Beautiful Mind

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

"BEAUTIFUL MIND"

ESTIMULANDO EL DESARROLLO SOCIAL, CUERPO, Y MENTE

Centrum Synergii Biznesu
Università delle LiberEtà del Fvg
Centre for the innovation and development of education and technology

"BEAUTIFUL MIND"

ESTIMULANDO EL DESARROLLO SOCIAL, CUERPO, Y MENTE

CENTER OF BUSINESS SYNERGY

LifeLong Learning Centre
UNIVERSITÀ DELLE LIBERETÀ DEL FVG

cidet

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Autores

Módulo 1. Business Synergies Center–Beata Wawrzyniak-Chrzanowska (CSB)

Beata Wawrzyniak-Chrzanowska
Aleksandra Marciniak
Agnieszka Dzieniakowska

Módulo 2. Università delle LiberEtà del Fvg (ULE)

Giuseppina Raso
Alessia Fabbro
Massimo Bardus
Renato Mario Fabbro
Adriana Pagnutti

Module 3. Centre for the innovation and development of education and Módulo (CIDET)

Roger Esteller Curto
Pilar Escuder Mollon
Antonio Beltran Pueyo
Rafael Escamilla Fortanet

Esta publicación está bajo una licencia de:

Licencia de Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional (CC BY 4.0)
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0
Centrum Synergii Biznesu
www.csb.info.pl

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

ÍNDICE

6 Proyecto Beautiful Mind

7 Socios

7 Centro de negocios y sinergias

8 Università delle LiberÈTa

9 Centro para la Innovación y desarrollo de la Educación y Tecnología

10 Introducción

10 La educación para adultos

14 ¿Cómo usar este manual?

15 Mnemotecnia y alta velocidad de lectura

16 Índice

17 Mnemotecnia y alta velocidad de lectura

17 Introducción

18 Unidad 1. Sistema de asociación

23 Escenario 1a. Relajación

24 Ficha nº1. Concentración

25 Ficha nº2. Percepción

26 Ficha nº3. Activar el hemisferio cerebral derecho

27 Ficha nº4. Activar el hemisferio cerebral derecho

28 Ficha nº5. Músculos oculares

29 Ficha nº6. Campo visual

31 Ficha nº7. El sistema de asociación
32 Escenario 1b. Método de relajación progresiva de Jacobson
33 Ficha nº1. Concentración
34 Ficha nº2. Percepción
34 Ficha nº3. Activar el hemisferio cerebral derecho
35 Ficha nº4. Músculos oculares
35 Ficha nº5. Campo visual
36 Ficha nº6. El sistema de asociación
37 Escenario 1c. El entrenamiento autógeno de Schultz
38 Ficha nº1. Concentración
39 Ficha nº2. Percepción
39 Ficha nº3. Activar el hemisferio cerebral derecho
40 Ficha nº4. Músculos oculares
40 Ficha nº5. Campo visual
41 Ficha nº6. El sistema de asociación
42 Escenario 1d. Relajación
43 Ficha nº1. Concentración
43 Ficha nº2. Percepción
44 Ficha nº3. Activar el hemisferio cerebral derecho
45 Ficha nº4. Músculos oculares
46 Ficha nº5. Campo visual
47 Ficha nº6. El sistema de asociación
48 Unidad 2. El sistema número/forma
52 Escenario 2a. Relajación: movimientos alternos
53 Ficha nº1. Conecntración
54 Ficha nº2. Percepción
55 Ficha nº3. Activar el hemisferio cerebral derecho
56 Ficha nº4. El sistema de asociación

57 Ficha nº5. Campo visual
58 Ficha nº6. Campo visual
59 Ficha nº7. El sistema número/forma
61 Ficha nº8. El sistema número/forma
62 Escenario 2b. Ejercicio de relajación 1
63 Ficah nº1. Concentración
64 Ficha nº2. Percepción
64 Ficha nº3. Activar el hemisferio cerebral derecho
65 Ficha nº4. Músculos oculares
65 Ficha nº5. Campo visual
66 Ficha nº6. El sistema número/figura
67 Escenario 2c. Relajación
68 Ficha nº1. Concentración
69 Ficha nº2. Percepción
69 Ficha nº3. Activar el hemisferio cerebral derecho
70 Ficha nº4. Músculos oculares
70 Ficha nº5. Campo visual
71 Ficha nº6. El sistema número/figura
72 Escenario 2d. Relajación
73 Ficha nº1. Concentración
74 Ficha nº2. Activar el hemisferio cerebral derecho
75 Ficha nº3. Percepción
76 Ficha nº4. Músculos oculares
76 Ficha nº5. Campo visual
77 Ficha nº6. El sistema número/figura
78 Unidad 3. Relajación: movimientos alternos
80 Escenario 3a. Relajación
81 Escenario 3a. Globos oculares

82 Ficha nº1. Concentración
82 Ficha nº2. Percepción
83 Ficha nº3. Activar el hemisferio cerebral derecho
84 Ficha nº4. El sistema de asociación
85 Ficha nº5. Campo visual
87 Escenario 3b. Relajación
88 Ficha nº1. Concentración
88 Ficha nº2. Percepción
89 Ficha nº3. Activar el hemisferio cerebral derecho
90 Ficha nº4. Sistema de asociación
90 Ficha nº5. Mejorar el campo visual
91 Ficha nº6. Sistema mayor
92 Escenario 3c. Relajación
93 Ficha nº1. Concentración
93 Ficha nº2. Percepción
94 Ficha nº3. Activar el hemisferio cerebral derecho
94 Ficha nº4. Sistema de asociación
95 Ficha nº5. Campo visual
96 Ficha nº6. Sistema mayor
97 Escenario 3d. Relajación
98 Ficha nº1. Concentración
99 Ficha nº2. Percepción
99 Ficha nº3. Activar el hemisferio cerebral derecho
100 Ficha nº4. Sistema de asociación
100 Ficha nº5. Campo visual
101 Ficha nº6. Sistema mayor
102 Unidad 4. Mapas mentales
104 Escenario 4a. Relajación: movimientos alternos

106 Ficha nº1. Concentración
106 Ficha nº2. Percepción
107 Ficha nº3. Activar el hemisferio cerebral derecho
107 Ficha nº4. El sistema de asociación
108 Ficha nº5. Músculos oculares
108 Ficha nº6. Sistema mayor
109 Ficha nº7. Mapas mentales
111 Escenario 4b. Relajación
112 Ficha nº1. Concentración
112 Ficha nº2. Percepción
113 Ficha nº3. Activar el hemisferio cerebral derecho
113 Ficha nº4. Sistema número/figura
114 Ficha nº5. Músculos oculares
114 Ficha nº6. Campo visual
115 Ficha nº7. Mapa mental
116 Escenario 4c. Relajación
116 Ficha nº1. Concentración
117 Ficha nº2. Percepción
117 Ficha nº3. Activar el hemisferio cerebral derecho
118 Ficha nº4. Sistema número/figura
118 Ficha nº5. Músculos oculares
119 Ficha nº6. Campo visual
120 Ficha nº7. Mapa mental
121 Escenario 4d. Relajación
122 Ficha nº1. Concentración
122 Ficha nº2. Percepción
123 Ficha nº3. Activar el hemisferio cerebral derecho
124 Ficha nº4. Sistema número/figura

124 Ficha nº5. Músculos oculares
125 Ficha nº6. Campo visual
126 Ficha nº7. Mapa mental
127 Unidad 5. Alta velocidad lectora
131 Concentración
133 Músculos oculares
136 Campo visual
144 Anticipación
145 Eliminar los errores de lectura
147 Fonetización (vocalización y subvocalización)
148 Fijaciones demasiado largas
149 Usar un puntero cuando lees
150 Hojear tu libro preferido
152 Mente y cuerpo activos
153 Introducción
154 Unidad 1. Alimentación saludable
154 Escenario 1a. La salud comienza en tu mesa
155 Escenario 1b. El cocinero que hay en mí
156 Escenario 1c. Prueba de nutrición
157 Escenario 1d. Comportamiento nutricional correcto/incorrecto
158 Escenario 1e. Leer las etiquetas de los alimentos y bebidas
159 Escenario 1f. Inventa un final para una historia
160 Escenario 1g. Ejemplos de dietas equilibradas como base de dsicusión y comparación
161 Unidad 2. Ejercicio psicofísico.
162 Escenario 2a. Momentos medalla de oro
163 Escenario 2b. Echar la vista atrás al pasado
164 Escenario 2c. La gallinita ciega en la feria

165 Escenario 2d. Baile en el palacio real
166 Escenario 2e. Liberar presión
167 Escenario 2f. Déjate inspirar por las citas célebres relacionas con la buena forma
169 Escenario 2g. Usa tu imaginación para la salud y la seguridad
170 Unidad 3. Gestión del estrés
170 Escenario 3a. Colorea mis días
171 Escenario 3b. Ríete de ti mismo
173 Escenario 3c. El tesoro en mi cara
174 Escenario 3d. Es positivo ser divertido
175 Escenario 3e. Ayuda de la naturaleza
176 Escenario 3f. El negro puede ser relajante
177 Escenario 3g. Auto-observación/autoevaluación
178 Viviendo y aprendiendo en la sociedad red
179 Introducción
186 Unidad 1. Blogs: Creatividad en la red
187 Escenario 1a. Lector de blog
189 Escenario 1b. Escritor de blog
191 Unidad 2. Wikis: Colaboración en la red
192 Escenario 2a. El lector de wikis
194 Unidad 3. Entorno personal de aprendizaje
195 Escenario 3a. Descubrimiento con Twitter
197 Escenario 3b. Compartir con Twitter
199 Escenario 3c. Mi espacio en la nube
201 Unidad 4. Entornos educativos
202 Escenario 4a. Escritura colaborativa
204 Escenario 4b. Buscar, leer y analizar
206 Escenario 4c. Aprender haciendo

208 Unidad 5. Habilidades cognitivas
209 Escenario 5a. Crear ideas, expresar
211 Escenario 5b. La música es la respuesta
213 Escenario 5c. Entender
215 Unidad 6. El bienestar físico
216 Escenario 6a. Juntos estaremos saludables
218 Escenario 6b. Compartiendo el camino
220 Bibliografía

Proyecto Beautiful Mind

Recursos educativos abiertos en la educación no formal para adultos – información básica

De acuerdo con las previsiones de Eurostat, en 2060 en la Unión Europea habrá menos de dos personas activas (15-64 años, UE-27) por cada ciudadano de 65 años o más. En la actualidad hay cuatro personas activas por cada ciudadano mayor. Se calcula que los cambios más dinámicos se producirán entre los años 2015 y 2035, cuando un alto porcentaje de la generación del "baby boom" se jubile.

Según un estudio de Eurostat de 2010, normalmente se asocia la tercera edad con enfermedades e invalidez. Las personas mayores padecen un tipo específico de soledad. El cese del contacto con los compañeros de trabajo, una rutina desconocida y mucho tiempo libre son causas de la frustración creciente. Con la edad, la estructura del intelecto cambia y en raras ocasiones decrece.

Conforme a la teoría de la optimización selectiva con compensación (Baltes, 1980), con el paso del tiempo los seres humanos que pierden medios antes disponibles son capaces de minimizar esas pérdidas y maximizar las ganancias. Quienes mantienen su actividad, pueden contribuir de forma esencial al desarrollo de la sociedad, por ejemplo, prolongando su presencia en el mercado laboral o participando en la vida social. Los futuros cambios en política pueden centrarse en alentar a las personas mayores para que sigan estando activas (tanto mental como físicamente) y mantengan su independencia tanto como les sea posible (Eurostat 2010).

En "Agenda digital para Europa", también llamada i2020 como parte de la estrategia Europa 2010 (COM 2010 245 final), el punto 6 habla de "la mejora de la alfabetización, competencias e inclusión digital":

"…150 millones de europeos -el 30 % aproximadamente- nunca han utilizado Internet. A menudo, afirman que no lo necesitan o es demasiado caro. Este porcentaje está constituido sobre todo por personas de 65 a 74 años, personas con bajos ingresos familiares, desempleados y personas de nivel cultural más bajo.

En muchos casos, por personas con falta de capacitación digital, no sólo para la empleabilidad, sino también para aprender, crear, participar y abordar con confianza el uso de los medios de comunicación digitales. La accesibilidad constituye también un problema para los europeos con discapacidad.

Si se salva esta brecha digital, los miembros de los grupos sociales más desfavorecidos podrán participar en mayores condiciones de igualdad en la sociedad digital…".

En respuesta a las necesidades emergentes, las instituciones que actúan en nombre de los ciudadanos mayores de la UE establecieron una colaboración a tres bandas para desarrollar y apoyar la formación informal de las personas mayores de 50 años para que de este modo pudiesen acceder a la educación formal. Los objetivos se alcanzaron con el proyecto "Beautiful Mind. Recursos educativos abiertos en la educación no formal para adultos" gracias a la promoción y la inserción en los campos de la educación y la formación y el trabajo con las personas mayores.

Según las directivas europeas arriba mencionadas, planificar e implementar unas buenas prácticas en la educación y el trabajo con las personas mayores debería ayudarles a mantener su actividad biofísicosocial y, por lo tanto, a contribuir significativamente en el futuro desarrollo de la sociedad de la UE. El objetivo específico del proyecto era la cooperación y el intercambio de resultados entre los dos grupos destinatarios (directo: formadores y profesores que trabajan con los adultos y las personas mayores. Indirecto: adultos y personas mayores) y la creación de una guía para los formadores: "Beautiful Mind. Estimulando el cuerpo, la mente y el desarrollo social". Asimismo, como resultado del proyecto, se creó un curso en línea y unos videos de formación.

El envejecimiento activo es un componente crucial de la estrategia "Europa 2020" cuyo éxito depende de la creación de condiciones para las personas mayores y su contribución a la sociedad. Los mayores deberían de tener la oportunidad de seguir siendo trabajadores, consumidores, cuidadores, voluntarios y ciudadanos activos.

SOCIOS

Centro de negocios y sinergias

Centre of Business Synergy es una microempresa profesional, independiente y de desarrollo dinámico (actividad empresarial de una persona) que imparte formación y ofrece otros servicios. CBS opera en el mercado desde octubre de 2013.Los propietarios del Centre of Business Synergy son Beata Wawrzyniak-Chrzanowska y su marido, Adam Chrzanowski. Son los autores y coordinadores de varios proyectos educativos (proyectos de preadhesión y proyectos financiados por la Unión Europea) relacionados con la educación especial, orientación profesional, educación para adultos y TIC. Teniendo en cuenta su experiencia, decidieron crear una empresa que proporcionara servicios para transferir conocimientos y tecnologías del mundo educativo al mundo empresarial. En su creación también influyó el apoyo y la experiencia brindados por un grupo de especialistas con los que Beata y Adam habían cooperado entre 2002 y 2013. En este periodo, llevaron a cabo muchos proyectos, formaciones, conferencias y seminarios temáticos.

El desarrollo continuo del CBS ofrece una buena oportunidad para encontrar las mejores soluciones a la hora de proporcionar ofertas profesionales en conformidad con los requerimientos y las expectativas del cliente. CBS garantiza una calidad excelente de los servicios prestados.

Entre las actividades del CBS se incluyen:

- Realizar estudios sociales.
- Formación relativa a las políticas sociales, la promoción de la iniciativa empresarial y el asesoramiento profesional para grupos de alto riesgo (desempleados, adultos en edad laboral inactivos, escuelas de formación profesional y estudiantes de instituto).

La mayoría de las actividades del CBS se han concebido para desarrollar cursos de tiempo completo y en línea. La técnica de alta velocidad de lectura y la mnemotecnia desempeñan un papel importante en los cursos. Asimismo, el CBS presta servicios analíticos y de consultoría.

El departamento de informática proporciona a los emprendedores ayuda en las siguientes áreas:

- Marketing por internet,
- SEO,
- SEM,
- Administración de páginas web.

El CBS atesora experiencia:

- Trabajando con diversos tipos de marketing,
- proporcionando servicios de optimización, SEO, administración de páginas web,
- creando videos promocionales.

El CBS tiene la experiencia tecnológica y el conocimiento necesario para hacer videos educativos en studio y en Greenbox Technology.

Para el CBS, los principales objetivos para el futuro son:

- Elaborar recursos de formación;
- Introducir soluciones de aprendizaje en línea para empresas (por ejemplo, para hoteles y restaurantes);
- Presentar ofertas dirigidas a grandes grupos de destinatarios;
- Establecer una cooperación con la administración pública.

Posteriormente, en el futuro será posible difundir los resultados obtenidos de los programas de formación.

SOCIOS

Università delle LiberEtà

Università delle LiberEtà de Friuli-Venecia Giulia es un centro de aprendizaje permanente en Udine que se dedica a la educación continua y a la formación. La Università delle LiberEtà tiene por objetivos:

- ser una fuente cultural y formativa para toda la comunidad;
- concienciar a todos los asociados de que los cambios presentes requieren una modernización formativa continua y constante;
- estimular a los estudiantes para que participen de una manera activa y fructífera, propongan iniciativas y proyectos y contribuyan a su puesta en marcha;
- incrementar los horizontes culturales, desde la cultura tradicional hasta la nueva formas de aprendizaje;
- innovar en las metodologías de aprendizaje y enseñanza, puntualizando que es posible mejorar las capacidades de aprendizaje y la participación en la cultura en cada etapa.

Puesto que la Università delle LiberEtà se basa en las relaciones entre diferentes grupos generacionales, sus objetivos son:

- estimular el diálogo, la confrontación y el intercambio de ideas entre diferentes grupos de edad;
- activar los cursos teóricos y prácticos para aquellas personas que siguen estando en edad de trabajar. Asimismo, aumentar el desarrollo, la profundización y la actualización de contenidos culturales y formativos mediante la organización de cursos para el personal de las escuelas;
- luchar contra el aislamiento y estimular la promoción social y cultural de las personas mayores a través de reuniones y otras iniciativas de socialización y formación;
- activar estudios, investigaciones y convenciones sobre los problemas de todos los tramos de edad, incluyendo la educación;

Desde 1993 (año de su fundación) el número de participantes/estudiantes y la variedad de ofertas educativas ha aumentado. En la actualidad cuenta con unos 4.000 miembros y lleva a cabo casi 600 itinerarios formativos al año en los que trabajan aproximadamente 200 profesores.

SOCIOS

Centro para la Innovación y Desarrollo de la Educación y Tecnología

El Centro para la innovación y el desarrollo de la educación y tecnología (CIDET) es un consorcio de formación y consultoría centrado en el aprendizaje para adultos y en la tecnología educativa. CIDET tiene su sede en la ciudad de Castellón (España), pero trabaja en colaboración con socios nacionales e internacionales.

Nuestra principal área de especialización es el uso de la tecnología en la educación visto desde dos perspectivas:

- La tecnología como área de conocimiento y contenido didáctico no solo para estudiantes adultos, sino también para el personal implicado en los cursos (expertos, formadores, profesores, facilitadores, directores).

- La tecnología como herramienta y metodología para: aprender diversos temas y actitudes (por ejemplo, idiomas, salud, cultura, tolerancia, espíritu emprendedor) en diferentes entornos (en clase, autoaprendizaje, voluntarios, en áreas rurales), con diferentes necesidades (ciudadanos mayores, personas con riesgo de exclusión, discapacitados, inmigrantes) y modelos (no formales, informales, colaborativos, intergeneracionales).

Como consultoría y consorcio de orientación, los principales puntos fuertes de CIDET son la experiencia y el conocimiento que podría aplicarse para desarrollar y crear entornos de aprendizaje, llevar a cabo investigaciones, cursos de formación y diseño de materiales. Como institución dirigida a la innovación, la evaluación continua y mejora de la calidad es parte de nuestros objetivos, la prueba y testeo de prototipos, y una difusión e impacto de resultados.

Más información puede ser consultada en www.cidet.es

INTRODUCCIÓN

La educación para adultos

El envejecimiento es uno de los mayores desafíos sociales y económicos de los países europeos. Según la previsión realizada por Eurostat, en el 2025 más del 20% de los europeos tendrán 65 años o más. Las sociedades civilizadas deberían plantearse tomar medidas para que este hecho sea más bien una ventaja y no tanto un problema. Esta responsabilidad recae en todos los individuos, dirigentes políticos, organizaciones y compañías. En nuestro caso, abordamos esta obligación desde una perspectiva educativa. Exceptuando a los ciudadanos mayores que tienen una enfermedad grave o una discapacidad, por lo general, mantenerse activo y participativo es un buen principio con independencia de la edad que se tenga. Sin embargo, cuando hablamos de las personas mayores hay que tener en cuenta las diferencias existentes en comparación con otros grupos de edad.

En primer lugar, es necesario centrarse en las necesidades de los ciudadanos mayores, el proceso de envejecimiento y el significado de envejecer bien. Psicólogos, sociólogos, filósofos y médicos observan el proceso de envejecimiento desde diferentes perspectivas. Dependiendo de a quién se pregunte, la respuesta obtenida puede variar. Lo más habitual es pensar en el bienestar mental y físico, la ausencia de enfermedades o dolencias o hablar de la calidad de vida. La Organización Mundial de la Salud, junto a otros expertos en este campo (por ejemplo, Cummings y Shallock), define la calidad de vida no sólo como una ausencia de enfermedades, sino que añade otros factores subjetivos como nuestra participación social, la independencia o el bienestar físico.

Obviamente la calidad de vida puede depender de recursos financieros e influencias externas como los servicios sociales disponibles en nuestro país, los ingresos, la seguridad, etc. Sin embargo, debemos fijarnos en los factores que nosotros mismos podemos influenciar y en la educación. En nuestro contexto educativo, existen 3 factores clave para un buen envejecimiento: el bienestar mental, el bienestar físico y las relaciones interpersonales.

Las necesidades de las personas mayores son muy diversas según la experiencia vital de cada uno y su situación personal. Éste es un grupo muy heterogéneo, por lo que diseñar una actividad educativa general y reutilizable para promover su bienestar basándonos en sus necesidades individuales sería imposible. Lo que intentamos es proporcionarle al formador una herramienta que posteriormente pueda usar en la clase según las necesidades específicas del grupo. El formador debe conocer la situación y las motivaciones de los estudiantes. Con el propósito de diseñar una actividad educativa más efectiva, diseñamos nuestros materiales de acuerdo a aquellas pedagogías para adultos que se centran en sus características educativas. Los pedagogos llaman a este modelo "andragogía" (Malcom):

- Los adultos quieren aprender puesto que tienen necesidades e intereses que el aprendizaje satisfará;
- Para los adultos, el aprendizaje tiene una aplicación en su vida;
- La experiencia es la mayor fuente en el aprendizaje de los adultos;
- Los adultos tienen la necesidad de autodirigirse;
- Las diferencias entre individuos aumentan con la edad.

Las actividades educativas que se ofrecen a los estudiantes mayores y adultos deben estar diseñadas basándose en sus necesidades e intereses. De acuerdo con el proyecto EduSenior (http://www.edusenior.eu), los ciudadanos mayores se interesaron por los siguientes ámbitos relacionados con su bienestar y su calidad de vida: bienestar físico, bienestar psicológico, energía y motivación, adaptación, placer (diversión), apoyo social y desarrollo personal.

El bienestar físico está sustentado por la creación de hábitos saludables (por ejemplo, vinculados a la dieta) y las rutinas de ejercicios físicos adaptados a personas mayores. Teniendo en cuenta los principios andragógicos, este tipo de ejercicios deberían realizarse en un entorno social y divertido. Conseguimos que la experiencia sea agradable cuando los estudiantes forman parte de un grupo con objetivos comunes. Posteriormente, los miembros del grupo pueden apoyarse los unos a los otros. Por lo tanto, los beneficios de esta clase de actividades están directamente relacionados con el bienestar psicológico y social.

El bienestar mental es uno de los grandes desafíos del envejecimiento. Si bien las enfermeda-

des físicas pueden reducir la movilidad y crear dependencia, las enfermedades mentales (como el Alzheimer) y otras discapacidades cognitivas causan mayores inquietudes. No sólo supone una mayor dependencia, sino que también influye en la capacidad de comunicarse, deteriora la percepción y el pensamiento. Los ejercicios mentales y los trucos mostrados no sólo sirven para mejorar la motivación y la autoestima del estudiante, sino también para reducir las probabilidades de futuras enfermedades.

La integración, el apoyo social y la superación de los cambios son otros de los factores clave de una buena calidad de vida. Como parte del proceso de aprendizaje permanente, todo el mundo tiene que aprender y adaptarse en cada una de las etapas de su vida. Los cambios que se producen en nuestra vida (como la jubilación, nuevas enfermedades, la pérdida de amigos,…) o en nuestro entorno (nuevo contexto social, nuevas necesidades tecnológicas) pueden comprometer la calidad de vida. En este caso, las tecnologías de la comunicación e información pueden desempeñar un papel activador. Queremos enfatizar que la tecnología es mucho más que la simple acción de mandar correos electrónicos y leer periódicos. Ayuda a aprender, compartir, dar y recibir apoyo, ser creativo y desarrollarse como individuo. Definimos la tecnología como algo que facilita la inclusión social.

Las propuestas de actividades de formación están pensadas como herramienta para el formador quien las puede usar directamente o adaptarlas a su clase. Tan solo un enfoque holístico (en el que se incluye el cuerpo, la mente y las relaciones sociales), hace que funcionen de una manera efectiva y consigue que los participantes alcancen la armonía y el crecimiento personal. Mediante este manual, pretendemos ayudar a las instituciones educativas y a los formadores.

Finalmente, es esencial que tengamos en mente nuestro objetivo principal. Tener ciudadanos mayores participativos no es sólo importante para los mismos individuos; sino para la sociedad en general. Los gastos de los servicios médicos y sociales están relacionados directamente con las condiciones de vida de las personas mayores. Además, las personas mayores activas son un gran "recurso" para la sociedad gracias a todos sus conocimientos y experiencia. Deberíamos aprovecharnos de este hecho y hacernos voluntarios o ayudar a otros miembros de la familia o la sociedad.

Las actividades educativas diseñadas para los ciudadanos mayores son una herramienta potente para apoyarles con los cambios (experimentados en su cuerpo y en su día a día), controlar o adaptarse al entorno, mantenerse integrados, recibir y proporcionar soporte social y encontrar nuevas motivaciones. Por lo tanto, el aprendizaje permanente promueve un envejecimiento exitoso porque no se centra sólo en el día a día, sino en el crecimiento personal.

Condiciones ideales para el aprendizaje – cómo ponerlas en práctica

Los principios básicos de la educación para adultos en el sistema no formal podrían conducir a confusión, puesto que están basados en asuntos bastante complejos.

El sistema no formal está experimentando con nuevos modos para crear nuevas oportunidades de aprendizaje y nuevos métodos de participación de grupos de adultos y mayores quienes, por un número de razones, están más o menos excluidos de los entornos institucionales de aprendizaje. Muchas personas han tenido experiencias negativas en el colegio o en otros sistemas educativos formales.

Éste supone un gran desafío para muchos profesores, formadores e instituciones educativas porque requiere una vuelta de tuerca de los principios, reglas y métodos básicos de la educación formal.

Décadas de experiencia han demostrado que estos grupos de adultos y personas mayores no se pueden beneficiar de la educación tradicional o formal. O, dicho de otro modo: los sistemas educativos formales suele "excluir" a esos grupos de adultos, puesto que estas personas no tienen las capacidades "abstractas" de trabajar con teoría, procesos formales…

Asimismo, muchos adultos y mayores no están interesados o no quieren adaptarse al sistema formal: porque el curso es demasiado largo o demasiado estricto o les crea ansiedad, por los muchos exámenes que hay que realizar en los "itinerarios" estrictos y codificados.

La Comisión Europea es clara en este aspecto: deben crearse nuevas oportunidades para estos grandes grupos de destinatarios, puesto que la Unión Europea quiere que TODOS los ciudadanos tengan acceso a las actividades de aprendizaje permanente y estén también involucrados.

Así que lo que busca el sistema no formal es que en lugar de pedir a los adultos y los mayores que se adapten a los sistemas educativos formales, sean la educación y los sistemas sociales los que se amolden a los adultos no académicos.

Para fomentar la autoestima.

Tal vez esta nueva experiencia de aprendizaje anime a algunos adultos y mayores a participar posteriormente en la educación formal o a buscar un mejor trabajo. Quizás muchos adultos simplemente disfrutarán del hecho de aprender. Es admisible, puesto que es un objetivo claro y razonable de las actividades de aprendizaje no formal: ayudar a que las personas tengan una vida plena.

Las actividades no formales tienden puentes hacia la posterior educación formal o el mercado laboral. A menudo, cumplen este papel, pero no necesariamente.

Estas actividades abiertas de aprendizaje deberían diferir de las actividades educativas formales. Deberían diseñarse en base a los intereses y necesidades de los adultos que asisten a estas actividades.

Sin embargo, comprendemos que esta "deconstrucción" de los principios sólidos puede provocar frustración entre los profesores que están acostumbrados a la educación formal.

Éste es uno de los grandes desafíos de los proyectos educativos no formales y proyectos de aprendizaje permanente similares:

No sólo se les debe conferir competencias a los estudiantes adultos y mayores, sino también a los formadores y a la institución educativa.

Sin duda alguna, los participantes adultos del curso tienen sus propios hábitos con lo que respecta a los procesos de aprendizaje: rituales mientras escuchan su música preferida, beben café,…

Merece la pena que se hable de ellos. Por lo tanto, debemos preguntar a los participantes qué conforma un entorno favorable para el trabajo intelectual y qué es considerado un estorbo. Es probable que algunos estudiantes tengan malos hábitos que deberían ser excluidos y sustituidos por soluciones adecuadas. A continuación, enumeramos una serie de indicaciones para crear unas condiciones ideales para el aprendizaje:

1. Ubicación e intensidad de la luz – la luz diurna es la más apropiada. Si no tenemos acceso a la luz diurna o ésta es insuficiente, la fuente de luz debe colocarse detrás del brazo y frente a la mano con la que se escribe. La luz debe ser lo suficientemente brillante como para iluminar el texto. No debe ser demasiado intensa porque sino el contraste entre el interior y el exterior puede que sea demasiado grande.

2. Acceso fácil a los materiales necesarios. Antes de empezar con el trabajo, todos los elementos necesarios deben encontrarse al alcance de la mano. De este modo, el estudiante se concentra en la tarea y se garantiza el bienestar mental.

3. Bienestar físico – mientras estudias, no debes estar demasiado cómodo porque sino sentirás somnolencia. Se recomienda sentarse en una silla o en una butaca (no demasiado blanda) con la espalda recta. La silla debe ser lo suficientemente alta para poder colocar las caderas paralelas al suelo o ligeramente por encima. La mesa debe estar colocada 20 cm por encima del asiento.

4. La distancia entre el texto y los ojos de lector tiene que ser de aprox. 50 cm. De esta manera, es más fácil que los ojos se concentren en grupos de palabras. Asimismo, el libro también debe estar en un ángulo determinado.

5. Hora adecuada – cada persona escoge qué momento del día prefiere. Forzarte a realizar un esfuerzo intelectual en un momento inapropiado puede resultar en problemas de comprensión y concentración.

6. Interferencias en el ritmo de trabajo- existen muchos factores externos que interrumpen nuestro proceso de aprendizaje: llamadas telefónicas imprevistas, ruidos, una radio,… Se recomienda que el lugar de trabajo sea tranquilo para evitar pausas innecesarias.

7. La percepción de nosotros mismos es importante. Aprendemos mejor si tenemos una buena percepción de nosotros mismos, si tenemos una actitud positiva y estamos muy motivados. El formador es respon-

sable tanto de motivar a los participantes como de apoyar sus esfuerzos para encontrar motivación interna.

8. El estrés y la tensión son dos factores que disminuyen la actividad cerebral. Con el fin de reducir sus efectos, se aconseja realizar ejercicios de relajación. Todos los escenarios tienen ejercicios de relajación. Antes de empezar con la parte principal del curso, el formador tiene que practicar técnicas de relajación con los participantes.

9. La hidratación apropiada del cuerpo también influye en la capacidad mental. Se recomienda a los participantes que beban 2 o 3 litros de agua al día.

¿Cómo usar este manual?

El desarrollo de la educación para adultos en Europa, que se ha manifestado con el establecimiento de universidades para mayores (U3A), clubs para mayores y organizaciones no gubernamentales pro personas mayores, ha hecho que sea imprescindible observar cómo aprenden los adultos y personas mayores y cómo se les enseña.

El manual "Beautiful Mind" está dedicado a las personas involucradas en la educación para adultos y personas mayores (profesores, formadores, docentes y organizadores de actividades culturales). Los adultos de más de 50 años son receptores indirectos que forman grupos oficiales y están incluidos en la educación no formal para adultos (centrada en el contenido creativo e innovador) que estimula a los participantes para que exploren actividades de manera independiente. El manual consta de tres módulos:

1. Mnemotecnia y alta velocidad de lectura – contiene cuatro capítulos. Tres de los cuales están dedicados a una técnica de memorización diferente y el último conforma un curso básico de velocidad lectora.

2. Mente y cuerpo activos – está formado por tres capítulos cuyo propósito es estimular la actividad mental mediante la actividad física y una dieta saludable.

3. Vivir y aprender en la sociedad de la red – contiene …?… capítulos. Éstos demuestran cómo las tecnologías de la información y la comunicación pueden influenciar positivamente el desarrollo social de los adultos y de las personas mayores.

La introducción de cada uno de los tres módulos del manual le sugiere al formador métodos y le da consejos relacionados con el material introducido. Los siguientes capítulos cuentan con fichas de ejercicios. Los formadores y los profesores deben analizar los objetivos de los ejercicios, preparar los materiales didácticos, planificar el tiempo y la estructura (número de participantes) del grupo que realiza el curso.

Los grados de dificultad de los escenarios varia para seguir estimulando a los participantes y que, de este modo, obtengan conocimiento. Las conexiones entre las diferentes partes del manual, anotas a los márgenes, hace que sea posible asociar contenidos de los diferentes módulos.

La bibliografía situada al final de cada parte debería facilitarle al formador el acceso a materiales adicionales relativos a un campo específico de conocimiento y complementar o mejorar las clases si fuera necesario.

En la página http://beautifulmindproject.eu/, se ha puesto a disposición del público todo el material preparado en este proyecto:

- manual,
- video tutorial para el módulo 1,
- curso en línea.

MNEMOTECNIA Y ALTA VELOCIDAD DE LECTURA

Mnemotecnia y alta velocidad de lectura

18 Unidad 1. Sistema de asociación

48 Unidad 2. El sistema número/forma

78 Unidad 3. Relajación: movimientos alternos

102 Unidad 4. Mapas mentales

127 Unidad 5. Alta velocidad lectora

Mnemotecnia y alta velocidad de lectura

Introducción

El objetivo del módulo 2 es incrementar tanto la eficiencia de la memorización como el ritmo de lectura. La mnemotecnia, que se presenta a continuación en este módulo, permitirá a los participantes emplear el potencial de su cerebro de manera más eficaz. Los científicos aseguran que sólo usamos un 5% de las capacidades intelectuales de nuestras mentes. Los datos que realmente llegan a nuestra consciencia representan sólo una pequeña proporción de la información recibida por nuestro cerebro.

La mnemotecnia y las técnicas de velocidad de lectura ayudan a memorizar y comprender información simple y compleja de una manera eficaz. Los resultados se obtienen gracias a la estimulación de la imaginación, la creación de asociaciones y la activación de ambos hemisferios cerebrales.

Mnemotecnia

Mediante este sistema de "códigos de memoria" y trucos se puede recordar cualquier dato. Son excepcionalmente eficientes cuando hay que memorizar hechos aislados, por ejemplo, listas de cosas que no tienen ninguna secuencia lógica. Es esencial aprender el sistema para que sea más efectivo y es necesario dedicarle el tiempo requerido. Pero el esfuerzo va a valer la pena ya que a los participantes les va a ahorrar tiempo en el futuro.

Como bien es sabido, el cerebro está formado por dos hemisferios cerebrales. No obstante, cabe mencionar que cada uno es responsable de funciones mentales diferentes. El hemisferio izquierdo procesa la lógica, las palabras, los números, el orden, secuencias, la linealidad y el análisis. En cambio, el hemisferio derecho usa el ritmo, la imaginación, la fantasía, el color, las dimensiones, las relaciones espaciales y ve el objeto en su conjunto (síntesis). Los mejores resultados de aprendizaje se obtienen cuando ambos hemisferios trabajan de manera simultánea. En ese momento, los resultados del trabajo intelectual son mucho mejores que aquellos logrados cuando tan sólo se usa un hemisferio. Al aplicar la mnemotecnia logramos esa especie de simbiosis. Puesto que en nuestra vida cotidiana usamos principalmente el hemisferio izquierdo (más eficaz a la hora de resolver los problemas más comunes), el curso incluido en el módulo 2 hace especial hincapié en la activación del hemisferio derecho (responsable de la creatividad y las buenas ideas).

Velocidad de lectura

El último apartado incluye un ejemplo del curso para aumentar la velocidad de lectura. Consta de ejercicios con varios grados de dificultad (se empieza por los más fáciles y gradualmente se pasa a los más complicados). El formador debe considerar ajustar el curso a las necesidades y habilidades del grupo. Cada participante necesitará más o menos tiempo para dominar las técnicas de velocidad de lectura. Se recomienda que cada participante aprenda a su ritmo.

Al final del módulo, se presenta una lista de publicaciones que contienen información teórica y ejercicios prácticos relacionados con las técnicas de memoria y la velocidad de lectura.

El formador debería usar los materiales adicionales en caso de que el grupo manifieste su voluntad de extender el curso.

Condiciones ideales para la educación

Sin duda alguna, los participantes adultos tienen sus propias costumbres en lo referente a los procesos de aprendizaje (por ejemplo, escuchar su música favorita, beber café,…). Ya que merecen ser tratados, el formador debe preguntarles qué elementos crean el entorno adecuado para el trabajo intelectual y qué les interrumpe. Existe la posibilidad de que algunos participantes tengan malos hábitos. Éstos deben ser excluidos y sustituidos por soluciones pertinentes. A continuación, se ofrecen indicaciones relativas a las condiciones ideales para el aprendizaje:

1. Colocación e intensidad de la luz – la luz diurna es la más apropiada. Si no hay acceso a la luz diurna o ésta es insuficiente, la fuente de luz debe ubicarse detrás del brazo y en frente de la mano con la que se está escribiendo. La luz debe ser lo suficientemente clara como para iluminar el texto, pero no demasiado intensa, puesto que el contraste puede ser demasiado grande en comparación con la luz en el interior.

2. Acceso sencillo a los materiales necesarios. Antes de comenzar a trabajar, todos los elementos necesarios deben estar al alcance de la mano. De este modo, la concentración será mayor y se creará bienestar mental.

3. Bienestar físico – durante el aprendizaje, no debes estar demasiado cómodo porque sino sentirás sopor. Se recomienda estar sentado en una silla o en un sillón con la espalda recta. La silla debe ser lo suficientemente alta como para que los muslos estén colocados en paralelo al suelo o ligeramente más alto. El escritorio debe ser 20 cm más alto que la silla.

4. 50 cm es la distancia idónea entre el texto y los ojos del lector. De esta manera, es más sencillo que los ojos se concentren en grupos de palabras. El libro debe estar colocado en un ángulo determinado.

5. Hora adecuada – cada persona debe escoger el momento del día que prefiera. Forzarte a ti mismo a realizar un esfuerzo intelectual en un momento inapropiado puede dar lugar a problemas de comprensión y concentración.

6. Interrupciones en el ritmo de trabajo – existen muchos factores externos que interrumpen el proceso de aprendizaje: llamadas inesperadas, ruidos, la radio,… Se aconseja que el lugar de trabajo sea tranquilo para evitar pausas innecesarias.

7. Cómo nos sentimos es igualmente importante. Aprendemos más rápido, si tenemos una buena opinión de nosotros mismos, si tenemos una actitud positiva y mucha motivación. El formador es responsable de estimular a los participantes e intensificar los esfuerzos para encontrar motivación interna.

8. El estrés y la tensión son factores que disminuyen la actividad cerebral. Cualquier situación puede haber sido la causante de estrés y tensión. Por lo tanto, antes de empezar con la parte principal de la formación, el formador tiene que realizar técnicas de relajación con los participantes.

9. La hidratación correcta del cuerpo influye en la capacidad mental. Se debe alentar a los participantes a beber 2 o 3 litros de agua diarios.

Contenido del módulo

En el módulo se presentan los tres principales tipos de mnemotecnia (sistema de asociación, sistema número/forma y el sistema mayor), así como el método de elaboración de notas creativas y de ordenar información (mapas mentales). Las introducciones proporcionan descripciones de los métodos y ofrecen ayuda para el formador. Además, contienen información básica sobre la mnemotecnia, los objetivos, un listado de errores potenciales (en que se puede incurrir cuando se presenta el material) y consejos para el formador. En referencia a la información, el formador familiariza a los participantes con las pautas teóricas de la mnemotecnia. La próxima tarea es ponerla en práctica utilizando las fichas de las situaciones hipotéticas.

Existen 4 situaciones hipotéticas para cada técnica que consta de ejercicios de relajación y fichas de trabajo cuyo propósito es mejorar la concentración, la percepción y el campo visual. Los ejercicios están destinados a activar el hemisferio cerebral derecho y los músculos oculares. Los ejercicios relativos a una técnica recién adquirida son el último elemento del pliegue de fichas.

Cada situación hipotética incluye consejos para el formador como el número de participantes, la duración de las clases y los elementos complementarios necesarios. La lista de publicaciones referentes a la mnemotécnica y la velocidad de lectura se halla al final del módulo.

El curso breve de velocidad de lectura constituye la quinta parte del módulo. Contiene un horario recomendado de la formación diaria, unos ejercicios para mejorar el campo de visión y para relajar los músculos oculares. El contenido explica términos básicos (como regresión y fijación) y cómo abordar los errores disminuyendo la velocidad de lectura. Esta parte del módulo se puede presentar por separado. Ambos cursos son independientes.

El curso debería concluirse motivando a los participantes. Muchos de ellos puede que tengan una actitud negativa hacia su competencia teniendo en cuenta su edad avanzada y crean que sus funciones mentales presentan un obstáculo a la hora de participar en el curso. Tony Buzan es un gurú de la mnemotécnica y conoce cada detalle y aspecto de la capacidad del cerebro humano. Él opina que:

"Puede que tu memoria disminuya con la edad, pero eso sólo ocurre si no la ejercitas. En cambio, si la usas, seguirá mejorando durante toda tu vida".

Tony Buzan, „Use your Memory", BBC Publications, 1995.

Unidad 1

Sistema de asociación

Base

El sistema de asociación[1] es un método para recordar en el que se crea una secuencia de hechos o de las denominadas imágenes vívidas que deben visualizarse (imaginarse). Deben formar una historia, una cadena. Vinculamos el primer elemento al segundo, el segundo al tercero y así sucesivamente. El método no es complicado – no es necesario aprender vocabulario adicional o un sistema numérico. Todo lo que se necesita es usar la imaginación. Por eso, es un método perfecto para empezar a explorar las extraordinarias capacidades del cerebro humano.

La regla nos ayuda a memorizar, puesto que nos es más fácil asimilar una secuencia de elementos vinculados entre sí. Merece la pena emplear esta técnica cuando necesitamos recordar palabras, hechos, objetos, nombres,… que no tienen ninguna relación.

Los objetivos de este método son los siguientes:

- recordar largas listas de objetos y sus atributos,
- mejorar habilidades (como la concentración, la asociación y la visualización) que son necesarias para manejar eficazmente la mnemotecnia más avanzada.

Las pautas para crear los vínculos:

- emparejar las palabras (1 con 2, 2 con 3, 3 con 4,…)
- visualizar;
- asociar.

Las imágenes vívidas y asociaciones deben ser:

- originales, únicas, no esquemáticas,
- dinámicas (usar acción y movimiento),
- exageradas, expresivas,
- extrañas, disparatadas, incluso absurdas,
- contrastivas,
- multisensoriales,
- positivas,
- coloridas,
- precisas, minuciosas,
- relativas al erotismo,
- colocándonos en el centro de la acción.

De este modo atraen nuestra atención e incluso modifican la manera en la que nuestro cuerpo reacciona.

Por ejemplo, nos hacen sonreír, hacemos muecas o nos estremecemos por el asco que nos produce. Cuando fantaseamos, intentamos vincular realidades que no existen en la vida real.

Por ejemplo, cambiamos la forma o el número del objeto; reemplazamos un atributo por otro, le atribuimos a animales u objetos atributos humanos. Nuestra imaginación es la base de la buena memoria. Cuando parejas recién formadas atraen nuestra atención, los resultados se consideran satisfactorios.

Errores potenciales:

1. Perder demasiado tiempo con las asociaciones. Deberían ser intuitivas, simples y cercanas al creador – la ventaja de la mnemotecnia es que ahorra tiempo.
2. Crear imágenes que son demasiado realistas, demasiado similares a nuestro día a día. De este modo no activamos nuestra memoria porque no aplicamos las reglas de crear imágenes vívidas.
3. Considerar si las asociaciones son correctas. No tienen ningún sentido que barajemos la posibilidad de que la asociación creada sea buena o no, puesto que no existen las reglas de oro. Si te acuerdas de la secuencia significa que funciona.
4. Crear imágenes y vínculos que no sean demasiado complicados. Obviamente debes tener en mente las reglas a la hora de crear imágenes vívidas y vínculos, pero no hay necesidad de aplicarlas todas a la vez,

1 Este método recibe también otras denominaciones: método de la cadena, cadena de memoria, método de la historia.

ya que de la tarea será demasiado compleja y requerirá demasiado tiempo (por lo menos, en los niveles iniciales en los que estamos aprendiendo cómo funciona el método).

5. Añadir elementos que no están incluidos en la lista de palabras para recordar la historia. Por ejemplo, las palabras que queremos recordar son limón y ordenador. Un vínculo correcto sería: estoy exprimiendo un gran limón ácido (siento como gotea el jugo por mi mano, incluso me escuece) encima de mi ordenador (me imagino mi ordenador y lo estoy visualizando). Causo un cortocircuito. Huelo que algo se quema, oigo como los cables dan chasquidos.

   Una asociación incorrecta sería: estoy exprimiendo un gran limón ácido (siento como gotea el jugo por mi mano, incluso me escuece, así que me la lavo con agua) encima de mi ordenador (me imagino mi ordenador y lo estoy visualizando). Causo con un cortocircuito. Huelo que algo se quema, oigo como los cables dan chasquidos.

El elemento en cursiva no debería aparecer en la cadena de asociaciones. Aunque lavarse la mano pueda parecer natural e intuitivo, añadiendo esta acción a la historia incurrimos en un elemento innecesario que no teníamos que memorizar.

Resumen de la información precedente:

IMAGEN + ACCIÓN + EMOCIONES = MEMORIA

Ejemplos en los que se usa la regla:

1. Memorizar listas de la compra.

Ejemplo

Hoy tengo que comprar: nata agria, tomates, azúcar y té.

Ejemplo de asociación: visualizo un gran tarro lleno de nata agria (el que suelo comprar). Apenas lo puedo levantar. Pesa tanto que se me escurre de las manos y aplasta unos tomates maduros y aromáticos. Éstos lo salpican todo y cubren unos limones ácidos y grandes con su jugo rojo. Se cortan los limones por la mitad, sin que nadie sepa por qué. Su jugo gotea en el suelo y se forma un charco. El dependiente insensato, que quiere hacer desaparecer el jugo ácido, esparce azúcar sobre el suelo. Las grandes cantidades de azúcar forman conos en el suelo y los clientes se tropiezan con ellos. Uno de los clientes resbala y se golpea la cabeza con un estante lleno de té. Cientos de bolsitas de té caen sobre él (dos de ellas se quedan colgadas de sus orejas como si fueran pendientes).

2. Memorizar listas de cosas que se tienen que hacer.

Ejemplo

Mañana tengo que ir a correos, a la floristería y al banco a pagar la factura de internet.

