preparación)</p> <p>-----</p> <p>Tiempo de preparación: 0 minutos Tiempo de explicación: 2 minutos Tiempo de actividad: 20 minutos Tiempo de evaluación: 3 minutos</p>
CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD	<p><i>Identifique si se trata de una actividad individual o en grupo, si está dirigida por el profesor o si es de autoaprendizaje, si se realiza en clase o en casa. Si se hace en grupo, especifique el número de alumnos por grupo. Especifique también los distintos papeles del profesor y de los alumnos.</i></p> <p>Esta actividad está dirigida por el profesor/formador y se realiza en la clase.</p> <p>Papel del profesor/formador:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ● Explicar el funcionamiento de la actividad. ● Organizar de forma continua la actividad <p>Papel del alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los alumnos escuchan las explicaciones, y trabajan activamente (individualmente, en el aula).
MATERIALES PARA LOS PROFESORES	
MATERIALES PARA LOS ESTUDIANTES	

13:45 - 14:30 Ejercicio en grupo - Procedimiento de resolución de problemas

El objetivo de esta actividad es aprender sobre el proceso de resolución de problemas, conocer los pasos (definición del problema, definición del estado a alcanzar, identificación de las posibles causas y propuesta de posibles soluciones).

SESIÓN WORKSHOP	Ejercicio en grupo Día 5, 13:45 - 14:30
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Actividad 3 - Proceso de resolución de problemas
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Explicar el propósito de la actividad y la conexión con la resolución de problemas. ● Explicar cómo se desarrollará la actividad.
DESCRIPCIÓN	<p>1.Preparación (30 minutos)</p> <p>El formador preparará un diagrama de las causas del problema en la producción (diagrama de Ishikawa).</p> <p>Posibles causas que se abordarán en la formación</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Proceso, sistema ○ Calidad/cantidad de la producción ○ Relaciones, comunicación ○ Capacidad de las personas <p>El formador preparará una hoja de ejercicios para el trabajo en grupo.</p>

	<p>Contenido de la hoja de trabajo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Definir un problema de su práctica. ● Definir el estado que se desea alcanzar (lo contrario del problema). ● Identificar las posibles causas. ● Seleccionar una. ● Sugerir posibles soluciones. ● Seleccionar una, justificar por qué la ha elegido y qué impacto tendrá en la consecución del estado deseado. <p>2. Explicar la actividad – 5 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Explicar a los participantes lo que verán en los próximos 15 minutos. <p>3. Llevar a cabo la actividad – 30 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Dividir a los participantes en grupos de al menos 3 personas. ● Los participantes elaborarán sus respuestas. ● El formador ayuda y da retroalimentación a lo largo de la tarea. <p>4. Evaluación – 15 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Preguntar a los participantes si tienen alguna duda. ● Corregir un problema mal definido. ● Abrir un debate para ver si las soluciones propuestas conducen a la resolución del problema. ● Dejar espacio para que cualquier grupo restante sugiera otras soluciones. ● Evaluar el éxito del enfoque técnico para resolver el problema.
<p>TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD</p>	<p>Tiempo total: 50 minutos (+ tiempo de preparación)</p> <p>-----</p> <p>Tiempo de preparación: 30 minutos Tiempo de explicación: 5 minutos Tiempo de actividad: 30 minutos Tiempo de evaluación: 15 minutos</p>
<p>CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD</p>	<p><i>Identifique si se trata de una actividad individual o en grupo, si está dirigida por el profesor o si es de autoaprendizaje, si se realiza en clase o en casa. Si se hace en grupo, especifique el número de alumnos por grupo. Especifique también los distintos papeles del profesor y de los alumnos.</i></p> <p>Esta actividad está dirigida por el profesor/formador y se realiza en la clase (o por videoconferencia).</p> <p>Papel del profesor/formador:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● El profesor/formador informa a los participantes al principio, explica la tarea y da espacio para preguntas.

	<p>Papel del alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los participantes escuchan las explicaciones y hacen preguntas, si las tienen, y luego trabajan juntos en los ejercicios durante el workshop.
MATERIALES PARA LOS PROFESORES	<ul style="list-style-type: none"> ● La hoja de trabajo de resolución de problemas. ● Diagrama de Ishikawa (véase el apéndice del día 5 nº 8b "Diagrama de espina de pescado"). ● Rotafolio o pizarra, papel, lápices, rotuladores.
MATERIALES PARA LOS ESTUDIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ● La hoja de trabajo de resolución de problemas preparada sobre la estructura propuesta anteriormente - apartado Descripción). ● Papel, lápices