Ejemplo de la asociación: visualizo un matasellos enorme que se convertirá en mi blusa mañana. Saldré de casa llevándolo. Tengo que acordarme de pegarlo muy bien porque más tarde me revolcaré por las flores coloridas y aromáticas de la pradera. El polen me hará estornudar lo que provocará una avalancha de dinero que guardaré en un banco cerca de mi mesa. El cajero con irises con forma de @ me atenderá y podré pagar la factura de internet.

3. Memorizar partes de un discurso (en orden).

Ejemplo

Me pidieron que hiciera un discurso sobre las reglas más importantes de un estilo de vida saludable.

Tengo suficientes conocimientos sobre el tema pero me da miedo mezclar el orden de cada una de las partes. Por eso recurro al método de asociación que me permite relacionar los elementos sucesivos:

Nutrición

Deporte

Ejercicios mentales

Relajación

Dormir

Ejemplo de asociación:

Me imagino un gordito que descaradamente se consiente a sí mismo. Casi revienta después de haber comido mucho, así que desbordado por el remordimiento y teniendo aún comida en las comisuras de los labios, se sube a la bici, pero la bici se rompe bajo su peso. Puedo ver una docena de piezas que se tienen que volver a montar. Es un rompecabezas que el gordito ilustra como acertijo en una hoja de papel. Satisfecho consigo mismo, se tumba sobre la hierba, mira el cielo y se relaja. El tiempo pasa y llega la noche. El gordito se duerme y el sonido chirriante del despertador lo despierta 8 horas más tarde.

4. Memorizar definiciones.

Muchas personas tienen problemas memorizando definiciones, especialmente aquellas que tienen que citarse con todos los detalles. Intentemos representar el significado de la palabra sublimación (en clave de ciencia) empleando el sistema de asociación.

Sublimación – el cambio de sólido a gaseoso sin pasar por la fase líquida.

Debemos empezar haciendo una representación abstracta del término definido. Recuerda que puedes dar rienda suelta a tu imaginación, no existen los límites. Cuanto más absurda sea una asociación, mejor. Los detalles del siguiente ejemplo se han minimizado para enfatizar los elementos de la definición. Sin embargo, debemos recordar que mientras creamos imágenes vívidas, tenemos que visualizarlas con todo lujo de detalles.

Ejemplo

La sublimación se asociará con un submarino (puede ser amarillo como el de Los Beatles) y los soldados que reciben sus raciones de comida. Puedo ver soldados comiendo sus raciones en el submarino. De repente, el submarino cambia de rumbo y choca contra una roca (que representa el estado sólido). Inesperadamente la roca se rompe en mil pedazos y millones de partículas se dispersan en el aire (estado gaseoso). Posteriormente, el submarino pasa a través de una cascada subacuática (fase líquida).

Consejos para los formadores:

1. Antes de que se explore por completo el alcance del sistema de asociación, los participantes tienen que aprender a crear imágenes vívidas siguiendo las reglas arriba proporcionadas. Para conseguirlo, se pueden utilizar los ejercicios simples que se describen en los ejercicios posteriores y en las situaciones hipotéticas de este método.

Ejercicio – crear imágenes vívidas

Instrucciones: imagina un elefante, un lápiz y una mesa. No deben ser imágenes simples, sino imágenes vívidas que se valen de las reglas relativas a su creación.

Ejemplos de respuestas:

Elefante: pequeño, tan diminuto como una nuez, de color rosa, balanceando su trompa como si fuera un péndulo.

Lápiz: enorme, tan grande como un árbol que no puedo levantar.

Mesa: redonda y amarilla. Sus patas son largas y delgadas. Es divertido ver cómo se mueve.

2. Otro elemento importante de este método es la creación de asociaciones. Los participantes deben saber que pueden asociar entre otros:

   - proximidad de elementos en el tiempo : el sol brilla, llevo gafas de sol;
   - proximidad de elementos en el espacio: asocio tiendas con cajas registradores porque siempre están allí;
   - semejanza de objetos si nos fijamos en determinados atributos: la forma del dígito 2 se parece a una cisne.
   - contraste si nos fijamos en determinados atributos: asocio la luz con la oscuridad;
   - similitud de funciones utilitarias: asocio pantalones con una falda porque ambos son prendas;

- experiencia personal, subjetiva – asocio las violetas con las bodas porque mi ramo tenía esas flores.

Para todos los participantes no será fácil crear asociaciones o vínculos. Por eso, se recomienda que se usen ejercicios simples (como los de los ejemplos posteriores) antes de presentar el sistema de asociación. En las situaciones hipotéticas hay descritos más ejercicios del método.

Ejercicio – crear asociaciones

Instrucciones: di aquellas palabras que asocies con la palabra "escuela".

Ejemplos de respuesta: lección, pizarra, profesor, alumno, director, patio, timbre, conserje,…

Ejercicio – crear vínculos

Instrucciones: siéntate en círculo. Tu tarea es asociar el elemento que mencione la persona sentada frente a ti. De este modo, estás creando vínculos. Ten en cuenta, que a diferencia del ejercicio anterior, asocias tu palabra con la última y no con la palabra mencionada al inicio. Es interesante ver que la primera y la última palabra (por ejemplo: mencionada por la vigésima persona) no tienen nada en común.

Ejemplos de vínculos: escuela- profesor- deberes- tortura – cocinar – comida – cena – película – Pretty Woman.

3. Para algunos participantes será difícil generar visualizaciones absurdas y abstractas. En ese caso, el profesor debe animarles a que sus visualizaciones sean más realistas. Lo importante es que active su memoria.

4. Cuando utilizas el sistema de asociación por primera vez, asegúrate de que trabajas en grupo. Cread historias juntos. Será más fácil para aquellos que no están seguros de haber entendido correctamente las reglas del método. El siguiente paso sería trabajar en grupos más pequeños y, al final, se puede trabajar individualmente.

5. El formador no tiene por qué ser el único que presente elementos para recordar. El grupo también los puede sugerir. Si los participantes del módulo están haciendo otros cursos, el formador les puede animar a utilizar el sistema en determinadas tareas. De esta manera, demostraremos que el método no es el arte por el arte.

6. Puede que los participantes teman mezclar varias cadenas de asociaciones. Garantízales que esto no sucederá si crean buenas visualizaciones y vínculos. ¡Es la magia de la mente humana!

7. Para aquellos que se han embarcado en la aventura del sistema de asociación, recordar el primer elemento de la cadena será la tarea más complicada. Existen dos posibilidades de abordar esta situación. La primera supone nombrar cada uno de los elementos del rompecabezas y recrearlo al revés. La segunda implica ponerse a uno mismo como primer elemento de la cadena (por ejemplo, la historia en la que llevas un matasellos).

Escenario 1a

Relajación

Taxista feliz

Siéntate en 2/3 de tu silla, estira las rodillas, pon planos los pies en el suelo, los antebrazos al lado de tus muslos de modo que caigan libremente sobre tus rodillas (o pon las manos encima de la mesa). Deja que la barbilla toque el pecho hasta que sientas una ligera tensión del músculo en tu cuello y deja caer los brazos. Respira profundamente, mientras te inclinas hacia delante, levanta la barbilla y abre tu pecho. Sonríe, exhala, redondea tu espalda al mismo tiempo y vuelve a la posición inicial.

Repite el ejercicio 2 o 3 veces.

El ejercicio descrito mejora la concentración, oxigena, relaja y te aporta energía.

Ejercicio 2

Con los participantes, prepara y escucha las canciones seleccionadas de música relajante. Siéntate cómodamente en una silla o un sillón, respira rítmicamente, cierra los ojos y deja tus manos sobre las rodillas.

Canciones sugeridas:

Ludwig van Beethoven: Romanza para violín y orquesta en Fa Mayor.

Sergei Prokófiev: Concierto para piano número 1 en Re bemol Mayor.

Piotr Tchaikovsky: Nocturno en Re menor op 19 número 4.

Listado de fichas para el Escenario:

Ficha nº 1 para Escenario 1a – Concentración

Ficha nº 2 para Escenario 1a – Percepción

Ficha nº 3 para Escenario 1a – Activar el hemisferio cerebral derecho

Ficha nº 4 para Escenario 1a – Activar el hemisferio cerebral derecho

Ficha nº 5 para Escenario 1a – Músculos oculares

Ficha nº 6 para Escenario 1a – Campo visual

Ficha nº 7 para Escenario 1a – Sistema de asociación

Elementos complementarios:

- un bolígrafo y un lápiz
- fluorescentes de colores
- música relajante y un CD para el profesor

Número de participantes: 10-15

Duración de la actividad: 45 min.

Escenario 1a

Ficha nº1 - Concentración

Ejercicio 1

Instrucciones:

Crea imágenes virtuales sensoriales para los siguientes grupos de palabras y descríbelas. Intenta usar tu imaginación y tus sentidos (color, sabor, olor, emociones, tacto).

gatito, tubo, taza, manta, hoja, megáfono

Ejemplo:

gatito – pequeño, gris, con pelaje calentito, ojos pequeños y oscuros, cola larga y pequeña, manchas blancas sobre negro.

Nota:

Intenta proporcionar tantos detalles como sea posible, descríbelos, dibújalos, intenta memorizarlos. Haz estos ejercicios mientras estás de viaje, caminas… Crea imágenes con tu mente.

Ejercicio 2

Instrucciones:

Crea imágenes virtuales sensoriales para los siguientes grupos de palabras y descríbelas. Intenta usar tu imaginación y tus sentidos (color, sabor, olor, emociones, tacto).

Helado, pollo, cristal, agua, cartero, cometa

Nota:

Intenta proporcionar tantos detalles como sea posible, descríbelos, dibújalos, intenta memorizarlos. Haz estos ejercicios mientras estás de viaje, caminas… Crea imágenes con tu mente.

Escenario 1a

Ficha nº2 - Percepción

Ejercicio 1

Instrucciones:

Tienes 15 segundos para subrayar las parejas de letras “AD”.

No puedes volver atrás para comprobar si has pasado por alto alguna pareja.

ADFRTOFDASWQCFRTYBADMHKLPOIWADCFRTJKLIADCWDNKDFERTADWQ
BVDGHKLASSCWQALKUIJAHADNVASLKDAMMNAWYQLKADSWCGHFRKYTG

Ejercicio 2

Instrucciones:

Tienes 15 segundos para subrayar las parejas de letras “dk” y “em.

No puedes volver atrás para comprobar si has pasado por alto alguna pareja.

---

dfklemdkmawqdemkopjdkdkemwqtyrcdfdkmerppokamekeijanbcdkihnsdfnmwqobnvwiqoiuh
dkniueopwdkniuhekdmwofhemsdiuhqfdsdkaiwuagbeniughdsfeniuahsdfemadsfbdiuheidkauiw

---

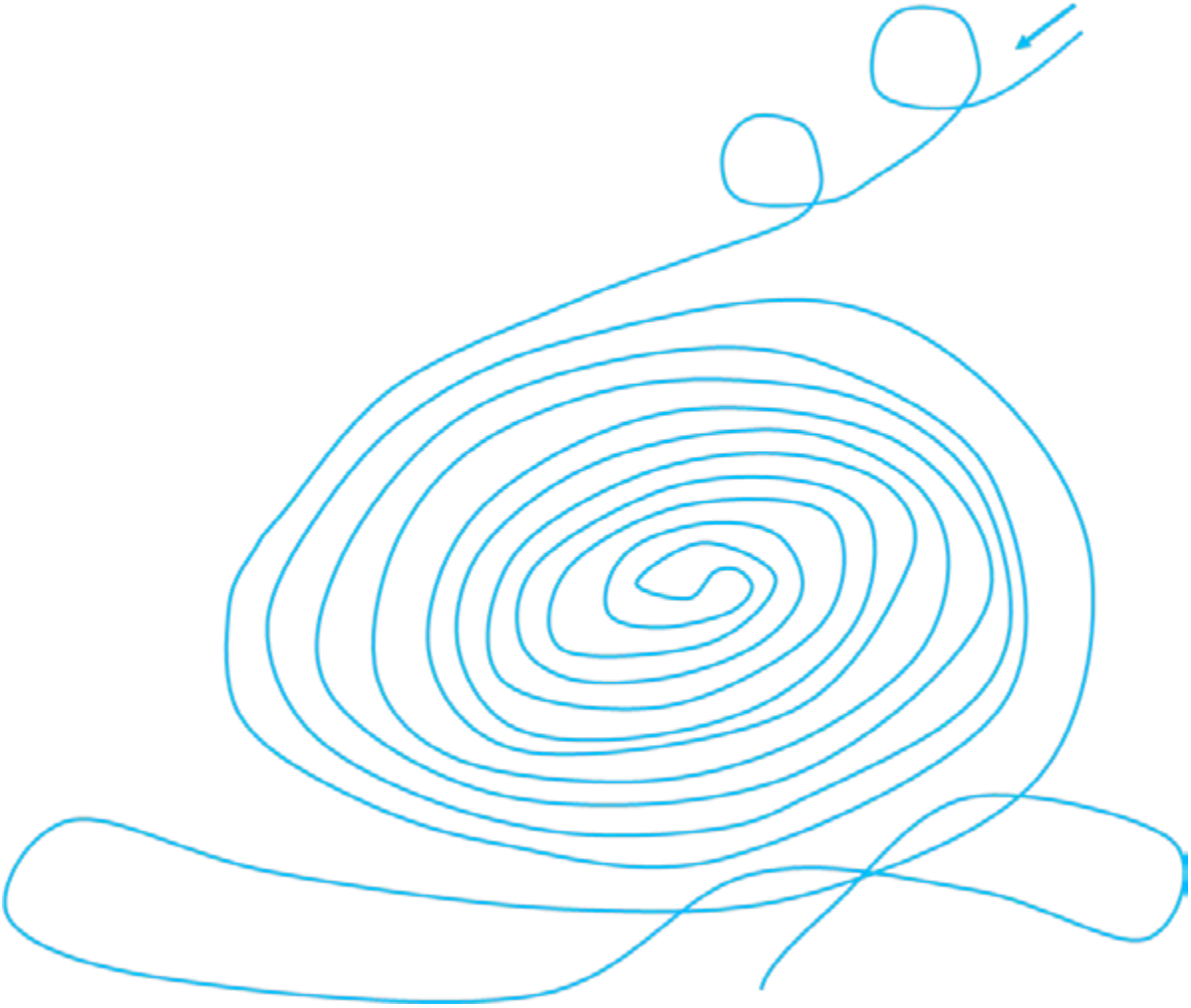
Escenario 1a

Ficha nº3 - Activar el hemisferio cerebral derecho

Ejercicio 1

Instrucciones:

Observa el dibujo detenidamente siguiendo la flecha. Fija tus ojos sobre la hoja de papel. Pon las manos encima de las rodillas. Posteriormente, dibuja la línea de puntos con la mano izquierda primero y después con la mano derecha. Realiza este ejercicio en 15 segundos.



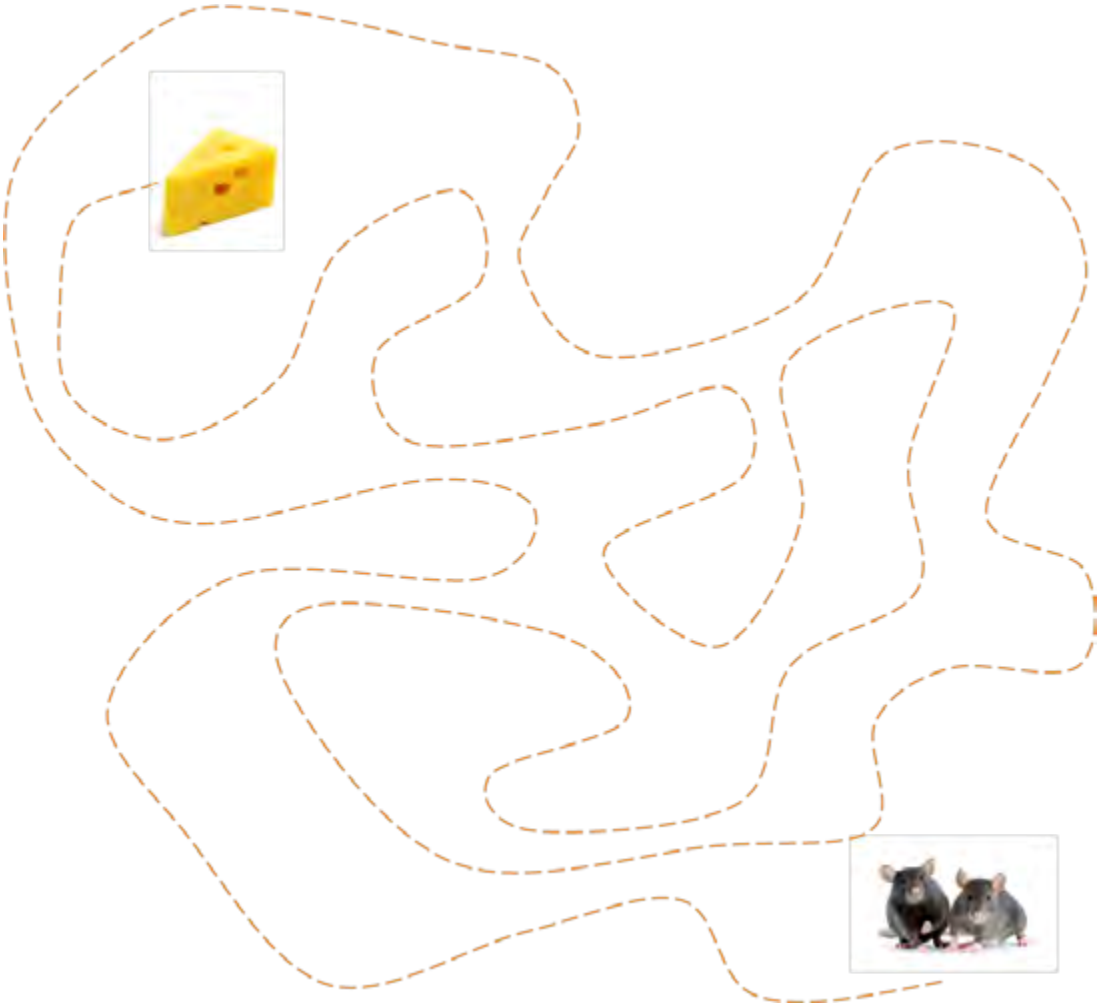
Escenario 1a

Ficha nº4 - Activar el hmisferio cerebral derecho

Ejercicio 1

Instrucciones:

Observa el dibujo detenidamente y sigue la flecha, fija tus ojos sobre la hoja de papel. Pon tus manos sobre las rodillas. Posteriormente, dibuja la línea de puntos usando la mano izquierda primero y después la mano derecha. Realiza este ejercicio en 15 segundos.



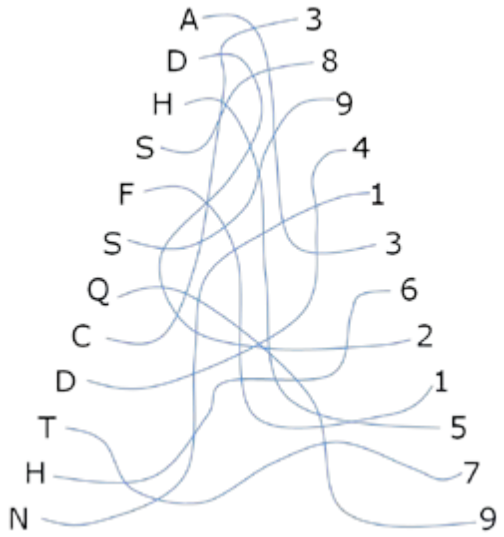
Escenario 1a

Ficha nº5 - Músculos oculares

Ejercicio 1

Instrucciones:

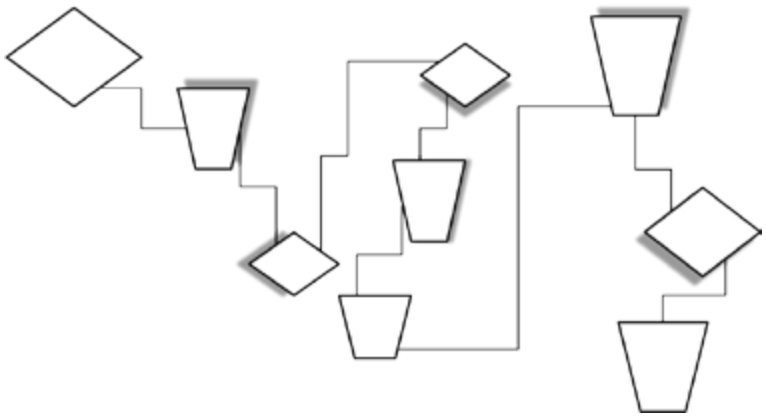
Cada letra está conectada a un número mediante una línea. Sigue el curso de esas líneas tan rápido como te sea posible. Repite la acción varias veces.



Ejercicio 2

Instrucciones:

En la imagen ves figuras conectadas por líneas. Observa esta imagen detenidamente e intenta recordar las formas de las figuras y su situación en la imagen. Después sigue el curso de estas líneas – hacia adelante y hacia atrás. Repite esta acción varias veces e indica el número de figuras que tienen la misma forma.



Escenario 1a

Ficha nº6 - Campo visual

Ejercicio 1

Instrucciones:

No muevas la cabeza y mira los siguientes puntos.

Lee las letras que se encuentran a ambos lados de un determinado punto.

A	•	D
S	•	W
G	•	H
J	•	K
L	•	U
I	•	O
P	•	E
D	•	F
R	•	T
G	•	H
B	•	V
C	•	D

Ejercicio 2

Instrucciones:

Mira las palabras de la pirámide. Sigue el centro de la pirámide con los ojos e intenta leer las palabras. El número debajo de la última palabra que puedas leer (manteniendo tus ojos en el centro de la pirámide) te indicará tu campo visual.

two
3
class
5
brother
7
moustache
9
tooth-brush
11
middle finger
13
biological test
15
elementary school
17
high-school student
19
middle-school student
21
multiple complex phrase
23
very beautiful young girl
25
The Court of First Instance
27

Escenario 1a

Ficha nº7 - El sistema de asociación

Ejercicio 1

Instrucciones:

Usa el sistema de asociación para memorizar (es decir, retener usando una imagen vívida) objetos determinados en el orden correcto.

Recrea todos los objetos (1-12) en tu memoria. Si lo has conseguido, vuélvelos a recrear pero ahora empieza por el último. Comprueba si tus respuestas son correctas.

Ejercicio 2

Instrucciones:

Usa el sistema de asociación para memorizar (es decir, retener usando una imagen vívida) objetos determinados en el orden correcto.

Recrea todos los objetos (1-20) en tu memoria. Si lo has conseguido, vuélvelos a recrear pero ahora empieza por el último. Comprueba si tus respuestas son correctas.

1 UMBRELLA	5 KNIFE	9 TROUSERS	13 PEN	17 SOAP
2 BUN	6 GOAT	10 CANARY	14 BUS	18 ROSE
3 SUN	7 BALLON	11 CANDLE	15 WOOL	19 PICTURE
4 CAR	8 CANDY	12 PHONE	16 NOTEBOOK	20 WIRE

Escenario 1b

Método de relajación progresiva de Jacobson

Instrucciones:

- Respira profundamente dos veces. Exhala lentamente el aire. Aprieta los puños de ambas manos. Siente la tensión. Mantenlos apretados durante 5 segundos y vuelve a abrir la mano. Durante un momento, sentirás una agradable sensación de relajación.
- Tensa todos los músculos de ambas manos, aprieta desde el antebrazo al hombro. Mantén esa posición y después relaja.
- Tensa los hombros. Mantén la tensión y relaja.
- Levanta las cejas y arruga la frente. Mantén la tensión y relaja.
- Cierra muy fuerte los párpados y tensa los músculos alrededor de los ojos. Tensa durante un momento y relaja.
- Aprieta muy fuerte los dientes, presiona la lengua en el paladar. Mantén un momento y relaja.
- Inclina la cabeza hacia atrás y tensa los músculos de la parte trasera del cuello. Espera un momento y relaja. Realízalo dos veces porque los músculos del cuello son los que están más tensos.
- Tensa los músculos de la espalda. Mantén y relaja.
- Respira profundamente, aguanta el aire y tensa los músculos de tu pecho. Mantén y relaja los músculos cuando exhales.
- Tensa los músculos abdominales. Mantén y relaja.
- Tensa los glúteos. Mantén y relaja.
- Tensa los músculos de las piernas. Empieza con los muslos, después con las pantorrillas. Mantén y relaja.
- Tensa los músculos de los pies con los dedos apuntando a tu cara. Mantén y relaja.
- Enrosca tus dedos de los pies, tensa sus músculos. Mantén y relaja.
- Siente conscientemente el estado de tu cuerpo. Siente la relajación. Si alguno de los músculos aún está tenso, ténsalo mucho y relájalo. Disfruta del estado placentero en el que se encuentra tu cuerpo durante un par de minutos, imagina que estás en la playa, en el bosque o en un prado. Céntrate en esa visualización, obsérvala, escúchala y siéntela. Tras algunos minutos, respira profundamente y levántate. De este modo, habrás finalizado el ejercicio.

Listado de fichas para el Escenario:

Ficha nº 1 para Escenario 1b – Concentración

Ficha nº 2 para Escenario 1b – Percepción

Ficha nº 3 para Escenario 1b – Activar el hemisferio cerebral derecho

Ficha nº 4 para Escenario 1b – Músculos oculares

Ficha nº 5 para Escenario 1b – Campo visual

Ficha nº 6 para Escenario 1b – Sistema de asociación

Elementos complementarios:

- un bolígrafo y un lápiz
- fluorescentes de colores

Escenario 1b

Ficha nº1 - Concentración

Ejercicio 1

Instrucciones:

¿Cuántos personajes ves en la imagen inferior? Intenta contarlos y recordar su situación en la hoja durante 15 segundos. Cuando se acabe el tiempo, tapa el dibujo e intenta recrearlo haciendo uso de tu memoria. Si no puedes recrear todas sus formas, haz un simple esbozo y captura cada elemento. Comprueba si has realizado correctamente el ejercicio.

Escenario 1b

Ficha nº2 - Percepción

Ejercicio 1

Instrucciones:

A continuación hay una secuencia de letras. Míralas con detenimiento y subraya las parejas de letras que se suceden en el alfabeto. Por ejemplo: “AB”, “NO”,… Intenta finalizar el ejercicio lo más rápido posible.

WEDERTGHYUABIOPLKJCDHGFNODSAZSTXCVBNKLMLKDEJASDFGOJ
KRLWERTYUIOPZXCVBNMPOIUYTREWMNBVCXZASDFGTHJEKLKIRYT
WELMNEDFKJAWEOPIREWTYNHSOIOPJINSDABNMOUWRSOJSWXCD

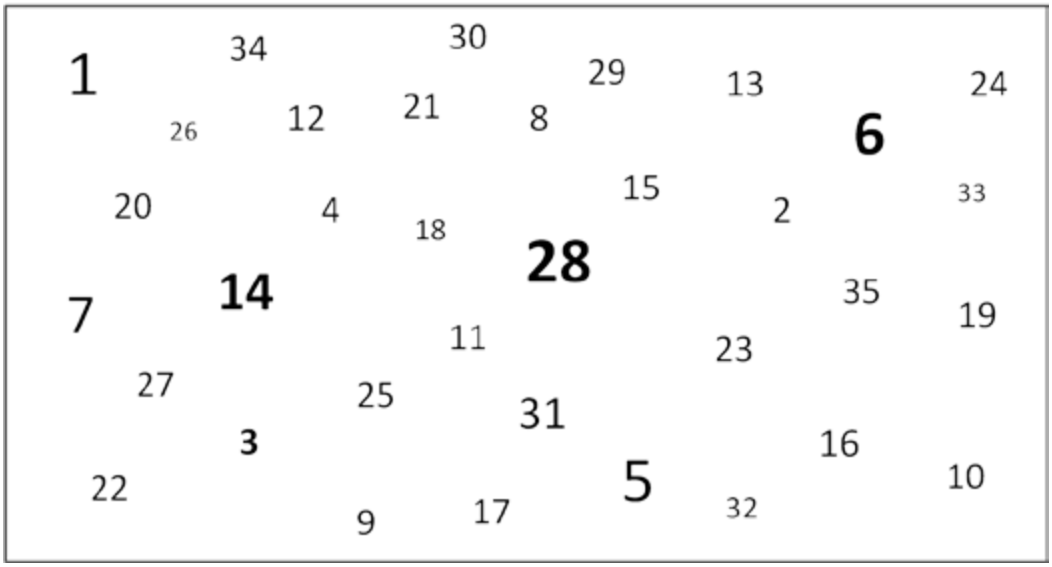
Escenario 1b

Ficha nº3 - Activar el hemisferio cerebral derecho

Ejercicio 1

Instrucciones:

Mantén los ojos fijos en los puntos (no mires ni hacia la parte derecha de la hoja ni hacia la izquierda). Intenta reconocer todas las letras.



Escenario 1b

Ficha nº4 - Músculos oculares

Ejercicio 1

Instrucciones:

Siéntate cómodamente, respira profundamente varias veces y relaja los brazos y el cuello. Imagina que tu nariz es un lápiz. Utiliza el lápiz imaginario para dibujar los contornos de la habitación, las ventanas, los muebles,… Después, dibuja una manzana, tus flores preferidas, un libro. Repite el ejercicio con los ojos cerrados.

Escenario 1b

Ficha nº5 - Campo visual

Ejercicio 1

Instrucciones:

En el cuadro inferior hay números del 1 al 35. Mira la imagen y primero encuentra los números en orden ascendente y después en orden descendente. Tienes 2 minutos de tiempo para finalizar el ejercicio.

ad	•	ad
bf	•	bh
cf	•	jm
st	•	lo
re	•	pu
as	•	it
ax	•	re
cx	•	ss

Escenario 1b

Ficha nº6 - El sistema de asociación

Ejercicio 1

Instrucciones:

Emplea el sistema de asociación, memoriza los apellidos del cuadro manteniendo el orden de las columnas.

Brown	Lucas	Smith
Bush	Spears	Gates
Jackson	Turner	Hurt
Richardson	Cruise	Hanks

Intenta recordar todos los elementos del 1 al 12. Una vez lo hayas conseguido, realiza el ejercicio a la inversa.

Escenario 1c

El entrenamiento autógeno de Schultz

Instrucciones:

Siéntate cómodo en una silla; pon los pies en paralelo, planos en el suelo. Deja que tus manos estén ligeramente dobladas hacia los codos, pon las manos (también ligeramente dobladas) sobre los muslos. Presta atención a los dedos –déjalos relajados. Endereza tu columna vertebral. El objetivo de la relajación es liberar la tensión física y mental y conseguir una sensación de calma.

El formador tiene que leer en voz alta:

Estoy sentado cómodamente. Estoy tranquilo, muy tranquilo. Cierro los ojos. Respiro calmadamente. Observo mi respiración. Me siento tranquilo, felizmente tranquilo. Respiro calmada y serenamente. Relajo los músculos alrededor de los ojos. Mis ojos son pasivos, están dirigidos hacia el interior. Relajo la nariz, las mejillas y las orejas. Relajo los músculos alrededor de la boca. Mi mandíbula inferior cae ligeramente, mi cuello se siente estirado. Relajo la piel de mi cabeza; relajo el cuello y los hombros. Relajo los músculos del brazo derecho. Me pesa el brazo derecho. Mucho. No puedo levantarlo. Me pesan los brazos, el derecho y el izquierdo. Mucho. Las manos caen al suelo. Relajo la parte delantera del cuerpo. Me pesan el pecho, la cadera y el abdomen. Mucho. Están sujetos al respaldo de la silla. Relajo la espalda, los músculos a lo largo de la columna vertebral, la cintura, la pelvis y los glúteos. Me pesa la espalda. Mucho. No puedo levantarla. Relajo los músculos de la pierna derecho. Me pesa la pierna derecho. Mucho. No puedo levantarla Respiro calmada y serenamente. Siento la tranquilidad. Relajo los músculos de la pierna izquierda. Me pesa la pierna izquierda. Mucho. No puedo levantarla. Me pesan ambas piernas. Mucho. Caen hacia el suelo. Respiro tranquila y calmadamente. Todo mi cuerpo se relaja. Siento el pelo de todo el cuerpo. Siento la tranquilidad profunda e interna. Todo mi cuerpo descansa y vuelve a la armonía.

Canciones recomendadas durante la parte de relajación:

Ludwig van Beethoven: Romanza para violín y orquesta en Fa Mayor.

Concierto para piano Mi Mayor, parte 2

Sergei Prokófiev: Concierto para piano nº 1 en Re bemol Mayor.

Listado de fichas para el Escenario:

Ficha nº 1 para Escenario 1c – Concentración

Ficha nº 2 para situación hipotética 1c – Percepción

Ficha nº 3 para situación hipotética 1c – Activar el hemisferio cerebral derecho

Ficha nº 4 para situación hipotética 1c – Músculos oculares

Ficha nº 5 para situación hipotética 1c - Campo visual

Ficha nº 6 para situación hipotética 1c – Sistema de asociación

Elementos complementarios:

- un bolígrafo y un lápiz
- fluorescentes de colores

Escenario 1c

Ficha nº1 - Concentración

Ejercicio 1

Instrucciones:

Mira la imagen inferior durante 30 segundos e intenta recordarla, sobre todo la situación de los elementos.

Pasado el tiempo, tapa la imagen e intenta recrearla. Si no puede recordar todas las formas de la imagen, intenta realizar un esbozo de las formas de cada elemento. Comprueba si has realizado el ejercicio de manera correcta.

Escenario 1c

Ficha nº2 - Percepción

Ejercicio 1

Instrucciones:

A continuación hay unas secuencias de números que están ordenadas según un patrón desconocido. Intenta averiguar cuál es. Posteriormente, cuando lo sepas, continúa la secuencia de número en los cuadros vacíos. Intenta trabajar con rapidez.

4 11 18 25 32 39 ☐ ☐

5 10 15 20 25 30 ☐ ☐

150 127 104 81 ☐ ☐

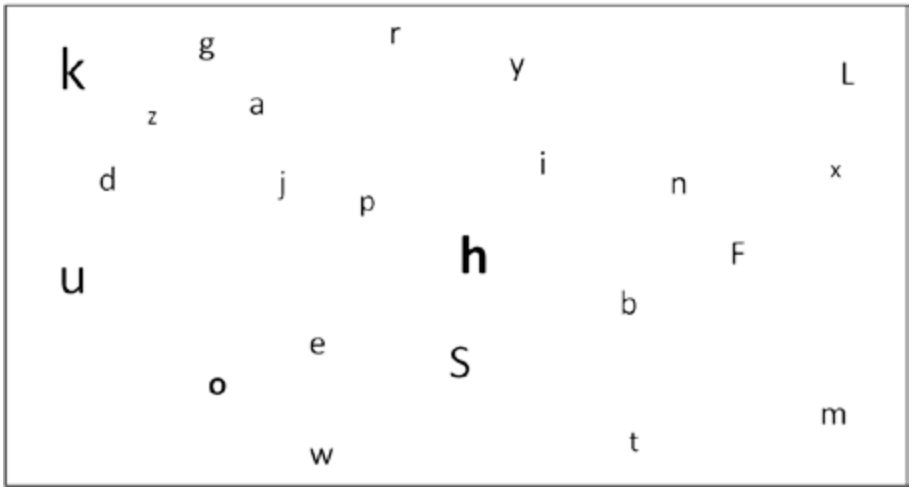
Escenario 1c

Ficha nº3 - Activar el hemisferio cerebral derecho

Ejercicio 1

Instrucciones:

En el cuadro inferior podemos ver unas letras. Mira la imagen y encuentra las letras en orden alfabético – de la A a la Z y después de la Z a la A. Intenta completar el ejercicio en 6 minutos.



Escenario 1c

Ficha nº4 - Músculos oculares

Ejercicio 1

Instrucciones:

Coloca el dedo o un lápiz a 20 cm de los ojos. Míralo atentamente durante 20 segundos; después, dirige tu mirada rápidamente hacia otro objeto situado lejos de ti.

Ejercicio 2

Instrucciones:

Cierra los ojos durante 10 segundos. Después ábrelos y parpadea durante un minuto. El parpadeo mejora la hidratación de los ojos.

Escenario 1c

Ficha nº5 - Campo visual

Ejercicio 1

Instrucciones:

Mantén los ojos sobre los puntos (no mires ni a la parte derecha de la hoja ni a la izquierda). Intenta leer las palabras cortas.

Dog	•	See
Eye	•	Cup
Fun	•	Jug
Ula	•	Can
You	•	Roll
Bye	•	Bee
Hey	•	One
Mug	•	Six

Escenario 1c

Ficha nº6 - El sistema de asociación

Ejercicio 1

Instrucciones:

Haciendo uso del sistema de asociación, intenta recordar en el orden de las columnas las palabras que aparecen a continuación.

Computer	Tablet	CD
Mouse	Pendrive	Internet
Cable	Bag	Memory card
Laptop	Power supply	Keyboard

Intenta recrear todos los elementos (del 1 al 12). Si lo consigues, realiza el mismo ejercicio pero empieza por el último elemento.

Escenario 1d

Relajación

Ejercicio 1 – Rotación del cuello (ejercicio para cruzar la línea media)

Instrucciones:

Colócate de pie y busca una posición cómoda. Deja que tus manos cuelguen relajadamente y mueve tu cabeza de un lado a otro. Imagina que tu cabeza es una pelota pesada (dibuja una sonrisa usando tu barbilla).

Mientras realizas el ejercicio:

- respira profundamente;
- tu barbilla no debe estar más baja que la clavícula ni tampoco debe cruzar el punto en el que sientas tensión;
- evita que tu barbilla caiga;
- cierra y abre los ojos varias veces durante unos segundos;
- intensifica la relajación, dibuja el símbolo de infinito.

Para finalizar el ejercicio, imagina cómo el agua caliente de una cascada cae sobre tu cuello y cómo el agua se desliza por tu cuerpo.

Listado de fichas para el Escenario:

Ficha nº 1 para Escenario 1d – Concentración

Ficha nº 2 para Escenario 1d – Percepción

Ficha nº 3 para Escenario 1d – Activar el hemisferio cerebral derecho

Ficha nº 4 para Escenario 1d – Músculos oculares

Ficha nº 5 para Escenario 1d – Campo visual

Ficha nº 6 para Escenario 1d – Sistema de asociación

Elementos complementarios:

- un bolígrafo y un lápiz
- fluorescentes de colores
- 3 dados para cada pareja de estudiantes

Escenario 1d

Ficha nº1 - Concentración

Ejercicio 1

Instrucciones:

Mira la siguiente imagen.

Intenta distinguir cada elemento. Redondea aquellos elementos que representan animales. Tienes 60 segundos para acabar el ejercicio.

Escenario 1d

Ficha nº2 - Percepción

Ejercicio 1

Instrucciones:

A continuación hay unas secuencias de números que están ordenadas según un patrón desconocido. Intenta averiguar cuál es. Posteriormente, cuando lo sepas, continúa la secuencia de número en los cuadros vacíos. Intenta trabajar con rapidez.

28 21 14 7 0 ☐ ☐

33 41 49 58 ☐ ☐

3 6 9 12 15 ☐ ☐

Escenario 1d

Ficha nº3 - Activar el hemisferio cerebral derecho

Ejercicio 1

Instrucciones:

Trabaja en parejas. La primera persona tira los 3 dados a la vez e intenta sumar rápidamente el número de puntos de los dados. Los participantes no tienen que contabilizar los puntos uno a uno (contándolos), sino que tienen que sumar el número de los puntos en cada dado (2+3+6). Se lanza el dado 10 veces en una ronda en el menor tiempo posible. La otra persona asume el papel del árbitro. Cuando el primer participante haya tirado el dado 10 veces, es el turno de otro de los participantes.

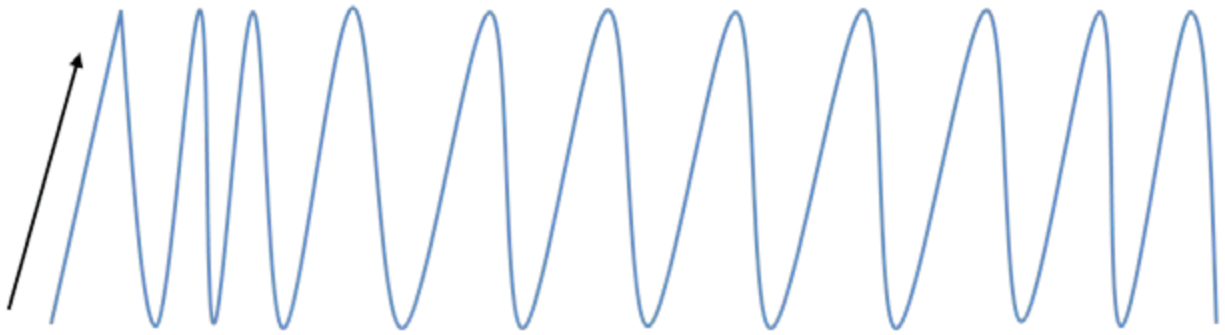
Escenario 1d

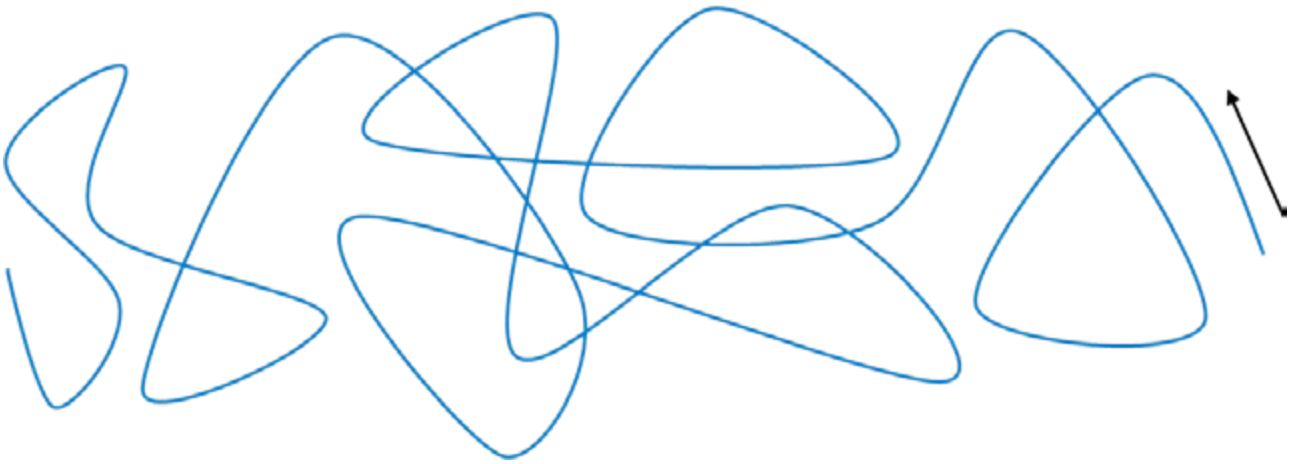
Ficha nº4 - Músculos oculares

Ejercicio 1

Instrucciones:

Fija los ojos en las líneas e intenta seguir la línea. Dibuja las líneas con los ojos.





Escenario 1d

Ficha nº5 - Campo visual

Ejercicio 1

Instrucciones:

Mantén los ojos en la parte central vacía de la tabla. No mires ni a la parte derecha de la hoja ni a la parte izquierda. Intenta leer los números de la tabla.

35	33	30
31		36
32	34	37

Escenario 1d

Ficha nº6 - El sistema de asociación

Ejercicio 1

Instrucciones:

Tu objetivo es memorizar la lista de la compra que tienes a continuación. Muchas personas escriben el nombre de los productos en un trozo de papel antes de ir a la compra. Tú no porque conoces el sistema de asociación. Vincula los elementos de la lista con una historia vívida poco usual (imagen vívida y clara). Te acordarás de los elementos en seguida y permanentemente.

Lista de la compra:

1. cruasán
2. billete de metro
3. vino
4. periódico
5. queso camembert
6. caracoles
7. perfume
8. baguette
9. mapa de París

Intenta recrear en tu memoria todos los elementos (del 1 al 9). Cuando lo hayas conseguido, empieza por el final.

Unidad 2

El sistema número/forma

Base

El sistema número/forma facilita memorizar cualquier información en un orden definido rigurosamente. El primer paso para mejorar tu memoria es crear una lista de elementos con los que asociarás información. Las palabras o imágenes que se escojan para ser equivalentes deben adaptarse según la persona que vaya a usar el sistema. En cada una de las situaciones hipotéticas se han adjuntado unas tablas (Tabla 1, Tabla 2) que dan ejemplos de los símbolos asociados a los números (del 0 al 20); sin embargo, cada uno puede escoger sus propios símbolos. No obstante, los elementos seleccionados tienen que ser sugerentes, fácil de imaginar y visualizar en la cabeza, fáciles. En la segunda fase, se requiere asociar un determinado elemento con la información que debes recordar. Para lograrlo, tienes que aplicar las reglas para crear las imágenes vívidas y los vínculos efectivos descritos por el sistema de asociación.

Los objetivos del método son los siguientes:

- Memorizar cualquier tipo de información (no tiene por qué estar conectado) en el orden correcto;
- Asimilar información junto con su número de registro – de este modo, es posible recordar cualquier elemento de la lista sin tener que recrear la cadena completa de elementos.
- En combinación con el sistema de asociación – memorizar secuencias de números.
- Sin duda alguna, la ventaja de la mnemotecnia es la facilidad con la que puedes recordar cualquier elemento de la lista sin recrearla por completo (en el caso del sistema de asociación, la cadena es un todo). Si tenemos que recordar el segundo elemento, evocamos una imagen de un cisne (equivalente sugerido para el número 2) y recuperamos la información correcta del fondo de nuestra memoria.

Pedirles a los participantes que al inicio de las clases (antes de introducir el sistema de número/forma) memoricen la lista de diez elementos aleatorios ayudará a convencerles de que el método sí funciona. La lista se puede anotar en la pizarra, taparla posteriormente unos 2 o 3 minutos y, posteriormente, se les puede pedir a los participantes que digan cuál es el tercer, séptimo o noveno elemento. O se puede recrear la lista empezando por el último elemento. Probablemente nadie podrá hacerlo sin usar la mnemotecnia. Un ejemplo de listado es:

1. tiza
2. árbol
3. coche
4. collar
5. mesa
6. macetero
7. reloj
8. mosca
9. ojo
10. chaleco

Tras completar el ejercicio inicial, es turno de presentar el propio método. Antes de comenzar el taller, sería positivo activar los hemisferios (véanse las fichas). Después del calentamiento, se pide a los participantes que escojan palabras o imágenes que accionen su imaginación. Empecemos por los primeros diez vínculos (Tabla 1). Para activar el hemisferio derecho, tienes que dibujarlos con ceras de colores o marcadores y colocarlos al lado de los números. El sistema sólo funciona eficientemente, si tenemos bien asimilados los vínculos de memoria. Los alumnos tienen que asignar a cada vínculo de memoria un número al azar. Para memorizar los vínculos se necesita un tiempo que oscila entre un par de minutos y una hora, dependiendo de la eficiencia del grupo y el dinamismo del trabajo. Los deberes pueden ser aprenderse de memoria la lista de vínculos.

El siguiente paso, que demostrará la eficiencia del sistema, es pedirles a los participantes que intenten volver a memorizar la lista de 10 palabras que se escribió al inicio de la clase. Sin embargo, en esta ocasión, tienen que asociar los elementos de la lista con sus propios vínculos.

Cuando estudiamos el método de asociación mencionamos la importancia de crear imágenes claras y vívidas y asociaciones efectivas. Éstas también deben aplicarse al sistema número/forma. De este modo, garantizamos que los participantes asocian sus vínculos de memoria con determinados elementos de una manera divertida, absurda y única. Por ejemplo, 2 es un cisne: imagina un cisne cuyas alas cuelgan de un árbol de hojas caducas que trata de hacer flexiones para fortalecer sus bíceps. ¡No le pongamos barreras a nuestra imaginación! Vale la pena dejarnos llevar. Pronto veremos los resultados.

Cuando los participantes terminen con el proceso de asociar las 10 palabras con sus vínculos de memoria (no tienen que tardar más de 2 o 3 minutos), tienes que tapar la lista otra vez y comprobar la efectividad de la memorización (en esta ocasión usando la mnemotecnia). Por eso, el formador puede pedirles los elementos número 4, 6 y 10 de la lista y, posteriormente, recrear la lista completa empezando por el último elemento. En esta ocasión, los resultados deberían ser mejores.

Cualquier error en esta fase es completamente normal porque los vínculos de memoria aún no se han asimilado por completo. Los participantes deben describir cómo crearon los lazos entre los vínculos de memoria y los elementos de la lista. Así, el formador podrá verificar si están usando el método de asociación. Si reconoce la existencia de un problema, hay que seguir practicando la creación de imágenes vívidas y asociaciones efectivas.

En esta fase, los estudiantes deberían estar satisfechos con sus mejoras pero puede que pregunten qué hacer cuando se encuentran con más de 10 elementos para recordar. También existe un modo de hacerlo. Podemos dotarles de equivalentes a los números posteriores, por ejemplo, 11 son unas vías del tren, 12 es un reloj dando las 12 de medianoche… (véase la Tabla 2). Hay que pedir a los participantes que igualmente creen y dibujen sus propios vínculos de memoria para estos números.

Otro modo de crear vínculos para los posteriores números sería tener un fondo diferente para los primeros diez o un detalle que les distinga de los próximos diez. Por ejemplo, los vínculos de memoria que van del 11 al 20 se puede situar en una hoja de cristal. Así, el 12 es un cisne sobre una hoja de cristal. Los vínculos que van del 21 al 30 tienen elementos con pecas. Es decir, el 22 es un cisne cubierto de pecas.

Al principio, el método requiere esfuerzo y creatividad por parte de los participantes, pero con el tiempo les hará la vida más fácil y les ayudará a memorizar cualquier tipo de lista. Si tienes que impartir una ponencia muy importante o tienes que actuar delante de público en alguna ocasión, en esos momentos en los que tienes que pasar de una parte del texto a la siguiente de una manera fluida, todo lo que necesitas es asociar esas partes con vínculos de memoria. Cuando hayas terminado del asunto número 1, recuerda al cisne para saber de inmediato qué le sigue.

Errores potenciales que se cometen usando el método:

1. No se han asimilado bien los vínculos de memoria.

2. Perder demasiado tiempo creando asociaciones. Deberían ser intuitivas, simples y cercanas al autor. La ventaja de la mnemotecnia es que ahorra tiempo.

3. Crear imágenes que son demasiado realistas, demasiado cercanas al día a día (no se aplican las reglas de la creación de imágenes vívidas y vínculos). Por lo tanto, no activan nuestra memoria.

4. Considerar si las asociaciones son correctas. No tiene sentido preguntarse si los vínculos creados entre imágenes son lo suficientemente nuevos, puesto que no existe la regla de oro. Si nos acordamos de la cadena, significa que funciona.

5. Crear imágenes y vínculos que son demasiado complicados. Nos tenemos que basar en la regla de crear imágenes y vínculos vívidos, pero no es necesario que los pongamos en práctica a la vez porque haremos que la tarea sea demasiado compleja y requerirá demasiado tiempo (al menos, mientras estemos aprendiendo el método).

Ejemplos de cómo usar el método:

1. Memorizar todo tipo de listas – sobre todo aquellas en las que el orden es importante. El método se puede usar para recordar los planetas del sistema solar, los signos del zodíaco, las obras de un autor elegido (por ejemplo, las de Shakespeare, Elliot o Rembrandt). Asimismo, el método es útil para memorizar los países de Europa (o cualquier otro continente) o las ciudades polacas, enumerándolas de la más pequeña a la más grande.

Ejemplo – memorizar los 5 países más grandes de Europa:

1 (vela) – Rusia. Me imagino a Putin a quien le encantan los desafíos extremos. Está sujetando dos velas encendidas enormes de 90 kg. Le da igual su peso o la cera que gotea. Las levanta como si fueran barras y sigue fortaleciendo sus músculos.

2 (cisne) – Ucrania. Veo la bandera azul y amarilla de Ucrania que nos es familiar a todos por los acontecimientos recientes. El cisne se acerca a ella y la utiliza para cubrir sus alas. Vuela como un superhéroe preparado a salvar el mundo.

3 (trébol) – Francia. Veo la Torre Eiffel que se ha construido con tréboles de un color verde intenso. La construcción no es estable, se balancea y finalmente se derrumba con turistas en su interior.

4 (silla) – España. Puedo ver un toro en una corrida. Persigue una docena de grandes sillas de madera que se arremolinan en el aire.

5 (estrella) – Suecia. Veo un pequeño caballo rojo de madera (mi recuerdo de Suecia). De repente cobra vida y entra volando a mi habitación, tirando todo lo que hay en las estanterías, sobre una estrella brillante.

2. Memorizar una lista de tareas. La lista hecha mientras aprendíamos el método de asociación se puede usar como ejemplo en esta ocasión. No obstante, ahora el participante tiene que asociar los elementos con sus propios vínculos de memoria.

3. Memorizar las partes de un discurso en el orden correcto. La lista hecha mientras aprendíamos el método de asociación se puede usar como ejemplo en esta ocasión. No obstante, ahora el participante tiene que asociar los elementos con sus propios vínculos de memoria.

La ventaja del método número/forma frente al método de asociación es que se puede modificar el orden de los elementos mientras se hace el discurso (por ejemplo, como resultado de la discusión que el orador tiene con el público) y, aún así, se sigue teniendo el control y se recuerda cada una de las partes. Puedes revisar los vínculos de memoria que no has utilizado de momento.

4. Memorizar todas las noticias del telediario de la noche y recrearlas al azar.

Ejemplo

1 (vela) – cada vez llegan más inmigrantes a Europa. Veo miles de personas que se acercan a un muro de velas ardiendo. Son velas pequeñas, como las de una tarta de cumpleaños, y los inmigrantes tiran abajo la barrera.

2 (cisne) - El escándalo de las emisiones de Volkswagen. Veo cómo un pequeño cisne con plumas negras intenta entrar en el coche a través del tubo de escape. Salta, sus chillidos son insoportables, pero no lo consigue.

3 (trébol) – incendio en el vertedero. Veo un enorme montón de tréboles verdes que apestan. De repente, empiezan a arder y es espectacular. Puedo ver el fuego y el humo encima de los tréboles.

4 (silla) – eclipse lunar. Veo una luna pequeña muy cerca de la Tierra. Algo empieza a proyectar su sombra sobre ella. La luna está tan cerca que parece que pueda tocarla. Me da miedo quemarme, así que cojo la silla e intento quitar el objeto que proyecta la sombra sobre la luna.

5. Combinando ambos métodos, podemos memorizar fácilmente cualquier secuencia de dígitos, por ejemplo, números de teléfono, direcciones, matrículas.

Ejemplo

El número de teléfono de mi marido es 531 267 901.

Haciendo uso de los vínculos de memoria y el método de asociación, crea una historia en la que relaciones los vínculos que sean equivalentes a los dígitos del número de teléfono. Primero

veo a mi marido con un gancho (5) en la mano. Está cavando con entusiasmo en el patio en el que crecen miles de tréboles coloridos (3). De repente, con la otra mano coge una vela enorme (1) que también emplea como utensilio para cavar. A partir de ese momento todo ocurre muy rápido. Aparece un cisne (2) que quiere salvar el medioambiente y ataca a mi marido. Empieza una lucha: mi marido le tira cerezas al pájaro (6), coge una guadaña (7) y trata de cortar al pájaro por la mitad. Sin embargo, el cisne se agarra a un globo (9) que pasa volando y asciende hacia el cielo. Mi marido, furioso, coge una pelota (0) y se la tira. En cambio, golpea el árbol y hace que todas las velas (1) caigan sobre su cabeza.

6. La combinación de ambos métodos facilita recordar fechas de cumpleaños, de santorales o citas médicas.

Ejemplo

El cumpleaños de mi Hermana – 12 de agosto. Me imagino a mi hermana a medianoche (oigo como dan las doce) a punto de salir de casa vestida como un muñeco de nieve. Está oscuro, no encuentra la puerta. Se tambalea y le da un golpe al mueble.

Consejos para el formador:

6. Asegúrate de que los participantes sepan como asociar las palabras con los vínculos de memoria. Por ejemplo, la primera noticia del telediario era la llegada de inmigrantes a Europa. Aunque el continente no era una parte de la visualización, la multitud de gente y el muro, que son fáciles de asociar con la situación política actual, sí lo eran. Lo más importante es crear imágenes que sean claras para nosotros y con las que no tengamos que incluir todos los elementos del mensaje. La mayoría de ellas nos tienen que recordar el elemento principal.

7. Cuando relacionamos artículos con vínculos de memoria, no importa si la primera cosa en nuestra imagen vívida es el vínculo o una palabra que asociamos al vínculo. Ambos elementos se relacionarán irremediablemente en nuestra memoria. Cuando recreemos la lista, recordaremos el vínculo correcto y el artículo visualizado aparecerá unido a él.

8. Para algunos de los participantes será complicado generar relaciones absurdas y abstractas entre vínculos de memoria e información para recordar. En ese caso, el formador debe animarles a formar relaciones más realistas. Lo importante es que activen nuestra memoria.

9. Cuando emplees por primera vez el método, asegúrate de trabajáis en grupo y asocias los vínculos de memoria con elementos para recordar. Cread historias juntos. Será más fácil para aquellos que no estén seguros de haber entendido las reglas del método. En otra fase, se puede trabajar en grupos más pequeños y, en el futuro, incluso se puede trabajar individualmente.

10. El formador no tiene por qué ser el único que presente elementos para recordar. El grupo también los puede sugerir. Si los participantes del módulo están haciendo otros cursos, el formador les puede animar a utilizar el método en determinadas tareas. De esta manera, demostraremos que el método no son pamplinas.

11. Puede que los participantes teman mezclar varias cadenas de asociaciones. Garantízales que esto no sucederá si crean buenas visualizaciones y vínculos. ¡Es la magia de la mente humana! Si es necesario memorizar varias listas en un período corto de tiempo usando los mismos símbolos, se puede emplear el color. Por ejemplo, los diez primeros vínculos son de color rojo vívido, los siguientes diez son de color amarillo brillante.

12. Si quieres recordar la información asimilada con ambos métodos durante un periodo más extenso de tiempo o incluso para toda tu vida (por ejemplo, fechas de cumpleaños o santorales, números de teléfono), tienes que revisarla. Hazlo siguiendo esta frecuencia: tras 20 minutos, 24 horas y 5 veces más cada 3 o 4 días. La revisión garantiza que la información se almacena en la memoria a largo plazo. Obviamente no tiene ningún sentido que codifiques listas de tareas o listas de compra para el día siguiente.

Escenario 2a

Relajación: movimientos alternos

Ejercicio 1

Instrucciones:

Los movimientos alternos en este ejercicio incluyen:

- balancear las piernas y los brazos opuestos de manera simultánea – de pie,
- tocarte la rodilla con la mano opuesta,
- una posición llamada el esquiador en la que una mano se desplaza hacia delante y la pierna opuesta hacia atrás,
- alternar saltos,
- moverse hacia una posición inclinada – la mano derecha estira el tobillo izquierdo mientras giras tu cuerpo hacia la derecha y te inclinas ligeramente hacia atrás.

Para mejorar el equilibrio, trata de hacer los ejercicios con los ojos cerrados. Se recomienda que te muevas lentamente. Repite cada ejercicio 2 o 3 veces.

Ventajas:

- activar el hemisferio cerebral derecho e izquierdo para que funcionen simultáneamente,
- estimulación de los canales de conexión entre ambos hemisferios,
- mejora la visión binocular,
- se cruza la línea media visual, auditiva y cinética (entre la parte izquierda y derecha del cuerpo) ,
- mejora la coordinación de la parte izquierda y derecha del cuerpo,
- mejora la vista y la audición.

Ejercicio 2

Junto con los participantes, prepara y escucha las canciones seleccionadas de música relajante. Siéntate cómodo en una silla o un sillón, respira rítmicamente, cierra los ojos y mantén las manos sobre las rodillas.

Canciones sugeridas:

Ludwig van Beethoven: Romanza para violín y orquesta en Fa Mayor.

Sergei Prokófiev: Concierto para piano número 1 en Re bemol Mayor.

Piotr Tchaikovsky: Nocturno en Re menor op 19 número 4.

Listado de fichas para el Escenario:

Ficha nº 1 para Escenario 2a – Concentración

Ficha nº 2 para Escenario 2a – Percepción

Ficha nº 3 para Escenario 2a – Activar el hemisferio cerebral derecho

Ficha nº 4 para Escenario 2a – El sistema de asociación

Ficha nº 5 para Escenario 2a – Campo visual

Ficha nº 6 para Escenario 2a – Campo visual

Ficha nº 7 para Escenario 2a – Sistema de número/forma – escoge los vínculos de memoria

Ficha nº 8 para Escenario 2a – Sistema de número/forma

Elementos complementarios:

- un bolígrafo y un lápiz
- fluorescentes de colores

Escenario 2a

Ficha nº1 - Concentración

Ejercicio 1

Instrucciones:

Mira el siguiente cuadro e intenta recordar tantos dígitos y su posición como te sea posible. Apunta los dígitos que recuerdes en el cuadro vacío.

1	4	3
7	●	5
8	6	2

Ejercicio 2

Instrucciones:

Mira la secuencia de palabras y busca una palabra clave que pueda asociarse con todas ellas. Después, haz el ejercicio al revés. Crea una secuencia de palabras a partir de una palabra clave que hayas escogido.

bicicleta, molino, fortuna, tortura, carretilla

hilo, heno, pino, jeringa

Escenario 2a

Ficha nº2 - Percepción

Ejercicio 1

Instrucciones:

Encuentra nombres de animales en el siguiente texto:

-¡No me des la perorata! – le dijo. Estaba muy tensa por el trabajo.

- Es un día hermoso. Salgamos a pasear.

- No sé.

- No digas no, por favor.

Ejercicio 2

Instrucciones:

Subraya todos los 1 y 5 en 15 segundos. No puedes retroceder para comprobar que no has pasado ninguno por alto.

789451543987145093244587129769543321098476512651567908 4
3567987231254356986432891345609544432176654980734569872
3456798754398021345567354987941165498798746541684987441

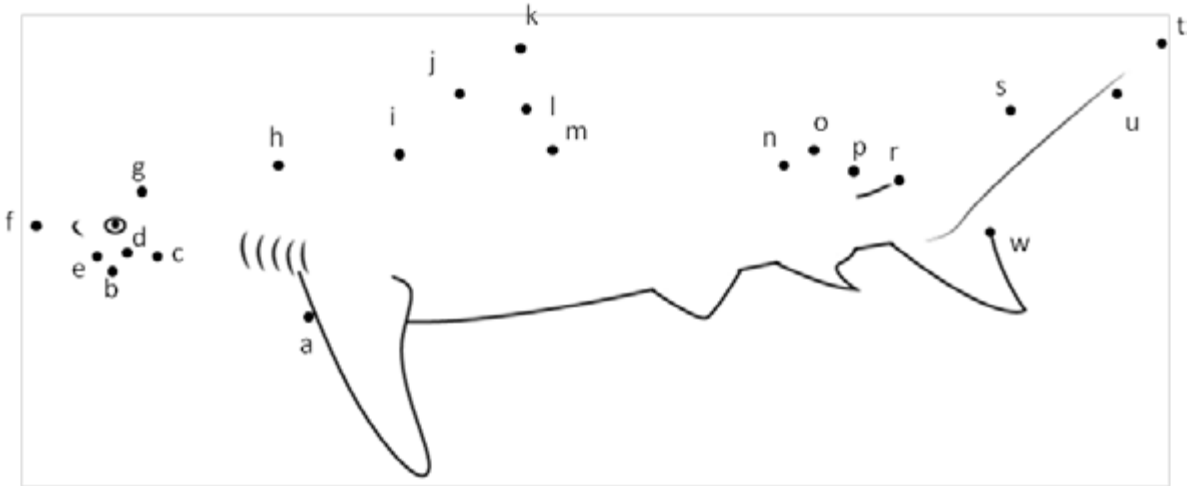
Escenario 2a

Ficha nº3 - Activar el hemisferio cerebral derecho

Ejercicio 1

Instrucciones:

Pon las manos sobre las rodillas. Fija la mirada sobre la hoja de papel y sigue las letras en orden alfabético. Une los puntos con un lápiz o un bolígrafo. Primero con la mano izquierda y después con la derecha. Sólo tienes 30 segundos para acabar el ejercicio.

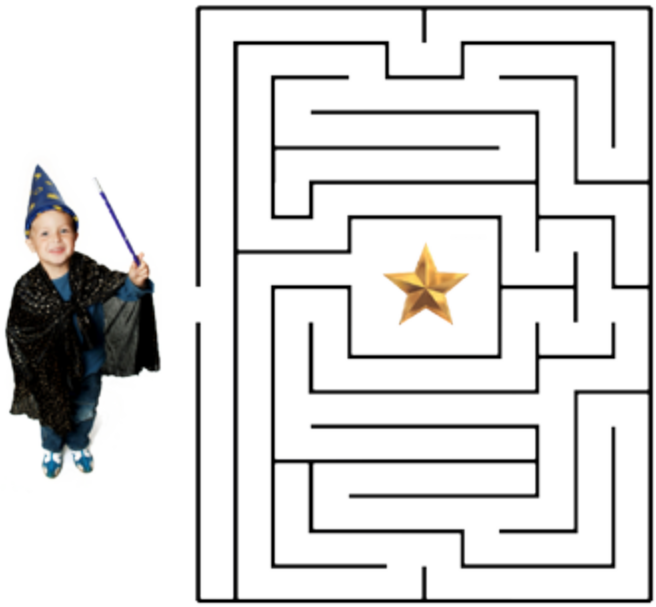


Ejercicio 2

Instrucciones:

Pon las manos sobre las rodillas. Mira la imagen y encuentra el camino hasta la estrella (el chico es tu punto de salida). Dibuja el camino hasta la estrella. Primero con la mano izquierda y después con la derecha.

Tienes 10 segundos para finalizar el ejercicio.



Escenario 2a

Ficha nº4 - El sistema de asociación

Instrucciones:

Mediante el sistema de asociación, memoriza las palabras contenidas en el cuadro en el orden correcto.

1 NEWSPAPER	5 CANDLE	9 CHICKEN	13 BOOK	17 WATER
2 SCISSORS	6 CUP	10 BREAD	14 BINDER	18 STUDENT
3 BALL	7 MIRROR	11 TREE	15 NEEDLE	19 CAT
4 MOTOR	8 SNOWMAN	12 LAMP	16 SHEET OF PAPER	13 BOOK

Recrea en tu memoria todos los elementos desde el 1 al 20. Cuando lo hayas hecho, puedes empezar por el final.

Si lo has conseguido – PERFECTO. Si tienes problemas a la hora de recordar todas las palabras, vuélvelas a leer e inventa una historia (imágenes vívidas y claras) utilizando las palabras dadas. Cuanto más absurda y divertida sea, mucho mejor.

Escenario 2a

Ficha nº5 - Campo visual

Ejercicio 1

Instrucciones:

Mira hacia el centro del cuadro y encuentra dónde están los números en orden ascendente.

Deja la hoja a un lado y anota los dígitos que recuerdes en orden ascendente.

10	7	3
8	●	6
4	5	9

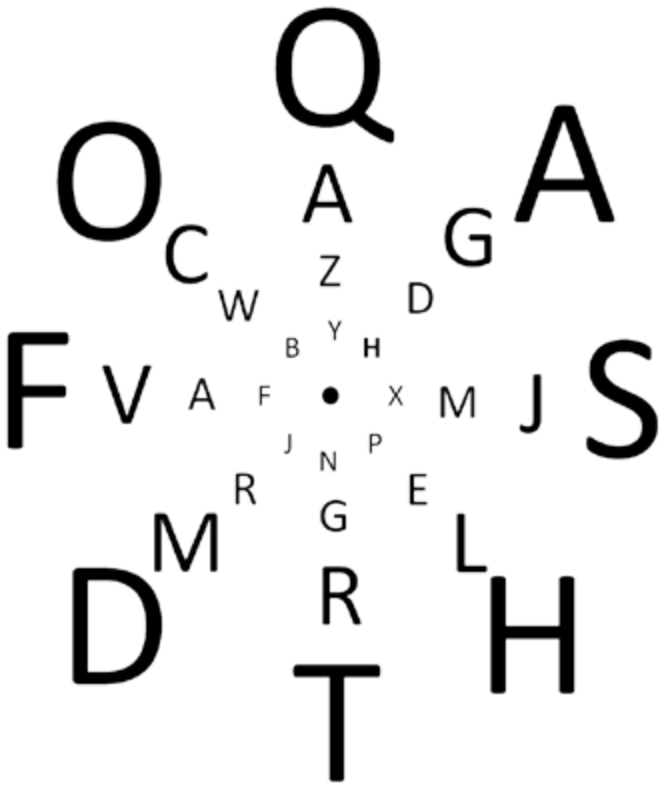
Escenario 2a

Ficha nº6 - Campo visual

Ejercicio 1

Instrucciones:

La siguiente imagen muestra letras mayúsculas grandes y pequeñas. Éstas se concentran alrededor de un punto en el centro. Mira la imagen y fija los ojos en el punto negro. Intenta recordar las letras, su tamaño y su posición sin mover la cabeza o los ojos. Repite esta actividad varias veces e intenta ver, y después recordar, tantas letras como sea posible.



Escenario 2a

Ficha nº7 - El sistema número/forma

Tabla 1. Ejemplos de vínculos de memoria para usar en el sistema número/forma – para los números que van del 0 al 10.

Número	Ejemplos de vínculos de memoria	Ejemplos de dibujos	Dibuja tu vínculo de memoria - tiene que ser colorido.
0	huevo, cabeza, globo (si escoges globo para el 0, no lo vuelvas a asignar al 9)		
1	vela, lápiz, bolígrafo, dedo, cohete, jeringa		
2	cisne, interruptor (encendido/apagado)		
3	señal de tráfico (un triángulo amarillo), trébol, gaviota volando, glúteos		
4	yate (forma de una vela), silla, mesa (4 patas)		
5	estrella de 5 puntas, mano, gancho, guante		
6	silbato, trompa, pistola (calibre 6), cereza con tallo		
7	guadaña, bandera, palo para caminar		
8	muñeco de nieve, gafas, pulpo, reloj de arena		
9	receptor telefónico, caracol, globo con hilo		
10	Laurel y Hardy (el gordo y el flaco), un caballero (una espada y un escudo), palo de billar y las bolas		

Tabla 2. Ejemplos de vínculos de memoria para emplear en el sistema de número/forma –para los números que van del 11 al 20.

Número	Ejemplos de vínculos de memoria	Ejemplos de dibujos	Dibuja tu vínculo de memoria - tiene que ser colorido.
11	Espaguetis, vías del tren, dos bolardos, un partido de fútbol (11 jugadores)		
12	Reloj dando las 12 de la noche, fantasmas (aparecen a medianoche), 12 apóstoles		
13	gato negro, el 13 de la mala suerte		
14	rayos, anillo con diamante de 14 quilates, corazón del día de San Valentín (14 de febrero)		
15	caña de pescar y gancho		
16	número del apartamento o calle		
17	el té de las 5		
18	tarta para el 18º cumpleaños, urna de votación (se es mayor de edad con 18 años)		
19	ascensor (lo cogemos para llegar a la decimonovena planta)		
20	paquete de cigarrillos (contiene 20 cigarrillos)		

Escenario 2a

Ficha nº8 - El sistema número/figura

Ejercicio 1

Instrucciones:

Memoriza las siguientes palabras. Usando una imagen vívida, asocia cada elemento de la lista con tu vínculo de memoria. Cuanto más creativa sea, mejor. Abajo tienes un ejemplo de asociación.

Sinfonía. Imagina que eres un director de una orquesta sinfónica. Una vela, que mueves con entusiasmo, te sirve de batuta. Salpicas a los músicos con la cera y sus instrumentos brillan.

1. Sinfonía
2. Bicicleta
3. Libreta de notas
4. Violeta
5. Rayo de sol
6. Flor
7. Higo
8. Agujero
9. Caña
10. Botas

Ejercicio 2

Instrucciones:

Memoriza las siguientes palabras. Usando una imagen vívida, asocia cada elemento de la lista con tu vínculo de memoria. Cuanto más creativa sea, mejor. Dibuja tus asociaciones.

1. Cepillo
2. Puntos
3. Cuchara
4. Jugo
5. Tazón
6. Imperdible
7. Piruleta
8. Camachuelo
9. Nave espacial
10. Tecla

Escenario 2b

Ejercicio de relajación 1

Instrucciones:

Siéntate y:

- Cruza las piernas, pon la pierna derecha sobre tu muslo izquierdo, tu tobillo derecho está debajo de tu rodilla derecha;
- Con el dedo pulgar y el dedo índice del brazo izquierdo presiona con fuerza la pierna derecha por encima del talón;
- Sujeta con la mano derecha la pierna justo por debajo de la rodilla – sigue presionando con los dedos la zona situada debajo de la rodilla;
- mientras inspiras, acerca los pies a las rodillas; mientas expires, flexiona los pies y aléjalos de las rodillas.

Repite el ejercicio varias veces y cambia la posición de la pierna.

Lista de fichas para el Escenario:

Ficha nº 1 para Escenario2b – Concentración

Ficha nº 2 para Escenario 2b – Percepción

Ficha nº 3 para Escenario 2b – Activar el hemisferio cerebral derecho

Ficha nº 4 para Escenario 2b – Músculos oculares

Ficha nº 5 para Escenario 2b – Campo visual

Ficha nº 6 para Escenario 2b – El sistema número/figura

Elementos complementarios

- un bolígrafo y un lápiz
- fluorescentes de colores
- 4 dados

Escenario 2b

Ficha nº1 - Concentración

Ejercicio 1

Instrucciones:

A continuación, presentamos 12 banderas europeas. Obsérvalas atentamente y memorízalas. Tienes 90 segundos para completar la tarea. Después, dale la vuelta al papel y escribe el nombre de los países bajo la bandera correcta.

Escenario 2b

Ficha nº2 - Percepción

Ejercicio 1

Instrucciones:

A continuación hay una secuencia de letras. Míralas con detenimiento y subraya las parejas de letras que se suceden en el alfabeto. Por ejemplo: "KL", "CD",... Intenta finalizar el ejercicio lo más rápido posible.

WECDERTGHYUABIOPLKLJCDHGFNOCDSAZSTXCDVBNKLMLKCDEJASCDFGO
JKRKLKLWERTYUIOPZXCDVBNMPOIUYTREWMNBVCDXZASCDFGTHJEKLKIR
YTWELMNEDCFKJAWOJKRKLWERTYUIOPZXCDVBNMPOIYTREWMNBVCD

Escenario 2b

Ficha nº3 - Activar el hemisferio cerebral derecho

Trabajo en parejas

Elementos complementarios: 4 dados

Ejercicio 1

Instrucciones:

La primera persona tira 3 dados a la vez e intenta sumar rápidamente todos los puntos. Los puntos no se tienen que sumar uno a uno sino en su conjunto. La intención es sumar el conjunto de puntos de los 3 dados. Cada persona tira 10 veces en el período de tiempo más corto posible. La otra persona asume el papel de árbitro. Una vez el primer estudiante haya lanzado 10 veces, se cambian las tornas.

Escenario 2b

Ficha nº4 - Músculos oculares

Ejercicio 1

Instrucciones:

Siéntate de manera cómoda, inspira y expira profundamente, relaja los brazos y el cuello.

Intenta realizar el ejercicio con los ojos cerrados.

Dibuja figuras geométricas con los globos oculares.

Deja que los ojos descansen en las esquinas de esas figuras. Escoge: un triángulo, un cuadrado o un rectángulo.

Escenario 2b

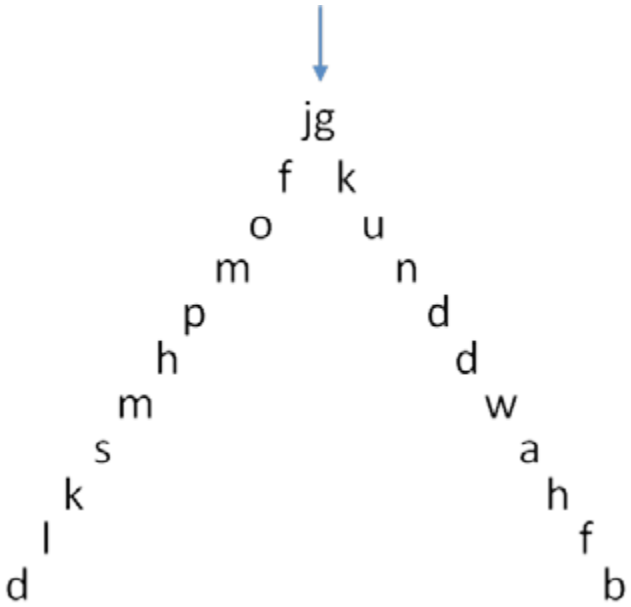
Ficha nº5 - Campo visual

Ejercicio 1

Instrucciones:

Mira la parte alta de la pirámide. Sigue con los ojos la dirección de la flecha.

Intenta leer todas las letras. No muevas los ojos horizontalmente.



Escenario 2b

Ficha nº6 - El sistema número/figura

Ejercicio 1

Instrucciones:

Memoriza los siguientes números. Aplica el sistema número/figura y el método de asociación.

Empieza relacionando cada dígito con un vínculo de memoria. Posteriormente, úsalos para crear una historia dinámica y colorida –según las reglas del sistema de asociación.

503 678 231

345 900 768

Ejemplo:

432 – vínculos de memoria: una silla, un trébol y un cisne.

Sistema de asociación: una gran silla rosa con un asiento blando cae estrepitosamente en medio del claro que está cubierto por miles de tréboles violetas. Huelen muy bien. De repente, los tréboles explotan y se pegan en un enorme cisne amarillo que empieza a gruñir muy fuerte.

Escenario 2c

Relajación

Ejercicio de relajación 1

Instrucciones:

Siéntate de manera cómoda y cierra los ojos. Imagina que estás en la concurrida plaza de una ciudad. ¿Has estado allí alguna vez? ¿O has visto fotos del lugar? Imagina que paseas por la bonita y soleada plaza e intentas recolectar tanto recuerdos positivos como te es posible:

El sol, la música, los aromas, los pequeños tejados que arrojan sombras…

Lista de fichas para el Escenario:

Ficha nº 1 para Escenario 2c – Concentración

Ficha nº 2 para Escenario 2c – Percepción

Ficha nº 3 para Escenario 2c – Activar el hemisferio cerebral derecho

Ficha nº 4 para Escenario 2c – Músculos oculares

Ficha nº 5 para Escenario 2c – Campo visual

Ficha nº 6 para Escenario 2c – El sistema número/figura

Elementos complementarios:

- un bolígrafo y un lápiz
- una hoja de papel A4
- fluorescentes de colores

Escenario 2c

Ficha nº1 - Concentración

Ejercicio 1 – Puzle de palabras

Instrucciones:

Lee las palabras. Encuentra una palabra clave que relacione todos los elementos.

---

sand, ditch, chess, tower, pick, fortifications, drawbridge

Ejercicio 2

Instrucciones:

Cambia el orden de las acciones del ejercicio anterior. Crea tú mismo una secuencia de palabras que asocies a una palabra clave que hayas escogido.

.....

Escenario 2c

Ficha nº2 - Percepción

Ejercicio 1

Instrucciones:

Subraya todos los números 6 y 8 de la secuencia inferior en 15 segundos. No puedes volver atrás para comprobar que no has pasado por alto ninguno.

678945154398671450932445871297698543321069847651265156790843567987

982316254356986432891345609544432176654980734569872345679875439802

613455673467982109457682366099682456087219874660975421669012971365

Escenario 2c

Ficha nº3 - Activar el hemisferio cerebral derecho

Ejercicio 1

Instrucciones:

Coge una hoja de papel A4 y un lápiz. Busca en el aula 10 objetos coloridos situados en varios lugares. Intenta dibujar lo que has visto, manteniendo su correcta colocación.

Escenario 2c

Ficha nº4 - Músculos oculares

Ejercicio 1

Instrucciones:

Calienta los músculos oculares para mejorar tus ojos y el campo visual. Realiza los siguientes ejercicios:

- Cierra los ojos y dibuja el símbolo de infinito con tus globos oculares;
- Abre los ojos y, manteniendo la cabeza quieta, mueve alternativamente los ojos yendo de los puntos situados a la derecha a los puntos situados a la izquierda, en el suelo y en el techo.

Tienes 30 segundos para cada ejercicio.

Escenario 2c

Ficha nº5 - Campo visual

Ejercicio 1

Instrucciones:

Dirige la mirada a la parte alta de la pirámide. Imagina que una línea recorre su centro. Mueve hacia abajo los ojos e intenta leer todas las palabras y expresiones. No muevas los ojos horizontalmente. Esfuérzate para llegar a la parte más baja de la pirámide. Intenta leer la última expresión.

two

poem

cheese

dictionary

encyclopedia

single- minded

school handbook

the horizontal watching

the first edition of the novel

Escenario 2c

Ficha nº6 - El sistema número/figura

Ejercicio 1

Instrucciones:

Empleando el sistema número/figura, asocia los nombres de los planetas del Sistema Solar con tus vínculos de memoria.

1. Mercurio
2. Venus
3. Tierra
4. Marte
5. Júpiter
6. Saturno
7. Urano
8. Neptuno

Ejemplo:

1. Digamos que el vínculo de memoria para el 1 es una vela. Por ello, debes asociar el planeta Mercurio con una vela. Para visualizar el planeta, puedes imaginar el conocido hotel Mercure. Ahora te toca crear una imagen vívida: estás aguantando una vela en la mano derecha y sobre la mano izquierda tienes un pequeño hotel Mercure. Está en llamas – los cristales se rompen, la gente salta por las ventanas…

Escenario 2d

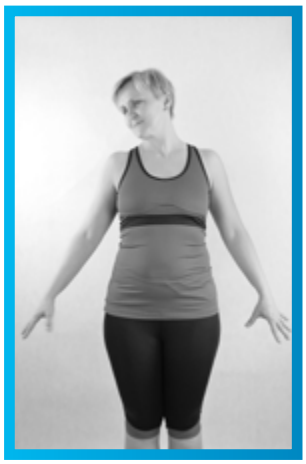
Relajación

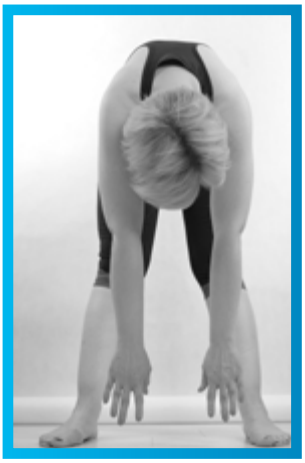
Ejercicio de relajación

Sacude tu cuerpo

Instrucciones:

Colócate a horcajadas. Pon los pies en línea con tus hombros. Relaja los brazos. Empieza a sacudirlos enérgicamente. Ahora mueve los brazos y la cabeza suavemente. Transfiere el movimiento al cuerpo y las piernas. Sacude todo el cuerpo. A continuación, para de moverte e inclina tu cuerpo relajado hacia delante. Deja que tus manos toquen el suelo. Piensa positivamente. No eches la vista atrás y no pienses en experiencias pasadas.





Lista de fichas para el Escenario:

Ficha nº 1 para Escenario 2d – Concentración

Ficha nº 2 para Escenario 2d – Activar el hemisferio cerebral derecho

Ficha nº 4 para Escenario 2d – Percepción

Ficha nº 5 para Escenario 2d – Músculos oculares

Ficha nº 6 para Escenario 2d – Campo visual

Ficha nº3 para Escenario 2d – El sistema número/figura

Elementos complementarios:

- 5 cerillas
- un lápiz y un bolígrafo
- fluorescentes de colores

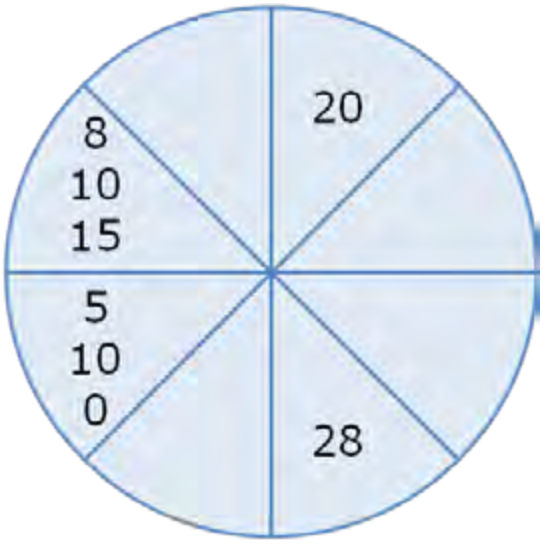
Escenario 2d

Ficha nº1 - Concentración

Ejercicio 1

Instrucciones:

Imagina que tienes 3 tiros para darle a la diana. Cada dardo acaba en una zona de puntos diferente. ¿Cuántas posibilidades tienes de conseguir 28 puntos?



Choose the correct answer:

1	3	6	4

Escenario 2d

Ficha nº2 - Activar el hemisferio cerebral derecho

Ejercicio 1

Instrucciones:

Pon 5 cerillas encima de la mesa y colócalas a corta distancia unas de otras. Une las manos como si fueras a rezar. Después, aléjalas la una de la otra dejando un espacio de unos 3 cm pero mantén los dedos juntos. Intenta levantar las cerillas con los dedos en el siguiente orden: los dedos meñiques, los dedos anulares, los dedos corazón, los dedos índice y los pulgares. Puedes coger cualquier cerilla. Ten cuidado y que no se te caigan las cerillas que ya has cogido mientras estás cogiendo otra. Cuando hayas acabado, repite el juego otra vez. No obstante, cambia el orden de los dedos (por ejemplo, empieza por los dedos anulares y los pulgares,…).

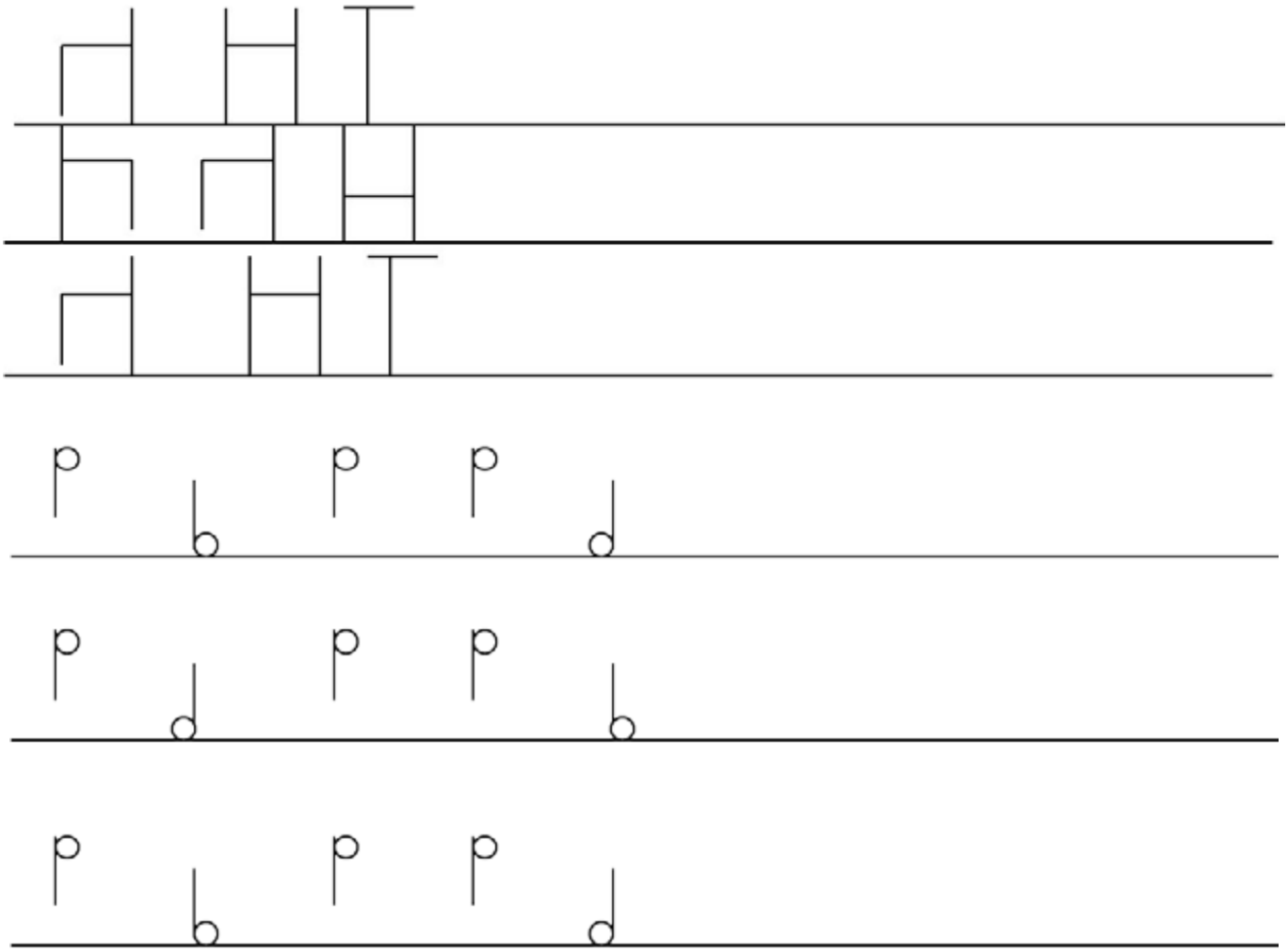
Escenario 2d

Ficha nº3 - Percepción

Ejercicio 1

Instrucciones:

Encuentra secuencias idénticas de formas en las imágenes inferiores:



Ejercicio 2

Encuentra patrones idénticos en las imágenes inferiores:

Escenario 2d

Ficha nº4 - Músculos oculares

Ejercicio 1

Instrucciones:

Ponte de pie. Cierra los ojos y mantén los párpados cerrados con fuerza. Inspira, después deja de respirar durante un momento e inclínate hacia delante; mantén la cabeza por debajo del nivel del corazón. Quédate en esta posición durante 3-5 segundos. Después levanta la cabeza, exhala, abre mucho los ojos, relaja la mandíbula y todos los músculos faciales; sigue parpadeando y moviendo los globos oculares en todas direcciones para así relajar los músculos oculares. Repite el ejercicio 10 veces.

Escenario 2d

Ficha nº5 - Campo visual

Ejercicio 1

Instrucciones:

Mira la parte alta de la pirámide. Sigue la dirección de la flecha con los ojos y mira los siguientes números. Mueve los ojos hacia abajo; no los muevas horizontalmente. Intenta llegar hasta la parte baja de la pirámide y lee el último número.

↓

1

34

567

8907

24589

2345689

45609854

109765431

98798723456

Escenario 2d

Ficha nº6 - El sistema número/figura

Ejercicio 1

Instrucciones:

Memoriza las palabras inferiores empleando el sistema número/figura, es decir, asocia las palabras con tus vínculos de memoria. Realiza el ejercicio según la regla de la imagen vívida.

huevos, salchicha, gelatina, helado, leche, pasta de dientes, agua, queso, pincel, tomates

Unidad 3

Relajación: movimientos alternos

Información básica

El sistema mayor es un método que ayuda a memorizar números, por ejemplo, fechas. Este método está basado en el sistema fonético numérico que se creó como resultado de asignar números a las consonantes.

Objetivos cuando se aplica este método

El sistema ayuda a recordar series numéricas.

Puede que sean, por ejemplo:

- números de teléfono,
- números de registro,
- direcciones (número, apartamento),
- fechas (cumpleaños, año del suceso),
- datos geográficos (la altura de la montaña, la profundidad del lago, el área de un país, …),
- número de cuenta bancaria, PIN u otros
- números de identificación.

Sistema mnemotécnico fonético

Los números se vinculan a las consonantes. Hay pistas en los paréntesis que facilitan que recuerdes las relaciones.

1=T, D, TH (la T y D mayúscula tienen una línea vertical)

2=N (tiene dos líneas verticales)

3=M (la m minúscula tiene tres líneas verticales)

4=R (en la palabra cuatro hay una R)

5=L (en latín L es 50)

6=J, SH, CH suave, DG, G suave (la j minúscula al revés se parece a un 6)

7=K, CH dura, C dura, G dura, NG, QU (la K mayúscula y minúscula parecen dos 7 apoyados el uno sobre el otro)

8=F,V (la f minúscula se asemeja a un 8)

9=P,B (la p y la b minúsculas al revés se parecen al 9)

0=Z,S, C suave (Z es la primera letra en la palabra cero)

La siguiente secuencia debería ser de ayuda para recordar el sistema: Say No MoRe, Low CheCK - Heavy Pie. Contiene todas las letras en el orden correcto usadas en el sistema.

El sistema – asociar numerales a letras

Añadiendo vocales a las consonantes asociadas a los números (u otras consonantes que no se emplean en el sistema, por ejemplo, W, H), formamos palabras que nos facilitan recordar la secuencia de números. Podemos convertir los números en palabras de dos modos distintos.

Modo 1

Cada dígito tiene que convertirse en una letra para formar una palabra. Las palabras formadas tienen que ser sustantivos que no sean difíciles de imaginar (la misma regla que se aplica en el sistema número/figura cuando se eligen los vínculos de memoria adecuados). Es importante porque se deben crear asociaciones entre las palabras (sistema de asociación).

Ejemplo:

Para memorizar la fecha de cumpleaños de tu madre (15 de diciembre (1512)), debes pensar en una palabra (palabras) que contengan las letras T/D, L, T/D, N. Convierte los números en letras del sistema fonético numérico. Posteriormente, tienes que asociar las palabras aplicando el sistema de asociación. Finalmente, las tienes que vincular a tu madre.

Si formas las palabras "TeLe" y "TaNgo" puede visualizar: veo a mi madre persiguiendo a una enorme tele por toda la casa. De repente, la tele deja de correr y le propone a mi madre que bailen juntos un tango.

Modo 2

Tienes que convertir cada número en una letra del sistema fonético numérico. Tu siguiente tarea consiste en pensar en una frase (frases) que incluya palabras que empiecen por las letras correctas.

Ejemplo:

Memorizar la matrícula de un coche: 3746. La conviertes en las letras "MCRJ" y formas la

frase: Mi Coche RoJo.

Errores posibles cuando se utiliza el sistema mayor

1. Poco dominio del sistema fonético numérico.

2. Uso erróneo del sistema de asociación cuando se crean asociaciones entre las correspondientes palabras vinculadas a las letras y, a su vez, éstas a los numerales.

3. Formar palabras con letras adicionales. Por ejemplo, convertir el número 78 en GRaVe. La letra R es superflua. La palabra "GRaVe" se convierte en el número 785. La palabra correcta para 78 es, por ejemplo, GaVia.

Consejos para el formador

1. El sistema fonético numérico es la base del sistema mayor. Se debe dedicar tiempo para aprenderlo. Merece la pena comprobar con qué soltura lo usan los estudiantes antes de practicarla habitualmente. El mejor modo para verificarlo es preguntarles al azar. Primero pídeles que digan qué letras se asignan a qué número y, después, tienen que darte los números de las letras que mencionas.

2. Antes de empezar con los ejercicios del método mayor, se recomienda repetir las reglas de creación de asociaciones, ya que éstas se aplicarán cuando vinculen las palabras (modo 1).

3. A algunos estudiantes les parecerá complicado pensar en palabras que tengan más de una de las letras del método fonético numérico. De ser así, el formador debe animarles a utilizar el modo 2 mientras aprenden a usar el sistema mayor, es decir, formar frases con palabras que empiecen por las letras correspondientes a los números.