14:30 – 14:40 Descanso

14:40 – 15:05 Romper el hielo – Quiz de emojis

SESIÓN WORKSHOP	<p>Bienestar personal Día 5, 14:40 - 15:05</p>
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	<p>Romper el hielo – Quizz de emojis</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Conocerse ● Entrar en calor ● Romper el hielo del ambiente de grupo
DESCRIPCIÓN	<p>1. Preparación – 10 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Prepara una lista de títulos de películas, libros y canciones escritos en emojis. Aquí tienes algunos ejemplos para empezar: ● 🤦‍♂️ 😡 = Whiplash (película) ● 🚢 🗣️ 💀 = Jaws (película) ● 🐷 🐮 🐑 🐔 🏠 🍷 = Animal Farm - George Orwell (libro) ● 🧑 🚂 = The Girl on The Train - Paula Hawkins (libro) ● 🎧 💡 💡 = Blinding Lights - The Weekend (canción) <p>2. Explicar la actividad – 5 minutos</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ● Explicar lo que los alumnos pueden esperar de los próximos 20 minutos. ● Crear un ambiente agradable y positivo. <p>3. Llevar a cabo la actividad – 15 minutos (trabajo en grupo)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Comparte la plantilla del primer concurso de emoji con el grupo. ● Puedes pedir a tus empleados que escriban sus respuestas en silencio o ● Si prefieres que la cosa esté un poco más animada, puedes permitir que los jugadores griten sus conjeturas. El jugador con más respuestas correctas gana. Share the template of the first emoji quiz with the group. <p>4. Evaluación – 5 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pregunte a los participantes por feedback.
TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD	<p>Tiempo total: 25 minutos (+ tiempo de preparación)</p> <p>-----</p> <p>Tiempo de preparación: 10 minutos Tiempo de explicación: 5 minutos Tiempo de actividad: 15 minutos Tiempo de evaluación: 5 minutos</p>
CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD	<p><i>Identifique si se trata de una actividad individual o en grupo, si está dirigida por el profesor o si es de autoaprendizaje, si se realiza en clase o en casa. Si se hace en grupo, especifique el número de alumnos por grupo. Especifique también los distintos papeles del profesor y de los alumnos.</i></p> <p>Esta actividad está dirigida por el profesor/formador y se realiza en la clase.</p> <p>Papel del profesor/formador:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Explicar el desarrollo de la actividad ● Organizar de forma continua la actividad <p>Papel del alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los alumnos escuchan las explicaciones, trabajando activamente (individualmente, en el aula).
MATERIALES PARA LOS PROFESORES	
MATERIALES PARA LOS ESTUDIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ● Plantilla con cuestionario emoji preparada en el ejemplo anterior

15:05 - 16:20 Ejemplos prácticos de técnicas de relajación – mindfulness

El profesor/formador explica la introducción de las técnicas de relajación a los participantes y les da la oportunidad de probar cada técnica juntos. La lista de técnicas figura en la presentación, que es el apéndice del Día 5 nº 8c "Presentación Mindfulness". Cada pequeña técnica requiere aproximadamente entre 5 y 10 minutos de tiempo: la propuesta incluye 8 técnicas, por lo que el profesor/formador puede elegir las que mejor se adapten al horario previsto para la jornada.

Las situaciones estresantes o incómodas no sólo pueden evitarse eficazmente de varias maneras, sino que también pueden prevenirse desde el principio. Lo único que debes hacer es averiguar qué formas son las más eficaces para ti y practicarlas en cada oportunidad posible. Recuerde que los distintos ejercicios y técnicas no tienen por qué incluirse en los momentos cotidianos sólo en relación con el estrés o las situaciones desagradables. Entre los ejercicios eficaces que pueden aportar aspectos positivos a nuestra vida de forma sustancial, se encuentran los que se centran en el momento presente, y por ello también se conocen como ejercicios de atención plena.

El mindfulness nos enseña a experimentar conscientemente lo que la vida nos está dando aquí y ahora, dándonos la oportunidad de disfrutar de cada momento de presencia vivida conscientemente. Estos ejercicios son tranquilizadores por su sencillez, porque incluso experimentar el momento presente en sí es sencillo: sólo tienes que querer hacerlo y centrarte en lo esencial y, por tanto, sentir el momento presente. Los ejercicios de atención plena pueden ser realizados realmente por cualquier persona y realmente pueden introducir cambios positivos en los momentos cotidianos para mejor.

16:20 – 16:35 Descanso

16:35 – 16:55 Evaluación del cuarto día

El profesor pide a los participantes su opinión sobre el cuarto día y las actividades realizadas. Propuesta de preguntas:

- ¿Cumplió el quinto día sus expectativas?
- ¿Qué fue lo más útil para ti?
- ¿Qué echaste de menos?

16:55 – 17:40 Evaluación final de todo el workshop y autoestudio

- El formador de profesores trabajará con las expectativas de los participantes el primer día del workshop, les recordará las expectativas mencionadas y dará a cada participante la oportunidad de decir si se han cumplido las expectativas de los participantes.

- Los participantes también rellenarán el cuestionario de evaluación final sobre la organización del workshop y la metodología en su conjunto (propuesta de cuestionario en el apéndice del día 5d).

17:40 – 18:00 recomendaciones para el estudio continuo, instrucción para completar la última unidad Bienestar personal en Miles, adiós

4 ANEXOS

1. Syllabus del workshop a tiempo completo para estudiantes adultos
2. Programa del workshop a tiempo completo en 1 página
3. Modelo de certificado para el taller a tiempo completo
4. Apéndice del Día 1:
 - a. Presentación aprendizaje combinado
 - b. Alfabetización digital en el aprendizaje combinado (básico)
 - c. 10+1 Reglas del aprendizaje combinado
5. Apéndice del día 2
 - a. Ficha "Mis diez pasos hacia la autodisciplina".
 - b. Hoja de trabajo "Mi propia estrategia contra la procrastinación"
6. Apéndice del día 3
 - a. Hoja de trabajo - Recapitulación del día (deberes del día 2)
 - b. Hoja de trabajo - Cuadrantes de urgencia
 - c. Hoja de trabajo - Ladrones de tiempo
 - d. Caso práctico - Búsqueda de los ladrones de tiempo
 - e. Caso práctico - Curva de rendimiento
 - f. Estudio de caso - Gestión eficaz del tiempo para tener un día de examen sin estrés
7. Apéndice del día 4
 - a. Presentación "Memoria
 - b. Ficha "Memoria a largo plazo
8. Apéndice del día 5
 - a. Ficha "Pensamiento crítico"
 - b. Diagrama de espina de pescado - plantilla
 - c. Presentación "Mindfulness" (atención plena)
 - d. Cuestionario de evaluación para los participantes



access 2learn



www.access2learn.eu



@access2blendedlearning



@access-2-learn



@access2learn



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.