Información adicional

La versión arriba presentada del sistema mayor es básica, es decir, basta para memorizar secuencias cortas de numerales. La versión más avanzada del sistema incluye formar las llamadas matrices de los números. Es un sistema de palabras que se forman basándose en el sistema fonético numérico (ejemplos: 27 – úNiCo, 57 – LaCa, 347 – MaRCo). Codificar más palabras asociadas a los números

que oscilan del 11 al 1000 permite inventar historias rápidamente (aplicando el sistema de asociación). Al principio usar el sistema de matrices requiere mucho trabajo puesto que también hay que memorizar una larga lista de palabras codificadas. Por lo tanto, se recomienda que no se presente en la primera etapa del aprendizaje. Los participantes interesados en la versión extendida tienen una descripción del sistema mayor en los trabajos que figuran al final del módulo.

Escenario 3a

Relajación: movimientos alternos

Elefante

Instrucciones:

Ponte de pie y erguido, estira el brazo izquierdo y apoya la cabeza sobre el hombro ligeramente levantado. Dibuja el símbolo de infinito en el aire usando el brazo extendido. Empieza por el centro, dibuja la curva de la izquierda, vuelve al centro y dibuja la curva de la derecha. Extiende los dedos y mira a través de ellos.

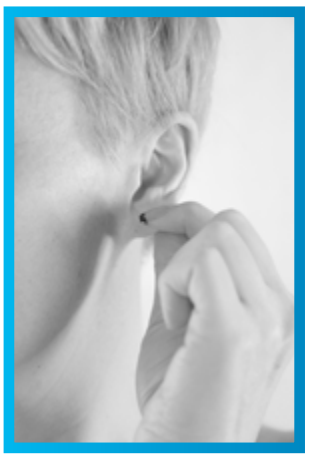
Repite el ejercicio 8 veces y cambia de mano.

El ejercicio descrito mejora la coordinación y, asimismo, constituye un entrenamiento para los sentidos y relaja la mente y el cuerpo.

Las capuchas del pensador

Instrucciones:

Con el dedo corazón y el pulgar, coge el lóbulo de la oreja y masajéalo, tira de él ligeramente y apriétalo. El masaje debe empezar en la parte superior de la oreja para ir desplazándose hacia abajo. Repite el ejercicio 2 o 3 veces.



Escenario 3a

Globos oculares - Ejercicios coordinados por el formador

Ejercicio 1

Instrucciones:

Mira diagonalmente. Primero, dirige la vista hacia la parte superior izquierda, tanto como puedas, y después dirígela hacia la parte superior derecha, tanto como puedas. Cambia de lado. Ahora mueve los globos oculares hacia arriba y hacia abajo, hacia la izquierda y hacia la derecha.

Repite el ejercicio 3 o 4 veces.

Ejercicio 2

Instrucciones:

Dibuja líneas verticales con los ojos; primero empieza arriba y desplázate hacia abajo. Después empieza abajo y desplázate hacia arriba. Repite el ejercicio 8-10 veces.

Ejercicio 3

Instrucciones:

Dibuja líneas diagonales que vayan desde la esquina superior derecha a la esquina inferior izquierda y en la dirección contraria. Repite el ejercicio 8-10 veces.

Ejercicio 4

Instrucciones:

Dibuja el símbolo de infinito. Sigue la forma con los ojos y usa todo tu campo visual. Repite el ejercicio 8-10 veces.

Lista de fichas para el Escenario:

Ficha nº 1 para Escenario 3a – Concentración

Ficha nº 2 para Escenario 3a – Percepción

Ficha nº 3 para Escenario 3a – Activar el hemisferio cerebral derecho

Ficha nº 4 para Escenario 3a – El sistema de asociación

Ficha nº 5 para Escenario 3a – Campo visual Field

Ficha nº 6 para Escenario 3a – El sistema mayor – Información básica

Elementos complementarios:

- un bolígrafo y un lápiz
- fluorescentes de colores

Escenario 3a

Ficha nº1 - Concentración

Ejercicio 1

Instrucciones:

Mira la imagen durante 10 segundos. Dale la vuelta a la hoja e intenta recrear la imagen. Tienes 60 segundos. Comprueba cuántos detalles has recordado.

Escenario 3a

Ficha nº2 - Percepción

Ejercicio 1

Instrucciones:

Las palabras en la primera columna se han escrito al revés. Intenta escribirlas en el sentido correcto en la segunda columna. Sigue el ejemplo:

Palabras escritas al revés	Palabras escritas en la dirección correcta
1. NÓIVA	AVIÓN
2. EHCOC	
3. OCELAHC	
4. ETERUBAT	
5. APAC	
6. RODANEDRO	
7. ATEUQAHC	
8. ASEM	
9. EJAIV	
10. SENOICACAV	

Escenario 3a

Ficha nº3 - Activar el hemisferio cerebral derecho

Ejercicio 1

Instrucciones:

Añade los adjetivos contrarios:

frío - caliente

dulce - .....

claro - .....

alto - .....

delgado - .....

abierto - .....

rápido - .....

bonito - .....

sabroso - .....

Ejercicio 2 – asociación de sustantivos

Instrucciones:

Escribe los sustantivos que asocias a los siguientes adjetivos:

1. Pálido como _____
2. Ligero como _____
3. Trabajador como una hormiga
4. Negro/a como un/a _____
5. Blanco/a como un/a_____
6. Rojo/a como un/a _____
7. Manso/a como _____
8. Astuto como _____

Escenario 3a

Ficha nº4 - El sistema de asociación

Instrucciones:

Usa el sistema de asociación para recordar, en orden, las palabras de las columnas.

1 TUBE	5 CUP	9 PILLOW
2 TOENAIL	6 WOOD	10 LOLLIPOP
3 CURTAIN	7 TELEPHONE	11 CRADLE
4 TABLE	8 FIGURINE	12 SHOE

Intenta recrear en tu memoria todo los elementos (del 1 al 12). Si lo consigues, empieza por la última palabra.

Si los intentos han resultado un éxito – FELICIDADES. Si tienes problemas a la hora de recordar todas las palabras, vuélvelas a leer. Inventa una historia (imagen vívida) usando las palabras mencionadas. Cuanto más absurda y divertida sea, mejor.

Escenario 3a

Ficha nº5 - Campo visual

Ejemplo 1

Instrucciones

Mejora tu campo visual empleando las dos pirámides de palabras.

an	2
cat	3
five	4
sales	5
mother	6
religion	8
well-shaped	11
relationships	13
food and drinks	15
fitness equipment	17
this is field of view	21
very beautiful young girl	25

coffee 6

holidays 8

psychology 10

presentation 12

book marketing 14

Public Relations 16

video conferencing 18

alternative medicine 20

college and university 22

there was exciting party 24

this was very bad business 26

person with interesting life 28

very important family meetings 30

young women with long blond hair 32

Escenario 3b

Relajación

Instrucciones:

Las afirmaciones son autosugestiones realizadas de manera consciente y expresadas con frases positivas. Su propósito es reemplazar las creencias negativas e impulsar cambios en la vida.

Siéntate cómodamente, ponte música relajante. Después, escribe 6 frases que sean tus afirmaciones.

Por ejemplo:

TENGO LA CAPACIDAD DE ALCANZAR CUALQUIER OBJETIVO QUE ME PROPONGA.

TOMO LA DECISIÓN MÁS ADECUADA EN CADA SITUACIÓN.

CONTROLO MIS ACTOS.

ESTOY SEGURO DE QUE MIS SUEÑOS Y PLANES SE HARÁN REALIDAD.

VEO, ENTIENDO Y RECUERDO COSAS IMPORTANTES.

ME MEREZCCO LO MEJOR.

Léelas en voz alta 2 o 3 veces, después cierra los ojos, siéntate cómodamente y repite esas afirmaciones interiormente mientras las visualizas.

Listado de fichas para Escenario 3b:

Ficha nº 1 para Escenario 3b – Concentración

Ficha nº 2 para Escenario 3b – Percepción

Ficha nº 3 para Escenario 3b – Activar el hemisferio cerebral derecho

Ficha nº 4 para Escenario 3b – Sistema de asociación

Ficha nº 5 para Escenario 3b – Mejorar el campo visual

Ficha nº 6 para Escenario 3b – Sistema mayor

Escenario 3b

Ficha nº1 - Concentración

Ejercicio 1

Instrucciones:

Imagina que estás en un edificio de 4 plantas. En cada planta te espera tu animal preferido (decides qué animal es). Ve a la primera planta y mira al animal detenidamente. Intenta recordar todos los detalles que puedas de su apariencia y comportamiento.

Repite el proceso en cada planta. Siente su pelaje o sus plumas, su olor, la piel, oye los ruidos que hace. Cuando abras los ojos, escribe en la siguiente tabla todos los detalles que recuerdes.

Planta I	Animal:	Detalles que recuerdo:
Planta II	Animal:	Detalles que recuerdo:
Planta III	Animal:	Detalles que recuerdo:
Planta IV	Animal:	Detalles que recuerdo:

Escenario 3b

Ficha nº2 - Percepción

Ejercicio 1

Instrucciones:

Encuentra las secuencias de números, letras o número-letra que contengan el número 5 o la letra S una sola vez. Trabaja lo más rápido posible. Tienes 30 segundos para terminar la tarea.

Por ejemplo, la siguiente combinación:

asdsw

csdgtt

cannot be circled because the letter „S” appears in it 3 times.

34678
12539

dfrew
plkazc

12345
46780

fdazx
benda

45678
09123

hgdfs
dscvy

sedes
12542

23461
55678

dcvbs
lkaws

75091
34081

dfras
76431

fdgrs
sdfrt

Escenario 3b

Ficha nº3 - Activar el hemisferio cerebral derecho

Ejercicio 1

Instrucciones:

Usa las siguientes letras para formar 6 palabras diferentes e ilústralas con un dibujo.

t a o r y k b n u s l e

Escenario 3b

Ficha nº4 - Sistema de asociación

Ejercicio 1

Instrucciones

Memoriza las siguientes palabras aplicando el sistema de asociación.

espejo, pollo, bosque, maleta, copa, mandarina, piruleta, tinta

Escenario 3b

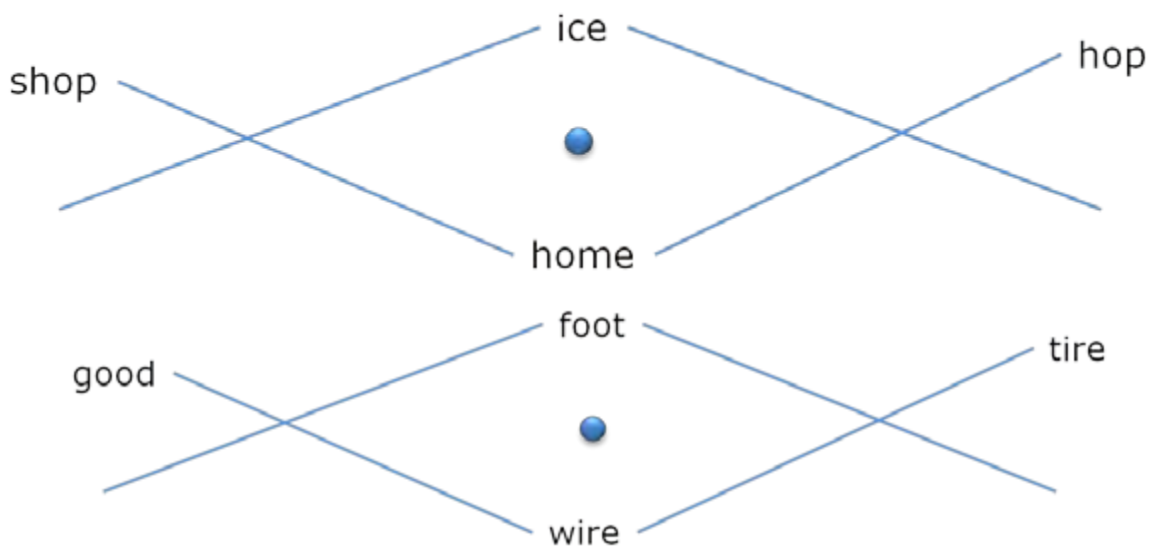
Ficha nº5 - Mejorar el campo visual

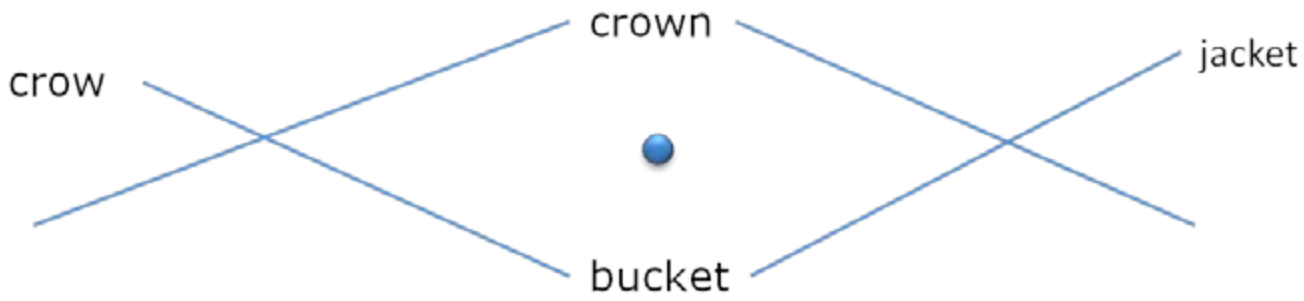
Ejercicio 1

Instrucciones:

Fija tus ojos sobre un punto e intenta reconocer las palabras que hay alrededor.

Posteriormente, escríbelas en un papel.





Escenario 3b

Ficha nº6 - Sistema mayor

Ejercicio 1

Instrucciones:

Anota 3 números de teléfono de personas que sean importantes para ti. Aplica el sistema mayor y el sistema de asociación. Primero sustituye los números por letras y las letras por palabras que posteriormente conformarán historias. De este modo, podrás memorizarlos.

1. ……

2. ……..

3. ……..

Ejemplo:

Tienes que memorizar el número de tu centro de salud: 24388945

Reemplaza los números por una consonante: N, R, M, F/V, F/V, P/B, R, L.

Sustituye las letras por palabras: eNtRé, MóVil, FoBia, RaLly.

Inventa una historia: Entré a lo que creía que era la consulta de mi médico. Pero en su lugar me encontré con una tienda de móviles. Tras unos 3 segundos, todos los móviles empezaron a sonar a la vez. Mi fobia a los móviles hizo que corriera sin parar durante 30 minutos. Corría más rápido que un coche en el rally París-Dakar.

Escenario 3c

Relajación

Instrucciones

Enciende una vela aromática, por ejemplo, de vainilla, menta, pino,…

Siéntate en el borde de la silla o con las piernas cruzadas. Endereza la columna vertebral, relaja los hombros y cierra los ojos. Coloca las palmas sobre tus rodillas, de modo que los dedos índice y los pulgares se toquen. Empieza a respirar con tu diafragma: inspira y llena el abdomen de aire (como si fuera un globo). Después, deja que salga el aire mientras expiras. Sé consciente de cada inhalación y exhalación. Repite este proceso al menos 10 veces.

Practicar la respiración coordina el trabajo de los dos hemisferios cerebrales, reduce el estrés, regenera y armoniza el sistema nervioso. El ejercicio nos calma y nos relaja casi de inmediato.

Lista de fichas para Escenario 3c:

Ficha nº 1 para Escenario 3c – Concentración

Ficha nº 2 para Escenario 3c – Percepción

Ficha nº 3 para Escenario 3c – Activar el hemisferio cerebral derecho

Ficha nº 4 para Escenario 3c – Sistema de asociación

Ficha nº 5 para Escenario 3c – Campo visual

Ficha nº 6 para Escenario 3c – Sistema mayor

Escenario 3c

Ficha nº1 - Concentración

Ejercicio 1

Instrucciones:

El siguiente texto tiene palabras superfluas y que carecen de sentido. Encuéntralas y redondéalas.

"Desde hace tiempo érase una vez una niña pequeña adulta que vivía en una cabaña pequeña fuera del bosque. Todo el mundo la llamaba Caperucita Verde. Caperucita Roja era la hija preferida de su abuela. Ésta le pidió al niño que le trajera algunas cosas ya que estaba enferma. La niña inmediatamente se puso su chándal rosa y corrió hasta la casa de su abuelita con una cesta llena de exquisiteces, champiñones y sirope de frambuesa. Se le advirtió que no fuera por el bosque, frondoso, aromático y cubierto de nieve, puesto que era peligroso. El sol brillaba, era una tarde de verano. Mientras iba caminando, recogía para su madre las piñas más bonitas que florecían en el bosque…"

Escenario 3c

Ficha nº2 - Percepción

Ejercicio 1

Instrucciones:

Encuentra todas las "b" mayúsculas y minúsculas. Redondéalas. Realiza el ejercicio lo más rápido posible.

```
Ad d d h                d g KA  a dlf                   D
                        RBb
D                       s                   d           b
            g           B                   j  q  b b n h g f b B
F                       s w                 Qd          h           A
            U           B                   Bt y Y T R B            a c
b
j
```

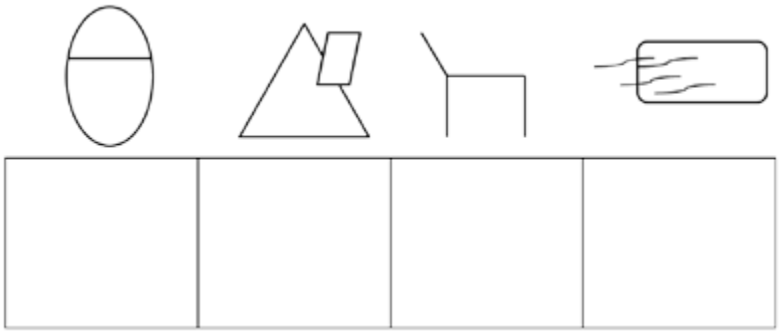
Escenario 3c

Ficha nº3 - Activar el hemisferio cerebral derecho

Ejercicio 1

Instrucciones

Relaciona en tu memoria las siguientes figuras y forma una secuencia. Empieza esbozando aquello que asocies con la figura y, después, inventa una historia. Si el ejercicio te ha resultado difícil, usa el sistema de asociación.



Escenario 3c

Ficha nº4 - Sistema de asociación

Ejercicio 1

Instrucciones

Valiéndote del sistema de asociación, intenta memorizar las siguientes ciudades famosas por sus puentes.

1. San Francisco
2. Londres
3. Sydney
4. Nueva York
5. Florencia
6. Venecia
7. Praga
8. Budapest
9. Akashi-Kaikyo
10. Lucerna

Repite todos los elementos en tu memoria (del 1 al 10). Si no has tenido problemas en hacerlo, ifelicidades! Si no ha sido así, lee otra vez los nombres. Inventa una historia. Cuanto más absurda y divertida sea, mucho mejor.

Escenario 3c

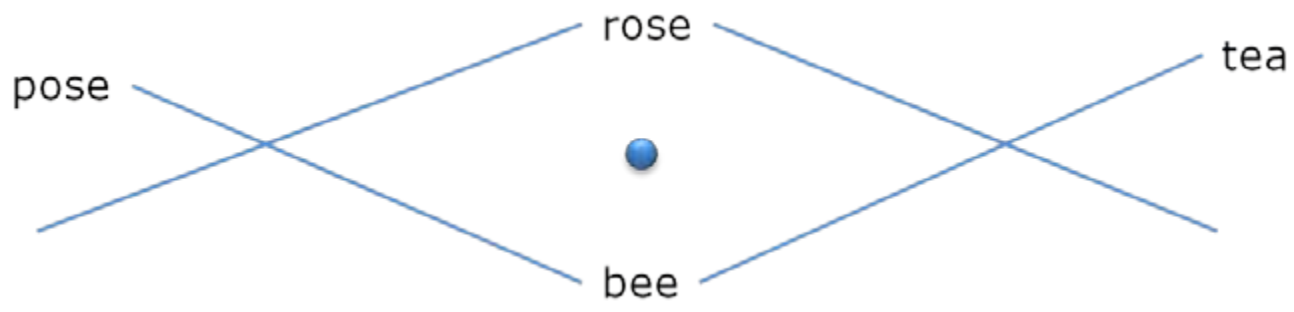
Ficha nº5 - Campo visual

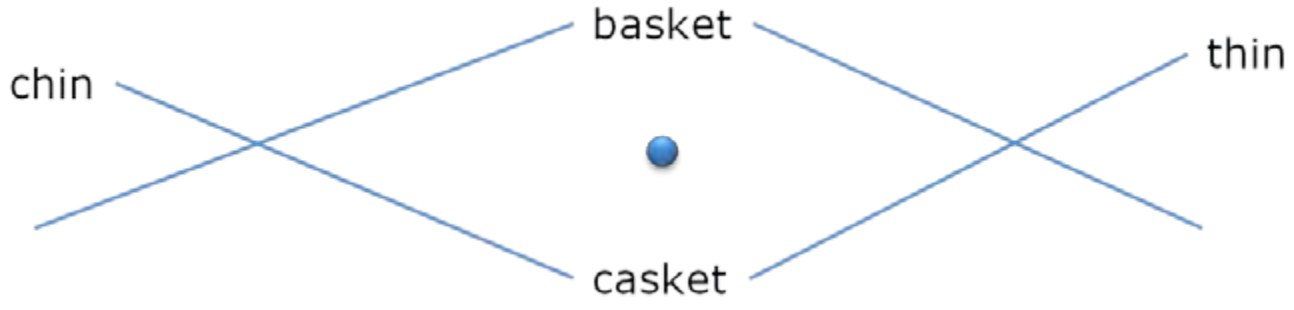
Ejercicio 1

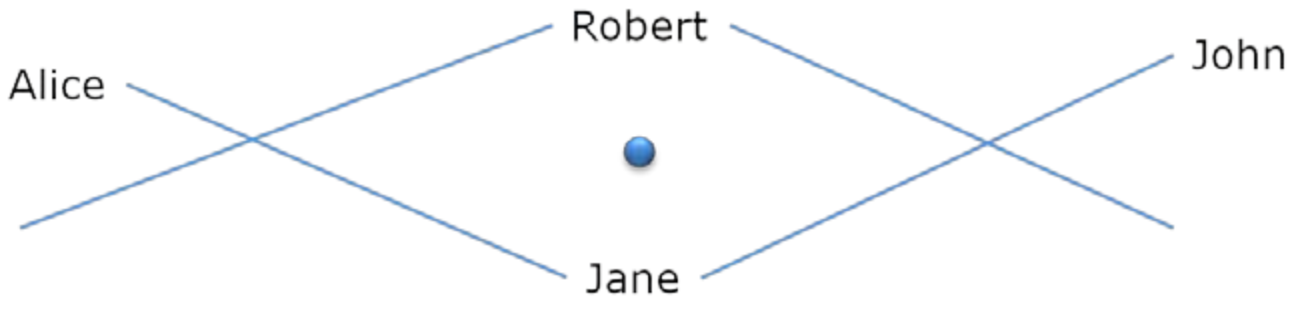
Instrucciones

Fija los ojos en el punto e intenta reconocer las palabras que están alrededor.

Después, anótalas en un papel.







Escenario 3c

Ficha nº6 - Sistema mayor

Ejercicio 1

Instrucciones

Anota las fechas de cumpleaños de tres participantes del curso. Sirviéndote del sistema mayor y del sistema de asociación, primer reemplaza los números por letras y las letras por palabras, después inventa una historia que contenga las palabras. De este modo, podrás memorizar las fechas.

1. ……

2. ……..

3. ……..

Ejemplo:

Tienes que memorizar la fecha de cumpleaños de tu mejor amigo: 14 de abril de 1984 (14041984).

Sustituye los números por las letras: T/D, R, R, T/D, P/B, F/V, R

Reemplaza letras por palabras: DaR, RaDio, aBVerbio, Raro

Inventa una historia: Le vas a dar a tu vecina una carta y oyes en su casa una radio a todo volumen. Está escuchando un programa en el que todas las frases empiezan con adverbios raros.

Escenario 3d

Relajación

Instrucciones

Elige una canción relajante y escúchala. Siéntate cómodamente, respira rítmicamente y cierra los ojos. Cuando estés escuchando la canción, dibuja con tu mano en el aire las figuras que saltan en tu imaginación suscitadas por la música.

Piezas musicales sugeridas:

Ludwig van Beethoven: Romanza para violín y orquesta en Fa Mayor.

Concierto para piano Mi Mayor, parte 2

Sergei Prokófiev: Concierto para piano nº 1 en Re bemol Mayor.

Piotr Tchaikovsky: Nocturno en Re menor op 19 número 4.

Lista de fichas para Escenario 3d:

Ficha nº 1 para Escenario 3d – Concentración

Ficha nº 2 para Escenario 3d – Percepción

Ficha nº 3 para Escenario 3d – Activar el hemisferio cerebral derecho

Ficha nº 4 para Escenario 3d – Sistema de asociación

Ficha nº 5 para Escenario 3d – Campo visual

Ficha nº 6 para Escenario 3d – Sistema mayor

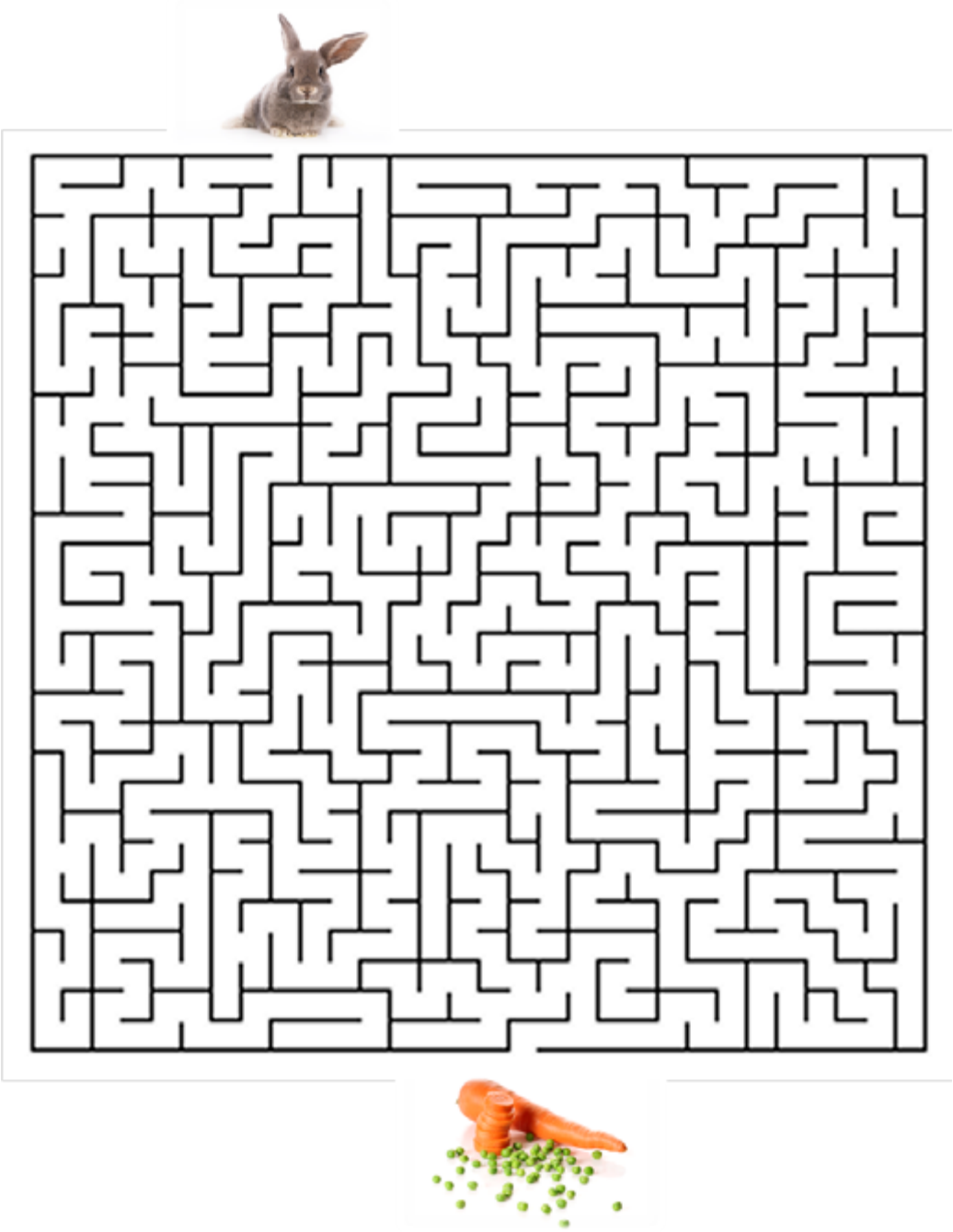
Escenario 3d

Ficha nº1 - Concentración

Ejercicio 1

Instrucciones

Pasa por el laberinto sólo siguiendo el camino con tus ojos. Después, repite el ejercicio dibujando el camino con un lápiz o un bolígrafo.



Escenario 3d

Ficha nº2 - Percepción

Ejercicio 1

Instrucciones

Encuentra todos los 2 y los 6 y redondéalos. Realiza el ejercicio lo más rápido posible.

```
2 4 5 6 7          6        48274625        247 1 2      1 2
      1                2          1     6          2      3
3848596067  234565222         12357     1 2       3
         421
4938     26715  384 23    79   0      45782
          1 2 321           6                  2456
```

Escenario 3d

Ficha nº3 - Activar el hemisferio cerebral derecho

Ejercicio 1

Instrucciones

Mira por la ventana. Observa varios objetos, por ejemplo: un coche, un árbol, una señal de tráfico. Después, intenta dibujar 3 objetos con los máximos detalles posibles (sin tener que mirar otra vez por la ventana).

Escenario 3d

Ficha nº4 - Sistema de asociación

Ejercicio 1

Instrucciones

Memoriza las siguientes palabras aplicando el sistema de asociación.

Perro, Gato, Búho, Ratones, Pez, Pájaro, Mamífero, Reptil

Escenario 3d

Ficha nº5 - Campo visual

Ejercicio 1

Instrucciones

Fija tus ojos en el punto y lee las palabras que hay a ambos lados. Cuando hayas terminado, continúa con la siguiente secuencia de palabras.

beautiful palms		good weather
good tourists		tasty coffee
big house		smart daughter
dark forest		hot milk
picturesque green valley		a train speeding north
rough, stunning waves		huge avalanche in the mountains

Escenario 3d

Ficha nº6 - Sistema mayor

Ejercicio 1

Instrucciones

Aplicando el sistema mayor y el sistema de asociación, sustituye los números por letras y éstas por palabras, después crea una historia que contenga esas letras. Te servirá de ayuda para recordar la información geográfica.

- Altura del monte Everest – 8848 m sobre el nivel del mar
- Longitud del río Nilo – 6671 km
- Profundidad del lago Baikal– 1642 m

Ejemplo:

Lago Superior – superficie de 82 100 km2

Reemplazas 82100 por letras: F/V, N, T/D, S/Z, S/Z

Utiliza las letras para formar palabras: FueNTe, SoS

Inventa una historia aplicando el método de asociación: Ves a tu jefe, tu superior, acercándose a ti. En ese momento te das cuenta que has escrito todo el informe con la fuente tipográfica incorrecta. Envías un S.O.S.

Unidad 4

Mapas mentales

Información básica

Los mapas mentales son notas creativas que se sirven no sólo de palabras y números, sino también de símbolos, dibujos y colores. En comparación, las habituales notas lineales requieren un pequeño porcentaje de nuestra capacidad mental. El nombre del método s deriva de los resultados de la acción. Los mapas mentales se asemejan a esquemas con señales de tráfico.

¿Qué se pretende alcanzar con este método?

- memorizar y recordar información de una manera más efectiva y sencilla,
- la posibilidad de concentrarse en el proceso de recepción de información en vez del de toma de notas,
- desarrollar la creatividad,
- generar nuevas ideas, soluciones para problemas,
- ahorrar tiempo, comparado con las notas convencionales,
- estimular ambos hemisferios cerebrales,
- hacer más eficiente tu memoria,
- practicar la capacidad de concentrarse exclusivamente en la información importante.

Normas para crear mapas mentales

1. El mapa tiene que dibujarse en una hoja blanca de papel (al menos A4) en posición horizontal. Sitúa una imagen colorida, que será el sujeto principal del mapa, en el centro del mapa. Una imagen vale más que mil palabras: fomenta el pensamiento creativo y las asociaciones. Escribe la etiqueta debajo de la imagen con palabras clave y en mayúsculas.

2. Empieza a crear el mapa desde el punto central añadiendo elementos nuevos a ambos lados. Deben estar conectados con la idea principal mediante líneas (nos recuerdan a las ramas de un árbol). Las líneas más gruesas deben vincular el sujeto principal con los temas clave. Cuanto más distante sea el tema, más finas tienen que ser las líneas. De esta manera, se establece la jerarquía de ideas y el grado de importancia. Las líneas de conexión demuestran que cada idea se origina de la anterior y que, al mismo tiempo, dan vida a otra idea. Además, enfatizan el hecho de que el proceso de pensamiento es asociativo.

3. Utiliza palabras clave cuando escribas las etiquetas. Cada una de las palabras tiene que plasmar datos esenciales, alentar una serie de asociaciones que nos ayuden a evocar, por lo tanto a recordar, los contenidos. Escribe las palabras clave en mayúsculas y a medida que se alejen del centro escríbelas con letras más pequeñas. Los diferentes tamaños de las letras (al igual que los varios grosores) crea una jerarquía de ideas, de modo que el mapa completo adquiere lógica.

4. Usa colores, símbolos, imágenes, pictogramas, flechas, …. Los elementos gráficos captan nuestra atención y estimulan la memoria y el hemisferio cerebral derecho.

5. Traza líneas en blanco. Si añades líneas sin temas, por ejemplo, cuando tu cerebro se queda en blanco durante unos segundos, estimulas a la mente para que rellene esos espacios, desbloqueas el pensamiento y alientas las asociaciones.

6. Asigna números a las líneas más gruesas. Organiza los temas principales y consolida el mapa. Es muy útil, sobre todo si vamos a dar un discurso o una clase apoyándonos en el mapa.

7. Libera tu mente y cree en su poder. Mientras dibujas el mapa, déjate pensar de manera libre y rápida, aún cuando te surjan asociaciones mucho más rápido de lo que las puedes anotar.

8. Desarrolla tu propio estilo. Los mapas mentales deben ser el reflejo tu propia línea de pensamiento. Cuanto más personal sea el mapa, mucho mejor, puesto que consultamos las notas gustosamente.

Unidad 4

Mapas mentales

Errores potenciales cuando aplicamos el método de los mapas mentales:

1. Crear mapas con demasiados detalles, es decir, anotar todos los detalles en la nota creativa. El mapa tiene que ser claro, la información debe estar simplificada y debe ser seleccionada cuidadosamente.

2. Se considera que los mapas mentales se ha creado erróneamente cuando contienen demasiada información y no son claros. Tenemos que corregirlos y esforzarnos en crear una nota creativa óptima.

Ejemplos del empleo de mapas mentales:

- hacer notas,
- resolución creativa de problemas,
- generar nuevas ideas,
- escribir el esquema de una presentación o discurso en público,
- planificar tareas y obligaciones laborales.

Consejos para el formador:

1. Puede que para los participantes sea complicado escoger las palabras clave apropiadas. Requiere de la habilidad de condensar tus pensamientos. Al principio, a los participantes se les debe permitir el uso de frases completas que sustituirán una única palabra (o máximo, 2 o 3).

2. Debes asegurarte de que los participantes desarrollan su propio estilo creando mapas. El único modo de conseguirlo es con la práctica. Al principio, el formador dará pistas sobre qué apariencia debe tener un mapa correcto y mostrará ejemplos.

3. En un principio puede parecer que los mapas mentales son menos efectivos que las notas. El formador tiene que animar a los participantes a que las empleen y debe garantizarles que verán los resultados con la práctica.

4. Es esencial revisar el contenido para recordar la nota en la que se ha aplicado el mapa mental. Se recomienda que se repase el mapa justo después de haberlo creado, una hora más tarde, el día siguiente, la semana siguiente y un mes más tarde.

Escenario 4a

Relajación: movimientos alternos

Ejercicio 1– Dibujar con ambas manos

Instrucciones:

Coge una hoja de papel y dibuja algo con ambas manos de manera simultánea y simétrica (como si fuera el reflejo del espejo). Esboza dos soles, dos tulipanes, dos caracoles, dos coches y escribe su nombre (dos veces).

Ejercicio 2 – Un búho

Instrucciones:

Pon la mano derecha sobre el hombro izquierdo y presiona suavemente el hombro para relajar los músculos del cuello. Gira tu cabeza hacia la derecha (tanto como puedas) y empieza a girarla a hacia la derecha muy lentamente. Expira de manera lenta e imita el ululato del búho (buuu, buuu). Realiza el mismo ejercicio presionando el hombro contrario.

El propósito de este ejercicio es mejorar tus capacidades visuales y auditivas, reducir el estrés, mejorar el riego sanguíneo en el cerebro y ganar en concentración, atención y memoria.

Escenario 4a

Relajación: movimientos alternos

Músculos oculares

Ejercicios coordinados por el formador.

Para realizar los ejercicios, el participante debe estar sentado con la espalda recta y erguida. Si llevas gafas, quítatelas. Durante los ejercicios, mantén la cabeza quieta. Haz cada tarea lentamente, tómate entre 30 segundos y 2 minutos para finalizarla. Entre ejercicios, cierra los ojos, aprieta las pestañas y relaja la tensión durante un minuto. De esto modo, tus ojos se relajarán.

Ejercicio 1

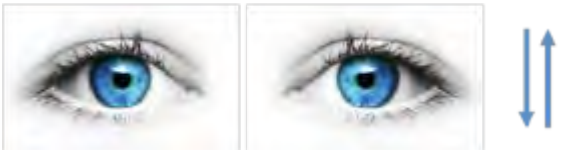
Instrucciones:

Dirige los ojos hacia la izquierda y después hacia la derecha.

Ejercicio 2

Instrucciones:

Mira hacia arriba y hacia abajo.



Ejercicio 3

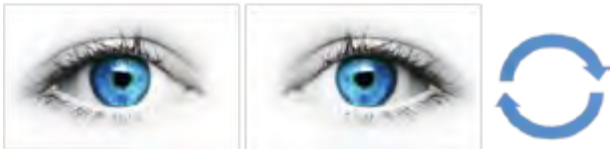
Instrucciones:

Dirige tus ojos a la esquina superior derecha del campo visual y, posteriormente, a la esquina inferior izquierda del campo visual.

Ejercicio 4

Instrucciones:

Dibuja lentamente círculos con tus ojos.



Lista de fichas para Escenario:

Ficha nº 1 para Escenario 4a – Concentración

Ficha nº 2 para Escenario 4a - Percepción

Ficha nº 3 para Escenario 4a – Activar el hemisferio cerebral derecho

Ficha nº 4 para Escenario 4a – El sistema de asociación

Ficha nº 5 para Escenario 4a – Músculos oculares

Ficha nº 6 para Escenario 4a – Campo visual

Ficha nº 7 para Escenario 4a – Mapas mentales

Elementos complementarios:

- un bolígrafo y un lápiz
- marcadores de colores

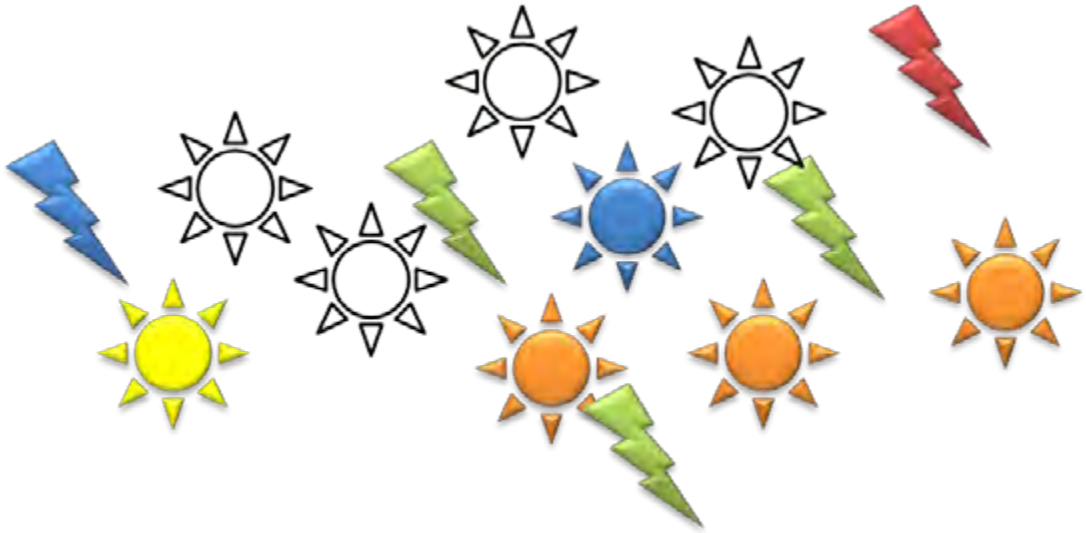
Escenario 4a

Ficha nº1 - Concentración

Ejercicio 1

Instrucciones:

Observa el dibujo durante 10 segundos. Dale la vuelta a la hoja e intenta recrear lo que has visto durante 60 segundos, sin mirar el dibujo. Cuenta las formas. Intenta recordar las formas, su posición y los colores. Comprueba cuántos detalles has recordado.



Escenario 4a

Ficha nº2 - Percepción

Instrucciones:

En la siguiente secuencia de palabras, subraya sólo los nombres de verduras. No vuelvas a revisar las palabras. Tienes 15 segundos para completar el ejercicio.

calabacín coliflor mandarina gato chirivía pimiento cebolla pera ciruelo perejil berza lechuga cuaderno patata papel papel pintado cebolleta limón frambuesa champiñón apio pera nabo tornillo taza coles de Bruselas repollo embudo hinojo pimiento naranja grosella endivia repollo botón cebolleta brócoli zapatos nariz membrillo berza tomate baya squash sartén para tortitas squash bandeja berenjena queso feta girasol semilla de tulipán

Escenario 4a

Ficha nº3 - Activar el hemisferio cerebral derecho

Ejercicio 1

Instrucciones:

Subraya la palabra que no guarda relación alguna con las restantes. Argumenta tu elección.

pan, panecillo, cruasán, lechera;

taza, tazón, jarra, vaso

cubo, regadera, pala, bol

cojín, almohada, manta, almohadón

Roma, Rusia, España, Grecia

motocicleta, bicicleta, vespa, monopatín

tomate, pepino, limón, calabacín

sicomoro, abedul, hojas, nogal

Escenario 4a

Ficha nº4 - El sistema de asociación

Ejercicio 1

Instrucciones:

Empleando el sistema de asociación, intenta recordar las siguientes palabras en el orden correcto.

1. Spring	6. Anemone
2. Pansy	7. Primrose
3. Snowdrop	8. Crocus
4. Pasque flower	9. Catkins
5. Hepatica	10. Forsythia

Intenta recrear todos los elementos en tu memoria. Si los has conseguido, ahora empieza por la última palabra.

Si lo has conseguido, ¡felicidades! Si has tenido problemas a la hora de recordar todas las palabras, vuélvelas a leer y crea una historia que contenga las palabras mencionadas. Cuánto más divertida y absurda sea, mucho mejor.

Escenario 4a

Ficha nº5 - Músculos oculares

Ejercicio 1

Instrucciones:

Adelanta una de tus manos con el pulgar hacia arriba. Mira la parte superior del pulgar de tu mano estirada y lentamente acércalo al punto situado entre ambos ojos. No pestañees. Mantenlo hasta que veas el pulgar doble. Repite el ejercicio 6-8 veces.

El objetivo del ejercicio es preparar a tu vista para que trabaje con objetos que están cerca de los ojos.

Escenario 4a

Ficha nº6 - Sistema mayor

Ejercicio 1

Instrucciones:

Fija tu mirada en los puntos de la columna central. Tras unos segundos, lee las expresiones y frases completas.

	•	
loud yawning	lose time	old clock
	•	
red hair	big birds	shallow water
	•	
fleeting thoughts	green grass	dirty shoes
	•	
good student	great book	wooden car
	•	
cute kitten	wild ducks	warm heart

Escenario 4a

Ficha nº7 - Mapas mentales

Normas para crear mapas mentales

1. El mapa tiene que dibujarse en una hoja blanca de papel (al menos A4) en posición horizontal. Sitúa una imagen colorida, que será el sujeto principal del mapa, en el centro del mapa. Una imagen vale más que mil palabras: fomenta el pensamiento creativo y las asociaciones. Escribe la etiqueta debajo de la imagen con palabras clave y en mayúsculas.

2. Empieza a crear el mapa desde el punto central añadiendo elementos nuevos a ambos lados. Deben estar conectados con la idea principal mediante líneas (nos recuerdan a las ramas de un árbol). Las líneas más gruesas deben vincular el sujeto principal con los temas clave. Cuanto más distante sea el tema, más finas tienen que ser las líneas. De esta manera, se establece la jerarquía de ideas y el grado de importancia. Las líneas de conexión demuestran que cada idea se origina de la anterior y que, al mismo tiempo, dan vida a otra idea. Además, enfatizan el hecho de que el proceso de pensamiento es asociativo.

3. Utiliza palabras clave cuando escribas las etiquetas. Cada una de las palabras tiene que plasmar datos esenciales, alentar una serie de asociaciones que nos ayuden a evocar, por lo tanto a recordar, los contenidos. Escribe las palabras clave en mayúsculas y a medida que se alejen del centro escríbelas con letras más pequeñas. Los diferentes tamaños de las letras (al igual que los varios grosores) crean una jerarquía de ideas, de modo que el mapa completo adquiere lógica.

4. Usa colores, símbolos, imágenes, pictogramas, flechas, …. Los elementos gráficos captan nuestra atención y estimulan la memoria y el hemisferio cerebral derecho.

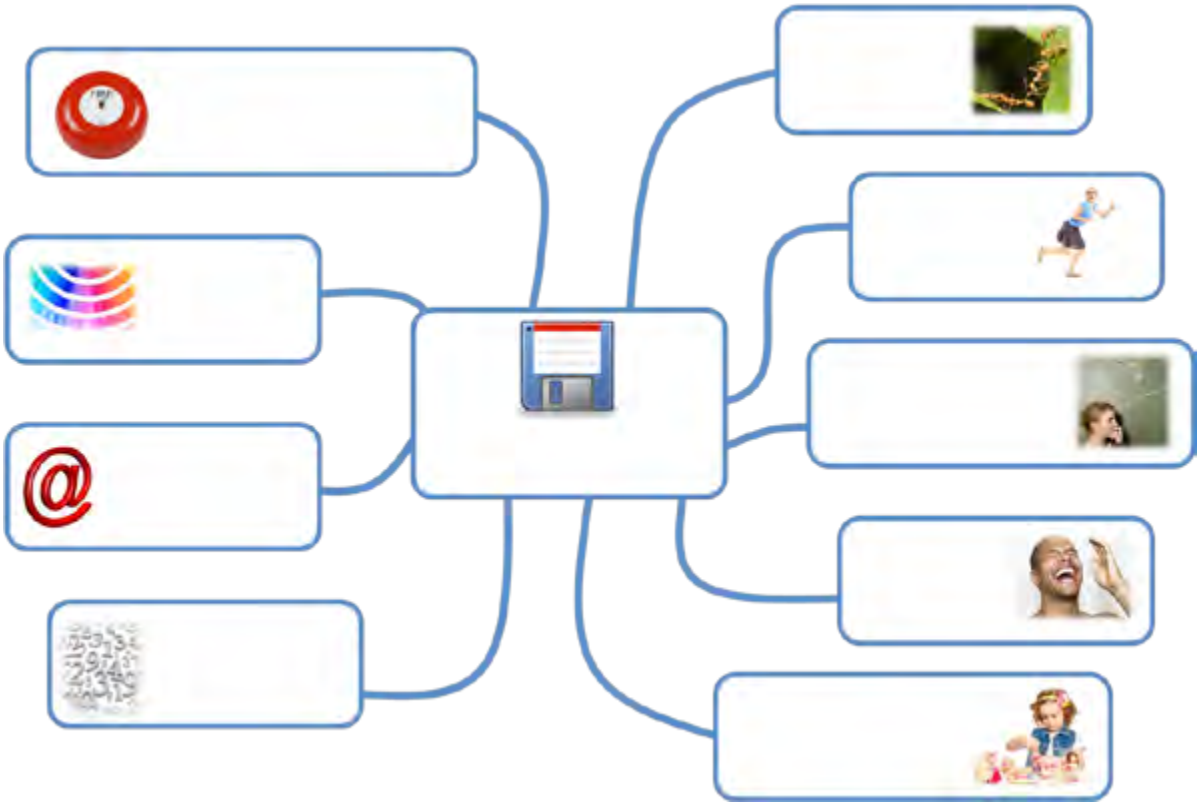
5. Traza líneas en blanco. Si añades líneas sin temas, por ejemplo, cuando tu cerebro se queda en blanco durante unos segundos, estimulas a la mente para que rellene esos espacios, desbloqueas el pensamiento y alientas las asociaciones.

6. Asigna números a las líneas más gruesas. Organiza los temas principales y consolida el mapa. Es muy útil, sobre todo si vamos a dar un discurso o una clase apoyándonos en el mapa.

7. Libera tu mente y cree en su poder. Mientras dibujas el mapa, déjate pensar de manera libre y rápida, aún cuando te surjan asociaciones mucho más rápido de lo que las puedes anotar.

8. Desarrolla tu propio estilo. Los mapas mentales deben ser el reflejo tu propia línea de pensamiento. Cuanto más personal sea el mapa, mucho mejor, puesto que consultamos las notas gustosamente.

El siguiente mapa es un ejemplo de cómo se concibe un mapa mental.



Ejercicio 1

Instrucciones:

Prepara un mapa mental sobre la palabra HOGAR. Explica qué palabras desempeñan un papel fundamental en tu vida.

Escenario 4b

Relajación

Ejercicio 1 – El búho

Instrucciones:

Pon la mano derecha sobre el hombro izquierdo y presiona suavemente el hombro para relajar los músculos del cuello. Gira tu cabeza hacia la derecha (tanto como puedas) y empieza a girarla a hacia la derecha muy lentamente. Expira de manera lenta e imita el ululato del búho (buuu, buuu). Realiza el mismo ejercicio presionando el hombro contrario.

El propósito de este ejercicio es mejorar tus capacidades visuales y auditivas, reducir el estrés, mejorar el riego sanguíneo en el cerebro y ganar en concentración, atención y memoria.

Lista de fichas para Escenario 4b:

Ficha nº 1 para Escenario 4b – Concentración

Ficha nº 2 para Escenario 4b – Percepción

Ficha nº 3 para Escenario 4b – Activar el hemisferio cerebral derecho

Ficha nº 4 para Escenario 4b – Sistema número/figura

Ficha nº 5 para Escenario 4b – Músculos oculares

Ficha nº 6 para Escenario 4b – Campo visual

Ficha nº 7 para Escenario 4b – Mapas mentales

Elementos complementarios:

- bolígrafos
- marcadores de colores
- para cada participante: 3 cuerdas varios colores (aprox. 101 cm de longitud)
- para cada participante: hoja A3 en blanco

Información adicional

Bibliografía – véase página…

Escenario 4b

Ficha nº1 - Concentración

Ejercicio 1 – Puzle de palabras

Instrucciones:

Lee las siguientes palabras y piensa en una palabra clave que asocies con toda la secuencia.

fotografía, imagen, acuarela, dibujo, fotografía, boceto

Ejercicio 2

Instrucciones:

Cambia el orden de acciones del ejercicio anterior. Elige una palabra clave y crea tú mismo una secuencia de palabras.

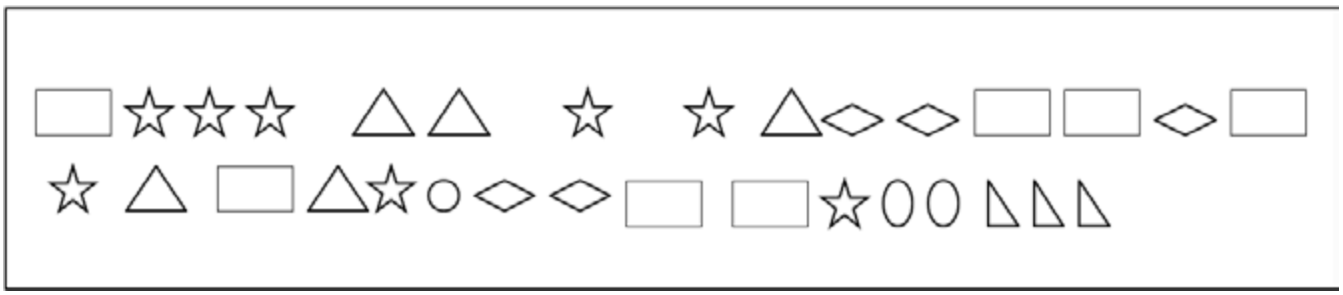
Escenario 4b

Ficha nº2 - Percepción

Ejercicio 1

Instrucciones:

Mira el cuadro siguiente detenidamente y subraya aquellas formas que se repiten de manera más frecuente.



Escenario 4b

Ficha nº3 - Activar el hemisferio cerebral derecho

Ejercicio 1

Coge las 3 cuerdas de colores (aprox. 101 cm de longitud). Cierra los ojos e intenta imaginar un mundo submarino con su lecho marino, sus plantas y animales. Fíjate en las formas y tamaños. Abre los ojos y recrea lo visto con las cuerdas. Puedes escoger cualquier elemento del mundo submarino: un pez, una planta,…

Escenario 4b

Ficha nº4 - Sistema número/figura

Ejercicio 1

Instrucciones:

Aplicando el sistema número/figura, asocia las siguientes palabras a tus vínculos de memoria:

1. Leche
2. Nata agria
3. Naranjas
4. Rosa
5. Mayonesa
6. Patatas
7. Pensamiento
8. Huevos
9. Pepino
10. Lirio

Escenario 4b

Ficha nº5 - Músculos oculares

Ejercicio 1

Instrucciones:

Calienta los músculos oculares para que tu vista se acostumbre a trabajar más rápido y tu campo visual sea más amplio. Dibuja con los globos oculares las siguientes figuras geométricas (con las pestañas cerradas): un círculo, un triángulo, un cuadrado. Tienes 1,5 minutos para realizar el ejercicio.

Escenario 4b

Ficha nº6 - Campo visual

Ejercicio 1

Instrucciones:

Empieza por la parte alta de la pirámide y sigue la dirección que señala la flecha. Intenta leer las palabras sin mover los globos oculares de manera horizontal. Haz todo lo posible para leer la frase inferior.

Escenario 4b

Ficha nº7 - Mapa mental

Ejercicio 1

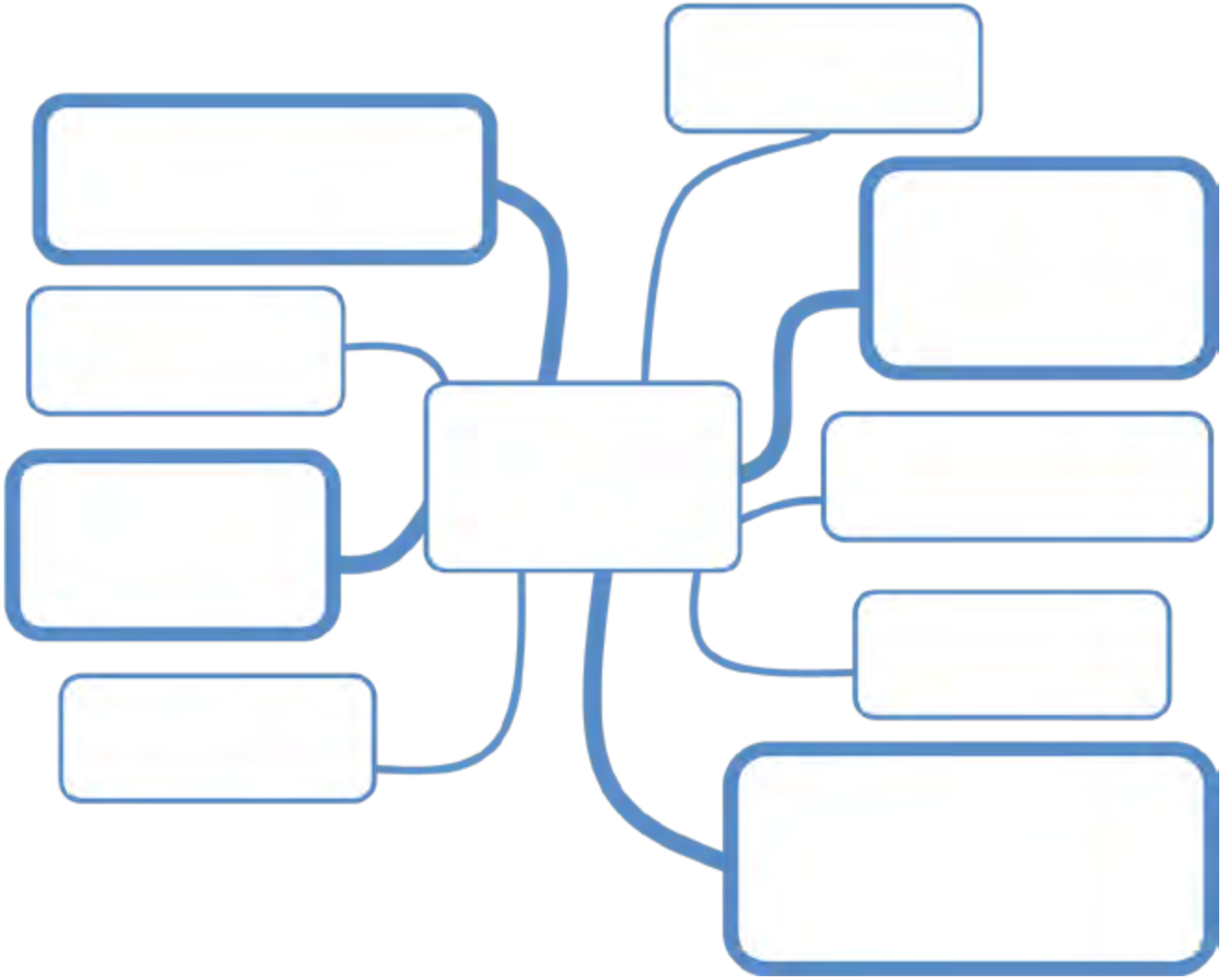
Instrucciones:

Hazte con una hoja de papel. Colócala en posición horizontal y coge unos marcadores de colores. Escribe en letras mayúsculas MIS VACACIONES en el centro de la hoja (será el tema de tu tarea). A continuación, dibuja, partiendo del centro, ramas grandes y pequeñas de varios colores.

Apunta aquellos acontecimientos o reuniones que fueron divertidos en negrita o mayúscula (por ejemplo, GRECIA, Peggy).

Utiliza sólo palabras clave y anótalas debajo de las ramas. Añade algunos dibujos simbólicos, flechas y subrayados. De este modo creas tu propio mapa mental.

Ejemplo:



Escenario 4c

Relajación

Ejercicio 1 – Respiración india

Instrucciones:

Siéntate cómodamente en una silla o un sillón. Cierra los ojos. Inhala aire sólo por un orificio nasal, tápate el otro con el dedo. Exhala con el otro orificio y cierra el primero con el dedo. Repite el ciclo completo unas 10 veces. Después, inicia el ciclo con el otro orificio nasal.

Lista de fichas para Escenario 4c:

Ficha nº 1 para Escenario 4c – Concentración

Ficha nº 2 para Escenario 4c – Percepción

Ficha nº 3 para Escenario 4c – Activar el hemisferio cerebral derecho

Ficha nº 4 para Escenario 4c – Sistema número/figura

Ficha nº 5 para Escenario 4c – Músculos oculares

Ficha nº 6 para Escenario 4c – Campo visual

Ficha nº 7 para Escenario 4c – Mapa mental

Elementos complementarios:

- bolígrafos
- marcadores de colores
- lápices
- tijeras
- para cada participante: hoja A3 en blanco
- para cada participante: un libro o un periódico

Información adicional

Bibliografía – véase página…

Escenario 4c

Ficha nº1 - Concentración

Ejercicio 1

Instrucciones:

Abre un libro o periódico y escoge una página con texto. Coge un lápiz. Selecciona 3 letras del abecedario. Intenta subrayar esas 3 letras todas las veces que aparezcan en el texto que has escogido. Hazlo lo más rápido que puedas. Posteriormente, simplemente mirando el texto por encima (no cuentes una por una las letras), cuenta cuántas has subrayado.

Escenario 4c

Ficha nº2 - Percepción

Ejercicio 1

Instrucciones:

Mira los números del siguiente cuadro durante un momento. Intenta determinar qué tres números se repiten de manera más frecuente en cada línea. Anótalos en una hoja de papel.

---

1 3 0 9 7 6 5 4 3 6 7 8 9 7 6 4 3 9 9 7 6 2 2 1 3 4 5 0 9 7 6 5 4 9 0 9 7 6 9 8 4

9 7 9 9 3 9 3 0 2 6 7 9 0 9 8 0 7 6 4 3 2 9 8 7 5 9 3 2 1 7 8 7 6 5 9 6 5 4 4 3 9

Escenario 4c

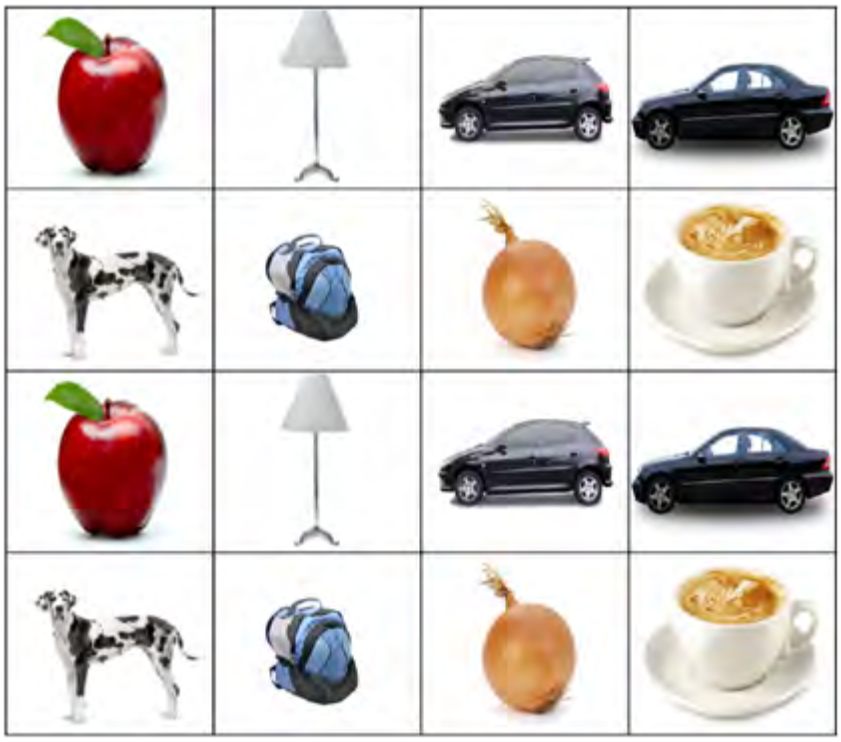
Ficha nº3 - Activar el hemisferio cerebral derecho

Ejercicio 1 – Juego de memoria

Instrucciones:

Se adjuntan 16 tarjetas de memoria a esta ficha. Recórtalas y mézclalas. Ponlas una al lado de la otra en la parte superior de la mesa (4 columnas, 4 filas) con las imágenes debajo. Ahora, solo o en un equipo de dos, intenta encontrar las parejas tan rápido como puedas.

Apéndice 1 Tarjetas de memoria.



Escenario 4c

Ficha nº4 - Sistema número/figura

Ejercicio 1

Instrucciones:

Haciendo uso del sistema número/figura, asocia la siguiente lista de las ciudades más grandes de Alemania con tus vínculos de memoria. Gracias a este ejercicio, sorprenderás a tus amigos con detalles que no son del todo habituales.

1. Berlín
2. Hamburgo
3. Múnich
4. Colonia
5. Frankfurt
6. Stuttgart
7. Dortmund
8. Düsseldorf
9. Essen
10. Bremen

Escenario 4c

Ficha nº5 - Músculos oculares

Ejercicio 1 – El método del doctor Bates

Instrucciones:

Adelanta una de tus manos con el pulgar levantado. Intenta fijar la mirada en el pulgar y tener una visión nítida y detallada del mismo con el trasfondo difuso. Ahora observa el trasfondo y te darás cuenta de que el pulgar se divide en dos imágenes. Mueve tu mirada del pulgar al trasfondo distante y viceversa.

Escenario 4c

Ficha nº6 - Campo visual

Ejercicio

Instrucciones:

Mirando el punto del centro, trata de mirar, al mismo tiempo, las sílabas situadas en los cuadrados. No muevas tu mirada y mira el punto, no muevas tus ojos ni horizontalmente ni verticalmente. Esfuérzate en leer todas las sílabas.

do	la		la	ku
ni	te		do	da
no	pu		co	li

Escenario 4c

Ficha nº7 - Mapa mental

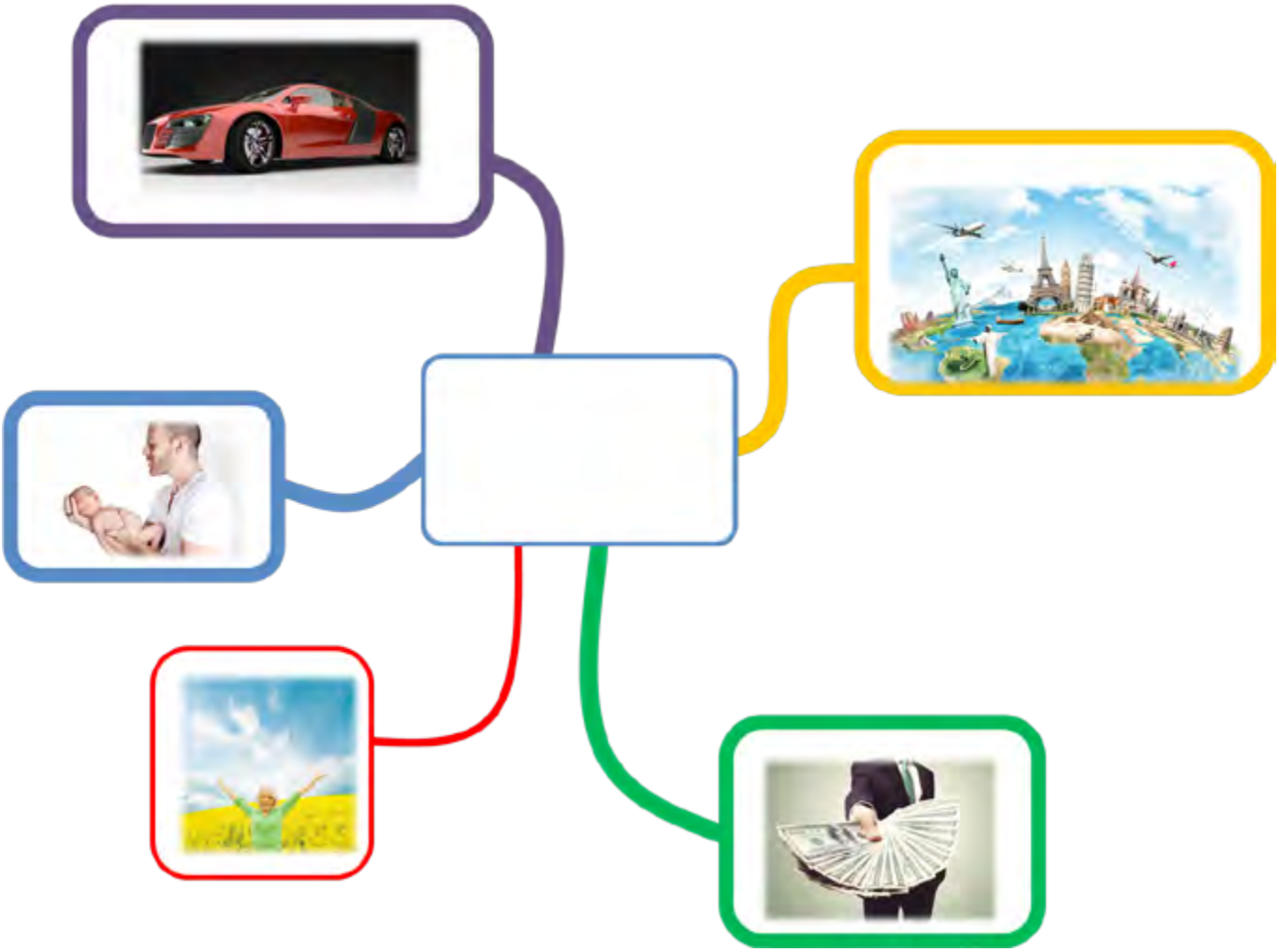
Instrucciones:

Hazte con una hoja de papel. Colócala en posición horizontal y coge unos marcadores de colores. Escribe en letras mayúsculas MIS SUEÑOS en el centro de la hoja (será el tema de tu tarea). A continuación, dibuja, partiendo del centro, ramas grandes y pequeñas de varios colores.

Dibuja ramas más gruesas cuando representan tus sueños o planes más importantes. Escribe las palabras en negrita o mayúscula (por ejemplo, TRABAJO NUEVO, vacaciones).

Utiliza sólo palabras clave y anótalas debajo de las ramas. Añade algunos dibujos simbólicos, flechas y subrayados. De este modo creas tu propio mapa mental.

Ejemplo:



Escenario 4d

Relajación

Ejercicio 1 – El camino del color

Instrucciones:

Siéntate cómodamente, cierra los ojos y respira suavemente. Imagina que tu ojo izquierdo está lleno de brillante luz amarilla porque lo bañan los rayos de sol. Cuidadosamente, en tu mente, mueve esta luz amarilla a la parte posterior de tu cabeza, a lo largo del nervio óptico. Posteriormente, desplaza la luz hacia la derecha – hacia el otro ojo. Repite la visualización con tu ojo derecho.

Lista de fichas para el Escenario 4d:

Ficha nº 1 para Escenario 4d – Concentración

Ficha nº 2 para Escenario 4d – Percepción

Ficha nº 3 para Escenario 4d – Activar el hemisferio cerebral derecho

Ficha nº 4 para Escenario 4d – Sistema número/figura

Ficha nº 5 para Escenario 4d – Músculos oculares

Ficha nº 6 para Escenario 4d – Campo visual

Ficha nº 7 para Escenario 4d – El mapa mental

Accesorios:

- bolígrafos
- marcadores de colores
- para cada participante: una caja de cerillas
- un par de velas (mínimo una por cada 5 participantes)
- para cada participante: una hoja A3 en blanco
- ejemplos de textos para ficha nº 7 para situación hipotética 4d

Escenario 4d

Ficha nº1 - Concentración

Ejercicio 1

Instrucciones:

Coge una caja de cerillas. Saca las cerillas.

Intenta recordar cómo es la torre inclinada de Pisa. Emplea las cerillas, recrea su forma y un par de elementos de la torre.

Escenario 4d

Ficha nº2 - Percepción

Ejercicio 1

Instrucciones:

Tienes 15 segundos para subrayar todos los pares de letras repetidos en el siguiente cuadro.

HkdgdefkKAaffdklaLmAskdd
wqanafcvadkejanlokiejanafAdrtyhq
Asdrwjkofjakdkdewakmnefjei
ajafmanxjjafAaffdklaLmAadkejanafAdrtkdqAsdrwtkdqAsdrw

Escenario 4d

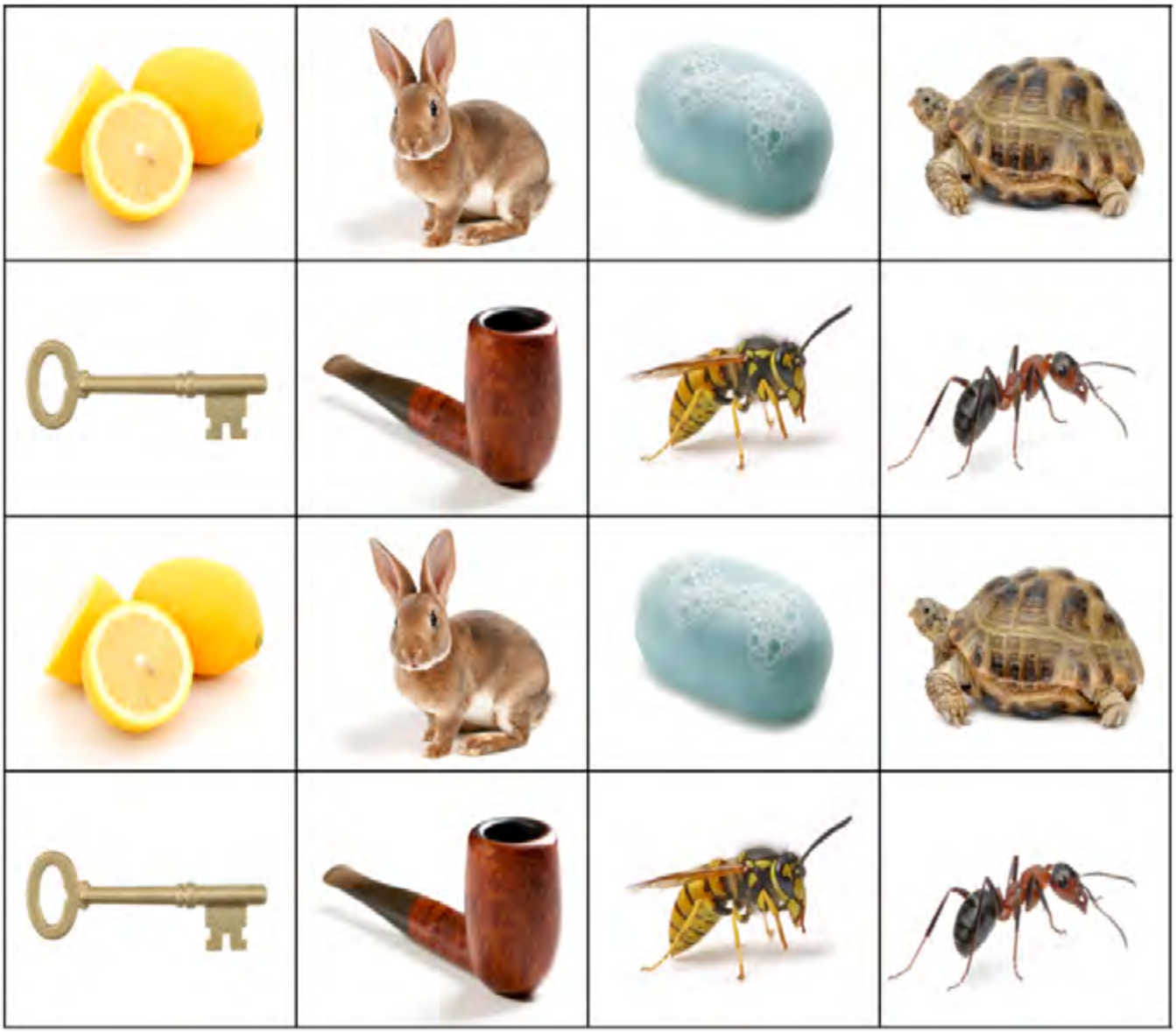
Ficha nº3 - Activar el hemisferio cerebral derecho

Ejercicio 1 – Juego de memoria

Instrucciones:

Se adjuntan 16 tarjetas de memoria a esta ficha. Recórtalas y mézclalas. Ponlas una al lado de la otra en la parte superior de la mesa (4 columnas, 4 filas) con las imágenes debajo. Ahora, solo o en un equipo de dos, intenta encontrar las parejas tan rápido como puedas.

Apéndice 1 Tarjetas de memoria



Escenario 4d

Ficha nº4 - Sistema número/figura

Ejercicio 1

Instrucciones:

Haciendo uso del sistema número/figura, asocia la siguiente lista de los presidentes de los Estados Unidos de América durante los últimos 100 años (desde el día de la adopción de la Declaración de Independencia) con tus vínculos de memoria.

1. Washington
2. Adams
3. Jefferson
4. Madison
5. Monroe
6. Adams
7. Jackson

Escenario 4d

Ficha nº5 - Músculos oculares

Ejercicio 1 – El punto negro

Instrucciones:

Observa la llama de una vela durante aprox. 90 segundos. Posteriormente, mira la habitación en la que estás. Mira fuera de la ventana y fíjate en las plantas que se balancean con el viento, los pájaros que vuelan,.. en definitiva, cualquier cosa que se mueva delicadamente.

Escenario 4d

Ficha nº6 - Campo visual

Ejercicio 1 – La table Shulte

Instrucciones:

Fija tu mirada en el punto del centro. No muevas tus ojos. Primero encuentra la secuencia que va del 1 al 24 y viceversa.

24	8	18	7
12	22	9	16
10	2	6	1
17	21	15	19
5	13	3	0
14	4	20	11

Escenario 4d

Ficha nº7 - Mapa mental

Ejercicio 1

Instrucciones:

El formador ha buscado un cuento popular. Léelo junto con el resto de tu clase o individualmente. Mientras lo estés leyendo, encuentra y recuerda los sucesos más importantes y el argumento. Éstos son los elementos principales del mapa mental que vas a crear.

Cuando hayas acabado de leer, hazte con una hoja de papel, colócala en posición horizontal y coge unos marcadores de colores. Escribe en el centro el título de texto en mayúsculas (no tiene por qué ser el título exacto del cuento). A continuación, dibuja, partiendo del centro, ramas grandes y pequeñas de varios colores.

Dibuja ramas más gruesas cuando éstas representen sucesos y argumentos de peso. Escribe las palabras clave en mayúsculas o en negrita. A continuación, esboza ramas más finas para los argumentos secundarios.

Utiliza sólo palabras clave y anótalas debajo de las ramas. Añade algunos dibujos simbólicos, flechas y subrayados. De este modo creas tu propio mapa mental.

Ejemplo:

Unidad 5

Alta velocidad lectora

Introducción

Puede parecer sorprendente pero la técnica de alta velocidad lectora tiene mucho que ver con la Segunda Guerra Mundial. Fue en ese periodo en el que los ejercicios para mejorar la percepción y el reconocimiento de imágenes empezaron a ser útiles. El propósito de los ejercicios era enseñar a los pilotos a distinguir desde lejos los aviones enemigos de los propios.

Tras la guerra, los resultados de la investigación llevadas a cabo por los científicos del ejército se emplearon para beneficio de los civiles –en concreto, para aumentar el ritmo de lectura. La técnica desarrollada posibilitó incrementarlo en un 100%. Desafortunadamente, pasado un tiempo después de que el curso terminara, mucho de los participantes volvieron a obtener los mismos resultados que al inicio.

La investigación sobre los globos oculares desarrollada en la década de los sesenta fue un gran avance. Los ejercicios concebidos en ese momento hicieron posible una velocidad de lectura de 1000 palabras/minuto (la media son 200). Asimismo, se demostró que el aumento de la velocidad lectora no afectaba la comprensión lectora de manera negativa. Estos descubrimientos se difundieron y se dio lugar a los cursos de alta velocidad lectora. Esta unidad proporciona un ejemplo de curso.

Es esencial estimar la velocidad y comprensión lectora antes de iniciar el curso. En este capítulo, tienes tanto ejemplos de pruebas como los correspondientes exámenes que deben realizarse durante el curso y tras éste. La velocidad lectora se representa mediante el número de palabras leídas por minuto, según la fórmula siguiente:

En la tabla, tienes la clasificación que se hace de los lectores.

Número de palabras por minuto	**Comprensión lectora**	**Evaluación**
Menos de 150	Menos del 50%	deficiente
150-250	50%-70%	media
250-350	70%-80%	buena
350-450	menos del 80%	muy buena
Más de 450	Más del 80%	excelente

La importancia de los globos oculares en el proceso de lectura

Durante el proceso de lectura, se suceden las siguientes fases de movimientos oculares:

- de fijación,
- sacádicos,
- de retorno,
- regresivos,
- de vergencia.

Cuando leemos, nuestros ojos siguen la línea del texto desde un punto de parada hasta el siguiente en sacadas. A menudo, estos intervalos no son mayores a una palabra. Los globos oculares no se deslizan suavemente por la superficie de la página, sino que realizan movimientos rápidos de izquierda a derecha, deteniéndose durante un momento para comprender una palabra o dos y repetir el proceso una y otra vez. El momento en el que el ojo se detiene se denomina fijación.

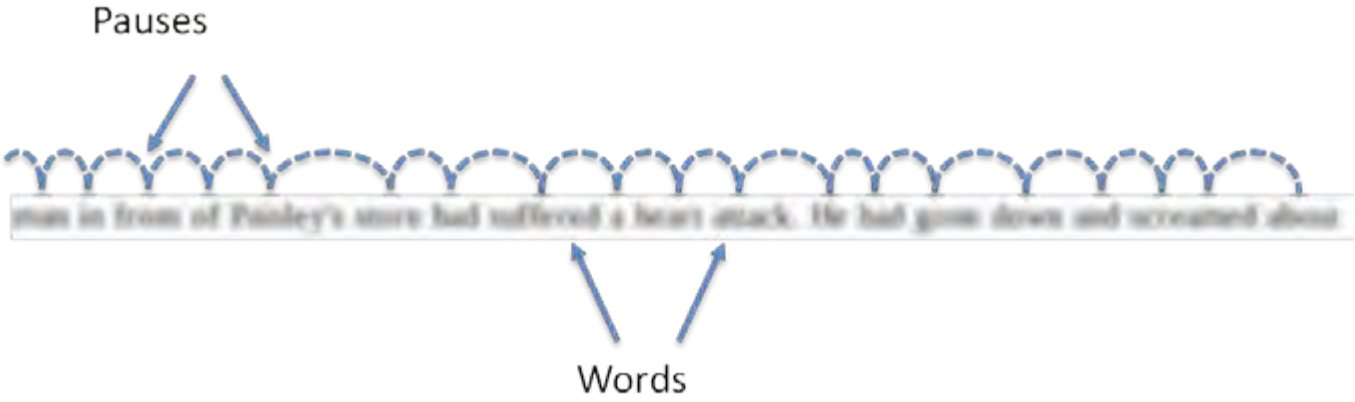


Imagen 1. Movimiento de los globos oculares

Para mejorar la velocidad lectora, tienes que reducir el número y la duración de las pausas. El número de fijaciones depende de, entre otros factores, la habilidad del lector, sus hábitos de lectura, su interés en el texto, el tamaño de la fuente, la longitud de la línea y la tipografía.

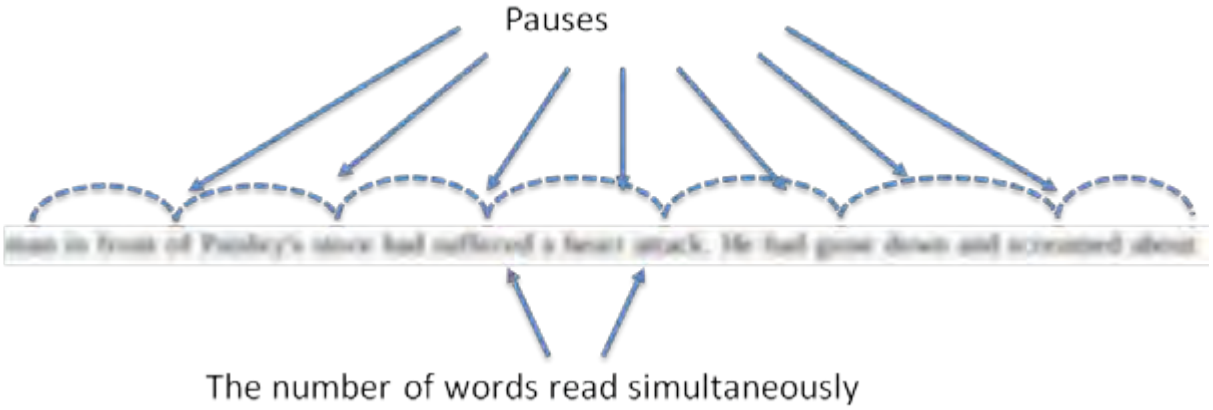


Imagen 2. Movimientos oculares de un lector avanzado

Cuando leemos, realizamos un movimiento de retorno puesto que nuestros ojos empiezan en una nueva línea. Este movimiento es responsable de que el proceso de lectura se ralentice, no obstante no podemos eliminarlo puesto que siempre leemos en una dirección (de izquierda a derecha).

Una vergencia es el movimiento simultáneo de ambos ojos en direcciones opuestas para obtener y mantener una única visión binocular mientras lees. El cambio de enfoque durante la vergencia debe ser mínimo y, por lo tanto, todas las partes de la misma línea deben permanecer a la misma distancia de los ojos.

La regresión es el movimiento que ralentiza la lectura. Dificulta, o incluso imposibilita, comprender el texto, causa cansancio y desánimo. La estructura del texto o problemas de percepción por parte del lector pueden ser responsables de la regresión. Por ejemplo, el lector vuelve atrás en el texto y relee algún pasaje cuando las palabras usadas en el texto son ambiguas o inexactas, el orden de las palabras no es el correcto o hay errores de puntuación.

A menudo, la regresión también se debe a una disminución en la concentración, a un deseo de releer una parte del texto para recordarlo o entenderlo mejor. Sin embargo, frecuentemente resulta innecesario volver a leer el fragmento que ya se ha leído. Una segunda lectura no tiene efecto alguno en la comprensión y la única consecuencia real es la pérdida de tiempo. Por eso, cuando nos topamos con una palabra que no entendemos, no debemos detener nuestro proceso de lectura, sino continuarlo e intentar entender su significado basándonos en el contexto. Otra opción es marcarlo y volver a la palabra cuando hayamos leído todo el texto.

Elementos complementarios:

- libro preferido,
- un periódico con artículos en columnas,
- un marcapáginas o una regla,
- un puntero, por ejemplo, un lápiz, un pincho de madera con la punta de color rojo,
- un cronómetro,
- un lápiz,
- hojas A4 ,
- periódicos de repuesto,
- tijeras,
- regla,
- 5 dados.

Consejos para el formador

1. Como formador, durante el curso de alta velocidad lectora, tienes que tener en cuenta el número de factores internos y externos que afectan al ritmo de lectura. Las diferencias en los resultados pueden estar relacionadas tanto con la personalidad del lector, el sexo, la edad, la visión como con su educación e inteligencia.
2. La velocidad de lectura también depende del texto (es decir, el estilo en que está escrito), el grado de dificultad o las estructuras del lenguaje. Factores técnicos, como la tipografía, tienen asimismo especial relevancia.
3. Debe recordarse a los participantes la importancia de una atmosfera adecuada y una higiene de lectura correcta. Éstas mismas, ya descritas en el manual, son las condicio
4. nes ideales para estudiar. Es esencial crear un buen ambiente para aprender.
5. Si el curso tiene una duración mayor de 30 minutos, deben planearse pausas de 10-15 minutos.
6. Conviene avisar a los participantes de que no fuercen la vista. Si sienten cansancio o dolor, deben dejar de practicar.
7. El parpadeo es un asunto muy importante. Mantiene los ojos húmedos, relajados y preparados para percibir.
8. El curso de alta velocidad lectora no sólo es eficaz para aquellos participantes con una buena visión y para aquellos que usan lentes correctivas. Hay que recordar a los participantes de que visiten al oftalmólogo de manera sistemática.
9. Un factor importante en la prevención de los problemas de visión es la dieta Ésta debe contener frutas y verduras, productos con mucha vitamina A y beta-caroteno.

Practicar la velocidad lectora a diario.

Para dominar la técnica de la alta velocidad lectora es necesario entrenar todos los días. También resulta esencial entender el proceso de lectura y reconocer y eliminar los fallos. Deshacerse de los hábitos de lectura que han ralentizado el proceso y adquirir nuevos es la clave para incrementar la velocidad de lectura.

A continuación tienes un plan diario de entrenamiento. También hay ejercicios que acompañan partes específicas del entrenamiento. Realizar todos los días un ejercicio de cada categoría es más que suficiente. El grado de dificultad aumenta gradualmente.

La bibliografía que aparece al final del módulo es para el formador y los participantes que estén interesados en una amplia base de ejercicios.

La práctica diaria debe tener una duración de aprox. 30-40 minutos.

Práctica diaria

1. Relajarse (para tal propósito tienes ejercicios al inicio de las fichas de las situaciones hipotéticas 1-4).
2. Concentración y/o percepción (tienes ejercicios idóneos en cada ficha de las situaciones hipotéticas 1-4).
3. Músculos oculares y/o campo visual (tienes ejercicios idóneos en cada ficha de las situaciones hipotéticas 1-4).
4. Anticipación
5. Eliminar los fallos (no agrupar las palabras, la fonetización, la fijación).
6. Leer utilizando el puntero.
7. Hojear

Concentración

Controlar tu atención es una habilidad importante en la alta velocidad lectora. Los hábitos adquiridos, no técnicos no te reportarán resultados, si no te concentras. Una mayor capacidad de atención durante la lectura se dará de manifiesto en la habilidad de echarle un vistazo a un texto y comprender su contenido rápidamente.

La capacidad de atención es una habilidad que compila simultáneamente diferentes aspectos de contenido textual, asociando pensamientos primarios y secundarios. La permanencia (continuidad) de la atención del lector imposibilita que aparezcan los pensamientos marginales y las asociaciones no relacionados con el contenido del texto. La selectividad de la atención es la capacidad de centrarse en la práctica de una técnica de lectura particular.

Ejercicio 1

Instrucciones

Trabajo en parejas. Una persona se sienta cómodamente y cierra los ojos. La otra persona lee en alto:

Imagina un puente largo sobre un río de caudal rápido. Cruza el puente, presta atención a sus barandillas, sus travesaños,… Mira sus semáforos. Observa todos los detalles. Después, mira hacia abajo y recuerda el color y el olor del agua, escucha su murmullo, las olas. Intenta encontrar más elementos significantes del entorno.

Abre los ojos y da los detalles que recuerdes del puente, describe el río.

Ejercicio 2

Instrucciones

Reemplaza una letra en cada palabra para formar una nueva palabra.

dos

costa

casa

mapa

lobo

mesa

Ejercicio 3

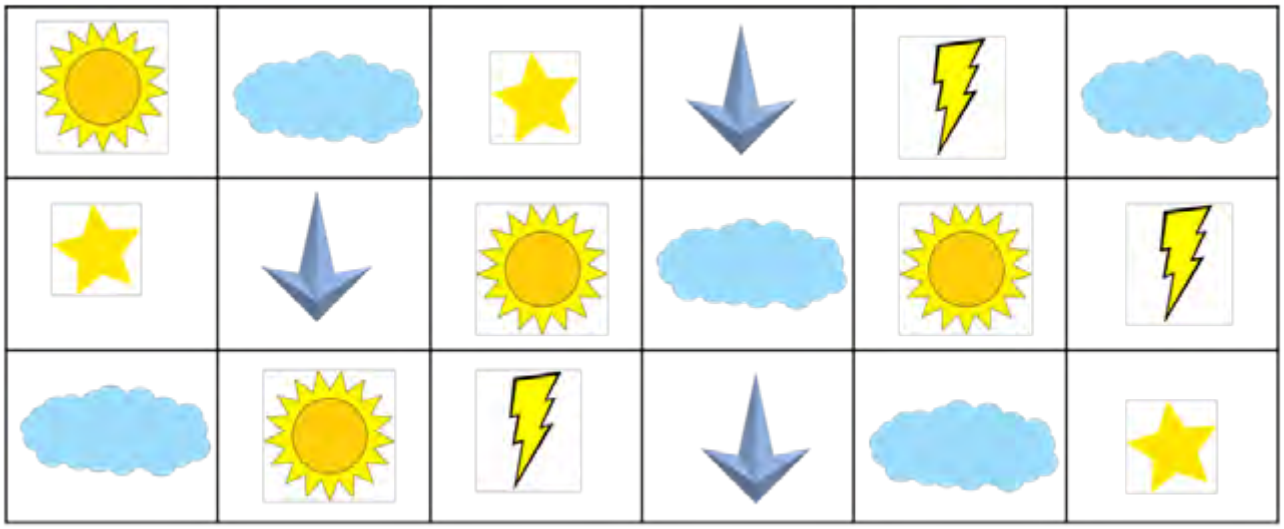
Instrucciones

Trabajo en parejas. Cada participante dibuja en un papel un laberinto en el que marca el inicio y la salida. La otra persona intenta encontrar lo más rápido posible el camino para salir del laberinto.

Ejercicio 4

Instrucciones

Mira los símbolos de la tabla. Cubre la primera tabla y copia lo que recuerdes en la segunda.



Músculos oculares

Ejercicio 1

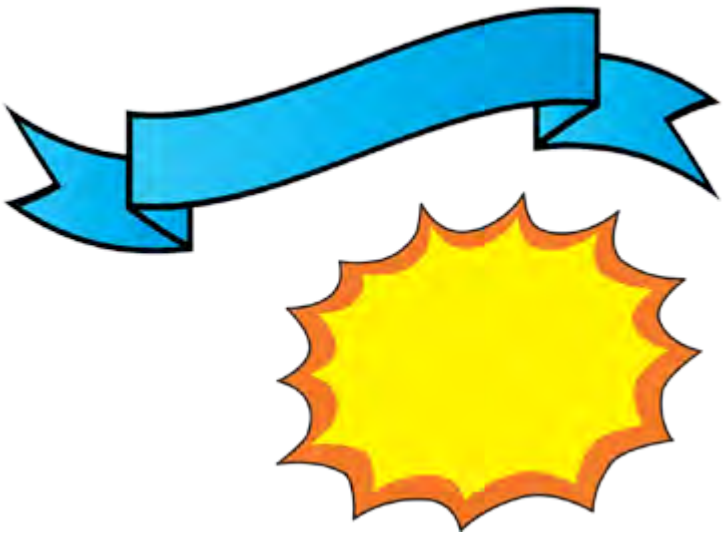
Instrucciones

Ponte de pie o siéntate frente a la pared. Dibuja con tus ojos (sólo mueve los globos oculares, no muevas la cabeza) la forma de ochos pequeños y, poco a poco, hazlos más grandes. Primero esbózalos en posición horizontal y, posteriormente, vertical. Repite el ejercicio 3 veces. Al principio, debes realizar el ejercicio con los ojos abiertos, después con los ojos cerrados.

Ejercicio 2

Instrucciones

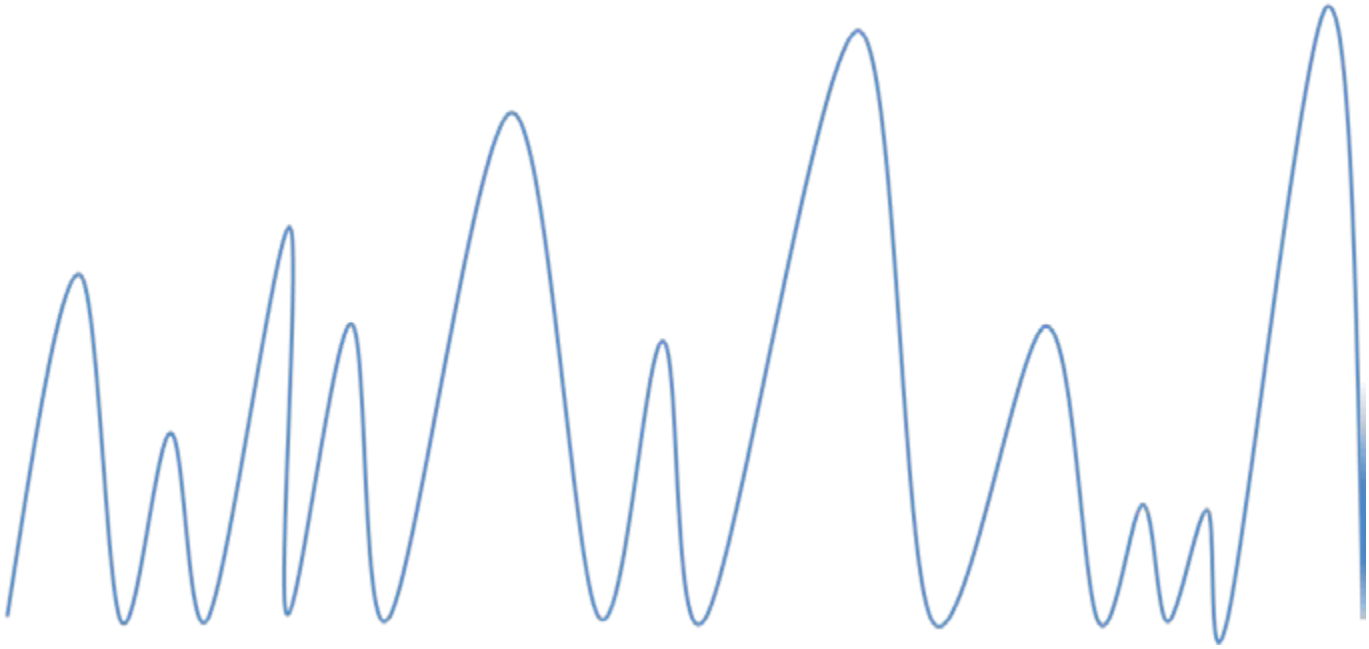
Observa las figuras presentadas a continuación centrándote primero en los bordes y después en los interiores. Repite el ejercicio 3 veces.

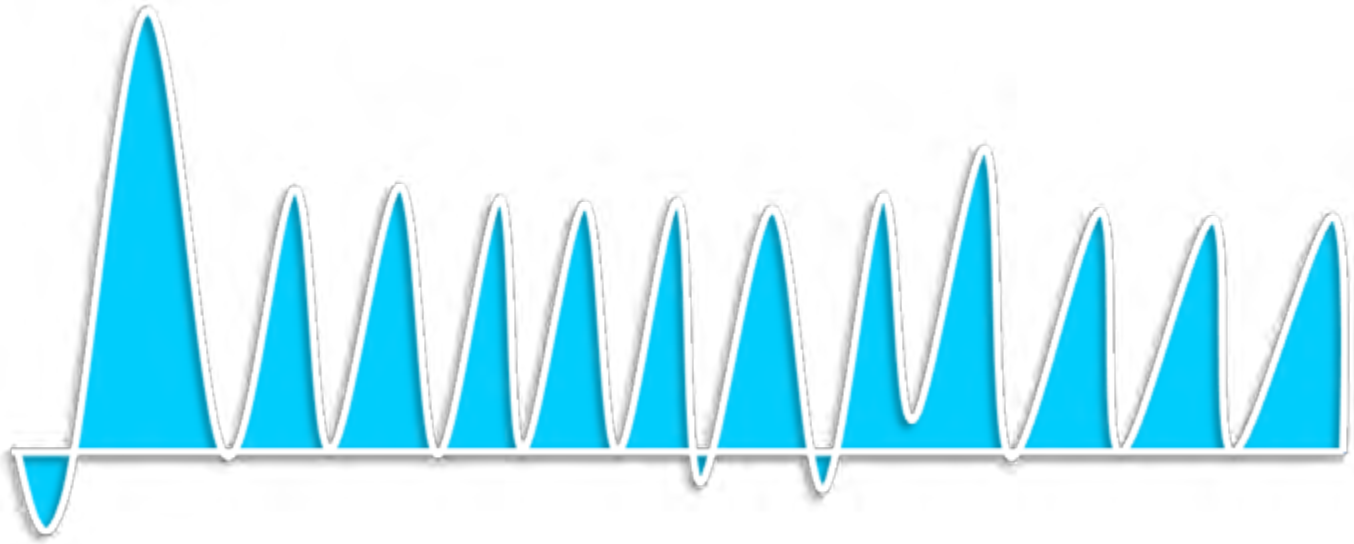


Ejercicio 3

Instrucciones

Sigue con tus ojos las líneas similares a unas montañas. Primero, hazlo lentamente. Después del calentamiento, puedes hacerlo más y más rápido hasta que las imágenes se hagan borrosas.

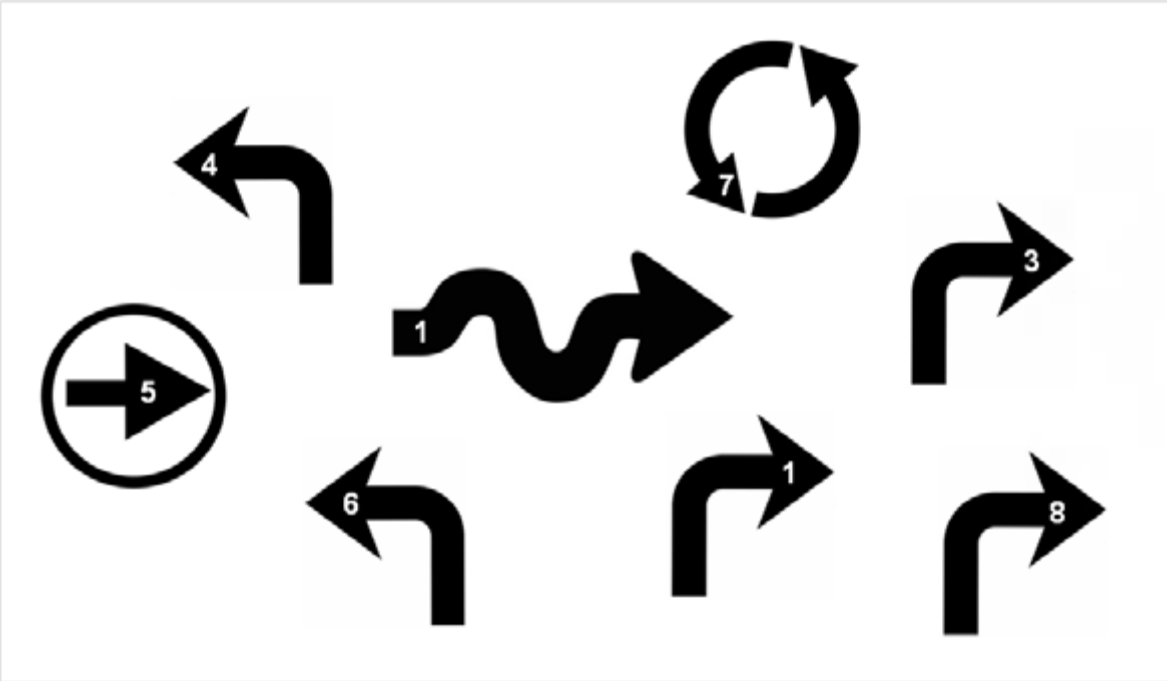




Ejercicio 4

Instrucciones

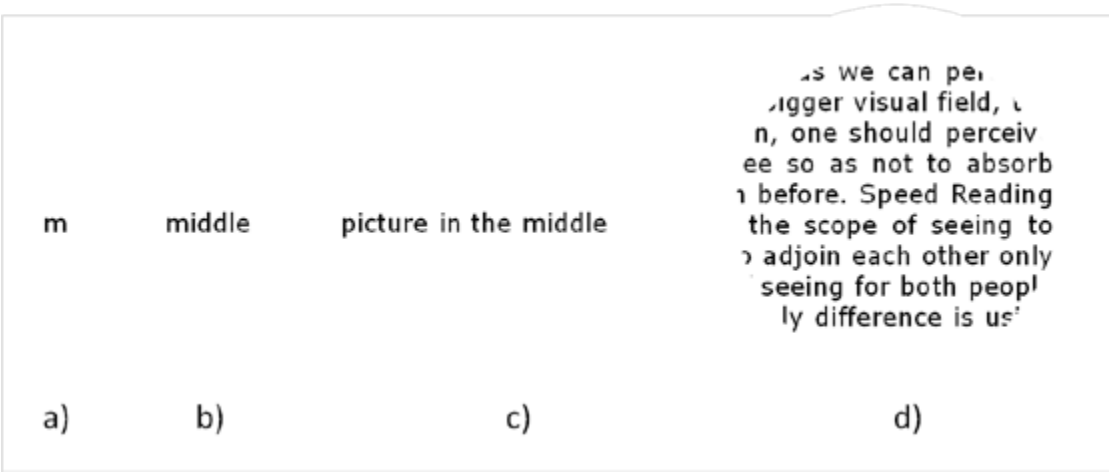
Realiza movimientos rápidos con tus ojos. Ve del número más bajo al más alto. Primero, haz el ejercicio lentamente y después repítelo dos veces moviendo los ojos más rápido.



Campo visual

Percibimos 2-3 palabras con una sola mirada, así que deberíamos leer una línea que contiene 7-9 palabras en tres miradas. Sin embargo, estamos acostumbrados a leer palabra por palabra y, por esa razón, necesitamos tantas miradas como palabras tiene una línea.

Cuando leemos, el campo visual es el número de palabras que podemos percibir con una mirada sin mover los ojos. Cuando más grande sea tu campo visual, más rápido lees. Durante la fase de fijación, no sólo distingues una palabra sino todas las que puedas ver para no tener que absorber otra vez las palabras que ya has visto antes. La alta velocidad lectora posibilita que el campo visual y el alcance de la visión sean idénticos y estén distribuidos a fin de que estén uno junto al otro cuando la visión se hace borrosa. El alcance de visión para las personas que leen rápido y lento es idéntico. La única diferencia es el uso del campo visual completo.



a) centrarse en una letra – cuando un niño aplica el método fónico mientras está aprendiendo a leer.

b) centrarse en una palabra- habitual en los lectores malos y regulares.

c) centrarse en 4 o 5 palabras a la vez (buen lector).

d) campo visual que cubre grupos de palabras o frases (lector avanzado).

Campo visual - Ejercicio

Los ejercicios dirigidos a mejorar el campo visual pretenden agrandar la parte leída y percibida del texto. No se trata solamente de ver un fragmento particular, sino también comprender el contenido.

Para lograr tal propósito, hay que introducir más ejercicios complicados. Empiezas la práctica acostumbrando a tu cerebro a percibir un campo pequeño para después familiarizarlo gradualmente con campos más grandes.

Para ampliar nuestro campo visual limitado, error habitual en un lector regular, es indispensable:

- reducir significativamente las pausas que el ojo realiza en una línea,
- aumentar el número de palabras percibidas durante una fijación,
- reducir el tiempo de cada pausa.

Para mejorar el campo visual, se recomienda hacer tres tipos de ejercicios:

1. Cuadros de Schulz – cuadros que contienen letras o números.
2. Pirámides – palabras o números apilados unos encimas de los otros. Aquellos que están en la parte más alta son más cortos y su longitud es cada vez mayor a medida que se desciende a los niveles inferiores. Se asemejan a una pirámide.
3. Columnas de palabras/números – las palabras o los números colocados en varias columnas estimulan la mente para leer símbolos escritos en diferentes lugares de un papel.

A continuación, tienes ejercicios para el método mencionado. El formador puede preparar materiales similares junto con los participantes ajustando el grado de dificultad a las necesidades del grupo. En capítulos anteriores del módulo 2 podrás encontrar este tipo de ejercicios si los necesitas en este momento.

Ejercicio 1

Instrucciones

Mira hacia el centro de la tabla (el punto rojo) e intenta leer las letras de los cuadros. No muevas los ojos – mantenlos fijos en el punto.

Tabla 1

a	c	l	f	e
d	f	t	k	s
y	r	o	w	d
h	s	d	g	s
a	j	k	v	n

Tabla 2

1	3	7	4	2
5	3	6	9	1
9	8	o	3	7
7	3	4	2	8
2	7	6	4	3

Tabla 3

a	c	l	f	e
d	f	t	k	s
y	r	o	w	d
h	s	d	g	s
a	j	k	v	n

Tabla 4

f	v	a	t	v
d	s	a	w	c
x	a	o	b	z
d	c	v	g	h
f	w	e	b	t

Tabla 5

12	68	73	57	53
72	54	83	15	16
14	61	o	32	67
69	23	26	45	38
81	49	87	51	67

Tabla 6

an	fs	bb	yt	cd	vr	td
am	di	ua	mi	wo	ss	wr
hn	jw	aa	o	ju	bg	zh
tu	nr	va	ow	xt	ld	vp
gb	fa	cd	sh	dn	bf	ev

Ejercicio 2

Instrucciones

Desplaza los ojos por el centro de la pirámide y lee las letras de cada línea.

No muevas los ojos, desplázate verticalmente según la dirección indicada por las flechas rojas.

Pirámide 1

a

a b

a b c

a b c d

a b c d e

a b c d e f

a b c e d f g

a b c e d f g h

a b c e d f g h i

a b c e d f g h i j

Pirámide 2

an

i a n

c a n e

a p p l e

w a l n u t

d r a w e r

s y c a m o r e

c h a m e l e o n

Pirámide 3

pata

a v i s p a

s o l b r i l l a

g r a n a l a m e d a

c o n d u c i e n d o b a j o l a l l u v i a

l a c i u d a d s e i n u n d ó p o r c o m p l e t o

b e b e m o s l i m o n a d a d u l c e d e v a s o s a l t o s

a c a r i c i a m o s y e n t r e n a m o s u n d r a g ó n d e l v a l l e v e r d e

m e e n c a n t a n l o s p i c o s d e l a s m o n t a ñ a s c u b i e r t o s d e n i e v e

Ejercicio 3

Instrucciones

Lee las siguientes líneas de palabras o números. Desplázate entre columnas.

lagoon	canoe	mum
laurel	kojec	mleko
lilia	cradle	milk
lily	cooker	muslin
lord	cube	mirror
ladder	clover	melon
lunatic	cord	mural
leaf	cocoa	moss
lunch	custom	mosaic

3456	2345	4356
1234	4567	3245
2354	9806	9085
5678	5689	3496
1234	6547	8072
8976	4567	9230

Estima tu campo de visión

Instrucciones

Mira las siguientes palabras en la pirámide. Mantén los ojos en el centro de la línea e intenta leer las frases cada vez más largas. Al final de la línea de la última palabra que puedas leer sin mover los ojos del centro de la pirámide hay un número que indica tu campo de visión.

3	pop
5	cream
7	cookies
9	cranberry
11	undeveloped
13	misunderstood
15	hair straightener
17	misrepresentation
19	process information
21	reading comprehension
23	red surface of the wall
25	governmental institutions
27	remote-controlled spaceship
29	a new sociological phenomenon
31	unconventional learning methods
33	cultural and psychological factors
35	mnemotechnics make learning faster

Mi campo visual .....

Si ya habías realizado un curso de técnicas de mnemotecnia, compara el resultado con el que conseguiste con el método de asociación (situación hipotética 1a, ficha 6).

Anticipación

La anticipación es la capacidad de prever qué sucederá después. En referencia a la lectura, significa predecir el resto de la palabra, frase, párrafo o pensamiento principal. Esta extraordinaria destreza de la mente humana nos permite entender el texto completo sin tener que leer cada palabra. Es la anticipación la que posibilita a los experimentados lectores leer toda la palabra de una vez y no letra por letra como los niños cuando aprenden a leer. Cuanto más amplio sea el vocabulario, más probabilidades existen de anticipar el resto de la palabra. Sería bastante sencillo predecir que "lámpa…" es un lámpara, pero no todo el mundo puede adivinar que "habitua…" corresponde a habituación (proceso por el que, ante un estímulo repetido, la respuesta es cada vez menos intensa). Cuando más rápido leamos, más frecuentemente anticipamos e intentamos predecir el final de una palabra o frase.

Ejercicio 1

Lee cada día la misma página de un libro elegido siguiendo los siguientes consejos:

- el primer día – cubre las últimas cinco letras de línea con un papel,
- el segundo día – cubre las cinco primeras letras de cada línea con un papel,
- el tercer día – cubre las cinco primeras y las cinco últimas letras de cada línea con un papel.

Ejercicio 2

Escoge un artículo que no sea demasiado largo y rodea cada décima palabra. Lee el artículo intentando anticipar las palabras marcadas.

Ejercicio 3

Escoge de una revista un artículo publicado a dos columnas. Dibuja con un marcador una línea negra vertical (2 cm de ancho) en cada columna. Trata de leer el artículo descifrando cuáles son las palabras cubiertas.

Eliminar los errores de lectura

A continuación, se describen los factores más comunes en lo referente a la ralentización del ritmo de lectura. Los ejercicios sugeridos ayudan a eliminar los errores y presentan buenas costumbres. Frases que recordamos desde que éramos pequeños como "no leas tan rápido" o "habla más lento" frenan nuestra mente en contra de nuestra voluntad y sin que nos demos cuenta de ello.

No agrupar las palabras

Para agrupar las palabras, es decir para percibir de una mirada unas cuantas palabras en vez de una sola, es imprescindible mejorar el campo de visión. Un campo de visión limitado es la causa de un ritmo de lectura lento, fatiga ocular y descenso en la atención. Además, no es extraño no utilizar el campo visual existente que sería suficiente para la alta velocidad lectora. Mover los ojos entre palabras en vez de entre grupos de palabras es consecuencia de repetir métodos que se adquirieron hace mucho tiempo y de mostrarse reacio a romper con la rutina.

Movimientos oculares regresivos

Releer constantemente las palabras que ya has leído no mejora la comprensión de ninguna de las maneras porque la regresión interrumpe el ritmo y la velocidad de lectura, lo que provoca que el lector pierda el hilo de la idea principal del texto. Para superar este mal hábito, no debes tener miedo a malinterpretar el texto sino que tienes que estar entusiasmado con la mejora de la velocidad lectora. Al principio, usa textos fáciles para practicar. En esta fase, el puntero resultará una herramienta útil (por ejemplo, un lápiz o un pincho de madera); si lo mueves de manera continua y brusca bajo la línea del texto, te ayudará a leer las palabras más rápidamente.

Ejercicio 1

Instrucciones

Mira las siguientes letras y encuentra las parejas „ad" y „ks". Usa el puntero y recuerda: no vuelvas atrás.

wertyuadioplkjhdfgfksdsazxcadvbnksmwertyuioadplskjhgfdasazksxcadvbnm
weadrtyukoplkjhgadfdsksazxcadvbnmadwertksyuioplkjhgfdasazxcvbnmkaks

Ejercicio 2

Instrucciones

Encuentra todos los ceros y subráyalos. No vuelvas hacia atrás.

1234056879874534132670586969039373065241033546057686047302 13
1000423504500755867056324033546570686080887224301536459875 34
1123456760532176065241033544879213064989824922387094886531 95

Ejercicio 3

Instrucciones

Prepara tu libro preferido. Lo más idóneo es que sea un libro que hayas leído varias veces porque es más fácil y agradable trabajar con un texto con el que estés familiarizado. Tu propósito es eliminar los errores que cometes mientras lees (regresión, por ejemplo). Busca un puntero y muévelo continuamente bajo las líneas del texto. Al principio, te ayudará a aumentar la velocidad de lectura ligeramente. Se recomienda practicar durante media hora a diario (cada día moverás el puntero más rápido y, a la vez, incrementarás tu velocidad de lectura). Cuando hayas acabado de leer el libro, escoge otro libro o relee el mismo.

Ejercicio 4

Instrucciones

Lee las columnas, que contienen palabras similares, lo más rápido posible.

moon – soon

adapt – adopt

though – through

dole – role

shift – shaft

snuggle – struggle

effort – afford

Cada participante puede preparar columnas similares e intercambiarlas con el resto de participantes, trabajando en parejas. El formador también puede preparar algunas. El lector no debe leer las columnas que él mismo ha preparado.

Fonetización (vocalización y subvocalización)

La fonetización (también llamada articulación) es la repetición de las palabras que lees en alto, en voz baja o en tus pensamientos. Adquirimos el hábito cuando aprendemos a leer y debemos deshacernos de él pasado un tiempo porque limita el ritmo de lectura (máximo 150 palabras por minuto). Los siguientes ejercicios ayudan a reducir la fonetización.

Ejercicio 1

Instrucciones

Mientras lees, presiona la punta de la lengua contra los dientes.

Ejercicio 2

Instrucciones

Mientras lees, sujeta un lápiz entre los dientes. No lo toques ni con los labios ni con la lengua.

Los ejercicios 1 y 2 ayudan a reducir la fonetización, es decir, dices las palabras usando tu órgano del habla.

Ejercicio 3

Instrucciones

Cuando lees, di en alto las letras siguientes del alfabeto, cuenta del 1 al 10, silba o recita un poema o reza. Al principio, tu comprensión empeorará y tu ritmo de lectura disminuirá, no obstante cuando hayas adquirido la habilidad de la "lectura visual" (es decir, después de silenciar la subvocalización), los parámetros mejorarán.

Ejercicio 4

Instrucciones

Mientras lees, sigue un ritmo. No debe ser demasiado rápido, por ejemplo, puede asemejarse al ritmo del corazón. Puedes reproducirlo en la mesa con un lápiz. El tempo debe permanecer inalterado – reprodúcelo sin parar. Repite el ejercicio cada día durante 15-20 minutos. Notarás una mejora tras 2 semanas.

Fijaciones demasiado largas

La fijación es el momento de la pausa en el que los ojos se detienen en una palabra o palabras que están siendo leídas. Es en ese preciso momento cuando realmente se está leyendo.

Ejercicio 1

Instrucciones

A continuación te presentamos parejas de palabras. Usa un papel o tu mano para taparlas. Destapa las parejas posteriores sólo durante un segundo y vuélvelas a cubrir. Repite las palabras en voz alta o en tus pensamientos, después consulta si era la palabra correcta.

Los participantes deben trabajar en parejas. Prepara más parejas de palabras. Recortar palabras del periódico es una buena idea. De este modo, tienes diferentes fuentes y tamaños. Si estás buscando ejercicios más avanzados, trata de centrarte en tres o cuatro palabras a la vez.

sombra brillante

manos calientes

salsa fría

regla dorada

color negro

calor veraniego

actor famoso

buena fortuna

próximo mes

ventana abierta

leche hirviendo

señora mayor

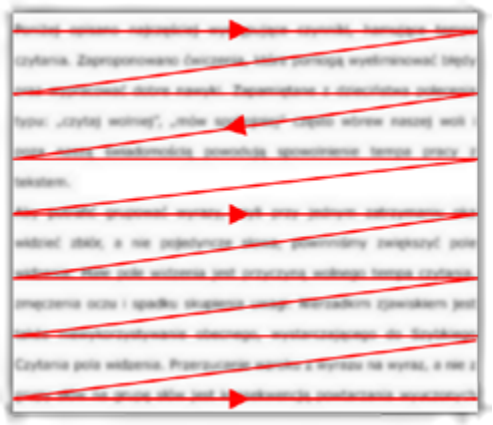
Ejercicio 2

Instrucciones

Cuando ya domines los ejercicios con palabras, puedes pasar a los juegos con dados. Empieza tirando 4 dados sobre la mesa y da el número total de puntos después de unos segundos. Se recomienda trabajar en parejas.

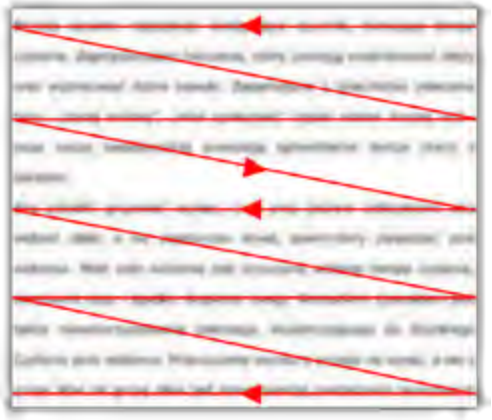
Usar un puntero cuando lees

Un puntero es una herramienta muy simple que mejora el ritmo de lectura. No tiene por qué ser un utensilio pedagógico profesional – un lápiz, un bolígrafo o un pincho de madera también cumplen la función. Su propósito es acelerar los movimientos oculares. Al principio, puede que la velocidad disminuya porque mueves el puntero por debajo de las líneas. Intenta hacerlo más rápido para forzar a tus ojos y cerebro a adaptarse a un ritmo más ligero del que estás acostumbrado. La siguiente fase es saltarse cada segunda línea, después dos de cada tres y así sucesivamente. El movimiento no tiene que asemejarse a la letra "Z", mejor a la "S" o un suave zigzagueo. A continuación, se presentan en las imágenes los movimientos descritos de un puntero. Éste te ayuda a mover los ojos de una línea a la siguiente y, en consecuencia, tu ritmo de lectura aumenta. El uso del puntero mejora la reducción de la fonetización y activa el hemisferio cerebral derecho.



Cada segunda línea

Señala cada segunda línea – realiza movimientos similares a la letra "Z".



Movimientos alternos

En un solo movimiento, intenta señalar las líneas que percibes. Depende de tus habilidades, el grado de dificultad del texto y su disposición. Mueve el puntero como si fueras a escribir una "Z".

Movimiento hacia atrás

La técnica del puntero es muy efectiva y mejora considerablemente la velocidad de lectura. No obstante, requiere mucha práctica. En este caso, ahorramos tiempo porque no dejamos de malgastarlo moviendo los ojos hacia atrás al inicio de la línea. Lo empleamos para leer el texto. El movimiento ocular se parece a la letra "Z".

Ejercicio 1

La lectura con puntero debe practicarse a diario durante 10 minutos. Las técnicas descritas deben practicarse hasta que se dominen. Utiliza siempre el puntero para forzar a los ojos y el cerebro a trabajar más rápido de lo habitual.

Hojear tu libro preferido

Hojear significa pasar rápidamente las páginas de un libro y fijar la vista en el centro de la página durante un segundo. El tiempo debe acortarse pasado un rato. Al principio, tu objetivo es leer una palabra para pasar después a más palabras.

La duración de esta práctica tiene que ser compatible con el tiempo que planeemos dedicarle a la lectura. Si vamos a leer durante una hora, dedicaremos aproximadamente un minuto a hojear el libro, puesto que es una especie de calentamiento. Por consiguiente, si vas a leer durante una hora y media, deberás hojear el libro durante 90 segundos.

MENTE Y CUERPO ACTIVOS

CENTER OF BUSINESS SYNERGY
LifeLong Learning Centre
UNIVERSITÀ DELLE LIBERETÀ DEL FVG
cidet
Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

INTRODUCCIÓN

Desde que el poeta romano Juvenal pronunciara la ya conocida cita 'mens sana in corpore sano' (una mente santa en un cuerpo sano), sabemos que un estilo de vida activo contribuye a desarrollar y mantener una mente activa y sana.

Las investigaciones científicas realizadas durante los últimos 20 años han confirmado y demostrado que aquellos que realizan actividad física de manera regular tienen mejores funciones cognitivas en comparación con aquellos que tienen un estilo de vida sedentario. La influencia positiva de la vida activa en las funciones cognitivas es evidente a cualquier edad: en la escuela los alumnos que realizan actividad física y tienen un estilo de vida saludable obtienen mejores resultados. Pero sobre todo, se ha demostrado que las personas mayores que tienen un estilo de vida activo y saludable sufren un menor declive, de todos modos inevitable, de las funciones cognitivas.

Por ejemplo, en un interesante estudio elaborado en 2003, un grupo de investigadores de la Universidad de Illinois orientados por los profesores Colcombe y Kramer probaron que los adultos y las personas mayores (de entre 55 y 80 años) que llevaron un estilo de vida activo e hicieron aeróbic un mínimo de 6 meses tuvieron una mayor estimulación cognitiva que aquellos adultos del mismo grupo de edad que llevaron un estilo de vida sedentario o que escogieron actividades diferentes al aeróbic (sólo estiramientos, por ejemplo).

Unas buenas capacidades mentales contribuyen positivamente en casi todas las funciones llamadas "ejecutivas" que incluyen, por ejemplo, la memoria a corto plazo. Por consiguiente, el estudio reveló que la influencia de un estilo de vida activo en la mente es "selectivo". Es decir, mejora las funciones cognitivas de aquellas áreas del cerebro que son más propensas a su deterioro con la edad.

Existen múltiples razones por las que un estilo de vida activo tiene un impacto beneficioso sobre la mente. En pocas palabras, mantener un cuerpo activo es sinónimo de mayor flujo sanguíneo y, por lo tanto, más oxígeno no sólo por los músculos sino también por el sistema nervioso.

La actividad física no es el único factor importante para mantener una mente sana y efectiva. Entre otros, destacan otros dos factores que son igualmente significativos:

- la alimentación saludable es esencial para tal propósito. Se debe dejar de fumar, reducir la ingesta de calorías con la edad y reducir el consumo de alcohol. Asimismo, se debe seguir una dieta equilibrada.

- la limitación de situaciones que causan estrés mediante la estimulación cognitiva y social regular, el disfrute de la naturaleza tanto como sea posible y el mantenimiento del bienestar emocional y espiritual en todo momento.

Este módulo presenta algunas situaciones hipotéticas y ejercicios simples para aumentar el nivel de conciencia y difundir actitudes ejemplares con respecto al bienestar mental y físico. También se dan ideas innovadoras y prácticas sobre cómo mantener un estilo de vida activo y una mente eficiente.

Unidad 1

Alimentación saludable

Con independiencia de tu edad, la comida fresca y sabrosa, la creatividad en la cocina y comer con amigos y familia son los pilares del buen comer. No tiene por qué ser sinónimo de dieta y sacrificio. Para los adultos y mayores en concreto, una mayor agudeza mental, una mayor resistencia a las enfermedades, niveles más elevados de energía, tiempos de recuperación más rápidos y una mejor gestión de los problemas de salud crónicos se cuentan entre los beneficios de adoptar una dieta saludable. A medida que envejecemos, comer bien puede ser decisivo a la hora de tener una actitud positiva y un equilibrio emocional.

Escenario 1a

La salud comienza en tu mesa

Base

Conocer cuántas calorías tienen los alimentos básicos que componen nuestra alimentación diaria saludable hace que los adultos y personas mayores tomen consciencia de qué pueden consumir tanto en términos de calidad como cantidad.

Objetivos

- Concienciar a los adultos y las personas mayores de la cantidad de calorías que proporcionan los diferentes tipos de alimentos y, asimismo, informar sobre las calorías necesarias por día.
- Esta actividad favorece no sólo la atención, sino también las áreas de estimulación cognitiva y ejecutiva.

Método formativo: trabajo en grupo

Elementos complementarios

- Productos de papelería
- Rotafolio o pizarra
- Cesta o recipiente

Número de participantes: Mín.9-Máx.15

Duración de la actividad: 30 a 120 minutos

Descripción de la actividad:

Forma pequeños grupos de participantes, si es posible pertenecientes a un mismo grupo de edad (adultos o personas mayores). Cada grupo escribe diferentes menús en los que se especifican las calorías de cada ingrediente. Posteriormente, se colocan las hojas de los menús en la cesta. A continuación, cada grupo coge 3 o 4 sugerencias de la cesta y crea un menú que cubre sus necesidades calóricas diarias.

Consejos para el formador

El formador debe presentar una dieta para que el cerebro se mantenga saludable y el cuerpo funcione óptimamente. También debe indicar los alimentos que pueden contribuir a lograr tal objetivo.

Escenario 1b

El cocinero que hay en mí

Base

Cada uno de nosotros tiende a repetir las recetas que mejor conoce y que, en la mayoría de casos, no son tan saludables. Con esta actividad, se puede estimular la fantasía y creatividad de los participantes animándoles a crear nuevas recetas.

Objetivos

- Estimular la fantasía y creatividad de los participantes,
- Estimular las funciones ejecutivas de los participantes,
- Estimular las funciones de sensación y percepción,
- Crear recetas nuevas y saludables,
- Mejorar el trabajo en equipo.

Método formativo: trabajo en equipo

Elementos complementarios

- tablas
- ordenadores con conexión a internet y proyector/proyector de diapositivas
- productos de papelería
- rotafolio o pizarra
- imágenes de varios ingredientes
- cesta grande
- si es posible, ingredientes reales y cocina

Número de participantes: Mín. 8 Máx. 20

Duración de la actividad: 30 a 120 minutos

Descripción de la actividad

Distribuye los participantes en grupos de 3 o 4 personas. A cada persona se le da un ingrediente (una imagen o el ingrediente de verdad, si fuera posible) para que lo incluya en la receta. Los grupos deben elaborar un menú saludable añadiendo los otros ingredientes a la receta. El resto de ingredientes (imágenes o alimentos reales) se sacan de una cesta grande en la que el formador los ha colocado anteriormente. Por ejemplo, el formador puede utilizar pasta, arroz, verduras, frutas, pescado, carne blanca, especias, hierbas frescas, aceite, etc.

Tras haber creado las recetas, el formador las mostrará para que cada grupo las comente, critique o valore. Después, se debe escoger la receta más sabrosa y saludable.

Consejos para el formador

El formador debe estar preparado para seleccionar ingredientes saludables y, si fuera posible, tener alimentos reales (y no sólo imágenes). Deberían ser alimentos fáciles de comprar. Se recomienda que el formador sugiera a los grupos que creen recetas que sean sencillas de cocinar.

Escenario 1c

Prueba de nutrición

Base

Las pruebas o los exámenes son un excelente modo de suscitar interés sobre algunos temas, ya que se estimula la curiosidad de la persona para que se conozca más a sí mismo o para que conozca los resultados de sus compañeros.

Objetivos

- reflexionar sobre los hábitos nutricionales e identificar razones para cambiar,
- sensibilizar sobre los hábitos alimenticios correctos e incorrectos y cuestiones generales de salud.

Métodos formativos

- trabajo en parejas o grupos pequeños
- debate en grupo
- autoevaluación/autorreflexión
- creatividad en el contexto de aprendizaje concreto

Elementos complementarios

- rotafolio
- productos de papelería
- ordenadores con conexión a internet

Número de participantes: Mín. 4 Máx. 20

Duración de la actividad: 15 to 30 minutos

Descripción de la actividad

El formador repartirá una prueba o examen sobre los hábitos y comportamientos alimenticios o conocimientos generales del tema. Otra posibilidad es que el formador les proporcione unas direcciones de internet o links a páginas web en las que estén las pruebas o los exámenes. Los participantes, en parejas o pequeños grupos, responden a las preguntas. Antes de dar las respuestas y calcular el resultado, el formador inicia una pequeña discusión sobre las sensaciones y reacciones surgidas mientras contestaban a las preguntas. Finalmente, los participantes calculan y evalúan los resultados de sus propios exámenes. Se les anima a que compartan los resultados y los analicen con el grupo.

Consejos para el formador

Antes de proponer esta actividad, el formador puede buscar exámenes o pruebas relativos a temas nutricionales y preparar una o dos pruebas para entregarlas en la clase.

Escenario 1d

Comportamiento nutricional correcto/incorrecto

Base

Siguiendo el método Stanislavski usado en teatro, el actor o la actriz interpretan un personaje intentando encontrar afinidades entre su propio mundo interior y el del personaje. Por ejemplo, asocian el estado de ánimo del personaje con un estado de ánimo experimentado a lo largo de su vida. De este modo, intentan revivirlo y, luego, lo expresan a través del personaje.

Objetivos

- reflexionar sobre el propio comportamiento,
- sensibilizar sobre los hábitos alimenticios correctos e incorrectos y cuestiones generales de salud,
- ayudar a los participantes a identificar hábitos y acciones relacionados con una alimentación correcta e incorrecta,
- promover alternativas y opciones saludables.

Métodos formativos

- juego de roles
- debate en grupo
- autoevaluación/autorreflexión
- creatividad en el contexto de aprendizaje concreto

Elementos complementarios

- rotafolio o pizarra
- videocámara o cámara de fotos
- cualquier objeto útil para la escena o para actuar

Número de participantes: Mín. 4 Máx. 20

Duración de la actividad: 15 a 30 minutos

Descripción de la actividad

El formador ha preparado una lista de comportamientos o acciones relacionados con la salud y la nutrición. Los ha clasificado en 2 grupos: correctos y negativos. Posteriormente, los participantes, en parejas o grupos pequeños, se turnan para convertirse en actores. Una persona del grupo saca y lee (en silencio) uno de los comportamientos, acciones o hábitos sin mostrárselo al resto del grupo. Su objetivo es que sus compañeros adivinen el hábito que está presentando. El grupo y el formador pueden escoger anteriormente si puede usar la mímica o la voz, también. Una vez el público haya adivinado el hábito, los participantes deben decir si es un comportamiento correcto o negativo para la salud y discutir con el formador sobre las posibles motivaciones de tales comportamientos. La función del formador es inspirar, estimular y facilitar el debate.

Consejos para el formador

1. Preparar por anticipado una lista de acciones descritas en palabras, con imágenes o con videoclips cortos. Deben ser muy sencillos, pero estar centrados en los comportamientos nutricionales correctos o incorrectos.
2. Asegurarse de que los participantes que van a actuar han entendido qué tipo de acción presentarán y si esta acción es positiva o negativa.
3. Tras cada actuación, es importante animar al grupo a discutir las motivaciones y las razones por las que la acción o el comportamiento se considera correcto o erróneo.

Escenario 1e

Leer las etiquetas de los alimentos y bebidas

Base

Las etiquetas de los alimentos proporcionan datos e información nutricionales. Contienen información básica sobre la comida que come y prepara la gente para sus familias. Puede ser útil porque al conocer los ingredientes, se puede incrementar fácilmente la cantidad de nutrientes saludables y restringir los nutrientes poco saludables, como grasas, azúcares y sodio. Además, cuando leemos las etiquetas, comparamos alimentos que vamos a comprar y escogemos aquellos que son más saludables.

Objetivos

- sensibilizar sobre los efectos que la alimentación correcta o incorrecta tiene en los adultos, las personas mayores y otros grupos,
- concienciar sobre el hecho de que la alimentación saludable no sólo depende del presupuesto sino también de la toma de decisión y del establecimiento de prioridades,
- promocionar alternativas y opciones saludables,
- reflexionar sobre el propio comportamiento e identificar razones para cambiar,
- efectuar cambios sostenibles.

Métodos formativos

- clases dadas por expertos
- presentar información
- autoevaluación/autorreflexión
- actividades prácticas

Elementos complementarios

- etiquetas de alimentos y bebidas
- paquetes de alimentos y bebidas, latas o botellas
- rotafolio
- productos de papelería
- cámaras de foto o videocámaras
- ordenadores con conexión a internet

Número de participantes: Mín. 4 Máx. 20

Duración de la actividad: 15 a 30 minutos

Descripción de la actividad

El formador les pide a los participantes que traigan etiquetas de alimentos o bebidas de aquellos productos que consumen con frecuencia. A partir de ese momento, el formador organiza una sesión especial, durante las clases y talleres habituales, con expertos nutricionales que ayudarán y enseñarán cómo leer las etiquetas de los productos que compran para cocinar. Asimismo los especialistas deben darles a los participantes pistas y consejos sobre cómo tomar las mejores decisiones para su salud. Se recomienda que el formador retome el tema algún tiempo después de los talleres y las prácticas especiales de lectura del etiquetado así como la investigación sobre los componentes. Este tipo de actividad debería servir como catalizador para iniciar y continuar con el debate de los hábitos alimenticios y las posibles mejoras o cambios.

Consejos para el formador

Contactar de antemano a nutricionistas o especialistas en nutrición y pedirles que preparen una sesión sencilla sobre cómo leer las etiquetas de los alimentos y bebidas. El formador debe pedirles a los expertos que ajusten el contenido de la sesión a los intereses de los participantes y a su grupo de edad.

Escenario 1f

Inventa un final para una historia

Base

Estimular la creatividad de los participantes es una buena manera de hacer que se interesen por muchos tipos de temas que tal vez se hayan dejado a un lado, ya sea por desinformación o por falta de educación y conocimiento. Si le pedimos a un adulto que invente el final de una historia, estimulamos tanto su creatividad como su sentido de la responsabilidad.

Número de participantes: Mín.4 - Máx. 20

Duración de la actividad: 15 a 30 minutos

Objetivos

- ayudar a los participantes a identificar hábitos y acciones relacionados con una alimentación sana y una poco sana.
- reflexionar sobre el propio comportamiento e identificar razones para cambiar
- hacer que los participantes mantengan un estilo de vida saludable y una alimentación correcta
- dotarles de oportunidades y medios para intercambiar ideas y tener discusiones constructivas con otras personas.

Descripción de la actividad

El formador prepara o busca por anticipado una historia corta, un artículo de periódico o un relato y recorta su final. Durante las clases, el formador le pregunta al grupo de participantes que lo lea y piense en un final posible. No tiene por qué ser un final feliz. Los participantes pueden decidir si quieren hacer la actividad individualmente, en parejas o en pequeños grupos. Todas las historias, artículos o relatos deben tratar cuestiones, comportamientos o hábitos nutricionales. Sería aún mejor si incluyese personajes que tienen que tomar decisiones sobre su alimentación y se relatasen sus consecuencias (positivas o negativas).

Métodos formativos

- trabajo en parejas o pequeños grupos
- autoevaluación/autorreflexión
- debate en grupo
- creatividad en un contexto de aprendizaje específico
- presentar información

Consejos para el formador

1. Escoger historias cortas pero valiosas.
2. No escoger artículos de periódico que contengan historias local o sucesos muy conocidos.

Elementos complementarios

- rotafolio
- productos de papelería
- cámaras de foto o videocámaras
- ordenadores con conexión a internet

Escenario 1g

Ejemplos de dietas equilibradas como base de discusión y comparación

Base

El término 'dieta' implica no sólo el proceso de perder o ganar peso, es decir, la selección deliberada de alimentos para controlar el peso corporal o la ingesta de nutrientes. En la mayoría de las ocasiones, la dieta es la habilidad de tomar decisiones correctas y ser consciente de los hábitos alimenticios saludables y los ingredientes que cada uno consume a diario.

Objetivos

1. Reflexionar sobre el propio comportamiento e identificar razones para cambiar,
2. Ayudar a los participantes a identificar hábitos y acciones relacionadas con una alimentación correcta y una incorrecta,
3. hacer que los participantes mantengan un estilo de vida saludable y una alimentación correcta,
4. dotarles de oportunidades y medios para intercambiar ideas y tener discusiones constructivas con otras personas.

Métodos formativos

- presentar información
- debates en grupo
- trabajo en parejas o en grupo pequeños
- autoevaluación y autorreflexión

Elementos complementarios

- rotafolio
- ordenadores con conexión a internet
- videocámaras

Número de participantes: Mín. 4 - Máx. 20

Duración de la actividad: 15 a 30 minutos

Descripción de la actividad

El formador le entregará al grupo de participantes un número de artículos de periódico o revista o vínculos de páginas web que contengan sugerencias de diferentes tipos de dietas. Cada participante escogerá una dieta y se familiarizará con ella. Después de reflexionar sobre esa dieta, el participante deberá confeccionar una lista de ventajas e inconvenientes. Se animará a los alumnos a que compartan sus opiniones sobre las diferentes dietas.

Consejos para el formador

1. Explicar de manera clara a los participantes el significado del término ‘dieta’.
2. Darles ejemplos de los diferentes tipos de dietas y los grupos destinatarios de esas dietas.

Unidad 2

Ejercicio psicofísico

La realización de ejercicio físico de manera apropiada y sostenible puede mejorar el bienestar mental de los adultos y las personas mayores. Y viceversa: el bienestar mental parece ser un factor importante a la hora de mantenerse activo físicamente en edad avanzada.

Las conexiones entre las diferentes partes del cerebro se debilitan con la edad, pero, por otra parte, una buena forma física puede mejorar las funciones cerebrales a largo plazo.

La actividad física es un antídoto excelente contra las consecuencias del envejecimiento. Simplemente basta con aplicar la intensidad y la duración adecuada en el programa de ejercicios para personas mayores. Mediante el ejercicio, aumenta la transferencia de oxígeno al cerebro. De este modo, se mejora la memoria, los mecanismos de razonamiento y, obviamente, se reduce el tiempo de reacción de las personas mayores.

Escenario 2a

Momentos medalla de oro

Base

La mente y el cuerpo son interdependientes en sus interacciones. En ocasiones, los ejercicios que implican tanto a la mente como al cuerpo son los más efectivos. Sería positivo implementar un plan sostenible de ejercicios psicofísicos regulares.

Objetivos

- realizar ejercicios físicos y mentales al mismo tiempo,
- integrar al grupo,
- comprender el hecho de que mantenerse en buena forma tanto física como mentalmente no sólo tienen que ver con la obtención de excelentes resultados, sino con la consecución de la serenidad, el bienestar y el relax,
- mejorar las funciones mentales y la memoria.

Métodos formativos: trabajo en grupo

Elementos complementarios

- un aula grande y espaciosa
- productos de papelería
- sillas
- cámara de fotos o videocámaras, si fuese necesario.

Número de participantes: Mín. 10 Máx. 12

Duración de la actividad: 30 a 60 minutos

Descripción de la actividad

El formador les pide a los participantes que rememoren los Juegos Olímpicos u otros acontecimientos deportivos que hayan activado su imaginación y/o despertado su interés (inclusive aquellos atletas que les generaron mejores sensaciones). El formador anima a los participantes a que usen la mímica para reproducir los movimientos específicos de la disciplina deportiva del atleta escogido. Movimientos muy simples son más que suficientes. Posteriormente, el formador alienta a los participantes a que usen la siguiente tabla y escriban el grado dificultad a la hora de recordar cómo se realiza el ejercicio (véase el ejemplo en la siguiente tabla). Posteriormente, el formador sugiere a los participantes que repitan los ejercicios físicos y movimientos menos agotadores relacionados con el deporte del atleta seleccionado. Si no se sienten con ánimos de hacerlo, no se les exige a los participantes que presenten disciplinas deportivas en su totalidad.

Consejos para el formador

Es importante que esta actividad se lleve a cabo en una habitación grande para que así los participantes se puedan mover libremente. Los formadores deben estar dispuestos a ayudar y hacer que los participantes se sientan cómodos mientras realizan el ejercicio.

Disciplina / Acontecimiento deportivo	Atleta	Sensaciones	¿Qué puedo hacer?
Por ejemplo: Fútbol, último Mundial 2014	Por ejemplo: Thomas Müller Mesut Özil	Por ejemplo: Energía Creatividad Potencia Estímulos para ser más activo	Por ejemplo: Utiliza las escaleras de casa 2 veces al día. Utiliza una pelota de fútbol (darle patadas o lanzarla) para concentrarte en los ritmos o en los movimientos repetidos.

Escenario 2b

Echar la vista atrás al pasado

Base

Refrescar la memoria recordando momentos pasados de alegría y serenidad se considera una actividad útil que combina la práctica física y mental. Mejora la concentración, la memoria y ayuda a los participantes tanto a superar problemas de memoria como a mejorar la cooperación entre los miembros del grupo.

Objetivos

- mejorar funciones ejecutivas
- mejorar la concentración y la memoria
- rememorar momentos felices del pasado

Métodos formativos:

- trabajo individual
- en grupo

Elementos complementarios

- mesas para cada participante
- ordenadores con conexión a internet y proyector/proyector de diapositivas si es posible, para cada participante
- productos de papelería para cada participante
- rotafolio o pizarra para el grupo
- aula grande para el grupo

Número de participantes: Mín. 5 Máx. 10

Duración de la actividad: 30 a 60 minutos

Descripción de la actividad

El formador le pide al grupo que recuerde sus clases de educación física y describa las actividades y los deportes que hicieron en las clases y también en su tiempo libre. Posteriormente, se le pide a cada participante que realice los ejercicios físicos o deportes que más le gustaban en el colegio y en el patio.

Estos ejercicios constituyen una actividad física suave útil para que las personas mayores se mantengan en forma y se relajen. El formador entonces puede pedir a los participantes que den ejemplos de dichos comunes que indiquen actividades o ejercicios físicos dinámicos y puede animarles a que los reproduzcan mediante mímica. A continuación, ejemplos de dichos:

- rápido como las balas,
- correr como alma que lleva el diablo,

Este ejercicio también se puede convertir en un juego. El formador puede pedir a los participantes que escriban dichos y refranes relativos a la actividad física y deportes. La persona que tenga un mayor número, gana.

Consejos para el formador

1. El formador debe adaptar las actividades físicas al grupo de edad al que pertenecen los participantes y, además, debe asegurarse de que ningún ejercicio deba realizarse demasiado rápido o que su intensidad sea demasiada alta.
2. El formador debe preparar dichos o refranes comunes relativos a la actividad física para que así se inicie el flujo de ideas y recuerdos.

Escenario 2c

La gallinita ciega en la feria

Base

Esta actividad combina el entrenamiento mental y físico. Los participantes tendrán que calcular una determinada distancia midiéndola con pasos y los ojos tapados.

El propósito del ejercicio es concienciarles de su posición con respecto al entorno y enseñarles a controlarla.

Objetivos

- usar un juego simple para que los participantes realicen actividades físicas adecuadas para su edad y, al mismo tiempo, utilicen sus habilidades mentales,
- ejercitar la memoria a corto plazo y promover la solidaridad entre los miembros del grupo. Ésta surgirá debido a la naturaleza competitiva de la tarea,
- alentar el razonamiento, la atención y las funciones mentales ejecutivas.

Método formativo: trabajo en grupo

Elementos complementarios

- mesas para cada participante
- sillas para cada participante
- latas vacías para cada participante
- pelotas de plástico, goma o madera para cada participante
- pañuelos para taparle los ojos a los participantes para cada participante
- productos de papelería para cada participante
- rotafolio o pizarra

Número de participantes: Mín. 6 Máx. 12

Duración de la actividad: 30 a 120 minutos

Descripción de la actividad

El formador coloca las latas sobre la mesa y pide a cada participante que estime la distancia entre las latas y sus sillas, con pasos. Los participantes se turnan y realizan el ejercicio con los ojos vendados. Posteriormente, cada participante, sentado en una silla, tiene que lanzar la pelota para golpear las latas.

De este modo, cada participante tiene que estimar la distancia y lanzar la pelota de acuerdo con el resultado. Para finalizar, los participantes pueden quitarse las vendas y comprobar cuántas latas han acertado.

Consejos para el formador

1. El formador puede aconsejar a los participantes diferentes maneras para estimar la distancia: con pasos, con la intensidad de su voz o contando los segundos que necesita la pelota hasta llegar a la mesa, etc.
2. El formador debe evaluar de antemano, si existe la posibilidad de que alguno de los participantes no se sienta cómodo con los ojos vendados o si es peligroso para ellos.
3. El formador puede modificar ligeramente los ejercicios usando una cesta y una pelota mayor en vez de las latas y pelotas pequeñas.

Escenario 2d

Baile en el palacio real

Base

Se trata de una actividad psicofísica excepcionalmente amena. Ante todo, este ejercicio mejora los procesos mentales relacionados con la memoria y requiere la habilidad de reconocer los bailes, recordar su nombre y aprender los pasos. Por lo tanto, la parte que implica actividad física es el baile y la repetición de pasos de la manera más precisa posible por parte de los participantes.

Objetivos

- crear una atmósfera agradable
- estimular la memoria
- fomentar la atención y el razonamiento
- mejorar las funciones ejecutivas

Método formativo: trabajo en grupo

Elementos complementarios

- aula grande para el grupo
- retroproyector para el grupo
- PC para el grupo
- productos de papelería para cada participante
- rotafolio o pizarra para el grupo
- grabaciones de diferentes estilos de música para cada participante
- reproductor de música o PC para el grupo
- hojas de papel numeradas para cada participante

Número de participantes: Mín. 10 Máx. 20

Duración de la actividad: 30 a 120 minutos

Descripción de la actividad

Antes de iniciar la actividad, el formador enseña algunos bailes de salón y bailes latinos, sus pasos principales y escribe los nombres de los bailes en la pizarra.

Posteriormente, el formador divide a los participantes en 2 grupos y los miembros se ponen en fila. Cada vez, participan dos estudiantes (uno de cada equipo) a quienes se les asigna un número/nombre/color, vinculado a su ropa (cada persona tiene un número, un nombre o un color diferente). La música empieza a sonar y cada pareja tiene que bailar y repetir los pasos correctos. Al mismo tiempo, tienen que intentar recordar el nombre del baile. Después, cambia la pareja y se cambia de música. La pareja que está bailando también tiene que intentar repetir los pasos correctos, recordar el nombre del baile y el número, nombre o color de la persona con la que bailan. Todo este proceso se repetirá con diferentes compañeros de baile y diferentes canciones. Finalmente, tras haber reproducido todas las canciones, los participantes tienen que anotar el nombre de los bailes y el número/nombre/color de la persona con la que han bailado.

El formador recogerá todas las hojas de papel y comprobará quién ha cometido menos errores.

Ejemplos de bailes: tango, chachachá, samba, mambo, vals, merengue, bachata, flamenco.

Consejos para el formador

El formador tiene que seleccionar la música idónea, algunos videos cortos en los que se muestren los pasos de cada baile y una tabla para completar durante el ejercicio. La tabla debe incluir columnas para los números/nombres/colores de las parejas, para el nombre del baile y espacio para anotar las impresiones de los alumnos. A continuación, presentamos algunos ejemplos.

NÚMERO/NOMBRE/COLOR DE LA PAREJA DE BAILE	NOMBRE DEL BAILE	¿QUÉ RECUERDAS DE ESE BAILE?
Por ejemplo: Compañero n° 3	Por ejemplo: Vals vienés	Por ejemplo: Música bastante rápida, contar 1-2-3 es la base para mantener el ritmo. Un miembro de la pareja dirige y el otro le sigue. Tengo que empezar con mi pie izquierdo hacia adelante.

Escenario 2e

Liberar presión

Base

A menudo estamos sometidos a flujos de noticias procedentes de los canales de televisión. Mantenernos informados es positivo, pero… ¿por qué no usamos esta oportunidad para realizar ejercicio físico y mantener activa la mente?

Objetivos

- animar a los participantes a llevar un estilo de vida activo y realizar actividades físicas suaves relacionadas con las acciones y necesidades diarias,
- fomentar las funciones mentales como el razonamiento y la atención,
- compartir opiniones con el grupo de participantes, para así mejorar la comunicación y las habilidades lingüísticas.

Método formativo: trabajo individual seguido de trabajo en grupo.

Elementos complementarios

- mesas
- productos de papelería
- rotafolio o pizarra
- periódicos/ revistas

Número de participantes: Mín. 5 Máx. 20

Duración de la actividad: 30 a 60 minutos

Descripción de la actividad

El formador trae 3 o 4 periódicos o revistas diferentes para los participantes. Los estudiantes deben formar 3 o 4 grupos. Cada grupo se quedará con un periódico o una revista. Se recomienda que el formador previamente escoja un artículo de cada periódico o revista. Los participantes tendrán que considerar y anotar cómo habrían escrito ese mismo artículo de manera diferente.

El siguiente nivel de la actividad empieza con el entrenador recogiendo todas las hojas que leerá en voz alta en clase. De este modo, cada persona tendrá la oportunidad de sentirse como "un verdadero periodista". No obstante, este paso tan sólo constituye una introducción al ejercicio real. Para la siguiente sesión, que se llevará a cabo siguiendo el mismo patrón, cada participante traerá al menos cuatro periódicos/revistas

diferentes, comprados en dos quioscos distintos. El formador tiene que animar a los participantes para que vayan caminando al quiosco. Ésta es una de las partes más importantes del ejercicio que hace posible combinar la actividad física y mental.

Consejos para el formador

En primer lugar, el formador tiene que traer los periódicos. Se recomienda que escoja los más conocidos y leídos. Ante todo, el formador debe cerciorarse de que promueve la idea de leer noticias del periódico y no sólo "obtener" información de la televisión. En segundo lugar, los participantes debe ser conscientes de los beneficios de salir todos los días a comprar el periódico.

Escenario 2f

Déjate inspirar por las citas célebres relacionadas con la buena forma

Las citas inspiradoras tienen un gran potencial y mucho poder a la hora de convencer a alguien para que realice actividades diarias.

Esta actividad podría ser una fuente de inspiración. A continuación, presentamos algunas citas y dichos. Algunos no son muy conocidos y están esperando a ser popularizados. Son muy útiles para animarte a llevar un estilo de vida activo.

Objetivos

- mejorar la comunicación, la escucha y la expresión de la opinión
- fomentar un estilo de vida activo
- encontrar y aceptar oportunidades para realizar nuevas actividades

Método formativo: trabajo en grupo

Elementos complementarios

- mesas y sillas para cada participante
- productos de papelería para cada participante
- rotafolio o pizarra para el grupo

Número de participantes: Mín. 5 - Máx. 20

Duración de la actividad: 30 a 120 minutos

Descripción de la actividad

El formador reparte entre los participantes hojas de papel con las distintas citas relativas a la forma física y les pide que hagan comentarios sobre una o más, oralmente o por escrito (en este caso el formador debe proporcionar una plantilla). Posteriormente, se anima a cada participante a escoger la cita que más le guste o la que asocie a su personalidad, condición o necesidades. La siguiente parte de la actividad es un juego de mímica. Los participantes se turnan e intentan presentar la cita usando gestos, para que el resto del grupo la adivine. Si fuera demasiado difícil presentar la cita mediante mímica, el participante también puede dibujarla en la pizarra o el rotafolio.

ALGUNAS CITAS SOBRE LA FORMA FÍSICA:

La actividad física no es solo

una de las llaves más importantes para un cuerpo saludable,

sino la base de una actividad intelectual dinámica y creativa.

-John F. Kennedy

Es solo ejercicio lo que mantiene el espíritu,

y guarda la mente y el vigor.

-Cicerón

El movimiento es una medicina para crear el cambio

físico, emocional y mental.

-Carol Welch

Ejercicio sano al aire libre, bajo el ancho cielo,

es la mejor medicina para el cuerpo y el espíritu.

-Sarah Louise Arnold

El verdadero gozo viene de la actividad de la mente

y el ejercicio del cuerpo; los dos van unidos.

-Alexander von Humboldt

Si hubiera sabido que iba a vivir tanto,

me habría cuidado más.

-Leon Eldred

Just do it!

-Nike

La actividad física reduce el estrés

y proporciona beneficios para la salud.

También mejora el estado de ánimo y la propia imagen personal.

-Jon Wickham

Encuentra más citas en http://www.greatest-inspirational-quotes.com

Consejos para el formador

Es posible escoger varias citas dependiendo de la nacionalidad del formador. La selección depende en gran parte del formador.

Escenario 2g

Usa tu imaginación para la salud y la seguridad

Base

Es fundamental ser observador y consciente de las distintas situaciones en la vida cotidiana que no son irrelevantes para el cuerpo y la mente y les afectan a ambos (salud física y mental). El formador es el líder del grupo y debe velar por la seguridad. Uno de los objetivos más importantes del curso es conseguir que los participantes presten atención. Tras el curso, el nivel de alerta frente los peligros tiene que haber aumentado y, además, los adultos y las personas mayores deben cuidarse mejor de sí mismos.

Objetivos

- analizar situaciones diarias comunes que puedan poner en peligro a los participantes
- elaborar pósters sobre la seguridad en el trabajo
- Método formativo
- debate
- trabajar en parejas y usar ordenadores para buscar la información necesaria para los pósters

Elementos complementarios

- ordenador con conexión a internet dos o tres del grupo
- impresora y fotocopiadora para el grupo
- papel tamaño póster para todos los participantes
- bolígrafos para todos los participantes
- pegamento para todos los participantes

Número de participantes: Mín. 8 Máx. 20

Duración de la actividad: 60 a 120 minutos

Descripción de la actividad

El formador debe empezar una discusión sobre la seguridad diaria en el hogar y en el entorno laboral y explicar el concepto "salud y seguridad en el trabajo". ¿Qué situaciones requieren estar en alerta? ¿Qué situaciones presentan un riesgo para los adultos y las personas mayores?

Los participantes trabajan en parejas y eligen situaciones que consideren importantes y en las que se quieran centrar. Algunos de los ámbitos específicos que resultarán importantes son los relativos a las funciones corporales y la salud física (la respiración, los sentidos, los músculos, la habilidad de moverse, el corazón, la circulación sanguínea y los órganos internos). El entorno también desempeña una función importante: el espacio a tu alrededor, el tamaño de la habitación, las máquinas, las herramientas y los animales que te rodean. Además, los productos químicos, el polvo, los gases, la temperatura, los medios de protección, el tipo de trabajo, la ropa, la iluminación no deben considerarse elementos Centrándose en una situación determinada, los participantes deben realizar una evaluación de riesgo. Las preguntas que tal vez quieran plantearse son: ¿En qué debo pensar en términos de mi salud física? ¿En qué riesgos de mi entorno próximo debo concentrarme?

El contenido de varias páginas web puede ser útil para buscar soluciones.

El siguiente paso en esta actividad es la elaboración de los pósters. Cada póster debe representar un peligro y, más tarde, debe colocarse cerca del lugar relacionado con el peligro. Los participantes deben enseñar los pósters al grupo, para que todo el mundo esté informado de los riesgos relacionados con el entorno en el que tiene lugar el curso.

Consejos para el formador

- si el formador no es un experto en materia de ejercicios psicofísicos, se puede involucrar a un fisioterapeuta.
- es interesante averiguar los riesgos y peligros para la salud presentes en espacios públicos y en el hogar. Se debe recomendar a los participantes que los eviten y explicarles cómo hacerlo.

Unidad 3

Gestión del estrés

Se supone que la jubilación es el momento en el que te relajas y juegas al golf. Es el momento en el que eres mayor, más sabio y tienes respuesta a muchas preguntas vitales. No obstante, con el envejecimiento surgen nuevas preocupaciones, como los problemas de salud física, la invalidez y la dificultad de llevar a cabo actividades del día a día, un mayor riesgo de desarrollar enfermedades (por ejemplo, arteriopatía coronaria) y una disminución del sentido de bienestar y satisfacción personal. Tampoco hay que olvidar los problemas económicos resultado de la jubilación y un sentido general de "pérdida". Estos nuevos desafíos pueden inquietar y estresar a las personas mayores.

Tener una perspectiva equilibrada de la vida es fundamental para gestionar el estrés. Este enfoque equilibrado debe incluir cinco áreas importantes: física, mental, social, espiritual y emocional. Los adultos y las personas mayores deben tenerlas en cuenta cuando se enfrenten a situaciones estresantes.

Escenario 3a

Colorea mis días

Base

Podemos usar colores en nuestra ropa o decoración. Podemos prestar atención a los colores de los alimentos que comemos. Visualizar los colores de cristales o del agua. Podemos escoger cuidadosamente plantas y flores para relajarnos y permitir que nuestro cuerpo, mente y emociones se beneficien. Solemos sentirnos atraídos hacia los colores que necesitamos. Mediante la selección de colores, el aroma de la fruta y verduras, podemos mejorar nuestro bienestar y estado anímico.

Objetivos

Concienciarse de la importancia de los colores y los sabores de las frutas y verduras, no solo por cuestiones de salud y por el bien de nuestro cuerpo sino para mejorar nuestro estado de ánimo y bienestar.

Método formativo: actividad individual o en pequeños grupos

Número de participantes: Mín. 12 - Máx. 18

Duración de la actividad: 30 a 120 minutos

Elementos complementarios

- imágenes de frutas y verduras
- retroproyector/pizarra
- ordenadores con conexión a internet y proyector/proyector de diapositivas
- productos de papelería

Descripción de la actividad

El formador crea grupos de cinco participantes. Cada grupo hace un círculo en cuyo centro hay imágenes de frutas y verduras de diferentes colores:

1. HOJA BLANCA (por ejemplo: plátanos, peras, coliflor, champiñones, maíz blanco)
2. HOJA VERDE (por ejemplo: aguacates, manzanas verdes, uvas verdes, kiwis, puerros, judías verdes, endibia)
3. HOJA ROJA (por ejemplo: manzanas rojas, naranjas sanguinas, arándanos, fresas, remolacha, pimientos rojos, tomates)
4. HOJA AMARILLA/NARANJA (por ejemplo: albaricoques, limones, papayas, melocotones, piñas, zanahorias, calabazas)

5. HOJA MORADA (por ejemplo: moras, arándanos, higos, pasas, aceitunas negras, berenjenas)

A cada participante se le da un trozo de papel. Los estudiantes deben escribir qué sienten cuando ven las imágenes de la fruta y verduras, en términos de emociones e impresiones. Seguramente, tendrán sensaciones positivas y creerán que el ejercicio es relajante.

Cada persona escribe una nota relacionada con un único color y le pasa la hoja doblada al participante sentado a su lado. La siguiente persona añade otro color y sigue el mismo procedimiento hasta que se hayan cubierto todos los colores.

Al final, todas las notas se abren y cada participante oirá o leerá sobre las sensaciones hermosas que nos transmite la naturaleza.

Consejos para el formador

- El formador debe conocer la importancia y el significado de los colores básicos. Debe saber cuál es impacto que tienen en el estado de ánimo de las personas mayores.
- Se aconseja que el formador prepare por anticipado las hojas con las imágenes.
- Como alternativa, el formador puede pedir a los participantes que busquen en internet las imágenes necesarias para la actividad.

Escenario 3b

Ríete de tí mismo

Base

La autoironía resulta muy útil. Sin embargo, reírse de uno mismo no significa que tengamos darle valor a la opinión (tanto positiva como negativa) que tengan los demás sobre nosotros. Debemos aprender a relativizar nuestros fallos y reírnos de nuestros defectos.

Objetivos

- usar la autoironía como antídoto de las situaciones estresantes,
- mejorar la autoestima,
- razonamiento por simple placer.

Método formativo: trabajo en grupo

Método formativo: trabajo en grupo

Elementos complementarios

- mesas
- ordenadores con conexión a internet y proyector/proyector de diapositivas
- productos de papelería
- rotafolio o pizarra
- unos poemas
- cesta

Número de participantes: Mín. 10 - Máx.30

Duración de la actividad: 30 a 60 minutos

Descripción de la actividad

El formador crea grupos compuestos de 5-6 participantes y les da una hoja de papel a cada uno de ellos. Posteriormente, se pide a los participantes que escriban algo agradable sobre cada uno de los participantes. Las notas deben entregarse plegadas y deben colocarse en la cesta.

Las notas serán anónimas. El formador sacará las notas una por una y las leerá en alto. Los participantes deben adivinar qué notas están dirigidas a ellos.

El formador debe acabar la sesión leyendo un poema del poeta italiano Trilussa (procedente de Roma) que dejará a los alumnos con un buen sabor de boca. El poema en italiano (dialecto de Roma) es: Er vecchio Nano de la pantomima,

pe' comparì più grande e più importante, se fece

pijà in braccio dar Gigante: ma diventò più piccolo de prima'

La traducción en español sería: "El viejo enano de la pantomima, que parecía ser más alto y más importante, le pidió al gigante que le levantase: pero entonces se hizo más pequeño que antes".

El formador inicia una sesión de intercambio de ideas en la que pregunta qué significado tiene este poema para cada participante.

Además, cada alumno podría buscar otros poemas que versen sobre la autoironía y la autoestima.

Consejos para el formador

El formador debe estar preparado para facilitar la sesión de intercambio de ideas y preparar una lista con preguntas útiles como:

- ¿Por qué quiere ser el enano más alto?
- ¿Por qué crees que era importante/necesario para el enano parecer más alto?
- ¿Qué era más importante para el enano: parecer más alto o sentirse más alto?
- ¿Por qué accedió el gigante a levantarle?
- ¿Por qué pensó el poeta que el enano se sintió más pequeño que antes?
- ¿Qué idea transmite el poema?

Escenario 3c

El tesoro en mi cara

Base

Sobre todo con el envejecimiento, los hombres y las mujeres, suelen no estar contentos con el aspecto de sus caras. Éste puede ser desencadenante de situaciones estresantes y el causante de estrés.

Objetivos

- ayudar a los participantes a mostrar su potencial y hacerles sentir bien
- ayudar a los participantes a concentrarse en los sentimientos relacionados con sus propios cuerpos
- encontrar maneras de relajar el cuerpo y liberar tensión

Método formativo: trabajo en grupo

Elementos complementarios

- mesas
- espejos
- productos de papelería

Número de participantes: Mín. 10 - Máx. 25

Duración de la actividad: 30 a 60 minutos

Descripción de la actividad

El formador divide a los participantes en grupos de 4/5 personas y les da un espejo a cada uno. Se pide a los participantes que miren su reflejo durante 2 minutos. Posteriormente, deben anotar los puntos/rasgos/sensaciones positivos de sus rostros.

Entonces el formador recogerá todos los papeles y compartirá el contenido con todo el grupo. Finalmente, los formadores preguntarán a los participantes que añadan comentarios POSITIVOS a cada una de las notas del resto de participantes. Ésta es una muy buena actividad para mejorar la autoestima.

Consejos para el formador

El formador debe destacar la importancia de hablar sólo sobre los aspectos positivos para que los participantes se sientan cómodos consigo mismos.

En este caso, sería útil que el formador hiciera una pequeña introducción que contenga información simple relativa al estrés que se origina con los cambios que aparecen en nuestros cuerpos con la edad.

Escenario 3d

Es positivo ser divertido

Base

Las personas mayores suelen dormir menos horas y normalmente se levantan temprano y empiezan su día. Desafortunadamente, a menudo se despiertan con pensamientos negativos o preocupaciones.

Objetivos

- ayudar a los participantes a expresar su parte divertida,
- concienciar sobre la importancia de encontrar motivos para estar alegre
- mejorar la eficiencia mental relacionada con los sentidos, la percepción y las funciones ejecutivas.
- Método formativo: trabajo en grupo e individual.

Elementos complementarios

- mesas y sillas
- productos de papelería
- espejos

Número de participantes: Mín. 4 Máx. 10

Duración de la actividad: 15 a 30 minutos

Descripción de la actividad

Esta actividad es muy simple, pero si se repite regularmente tiene un efecto sorprendente en el estado de ánimo y en el pensamiento positivo. Hay que pedir a los participantes que formen parejas y se sienten uno enfrente del otro.

A continuación, el formador le pide a cada pareja que hagan gestos faciales divertidos (extraños, ridículos, de miedo,…). La duración es de 2 minutos y debe finalizar con ambos miembros de la pareja riéndose el uno al otro. Posteriormente, hay un cambio de parejas y se repite la actividad al menos dos o tres veces.

Consejos para el formador

El formador debe sugerirles a los participantes que repitan la misma actividad cada mañana en su casa frente al espejo. Probablemente, a los adultos y las personas mayores esta actividad les parezca infantil, pero el formador les tiene que explicar de manera profesional sus beneficios reales.

Escenario 3e

Ayuda de la naturaleza

Base

Las hierbas silvestres y aromáticas se usan para cocinar, para té o para bebidas calientes saludables. Pero en muchos países y disciplinas (como el yoga, el tai-chi,…) se utilizan por su aroma y fragancia que parece ser muy relajante.

Objetivos

- estimular pensamientos agradables, sensaciones y recuerdos que relajen la mente y el alma,
- estimular funciones mentales importantes como la memoria, los sentidos, la percepción y el razonamiento,
- usar remedios naturales y baratos para luchar contra el estrés y la ansiedad.

Método formativo

- trabajo en grupo
- si se realiza en casa, trabajo individual

Elementos complementarios

- mesas
- productos de papelería
- cuerdas finas
- diferentes tipos de hierbas silvestres y aromáticas

Número de participantes: Mín. 4 Máx. 20

Duración de la actividad: 30 a 120 minutos

Descripción de la actividad

El formador forma parejas y les da a los participantes diferentes tipos de hierbas aromáticas. Cada pareja tienen que preparar pequeños ramos con distintas hierbas y darle un nombre a cada ramo (no relacionado con los nombres de las hierbas que contiene) o un número.

Posteriormente, el formador recolecta todos los ramos, los reparte entre los alumnos y les pide que huelan cada uno de ellos durante 1 minuto. Se animará a los participantes a escribir en un papel las sensaciones que les han generado cada ramo. Los estudiantes pueden utilizar la siguiente tabla.

Consejos para el formador

El formador puede crear una nueva tabla, motivar a los participantes para que ellos mismos la creen o usar la tabla presentada en el manual. Asimismo, el formador puede proporcionar todas las hierbas o pedirles a los participantes que ellos las traigan.

NOMBRE / NÚMERO DEL RAMO	SENSACIONES relacionadas con el AROMA	Descripción de los recuerdos positivos	TE HA RESULTADO DIFÍCIL DESCRIBIR TUS impresiones
Por ejemplo: Ramo llamado MARIPOSA o ramo número 1	Por ejemplo: Frescura Juventud Alegría Relax Energía	Por ejemplo: Cuando era niño, iba a pasear a menudo con mi familia y amigos por el campo.	Por ejemplo: Al principio, no encontraba las palaras para describir mis impresiones, pero el formador me ha ayudado.

Escenario 3f

El negro puede ser relajante

Base

Es común creer que el "negro" es algo negativo. Pero, de hecho, también es sabido que aumenta la libertad de movimiento mental, de desarrollo y rompe con la inercia. De este modo, nuestro cerebro es más flexible y está abierto a nuevos desafíos.

Objetivos

- estimular los sistemas sensoriales y las funciones mentales de los adultos y las personas mayores,
- crear confianza en los demás, enseñarles a los adultos y a las personas mayores que confíen en los consejos que otros le dan
- mejorar la percepción sensorial y las funciones mentales

Método formativo: actividad en parejas seguida de trabajo en grupo

Elementos complementarios

- aula grande
- productos de papelería
- obstáculos (sillas, cajas, pequeños objetos, ropa plegada, plantas)

Número de participantes: Mín. 5 Máx. 20

Duración de la actividad: 60 a 90 minutos

Descripción de la actividad

El formador prepara un aula grande con obstáculos pequeños y simples, como plantas, sillas, cajas o telas colocadas en el suelo, etc.

El formador pone a los participantes en parejas. Uno de los miembros de la pareja tiene los ojos vendados. El otro miembro asume el papel de líder y se le pide que guíe a su pareja. La persona que tiene los ojos vendados debe sentirse libre y confiar en su pareja, a pesar de los obstáculos que se encuentran en su camino. La pareja tienen que trabajar conjuntamente para tener éxito. Su propósito es alcanzar la armonía y confianza necesaria para relajarse.

Para esta actividad sencilla se precisan los cinco sentidos. Por lo tanto, inicia nuevos circuitos cerebrales e incrementa la actividad nerviosa necesaria para proporcionar energía a las conexiones entre los diferentes tipos de información.

Consejos para el formador

1. El formador debe proceder con cautela y estar alerta ante los obstáculos que se encuentren en su camino y debe proporcionar al grupo información útil antes del ejercicio.
2. Previamente, el formador debe asegurarse de que los participantes se conocen y confían los unos en los otros lo suficiente como para hacer el ejercicio.

Escenario 3g

Auto-observación/autoevaluación

Base

Normalmente, los adultos y las personas mayores están estresados por su nuevo estado o situación financiera. Esa presión permanente lleva a menudo a sentir que es difícil hacer frente a los desafíos diarios. Por este motivo, la autorreflexión, el desarrollo de la autoconciencia y el debate en grupos son de vital importancia. A adultos y personas mayores debería ofrecerles la oportunidad de expresar sus preocupaciones y de hablar sobre la posición en la que se encuentran. Se recomienda que ellos mismos también entiendan sus reacciones en situaciones estresantes.

Objetivos

- reconocer situaciones que causan estrés/relajan
- informar y reflexionar sobre esas situaciones
- averiguar que situaciones prevalecen durante la vida
- iniciar un debate sobre cómo evitar el estrés, cómo usar situaciones del día a día para relajarse.

Método formativo: trabajo individual y debate en grupo

Elementos complementarios

- el formador tiene que crear y proporcionar un documento de autoevaluación

Número de participantes: Mín. 5 Máx. 20

Duración de la actividad: 15 a 30 minutos

Descripción de la actividad

A los participantes se les entrega una hoja de papel para autoevaluarse. Este proceso debe durar una semana/un día (por ejemplo, el día en el que el alumno asiste al curso). Durante ese período de tiempo, pueden tomar notas sobre su comportamiento diario o las experiencias que han generado estrés/relax.

Los resultados de la auto-observación se discutirán en clase con todo el grupo.

Consejos para el formador

- motivar a los participantes
- recordar a los participantes que tienen que cumplimentar la hoja de manera regular
- animar a los participantes a que tomen nota de inmediato (después de cada suceso que les haya emocionado)
- la participación en el ejercicio es voluntaria
- moderar el debate

VIVIENDO Y APRENDIENDO EN LA SOCIEDAD RED

INTRODUCCIÓN

Desde que internet está disponible para el público general, su uso ha ido aumentando (gráfico 1) y según Internet World Stats, el 76% de la población europea en 2014 tenía acceso a internet. En 2014 en Europa (EU27), el 78% de los ciudadanos declaró que había usado internet en los últimos 3 meses (gráfico 2). El primer desafío de la Era de internet es la llamada brecha digital [1]. Es decir, hoy en día dividimos a la población en dos grupos: aquellos que tienen acceso a internet y aquellos que no lo tienen. Como resultado, aumentar la adopción digital se ha convertido en una prioridad.

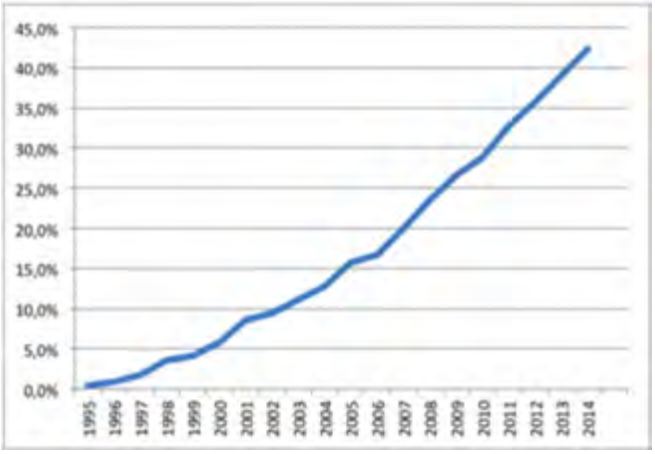


Gráfico 1. Porcentaje de uso de internet en los países de todo el mundo.

Fuente: http://www.internetworldstats.com

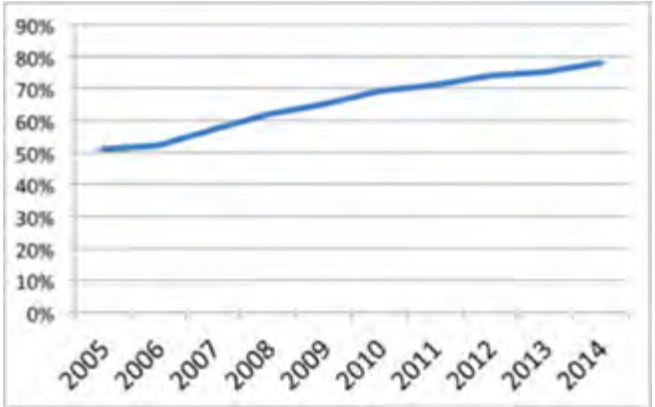


Gráfico 2. Porcentaje de uso de internet (últimos 3 meses). Fuente: Eurostat

Los precios de conexión a internet y de los ordenadores se han reducido. Asimismo, la posibilidad de usar internet en las bibliotecas, instituciones educativas y centros culturales permite que todo el mundo acceda a internet.

Pero también surgió otro desafío. Se denominó brecha digital [2], pero esta vez tenía un significado diferente. Existían cuatro razones que explicaban el bajo nivel de uso de internet: la falta de experiencia, la ausencia de acceso, la falta de habilidades digitales y la falta de oportunidades importantes de uso. Desde entonces, el conocimiento era el único componente a tener en cuenta cuando nos referíamos al uso que un individuo hace de internet. Entretanto, es necesario explorar el segundo componente: la experiencia [3].

Actualmente, la gente no sólo lo utiliza, sino que disfruta siendo parte de él. Construyen comunidades, establecen relaciones sólidas con amigos y llevan a cabo actividades que afecta a su bienestar, salud psicológica y calidad de vida.

Internet está pasando de ser una innovación tecnológica a convertirse en un fenómeno social que tiene un impacto en la experiencia del usuario, las rutinas diarias y los procesos humanos (como, compartir, aprender y crear). En este sentido, podemos empezar a hablar sobre la inclusión digital (o la e-inclusión).

El informe de Kaplan [4] establece una diferenciación entre la adopción digital y la inclusión digital. Define la primera como un proceso relacionado con la participación y contribución de personas que representan todos los niveles de la sociedad. También tiene como objetivo llegar a los individuales y la comunidad y tratarlos como un todo. Sin duda alguna, la e-inclusión (o inclusión digital) es un fenómeno social. Como dijo Viviane Reding, Comisaria Europea encargada de la Sociedad de la Información y los Medios de Comunicación, en el informe Kaplan para el grupo consultivo de e-inclusión:

Mediante la e-inclusión pretendemos capacitar a todos los europeos para que usen las tecnologías de la información y la comunicación (TIC). Además de incrementar el acceso, ampliar la disponibilidad de los servicios y facilitar su uso, implica asesorar a las personas que utilizan las TIC para que sus vidas sean más prósperas y ayudarles a participar plenamente en sus vidas como miembros de una familia, de un vecindario, de una región, de un país y simplemente como europeos.

En cuanto al aspecto tecnológico, las herramientas web 2.0 [5] hicieron posible el cambio, puesto que crearon en internet nuevas oportunidades y vías para participar y ser más creativos. Una de las pruebas que demuestra el cambio en la sociedad es el hecho de que la revista Time en 2006 te eligiera como persona del año (imagen 1).

Imagen 1. Revista "Time" en 2006. Persona del año

Muchos sociólogos y Castells [6] entre ellos definen esta sociedad como la "sociedad red", mientras que otros prefieren llamarla la "sociedad del conocimiento" [7]. Independientemente del nombre que le demos, es obvio que gracias a la tecnología, la sociedad actual es muy diferente a la de las últimas décadas del siglo pasado.

EL PAPEL DE LAS PERSONAS MAYORES ACTIVAS

Las investigaciones y estadísticas muestran que las personas mayores han mejorado las competencias relacionadas con las tecnologías de la información y la comunicación (TIC). Es más, los mayores siguen progresando de manera constante, aunque no al mismo ritmo que las generaciones más jóvenes.

Los adolescentes y los jóvenes son los usuarios principales de las herramientas TIC. Han incorporado la tecnología a sus vidas, no sólo como herramienta de trabajo o para encontrar información, sino también para otros fines. Usan las TIC como una extensión de su vida diaria y están dispuestos a probar nuevas herramientas TIC y a utilizarlas (internet, móvil, otros dispositivos tecnológicos o incluso electrodomésticos). Emplean las TIC para ampliar sus relaciones personales y para su disfrute o entretenimiento. Aceptan e incorporan las nuevas TIC a medida que aparecen; si un dispositivo o un sistema les interesa, nunca es rechazado por el mero hecho de ser "demasiado tecnológico". Creen que la red y su conjunto les pertenecen y no temen probar cosas nuevas y desconocidas.

En cambio, las personas mayores recurren principalmente a la red como herramienta básica de comunicación (correo electrónico o chat), por la información (para leer las noticias o buscar) y otros servicios (como los servicios bancarios en línea). En la mayoría de los casos, estas funciones les son más que suficientes, ya que lo único que quieren es comunicarse con sus amigos y conocidos mediante correos electrónicos o servicios de mensajería y consultar determinadas páginas web.

Sin embargo, nuestra experiencia contradice esta generalización y pone de manifiesto que si se lleva a cabo una intervención educativa correcta, en otras palabras si motiva, es gratificante y está libre de presiones, las personas mayores pondrán empeño en continuar con su aprendizaje. Los estudiantes mayores están abiertos a descubrir nuevas posibilidades y, de ser posible, aprovecharse de ellas.

Con este telón de fondo, no podemos negarles a los estudiantes mayores la oportunidad de continuar aprendiendo las facetas más complejas de internet simplemente porque creemos que tienen suficientes conocimientos como para satisfacer sus propias necesidades o porque creemos que no están interesados.

Numerosos estudios han demostrado que para las personas mayores el uso de las TIC es útil, motivador y ameno. No obstante, la discusión va más allá del alcance del presente curso: consideramos que la educación es un derecho, reconocido en la legislación a todos los niveles, y conlleva grandes beneficios tanto para los estudiantes como para la sociedad en general. Internet ha creado nuevos tipos de vínculos y flujos de información con un enorme potencial para la participación y la interacción de las que las personas mayores no deben sentirse excluidas. Además, esta nueva sociedad no se puede construir sin la participación de las personas mayores.

El internauta pasivo

La web 1.0 proporciona gran cantidad de información y excelentes posibilidades de comunicación. Las instituciones educativas imparten cursos y ofrecen actividades que permiten a las personas mayores a aprender. En un intento de eliminar la brecha digital mediante la educación, o como resultado de la demanda de las personas mayores, muchas instituciones educativas organizan cursos y actividades TIC. Como consecuencia, los mayores adquieren cada vez más competencias para navegar por la red, comunicarse y aumentan su inclusión en la sociedad actual.

Los cursos para personas mayores son muy diferentes de los que se ofrecen a otros ciudadanos. Estas diferencias surgen porque su capacidad de aprendizaje es distinta a la de los estudiantes más jóvenes y también porque sus intereses son únicamente personales (no se rigen por exigencias profesionales). El uso de los ordenadores y los programas informáticos es similar al aprendizaje de una nueva lengua y requiere un nuevo conjunto de competencias.

El principal propósito de un curso básico es capacitar a los estudiantes para que puedan utilizar un navegador, navegar por las páginas web, buscar contenido y usar el correo electrónico. Quizás debido a que otros medios pueden ser más complejos y no les parecen de provecho (foros, listas de correo, chats, páginas web personales,..), las personas mayores no suelen emplearlos. Esta formación basada en herramientas aumenta su experiencia en la web, pero no sus conocimientos web.

La web 2.0 ofrece nuevas vías para establecer contacto con otras personas; va más allá de los métodos previos de comunicación y también tiene gran potencial para crear contenidos.

Cualquier currículo diseñado para personas mayores debe incluir actividades y ejercicios que les motivarán y tendrán en cuenta el ritmo diferente que requieren. Por esa razón, la educación TID para mayores no es sólo cuestión de enseñar, explicar y practicar; constituye un proceso educativo complejo en el que deben considerarse otros conceptos. La enseñanza de la web 2.0 plantea nuevos desafíos para los que se describe una propuesta metodológica en este documento.

Ciudadanía activa en la red

En este curso, el concepto usuario "activo" es complejo, puesto que no sólo está basado en las habilidades o competencias, sino también en la capacidad de ser consciente de la realidad y las consecuencias de la red y con las aptitudes para actuar e influenciar haciendo uso de ella. Convertirse en un usuario activo de las TIC no exige el conocimiento de cada herramienta y opción. Más bien, requiere entender cómo funciona la web 2.0 y la influencia que ejerce. Los usuarios activos están caracterizados por su ausencia de miedo a la hora de probar nuevas cosas, su habilidad de pedir ayuda correctamente (haciéndose entender) y, como resultado, su capacidad de brindar ayuda comprensible.

El potencial que ofrece la web 2.0 se ha reconocido mundialmente y sin las nuevas competencias tecnológicas para procesar información, la creación de esta nueva sociedad, que Castells denominó la "sociedad red", sería imposible. Los usuarios activos están integrados en la red. Son capaces de participar y defender sus derechos.

En esta nueva sociedad red, el papel del individuo cobra importancia. ¿Cuál es la función de las personas mayores en esta nueva sociedad? A continuación, se describe el papel de las personas mayores en esta nueva sociedad tecnológica desde tres puntos de vista, todos ellos encaminados a promover una ciudadanía activa en la red y la inclusión digital.

Como usuario

Cualquier persona que tenga acceso a la red y sepa cómo navegar es capaz de sacar información de ella. Bien se podría decir que cualquier persona puede realizar esta tarea si cuenta con un ordenador normal y conocimientos básicos de internet.

La nueva red crea un nuevo tipo de contenido y cuando el usuario lo visualiza, debe saber quién lo ha elaborado: instituciones, gobierno, empresas de comunicación, individuales a través de la publicación colaborativa… y el motivo: para vender, anunciar los objetivos o intereses de alguien, como afición… Por consiguiente, buscar contenido no es sólo una tarea que requiera leer o interpretar lo que leemos en nuestras pantallas. El marco de la información debe ser asimismo interpretado y contextualizado. Este es un gran cambio en la manera en la que recibimos la información (particularmente para los mayores), puesto que las personas están acostumbradas a ver canales de televisión o leer revistas, medios que están ampliamente reconocidos y cuyos intereses ideológicos, comerciales o políticos son hasta cierto punto obvios.

Además, se pueden crear nuevos vínculos entre los contenidos (es decir, autores), hecho que establece nuevos flujos de información (es decir, relaciones). Si bien anteriormente se tecleaba una URL para acceder a contenido, actualmente nos suscribimos y realizamos comentarios que nos proporcionan grandes cantidades de información, a medida que se genera.

Como creador

Los adolescentes y los jóvenes emplean herramientas web 2.0 (por ejemplo, blogs, wikis, álbumes de fotos,…) y algunos crean contenido en la red. Se considera creación de contenido cuando escribimos comentarios, corregimos o planteamos preguntas en una página web.

Los adolescentes y los jóvenes reconocen el enorme potencial de la web 2.0 y si están interesados sacan el mayor provecho posible. Animar a las personas mayores a convertirse en creadores es difícil por la falta de información, la ausencia de motivación para aprender a usar la herramienta y la creación de contenido. Sin información, pueden pensar que es una actividad vana sin impacto alguno.

Los creadores de la web 2.0 se caracterizan no sólo por poder escribir (también es posible en la web 1.0), sino también por colaborar en la escritura (por ejemplo, mediante wikis) y reutilizar la información de terceras personas para crear nueva información (referencias entre blogs,...). De este modo, se amplían el número de conexiones entre usuarios.

Una persona activa en la red no permanecerá impasible si lee algo erróneo o injusto en una página web. Una actitud de ciudadanía activa les llevará a cambiar o corregir el contenido.

Como ciudadano

Es la capacidad asociada a la integración en una comunidad. Puede hacer referencia a una asociación de vecinos, a tu familia o a una institución educativa. Si una persona se siente parte de un grupo mayor se debe a que sabe cómo funciona el grupo, es capaz de influenciarlo y puede defender sus derechos.

No pertenecer a una comunidad acarrea el riesgo de estar marginado o aislado. Si estás implicado en la red, las ventajas son múltiples: elimina las barreras de la distancia (por ejemplo, zonas rurales) y discapacidades (por ejemplo, movilidad) y amplía las posibilidades de acceder a información, comunicación y entretenimiento. La nueva red propicia la inclusión, con la única condición de utilizar la tecnología adecuadamente (más exactamente, de ser un usuario tecnológico activo).

Además, la motivación de pertenecer a una comunidad hace más fácil pedir apoyo, participar en grupos y ser ascendido como editor (revisor o reescritor).

HOJA DE RUTA

Deben aplicarse aspectos innovadores a los procesos educativos TIC para mayores. No basta con enseñarles cómo usar el navegador y el correo electrónico. Ambas solamente son funcionalidades válidas para niveles básicos.

Este curso y las hojas de actividades proponen una intervención educativa que puede ser aplicada a estudiantes intermedios o avanzados que no asisten a las clases debido a sus carreras profesionales, sino motivados por objetivos enteramente personales y un deseo de sentirse más integrados en la sociedad.

La activación de las personas mayores requiere una metodología alternativa para instruirles en herramientas básicas de un único propósito: la red utilizada como un medio para lograr un fin (por ejemplo, correo electrónico o búsqueda de información) en oposición con el uso de la red como herramienta en sí misma (para el entretenimiento, contribuir al conocimiento e influenciar ciudadanos red: la filosofía web 2.0).

Está claro que ambos enfoques exigen distintas técnicas, principalmente porque tienen diferentes objetivos. Este documento se centra en cómo conseguir la plena integración de la tecnología en la vida de una persona: lo que queremos alcanzar no es la capacidad para usar los medios, sino convertirnos en los medios [2].

Los cursos tradicionales son esenciales para la formación básica en el uso de herramientas. La ciudadanía activa requiere servirse de una metodología y un proceso más complejos.

Esta metodología tiene cuatro fases: información, concienciación, implicación y actuación, en las que el estudiante pasa por los siguientes estados: observación, entendimiento, participación y activación.

Conviene destacar que ser un internauta activo no es sinónimo de ser un adicto a la tecnología,

Fase	Estado	Distintivo	Competencia
Información	Observación	Los mayores son capaces de reconocer una serie de instrumentos y saben para qué se pueden utilizar.	Navegar, ver las contribuciones de terceros. Comunicarse con la familia y amigos mediante herramientas de comunicación básicas (e-mail o servicio de mensajería).
Concienciación	Entendimiento	Los mayores son capaces de reconocer el impacto de las herramientas y cómo se ha generado la información.	Evaluar la fiabilidad de la información, ver las ventajas y las posibilidades útiles de los datos que han encontrado. Contextualizar la información y maximizar el conocimiento.
Implicación	Participación	Los mayores están motivados para escribir contenidos en la red y se sienten respaldados.	Capaz de escribir en foros o en tablones de anuncios conocidos (por ejemplo, asociaciones locales) o añadir comentarios.
Actuación	Activación	Los mayores no tienen	Capaz de añadir contenido, pedir que se corrija información y defender sus derechos. También pueden participar en la comunidad digital usando las tecnologías de comunicación en grupo. La capacidad de convertirse en editores o moderadores.

La fase final está igualmente dividida en tres pasos:

Fase	Distintivo	Competencia
Creador en grupo	Los mayores crean contenido junto con otros estudiantes.	Wiki o blogs de colaboración. Subida de vídeo o imágenes a una página web o páginas de grupo en una página web.
Escritor individual	Los mayores pueden escribir por sí mismos.	Blogs, subida de vídeos o imágenes para promoverse individualmente.
Redes sociales	Los mayores pueden participar en comunidades y organizarlas.	Redes sociales o comunidades de escritores (y en editores) en un blog o en otras páginas web.

ni de trasladar las amistades y otras relaciones personales del mundo real al virtual. Nadie debe ser forzado a ser activo. Debe ser una decisión personal, pero nuestro objetivo es plantear esa posibilidad a un grupo de ciudadanos (en nuestro caso, a las personas mayores).

Algunas características específicas de los mayores requieren la creación de cursos a medida con una pedagogía distinta a los cursos diseñados para los estudiantes más jóvenes. Durante el proceso de activación deben tenerse en cuenta algunas de las características que contemplamos como específicas de los mayores:

En el ámbito intergeneracional, permitir a los mayores hablar el mismo idioma en los mismos medios que los usuarios más jóvenes amplía las posibilidades de intercambio de conocimiento y también crea nuevas relaciones entre generaciones que sino no existirían.

En el caso de los mayores discapacitados, en ocasiones el acceso a las TIC puede que sea su única oportunidad de estar en contacto con la sociedad gracias a las posibilidades que les ofrece la web 2.0.

Los jubilados normalmente tienen mucho tiempo libre. Las TIC les presentan un mundo lleno de oportunidades para ocupar su tiempo libre. No obstante, se puede interpretar como una manera de mantenerlos ocupados para que no molesten. La experiencia docente dirigida a las personas mayores nos ha llevado a valorarlo como una excelente oportunidad para mejorar su calidad de vida [10] y también promover la perspectiva de los mayores en el resto de sociedad.

Debido a las características específicas (las personas mayores nacieron antes de la llegada de las TIC y los ordenadores tenían ínfima importancia en sus vidas laborales), puede que se sientan ajenos al ordenador e internet. A diferencia de las generaciones más jóvenes que aprenden y se convierten en participantes activos de manera autónoma, las personas mayores necesitan una metodología diseñada especialmente para ellos.

REFERENCIAS

[1] Ballestero, F. (2002). La Brecha digital : el riesgo de exclusión en la sociedad de la información. Madrid: Fundación Retevisión.

[2] Van Dijk, J., & Hacker, K. (2003). The Digital Divide as a Complex and Dynamic Phenomenon. The Information Society, 19(4), 315–326. http://doi.org/10.1080/01972240309487

[3] Chadwick-Dias, A., Tedesco, D., & Tullis, T. (2004). Older adults and web usability: is web experience the same as web expertise? In CHI'04 extended abstracts on Human factors in computing systems (pp. 1391–1394).

[4] Kaplan, D. (2005). e-Inclusion: New challenges and policy recommendations (p. 44). Retrieved from http://www.epractice.eu/document/3102

[5] Oreilly, T. (2007). What Is Web 2.0: Design Patterns and Business Models for the Next Generation of Software. SSRN eLibrary. Retrieved from http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=1008839

[6] Castells, M. (2000). The rise of the network society. Wiley-Blackwell.

[7] Unesco. (2005). Towards knowledge societies. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organisation.

Unidad 1

Blogs: Creatividad en la red

Introducción

A finales de la década de los 90, la red informática mundial estaba dominada por organizaciones, instituciones públicas y medios. Era inusual toparse con una página web personal, en primer lugar porque no era fácil crear una página de inicio; era necesario saber cómo programar en HTML o usar un software de edición; en segundo lugar, no existía una cultura de internet cercana a las personas. La principal pregunta era: ¿qué puede enseñar una persona común al resto del mundo? Con el paso del tiempo, el número de páginas personales ascendía constantemente, pero el verdadero desencadenante que hizo que el uso de internet se generalizará fue el fenómeno de los blogs o, como se lo denominó, la "blogosfera".

Un blog es un tipo de página web con una serie de características que facilitan reconocerlo de inmediato:

1. Su carácter es individual: una persona habla del tema que ha escogido. Es importante tener presente está característica desde dos puntos de vista: desde el del creador porque escribir un blog proporciona un fuerte sentimiento de identidad; y desde el del lector puesto que la persona que lee el blog tiene que ser consciente de que la información escrita es completamente subjetiva e informal. Asimismo, la información contenida puede ser ficticia o falsa.

2. Está organizado en orden cronológico como si estuviera escrito en un diario. Las noticias más recientes (llamadas "entradas" o "posts") se encuentran en la parte superior. Cada entrada incluye una fecha exacta y puede que contenga etiquetas. Éstas ayudan a categorizar la información y facilitan que la información se localice más fácilmente después.

3. Un blog también incluye un espacio para la participación y los comentarios. Es evidente que el texto principal (el post) lo ha escrito el autor y nadie lo puede modificar, pero los comentarios posibilitan que los visitantes den su opinión sobre el post.

Los tres elementos arriba descritos ilustran el potencial de estas plataformas de comunicación:

1. Cualquier persona puede tener un blog. En la cultura de la blogosfera, el tema tratado es indiferente (aficiones, noticias, ficción, etc.). Lo único que importa es que te guste escribir y compartir tus pensamientos con el mundo y que a otras personas les gusta lo que has escrito. Si es así, te seguirán. Es aquí cuando aparecen los dos papeles fundamentales: el escritor y el seguidor. Por ejemplo, imagina que te gusta cocinar y que quieres compartir tus recetas con los amigos. En un blog, podrás compartirlas con todo el mundo.

2. Al estar escrito en orden cronológico, los seguidores pueden visitar el blog de manera regular. Un buen blog se actualiza varias veces por semana. Aun así, es aceptable que se actualice varias veces al mes. El seguidor visita el blog para ver qué ha ocurrido, si hay algo nuevo. Si al seguidor realmente le gusta el tema del blog, se pueden generar nuevas relaciones. En referencia al ejemplo anterior, si a alguien le gusta cocinar, probablemente se convierta en fan de tu página.

3. Puesto que cualquier persona puede añadir información a cualquier post, es habitual ver como algunos comentarios son más útiles que el post principal. Por ejemplo, si en el post se presenta una nueva receta, habrá personas que ya la han probado con nuevos ingredientes y comentan cómo les salió.

Como ya hemos comentado, los blogs se han convertido en una herramienta sencilla que permite que todo el mundo se exprese, comunique y aprenda en internet.

Actividades

Ejercicio 1.

El lector de blogs

Mediante esta actividad, el estudiante identificará los blogs y entenderá qué provecho puede sacar como lector.

Véase la hoja de actividad adjunta.

El escritor de blogs

El formador puede crear un blog que compartirá con los estudiantes. De este modo, los estudiantes pueden escribir sobre cualquier tema. No hay que olvidar la categorización, es decir, la clasificación de los posts según tema o autor.

Véase la hoja de actividad adjunta.

Escenario 1a

Lector de blog

Base

Los blogs se han convertido en una herramienta ampliamente utilizada por aquellos que quieren escribir y contar cosas en internet. Es habitual encontrar personas que quieren explicar algo sobre sus aficiones (cocinar, cine, leer, viajar, noticias,…) u organizaciones y asociaciones que publican contenidos en forma de blog. Es importante resaltar que un blog tradicional nunca es una fuente oficial de información. Siempre es coloquial y usa un estilo coloquial y directo. Son una fuente excelente de información no formal y se consultan normalmente para contrastar las fuentes oficiales de información.

Objetivos

Mediante esta actividad queremos que los estudiantes:

- sean conscientes del poder de los blogs para alentar la creatividad y la capacidad de transmisión del conocimiento y la influencia mediática,
- reconozcan la estructura de un blog: escrito en primera persona, cronológicamente, con comentarios y etiquetas,
- entiendan la función de las etiquetas para categorizar la información,
- apliquen el método de formación,
- cuenten con información sobre conceptos generales de la web 2.0,
- visualicen un ejemplo de blog para que entiendan su estructura, cómo está escrito,…
- aprendan a encontrar blogs en el navegador Google,
- busquen blogs sobre temas que les interesen.

Elementos complementarios (prerequisitos):

- ordenadores con conexión a internet,
- navegador Google (o cualquier navegador similar),
- una hoja de papel para escribir los blogs interesantes encontrados.

Número de participantes:

Entre 5 y 20 estudiantes

Duración de la actividad:

2 horas

Descripción de la actividad

1. Enséñales blogs a tus estudiantes. Puedes mostrarles un blog estándar sobre una afición popular en tu lengua. Explícales la estructura general y las características. Posteriormente, los estudiantes pueden navegar por el blog e identificar los componentes (posts, comentarios, etiquetas),

ver cómo está estructurado (orden cronológico, comentarios, secciones) y cómo está conformado el contenido (quién es el autor, cómo se realizan las explicaciones).

2. Accede a otro blog y mientras lo presentas, deja que los estudiantes nombren los componentes, hablen sobre la estructura y el contenido. Es importante avisar de que a veces los comentarios están situados en un sitio diferente, que existe una especie de ranking (por ejemplo, con estrellas) y que puede que haya secciones u otros tipos de clasificación en vez de etiquetas. Independientemente de cómo se denomine a esos componentes o dónde estén situados, lo más importante es la filosofía de blog.

3. Deja que los estudiantes busquen blogs a través de Google.

4. Reparte la ficha de la actividad y deja que complementen la tabla.

5. Deja que el estudiante le diga al resto qué blog le ha gustado más.

Consejos para el formador

- trata de buscar dos ejemplos de blogs que encajen en tus objetivos o en el contexto,
- anima a los estudiantes a que busquen blogs que consideren interesantes para que así después todo el grupo pueda intercambiar direcciones de los blogs más interesantes,
- puedes crear una lista (durante el desarrollo del proyecto, por ejemplo, o mándala después por e-mail) de los blogs más entretenidos, para que otros estudiantes puedan descubrir nuevas páginas a posteriori.

Información adicional

Exhorta a los estudiantes a encontrar un blog sobre el tema que prefieran: cocina, viajes, fotografía…

La siguiente tabla les ayudará a comprender la estructura principal de los blogs:

Nombre del blog y dirección	Tema (descripción)	Nombre del autor. ¿Se lo puedes preguntar directamente a él/ella?	¿Número de seguidores o comentarios?	¿Número medio de publicaciones por mes?

Escenario 1b

Escritor de blog

Base

Crear un blog nos permite expresarnos y escribir sobre el tema que consideramos fascinante. Puede ser real o ficticio, personal o relacionado con algo que hayamos visto. No importa sobre qué escribamos, puesto que es nuestra contribución en internet. Tener un blog crea un fuerte sentimiento de confianza – los estudiantes verán cómo compartir sus ideas y comentar las de terceros.

Objetivos

Mediante esta actividad el estudiante:

- mejora su competencia escrita y aprenderá a publicar en internet,
- desarrolla una actitud positiva en lo referente a compartir ideas en la red,
- experimentan la sensación de que terceras personas encuentren sus textos y los comenten,
- se siente parte de una pequeña comunidad de escritores,
- aprende información básica sobre seguridad y privacidad en la red.

Método de formación aplicado

- mostrar cómo se escribe en un blog, explicar cuáles son los botones principales para crear una entrada, publicarla y modificarla posteriormente,
- repetir los pasos mencionados, mientras los estudiantes los imitan,
- mientras los estudiantes los imitan, muéstrales cómo se ven los posts publicados y también cómo comentar los posts de terceras personas.

Elementos complementarios (prerrequisitos)

- ordenadores con conexión a internet conexión,
- un blog en blanco creado por los formadores.

Número de participantes

Entre 5 y 20 estudiantes

Duración de la actividad

2 horas x 2 sesiones (o más, dependiendo del interés surgido)

Descripción de la actividad

- crea el blog cuando estés con tus estudiantes (anímales a que escojan el nombre),
- pueden compartir el mismo nombre de usuario y contraseña,
- muéstrales cómo escribir en el blog, publicar un post y modificarlo después,
- inspira a tus estudiantes con un tema sobre el que puedan escribir (un cuento, una receta, un viaje reciente…),
- repite la información sobre cómo escribir en un blog, mientras estén escribiendo,
- ayúdales a escoger un título y las etiquetas. Es importante que reconozcan la importancia del título, puesto que suelen escribir "mi título" como título,
- explícales los conceptos más importantes de los principios de seguridad: no proporcionar información privada en el blog,
- los últimos pasos contemplarán modificar el texto y comentar el post de un tercero,
- en otra sesión puedes repetir los conceptos principales, volver a practicar cómo escribir y publicar y también añadir fotos (opcional).

Consejos para el formador

- el formador debe crear el blog. Puede hacerlo delante de los estudiantes para que vean qué pasos hay que seguir (a pesar de que no es el tema principal del curso). Usa cualquier servicio de blog gratuito, por ejemplo blogger.com,
- deja que los estudiantes escojan el título y la dirección del blog,
- considera crear cuentas individuales para cada estudiante, de este modo se promueve el sentido de la propiedad. Si ya tienen cuentas de Gmail, entonces blogger.com es una buena opción porque puedes invitarles como colaboradores,
- deja que los estudiantes den la dirección del blog a amigos y parientes,
- motiva a los estudiantes para que sigan escribiendo el blog cuando estén en casa. En las próximas clases, los estudiantes pueden revisar juntos el trabajo realizado,
- inicia una discusión sobre las emociones que han sentido mientras escribían un blog y leían los posibles comentarios de amigos y parientes,
- tras unas pocas semanas, introduce el tema del blog en Google para comprobar si aparece entre los resultados. Si es así, sería muy motivador porque significaría que el blog se hace público.

Información adicional

Anima a los estudiantes a escribir sobre cualquier tema que quieran compartir con el mundo y también a aprender de los comentarios de la gente (sólo con una actitud positiva).

Rellena la tabla siguiente:

Mis emociones relacionadas con el hecho de escribir un blog público que está en la red (antes de que empiece la clase)	
Nombre del blog	
Dirección del blog	
Título del post que escribí	
Algunos comentarios interesantes que recibí	
Mis emociones relacionadas con el hecho de escribir un blog público que está en la red (después del final de la clase)	

Unidad 2

Wikis: Colaboración en la red

Introducción

Una wiki es una especie de página web. La wiki más conocida es Wikipedia, pero existen otras muchas wikis. De las wikis cabe resaltar su filosofía y el modo de colaboración que ha promovido. Actualmente es posible encontrar wikis sobre diferentes temas, pero también se emplean en un contexto privado, por ejemplo, por parte de un grupo de estudiantes que están escribiendo un cuento o un grupo de amigos que organizan el calendario de su viaje.

Las principales características de una wiki son:

- está compuesta por una comunidad de personas. La comunidad puede estar formada por amigos, compañeros de clase o el mundo entero (en caso de que la wiki sea pública),
- su contenido se redacta en artículos. Algunas veces también se les denomina páginas. Por ejemplo, si la wiki versa sobre cocina, cada página sería una receta. O si la wiki es de cuentos y vestimenta tradicional de una determinada región o tu ciudad, cada página contendrá un cuento. Independientemente de cómo esté organizada la wiki, cada página (o artículo) es un elemento de información.
- Cada miembro de esta comunidad puede escribir y modificar cualquier página.

Las wikis que tienen estas características cuentan con las siguientes ventajas:

- Se basa en la confianza y la buena voluntad de la comunidad. Se organiza autónomamente, aunque es habitual que alguno de los miembros emerja como líder o, al menos, como organizador del contenido. Éste podría llamarse el "bibliotecario".
- Puesto que todo el mundo puede modificar los artículos, se mejoran los contenidos constantemente. Nadie debe solicitar la autoría, ya que la comunidad es el verdadero autor. Se corrigen los errores y se complementa la información. Pasamos de la información al conocimiento.

La Wikipedia es un buen ejemplo de wiki y de comunidad organizada autónomamente por los escritores. Se asemeja a una enciclopedia y cada página contiene un artículo enciclopédico. Además, somos capaces de visualizarla en su forma original.

Ejercicio 1

Es tan importante ser consciente de las características de una wiki como de entender su filosofía. Muchos proyectos y otras iniciativas de la red se mantienen gracias a la colaboración, al desinterés y al altruismo de muchas personas.

Véase la hoja de actividad adjunta.

Escenario 2a

El lector de wikis

Base

Las wikis son el mejor ejemplo de una plataforma en la que los usuarios colaboran escribiendo. Hay que remarcar que existen otros tipos de webs similares que siguen esta filosofía, pero Wikipedia es la wiki más conocida (por eso, nos centramos en su ejemplo). Es importante ser consciente de cómo se construye el conocimiento y hasta qué punto podemos confiar en la información contenida. Esta clase de páginas ofrecen la oportunidad de unirse a la comunidad de escritores y, por lo tanto, brinda la oportunidad de formar parte del grupo que crea conocimiento en la red para las generaciones futuras

Objetivos

Mediante esta actividad, queremos que el estudiante:

- descubra cómo personas auto-organizadas pueden colaborar para construir conocimiento, cómo organizan y gestionan la información,
- sea consciente del nivel de fiabilidad de la información disponible en este tipo de páginas web. Úsala ya que es una buena fuente de información, pero no confíes ciegamente,
- valore las ventajas de este tipo de páginas, comparándolas con las fuentes de información más formales y oficiales.

Método de formación empleado

- enseñar Wikipedia (http://www.wikipedia.org) y centrarse en algunos artículos,
- dejar que los estudiantes naveguen en Wikipedia, intentar encontrar errores de algún tema que conozcan en profundidad (puede ser la página sobre su ciudad, su trabajo anterior o un famoso),
- encontrar artículos sobre temas que crean interesantes y de los que siempre han querido saber más (por ejemplo, relacionados con la ciencia, historia, cine, artes,…). Ver cómo está organizada la información, comparar con otras páginas (que no sean wikis) que ofrecen la misma información.

Elementos complementarios (prerequisitos)

- ordenadores sin conexión a internet,
- navegador Google (u otro navegador similar),
- un papel para anotar los artículos interesantes.

Número de participantes

Entre 5 y 20 estudiantes

Duración de la actividad

2 horas

Descripción de la actividad

1. En Wikipedia encuentra un artículo relacionado con una ciudad conocida (puede ser la ciudad en la que enseñas). Léelo y pídeles a los estudiantes que corrijan los errores o añadan contenido:

a. modificar el contenido (cualquier página en Wikipedia puede modificarse sin registrarse). Muéstrales lo fácil que es corregir y modificar la página.

b. puesto que es tan fácil corregir contenidos, igual de sencillo es publicar información falsa. En este punto, la comunidad desempeña un papel importante. De lo contrario, Wikipedia nunca hubiese sobrevivido.

c. ve a la pestaña "Ver historial" y explica qué es (registra y realizar una copia de seguridad de todos los cambios). Aunque un autor nunca debería apropiarse de un artículo en una wiki (ya que pertenece a la comunidad), es fácil ver quién ha escrito qué parte. También, en caso de errores o sabotaje, es sencillo revertir cualquier cambio.

2. Accede a cualquier artículo en Wikipedia relacionado con un tema controvertido (puede ser sobre un conflicto político actual o alguien famoso).

a. accede a la sección "Discusión". Es aquí don-

de los autores discuten sobre el contenido del artículo,

b. explica la función de los bibliotecarios – actúan como moderadores.

3. Abre cualquier artículo de Wikipedia que trate un acontecimiento reciente (elecciones, desastre natural, biografía de un político,…). Observa la rapidez con la que se actualizan los contenidos.

4. Debes explicar a los estudiantes los riesgos y los peligros de las wikis (que nunca se fíen de la información médica o confidencial), debemos examinar detenidamente la información contenida en Wikipedia y estimarla como una simple referencia.

5. Anima a los estudiantes a que busquen el tema que quieran y que se centren en las secciones y las pestañas. Deben cumplimentar la hoja.

Consejos para el formador

- lo más importante no es la búsqueda de información en Wikipedia (probablemente todos los estudiantes ya conocen Wikipedia), sino hacer entender a los estudiantes cómo funciona y cómo personas de todo el mundo contribuyen,
- se debe incitar a los estudiantes (dependiendo de sus capacidades) a que corrijan cualquier error de Wikipedia y que añadan contenidos a cualquier artículo sobre un tema que conozcan profundamente. Es una responsabilidad social – siendo lectores de la wiki, también se pueden convertir en escritores (cómo escribir en la wiki se practicará posteriormente, el objetivo del módulo es que tomen conciencia de ello),
- en ocasiones la discusión de un artículo puede facilitar más información que el artículo por sí mismo; puedes ver cuál es la opinión de las personas y reconocer sus puntos de vista.

Recursos/apéndices

Anima a los estudiantes a buscar cualquier artículo sobre el tema que les guste o sobre el que hayan oído recientemente (hecho, político, famoso,…).

La siguiente tabla ayudará a los estudiantes a comprender los conceptos principales de las páginas wiki.

Título del artículo	Estructura principal ¿Está bien organizado? ¿Es claro? ¿Has encontrado errores o mejoras?	¿Discusión? ¿Sobre qué? (Anota los temas, Escribe debajo algunos temas, no toda la discusión)	¿Cuántas actualizaciones se han realizado recientemente?

Unidad 3

Entorno personal de aprendizaje

Los estudiantes han usado ampliamente los entornos personales de aprendizaje (PLE por sus siglas en inglés), en muchas ocasiones de manera inconsciente; cuando archivamos nuestras notas en una carpeta, nuestros libros en una biblioteca o cuando organizamos cualquier otro recurso para que así siempre lo tengamos a nuestra disposición, para que podamos acceder a él o compartirlo con un amigo. La característica principal del PLE es la completa autogestión del estudiante, es decir, fijan sus propios objetivos, el contenido, los procesos y la comunicación con sus compañeros.

Tengamos presente que los estudiantes no pueden poseer un PLE (como se posee un libro o un ordenador). Piensa en el PLE como una manera de organizarte, conseguir información y compartirla con tus amigos. Se asemeja a un enfoque pero a la vez es una habilidad que se puede adquirir.

Debido al uso de internet, el PLE se ha generalizado. Actualmente puedes acceder a una ingente cantidad de información, preguntarles a los usuarios y obtener sus respuestas. Algunas de esas respuestas pueden ser soluciones, mientras que otras serán trampas.

En la era de la información y el conocimiento, la principal destreza que necesitamos es la de saber qué buscamos, dónde lo buscamos y qué hacemos con la información recolectada. Cuando les hayamos enseñado estos puntos a los estudiantes, habremos formado una persona integrada por completo en la sociedad del conocimiento y la información (incluida digitalmente).

Como formador, pueden asegurarte de que los estudiantes adquieren los hábitos y las habilidades para organizar su PLE de modo virtual.

Escenario 3a

Descubrimiento con Twitter

Una de las redes sociales más populares para tratar cuestiones de interés público es Twitter. Por medio de su sistema de mensajes cortos y los canales temáticos marcados por sus hastag #, podemos ingresar en todo un mundo de intereses que compartir con personas de todo el mundo. Además, existe la posibilidad de seguir a nuestros personajes favoritos, ya sean del mundo político, cultural, económico, social. Saber utilizar Twitter, nos permita de entrarlos en un universo de noticias frescas que acontecen en tiempo real. Incluso podrás utilizarlo para interactuar con tus programas de televisión favoritos.

Twitter es una red social que en personas mayores cuesta de entender su sentido y su utilidad. Las redes sociales tradicionales como Facebook o Google+ son más habituales y más usadas, no obstante twitter posee unas características conceptuales que nos ofrecen un nuevo sentido de entender como es posible crear redes entre personas, y que en esta ficha intentaremos que el alumno adquiera.

Twitter posee además los hashtags. El concepto de este sistema de información es lo interesante, y es que en Internet, se utilizan muy comúnmente etiquetas, categorías u otro tipo de metainformación, siendo esto muy útil para las situaciones donde la información es muy abundante y necesitamos algún método para clasificarla, agruparla y encontrarla adecuadamente.

La red en este sistema, se establece entre personas, pero también entre la información.

Objetivos:

- Facilitar la apertura de un perfil en Twitter y descubrir el propio mapa de intereses personales para utilizarlo:
- Incrementar la habilidad para abrirse un perfil en una red social.
- Aprender a encontrar personas o personajes públicos a los que seguir.
- Explorar alternativas de uso creativo de esta potente red social.
- Entender cómo funciona el sistema de redes entre personas (denominados seguidores "followers") y entre la información (etiquetas "hashtags") y la el impacto de estos (tendencias, "trending topics")

Método de entrenamiento aplicado:

- Invitar a cada participante que busque la web de Twitter y se de de alta
- Invitar a que busque la forma de iniciar la activación de un perfil personal.
- Facilitar la exploración de los diferentes intereses personales que podría atender a través de esta red social.
- Aprender a encontrar personas o personajes públicos a los que seguir.
- Explorar el uso de los hastag como fuente de ampliación de experiencias y conocimientos.

Accesorios (prerrequisitos):

Ordenadores con conexión Internet.

Número de participantes:

Una clase con cinco a 20 participantes.

Duración de la actividad:

Cuatro horas x 2 sesiones (O más, dependiendo del interés).

Descripción de la actividad:

En esta primera fase se pretende que los estudiantes entienda los conceptos básicos de esta red social, y como se crean las redes, en primer lugar, descubriendo:

El profesor introduce el funcionamiento de esta red social mientras el alumnado realiza búsquedas sobre el posible uso de ésta.

Indicar que cada participante entre en la página de Twitter y que vayan explorado la forma de encontrar las personas o personajes públicos que les gustaría seguir.

Formar grupos naturales de dos personas para aprender a buscar personas y personajes públicos en esta red social.

Cerrar el grupo con una puesta en común de los siguientes pasos a dar.

El profesor debe usar recursos (prensa, televisión) en donde aparezcan hashtags como ejemplos de usos. Así mismo, debería ser posible enlazarlo con autores de twitter relevantes, como personas famosas o noticias. En ocasiones, las declaraciones de estas personas en twitter han tenido tanta importancia, que han aparecido en otros medios (prensa, radio, televisión). Finalmente, debe centrarse el aprendizaje en el alumno, es decir, en sus intereses, por tanto, buscar autores de twitter relacionados con asuntos que le interese al alumno (cine, libros, viajes, poesía, tecnología, noticias...)

Consejos para el formador:

El mejor modo de que los estudiantes aprendan a como crear redes en primer lugar es que entiendan la importancia que estas tienen en la sociedad actual. El impacto que tienen en los medios de comunicación es el primer paso, mostrando recortes de prensa, publicidad, o otros hechos que han sucedido por motivos de las redes sociales, por ejemplo, la declaración de algún político, futbolista o persona famosa por twitter. Sin ser personas importantes, es gracias al twitter que cualquier persona puede tener miles de seguidores. Este concepto es el realmente potente de las redes, y en el caso de twitter, a diferencia de Facebook o Google+ es que es totalmente abierto. Esto es lo que más impacta a los mayores, acostumbrados a que solo las personas de confianza sean miembros de la comunidad virtual en la que comparten contenidos.

Una vez las personas mayores hayan entendido este cambio de concepto, podrán entender como otros muchos tipos de redes, aun sin ser tan formales como twitter (en la que el concepto de seguidor-seguido) está tan clara, son enormemente potentes, y permiten conocer nuevas cosas, aprender y disfrutar.

Tener claro que las personas debemos seguir a quienes más nos gusta (por temática, por interés, por importancia…) y de este modo descubrir más cosas (de nuestras aficiones, noticias, etc.)

La potencia de las redes es primordial la capacidad para tener influencia ("influencers") y generar tendencias, distribuir nuevos conocimientos y aumentar la calidad de estos (esto se verá en la siguiente ficha).

Al finalizar la actividad, seria interesante recoger las experiencias de los estudiantes, y que las pudieran compartir entre ellos.

Materiales / Entregables

Los estudiantes rellenaran la siguiente tabla:

Personas famosas que hemos seguido El nombre debe ir precedido de @	
Hashtags que hemos encontrado Precedido por #	
Noticias de prensa o televisión encontradas	
Trending topic de hoy	

Cada participante enviará el link de su perfil de Twitter al e-mail del profesor para su revisión posterior por éste. En la sesión siguiente, se dará feedback antes de continuar con el avance del aprendizaje.

Escenario 3b

Compartir con Twitter

Una de las redes sociales más populares para tratar cuestiones de interés público es Twitter. Por medio de su sistema de mensajes cortos y los canales temáticos marcados por sus hastag #, podemos ingresar en todo un mundo de intereses que compartir con personas de todo el mundo. Además, existe la posibilidad de seguir a nuestros personajes favoritos, ya sean del mundo político, cultural, económico, social. Saber utilizar Twitter, nos permita de entrarlos en un universo de noticias frescas que acontecen en tiempo real. Incluso podrás utilizarlo para interactuar con tus programas de televisión favoritos.

Los mensajes de twitter son cortos, mucho más que los que normalmente se usa en otras redes sociales, tal como Google+ o Facebook. En lugar de ser un medio narrativo, es usado más directo, de difusión.

Gracias a twitter (como se ha visto en la anterior ficha) podemos saber más de aquello que más nos gusta, y descubrir nuevas cosas, pero en una sociedad en red, debemos de ser capaces también de generar y difundir información.

El sentido de la red, es que hay generadores y consumidores de información, entre ambos se crea esta comunicación y se transmiten los datos (en nuestro caso twits), pero lo más importante es que tanto el generador como el consumidor son inteligentes, esto es una característica de Internet, en la que hay tantas personas y tantos flujos de información, que se le ha pasado llamar "inteligencia colectiva".

Esta inteligencia no es mas que una capacidad que tenemos todas las personas, y que practicaremos en esta ficha: aquello que nos gusta o creemos interesante lo reenviamos (en twitter se llama retwittear) y lo que creemos que es falso o malo, simplemente lo ignoramos. La conclusión es que aquello que tiene la suficiente calidad perdura y se expande. Lo que no es útil, se deja de compartir.

La inteligencia colectiva, por tanto, es la inteligencia de todos nosotros, unidos en esta red, siendo esto uno de los principios de inteligencia más usado en comunidades virtuales, organizaciones, grupos de amigos etc., muchas veces de forma inconsciente, pero que gracias a Internet, posee una gran relevancia social.

Objetivos:

- En esta ficha, a diferencia de la anterior, el estudiante debe volverse un participante activo, buscar y compartir información, entendiendo el efecto que esto produce.
- Incrementar la habilidad para sacar partido de la información que dispone esta red social.
- Explorar aquella información y conocimiento clave al que se desearía acceder a través de esta red virtual.
- Conocer las utilidades que plantea esta plataforma de comunicación online mediante el uso de sus hashtags, buscando seguidores
- Entender el concepto de "compartir", y el impacto que esto produce

Método de entrenamiento aplicado:

- Invitar a cada participante que busque la web de Twitter y entre en su perfil personal.
- Facilitar la exploración de los diferentes intereses personales que podría atender a través de esta red social.
- Explorar el uso de los hashtag Como fuente de ampliación de experiencias y conocimientos.

Accesorios (prerrequisitos):

Ordenadores con conexión Internet.

Teléfonos móviles inteligentes (smartphones)

Número de participantes:

Una clase con cinco a 20 participantes.

Duración de la actividad:

Cuatro horas x 2 sesiones (O más, dependiendo del interés).

Descripción de la actividad.

Los alumnos deberán primero buscar y luego compartir cosas que les resulten interesantes (noticias, páginas web, fotografías, poemas…), esta es la primera fase, en la que son creadores

Después de esta fase, pueden empezar a buscar a sus compañeros, y si les gusta lo que escriben, marcar en twitter para convertirse en seguidores

Este proceso debe repetirse mas allá de la clase, usando hashtags si es posible

Es recomendable configurarse en twitter en el móvil, ya que permitiría descubrir y compartir desde cualquier parte fuera del aula, por ejemplo cuando veamos algo que nos gusta en la calle o por el contrario, cuando queramos denunciar algo que no nos gusta.

La red puede ampliarse observando a quien siguen nuestros seguidores, y si nos gustan, seguirlos nosotros también. Este concepto es interesante, similiar a "lo que les gusta a mis amigos, quizá también me guste a mi", siendo esto una de las grandes potencialidades de las redes favoreciendo el descubrir y aprender de una manera informal

Consejos para el formador:

- Los estudiantes en la primera sesión se pueden sentir confusos acerca de qué compartir y qué escribir, intentar que no empiecen compartiendo simplemente "hola" o "probando" ya que podrían sentirse decepcionados pronto.
- Observar que cuando naveguen por internet (en páginas de noticias, o blogs) con mucha frecuencia aparece el icono de twitter. Que aprovechen para pulsarlo y difundir aquello que les guste o que encuentren curioso
- Que difundan también aquello que les guste (nuevas páginas web que encuentren, fotografías de alguna afición que tengan, o viaje). De este modo podrán descubrirse unos a otros.
- El uso de hashtags es primordial. Es buena practica que los alumnos compartan un hashtag entre todos, e incluso crear uno para actividades fuera del aula, por ejemplo, para alguna excursión, actividad o incluso para el mismo centro educativo. Así podrán descubrir cosas que otras personas compartan de un mismo tema, aunque no sepan quien son los compañeros.
- A medida que se creen estas redes de información gracias a los hashtags, ya será posible crear redes entre personas, formándose de esta forma los "seguidors"

Materiales/Entregables

Mi nombre de usuario Debe empezar por @	
Hastags que he usado Empezaran por #	
¿Cuántos seguidores tengo?	
¿A cuántas personas estoy siguiendo?	

Escenario 3c

Mi espacio en la nube

Cualquier usuario que utilice un ordenador suele contar con un espacio donde guardar sus documentos, imágenes o cualquier otro fichero que considere útil. Este espacio suele ser un directorio (o carpeta) de nuestro ordenador. Cuando queremos compartir alguno de estos archivos, las opción más habitual es usar un almacenamiento USB o bien enviar el archivo por e-mail. Esto es lo más adecuado para ocasiones puntuales, pero la tendencia seria guardarlo todo en la nube, eso comporta ventajas e inconvenientes que el alumno debe ser consciente, y poder aprovechar las diferentes posibilidades cuando más le convenga.

Este directorio (o carpeta) es nuestro espacio de almacenamiento, en nuestro caso es un espacio de aprendizaje, ya que podemos guardar documentos, apuntes, videos, etc. con las siguientes ventajas:

podemos leer un documento o trabajar desde cualquier dispositivo que esté conectado a internet, como nuestra Tablet

al ser un espacio independiente de nuestro almacenamiento del ordenador, podemos gestionarlo desde la red (como una página web), podemos ircorporar nuestro conocimiento directamente, archivarlo, clasificarlo, mejorarlo y seguir aprendiendo a nuestro ritmo allí donde estemos (en casa, en el ordenador del colegio, con nuestra Tablet)

aunque es un espacio personal, podemos también compartirlo

Objetivos:

- Dar a conocer el concepto de "nube", y como podemos usarlo para nuestro provecho
- Manejar de forma básica y si es posible, además compartido, nuestro espacio en la nube. Proponemos usar el Google Drive, ya que es gratuito
- Ser consciente de los riesgos y también ventajas de este tipo de espacios, y como nos pueden ayudar para compartir contenido en nuestros dispositivos (ordenador en casa, en el colegio, en nuestra Tablet)
- Habituar a los estudiantes a usar este espacio, como un lugar mas donde guardar nuestros documentos y otras fuentes de información, al igual como lo haríamos con nuestro espacio en nuestro ordenador

Método de entrenamiento aplicado:

El concepto de "nube" es muy confuso al principio, ya que no es una herramienta en si misma (hay muchas) sino que es una medio de almacenamiento, pero además es una forma diferente de trabajar y compartir nuestros archivos. Debe por tanto explicarse primero los conceptos básicos

La práctica mediante ejemplos sencillos permitirá adquirir las habilidades básicas, proponemos usar Google Drive, otras alternativas seria Dropbox (también tiene cuenta gratuita)

Finalmente, afianzar el conocimiento y descubrir las ventajas ya mediante ejercicios más complejos que sirvan para cubrir alguna de sus necesidades, y a la vez, potenciar las ventajas de disponer sus archivos en la nube.

Accesorios (prerrequisitos):

Ordenadores con conexión Internet.

Número de participantes:

Una clase con cinco a 20 participantes.

Duración de la actividad:

4 sesiones de 2 horas.

Descripción de la actividad:

Presentar el concepto de "nube", qué significa, las ventajas y algunos ejemplos de la vida real en podemos aprovecharlo.

Que los alumnos entren en su espacio para colocar archivos, documentos, fotos, etc. Si ya dis-

ponen de cuenta en Google, el acceso es inmediato, sino deberán darse de altas

Comprobar las ventajas de forma práctica de esta metodología, accediendo desde diferentes dispositivos o compartiendo carpetas.

Actividades desde el propio ordenador: Subir archivos, descargarlos, crear carpetas, compartir archivos y carpetas. Crear documentos privados y luego compartirlos.

Actividades con otros dispositivos: cambiarse de ordenador (en casa o con otro compañero) abrir la misma carpeta y visualizar los archivos. También pueden probar de hacerlo con un Smartphone o Tablet

Buscar contenidos en Internet, apuntes de otros profesores, o cosas que crean interesantes (ahora estarían construyendo su propio espacio de aprendizaje personal)

Gestionar dicho espacio (como harían con una carpeta en su propio ordenador, pero esta vez desde la nube) y adquirir confianza,

Consejos para el facilitador:

Las personas que están aprendiendo informática prefieren tener sus archivos bien controlados y esa percepción de control solo se tiene cuando los archivos están en local (en una carpeta en nuestro ordenador o en un USB), por ese motivo, son reacios a guardar sus documentos en un espacio virtual. Esto representan una nueva filosofía de trabajo y de actitud. El facilitador debe favorecer esto, ya que la barrera psicológica es aquí más alta que la barrera técnica.

La perdida de control debe compensarse con una comprobación continua de que todo está tal y como lo habíamos dejado, y que incluso aporta más ventajas que tener los archivos en nuestro ordenador. El hecho de necesitar Internet para visualizar los archivos, con el añadido de que ahora los documentos los tiene "Google" son impedimentos para un cambio de actitud, se recomienda incrementar la confianza con la práctica, la costumbre y las ventajas que tener los documentos en la nube nos aporta.

Materiales / Entregables

Es interesante que se cree una carpeta compartida (un espacio común para la clase) donde todos los alumnos y el profesor puede ir incluyendo información útil sobre algo que les interese a todos; por ejemplo, los apuntes de otra asignatura o de una temática reciente (un evento, noticia,…)

Durante las siguientes sesiones, cada alumno puede ir alimentando (añadiendo contenido) a su espacio de almacenamiento y colocar aquello que quiera compartir en esta carpeta compartida.

Unidad 4

Entornos educativos

Las escuelas, academias y otros centros educativos ofrecen espacios de aprendizaje en los que los estudiantes y los formadores se reúnen. Normalmente, es aquí donde los formadores difunden los contenidos. Transmiten sus conocimientos (utilizando la pedagogía adecuada) para que los estudiantes adquieran las competencias, las habilidades y los enfoques requeridos. Este es el método tradicional (también llamado "cara a cara").

Hoy en día gracias a internet, las compañías imparten la formación a través de servicios en línea. A este método se le ha denominado aprendizaje en línea (o aprendizaje virtual) y si la formación es mixta (usando el cara a cara y en línea) se le llama aprendizaje combinado. Las plataformas que prestan este tipo de formación se designan con el nombre de sistemas de gestión de aprendizaje (SGA) e incluyen sistemas para la distribución de contenidos, las actividades de evaluación e interacción y materiales para apoyar al formador y al estudiante durante el proceso. Los SGAs utilizan muchas herramientas para que así los formadores puedan adaptarlas y organizarlas como quieran. Una de las herramientas puede ser un foro y puede usarse para que con las discusiones y los debates los alumnos entiendan perfectamente un tema determinado. La misma herramienta (en ejemplo anterior, el foro) se puede aplicar en otros propósitos educativos: intercambio de ideas, juego de preguntas y respuestas, resolución de deudas o simplemente para que los estudiantes se conozcan y adquieran más confianza.

Los formadores deben ser conscientes del uso de las herramientas. Según la manera en la que las utilicen (metodología), podrán lograr objetivos diferentes. Esto es lo que llamamos un "entorno", es decir, es una herramienta virtual (puesto que está en línea) que se ofrece en base a las necesidades de los participantes (los formadores las delimitan) y que sigue una metodología (el proceso).

El principal error es pretender que estos entornos de aprendizajes sean idénticos que los reales, por ejemplo: un foro usado como una cafetería en la que los formadores se conocen los unos a los otros o como un debate en una clase. Aunque este enfoque puede que funcione al principio, la información compartida y el conocimiento compartido pueden ser superficiales. Aquí el papel del facilitador es esencial. Cuando el profesor moderar el debate (o cualquier otro tipo de actividad educativa), debe animar a los estudiantes a que reflexionen o adopten otros puntos de vista y piensen detenidamente sobre el proceso (y no el contenido), puesto que el progreso de interacción es tan importante como el contenido en sí mismo.

En cierto modo, los estudiantes están guiados por el formador o el facilitador. Debido a las características específicas del entorno, el aprendizaje puede ser triple:

el contenido del mismo curso- los objetivos principales de la actividad de formación

las herramientas usadas durante la formación – ya que son TIC, en ocasiones suponen un esfuerzo adicional para los estudiantes mayores, pero la ventaja es que las usan mientras aprenden (no como tema, sino como herramienta)

un nuevo proceso de aprendizaje e interacción con otros colegas y servicios a través de internet. Puesto que los estudiantes mayores están acostumbrados a la manera tradicional de aprender (educativo), ésta puede que ser la barrera más difícil de superar.

Los mejores enfoques formativos son el constructivismo y el conectivismo. Es decir, los alumnos deben estar en el centro del proceso de aprendizaje teniendo claro que el facilitador (o el formador, según el tema y la influencia en el grupo) debe guiarles siempre.

Escenario 4a

Escritura colaborativa

Hoy en día, internet nos ofrece la posibilidad de construir documentos compartidos. Éstos pueden ser muy útiles para organizar listas, ideas y opiniones sobre diferentes intereses en un grupo. Aprender a compartir documentos puede facilitar nuevas vías con las que construir diferentes proyectos de nuestra vida cotidiana, ya sea organizar una excursión, pedir opiniones, o favorecer mecanismos sencillos y ágiles de información compartida.

En esta unidad, a diferencia de la anterior, donde el aprendizaje se producida de forma libre y autodirigida por el estudiante, el profesor debe marcar los objetivos y pasos de la tarea. Es tan importante que aprendan a usar la herramienta en particular que aquí se enseña (documentos compartidos) como el propio contenido de la lección (aquí nosotros proponemos aprendizaje sobre dietas saludables).

Objetivos:

- Conocer las posibilidades que ofrece la utilización de diferentes documentos compartidos.
- Facilitar experiencias de trabajo en equipo mediante la utilización de éstos.
- Explorar mecanismos personales que faciliten el uso creativo de estos.
- Favorecer la integración de otros usos de internet mediante el uso práctico de documentos compartidos.

Método de entrenamiento aplicado:

- Invitar a cada participante a que busque información sobre alimentos saludables.
- Invitar a formar grupos de trabajo para la elaboración de recetas cardiosaludables con los alimentos recogidos dentro de ese grupo.
- Invitar a crear un documento compartido en toda el aula, donde se recojan las diferentes recetas por áreas temáticas.

Accesorios (prerrequisitos):

Ordenadores con conexión Internet.

Número de participantes:

Una clase con cinco a 20 participantes.

Duración de la actividad:

Cuatro horas x 2 sesiones (O más, dependiendo del interés).

Descripción de la actividad:

El profesor explica qué es un documento compartido y cómo se genera. Se recomienda usar Google Docs, ya que tiene una apariencia habitual a lo que seria un editor de textos tradicional y no es necesario tener cuenta, ya que puede compartirse mediante el envio de un enlace

El profesor abre turno de preguntas sobre lo ha explicado.

El profesor invita a que cada persona busque alimentos saludables en su explorador habitual.

El profesor invita a formar grupos de cuatro personas y crear recetas con los alimentos que han recogido.

El profesor invita a crear un documento compartido grupal con el que recopilar las diferentes recetas creadas por los grupos.

El profesor invita a que cada persona transmita cómo se ha sentido con la experiencia y para qué le puede servir conocer éste sistema de trabajo.

El profesor atiende cualquier pregunta de aclaración al respecto.

Consejos para el formador:

Durante el ejercicio, se van a trabajar tres aspectos de habilidades personales. En este sentido, el facilitador, debe ser consciente de el triple objetivo que persigue esta actividad:

Objetivo primero. Facilitar que cada persona tome contacto con los diferentes alimentos sa-

Escenario 4a

Escritura colaborativa

ludables y cómo contribuyen al bienestar, siendo esto el primer objetivo de aprendizaje de la actividad.

Objetivo segundo. Facilitar que las personas aprendan a trabar en grupo recopilando información y datos sobre recetas cardiosaludables. El profesor puede sugerir páginas web, pero la iniciativa debe ser de los propios alumnos, al aunar su experiencia y gustos en este tema de gastronomía, junto con la práctica al buscar en Google.

Objetivo tercero. Facilitar la experiencia de compartir información masiva dentro de un grupo. El profesor debe guiar este proceso, y de qué forma el grupo cada vez va aprendiendo mas de lo que los estudiantes van escribiendo o corrigiendo. Aunque cueste, deberían intentar no escribir partes aisladas del documento (no dividirse el documento en partes), sino que todos puedan escribir y mejorar todo el contenido, incluso añadiendo anotaciones o recomendaciones.

Se recomienda que una vez terminado el documento, este se haga público para el resto de la comunidad de estudiantes, puede colgarse en la página web de la institución o en otra página web. Esto facilitará un efecto muy positivo, ya que permitirá dar relevancia y diseminar los resultados de un trabajo colaborativo, y provocando un aumento de la autoestima y valor de lo realizado.

Materiales / Entregables

Es el profesor quien debe crear la primera estructura del documento, que a continuación se propone. Los alumnos deberán rellenar este documento de forma síncrona (on-line), pudiendo ver en directo qué están modificando y corriéndose al momento.

Alimentos cardiosaludables

¿Qué significa esto?

….

Ventajas

….

Ejemplos de alimentos

….

Recetas recomendadas

…..

Experiencias o sugerencias

……

Escenario 4b

Buscar, leer y analizar

Los exploradores facilitan el acceso a aquellas información que deseamos de forma rápida y eficiente. Sin embargo, es tanta la información que proporcionan que pueden acabar generando estados de carga de trabajo. Por esta razón, necesitamos aprender a optimizar nuestros flujos de trabajo. Además, gracias a este sencillo gesto, podemos aprender nuevas habilidades para conseguir aquella información que en cada momento buscamos.

Objetivos:

Enriquecer la forma con la que habitualmente utilizamos los buscadores.

Facilitar experiencias de uso y búsqueda de información en diferentes páginas web.

Aprender a realizar visualizaciones y búsquedas de información altamente eficientes; comparando y analizando lo encontrado

Ampliar nuestras habilidades para la ampliación de información y la gestión del conocimiento en nuestra vida cotidiana.

Método de entrenamiento aplicado:

Justificar la importancia de focalizar aquella información a explorar en buscadores.

Invitar a que cada participante explore información en diferentes páginas web y distinguir sus estructuras de información clave.

Ampliar la capacidad de gestión de la información por una página web y la forma de acceder a ella.

Aprender a recoger y sintetizar la información conseguida mediante el uso de buscadores y las diferentes páginas web a las que se tienen acceso.

Accesorios (prerrequisitos):

Ordenadores con conexión Internet.

Número de participantes:

Una clase con cinco a 20 participantes.

Duración de la actividad:

Cuatro horas x 2 sesiones (O más, dependiendo del interés).

Descripción de la actividad:

Es esperable que todos los estudiantes sepan qué es un buscador (como Google) y sus principios básicos de uso, no obstante, se pretende que los alumnos sepan usarlo de un modo más complejo (como se ha descrito en la sección de objetivos)

El profesor explica qué es un buscador, por qué algunos resultados salen los primeros, y algunos otro aparecen destacados como patrocinados. Recomendable también explicar los diferentes filtros. En el caso de Google, puede explicarse la parte de buscar mapas, imágenes, noticias o webs normals.

El profesor abre turno de preguntas sobre lo explicado.

El profesor invita a que cada persona busque aquellos temas que le resulten de interés a través de sus buscadores habituales. Deberia intentarse realizar una búsqueda transversal, es decir, si se busca un hotel, por ejemplo, abrir al mismo tiempo 4 ventanas: opiniones de los usuarios, mapa (google Maps) para ver su localización, web del hotel y comparativa de otros hoteles. La propuesta aquí es intentar que el alumno no se centre en una sola fuente de información, sino que compare y analice lo encontrado de forma compleja.

El profesor invita a que cada persona escoja cuatro páginas web diferentes sobre asuntos pertenecientes a la localidad donde vive. De nuevo, debe intentarse abrir varias fuentes de información, comparando y analizando lo encontrado, decidiendo qué es lo fiable y lo que aporta mayor valor. Finalmente el alumno decidirá qué es útil y que debe desecharse.

El profesor invita a que cada persona realice un recopilatorio en formato word (o en cualquiera de las herramientas colaborativas descritas en anteriores unidades).

El profesor invita a cada participante a que transmita sus resultados y la experiencia vivida durante su desarrollo.

El profesor atiende cualquier pregunta de aclaración al respecto.

Consejos para el formador:

Internet siempre se ha considerado una gran fuente de información, alguna falsa, otra engañosa, sobre todo cuando aparece publicidad que nos lleva a otras páginas web. Es importante desarrollar en el estudiante la capacidad para examinar y decidir la calidad de la página web, y por donde seguir.

Esto es una magnífica oportunidad para desarrollar habilidades de multitarea (comparando diferentes páginas simultáneamente) mediante ventanas, además de aprender competencias de lectura rápida (speed reading) y análisis de la información encontrada.

Buscar es fácil (usando Google), lo difícil es saber qué buscar, cómo buscarlo y qué hacer lo encontrado. La dificultad se añade cuando un estudiante pregunta sobre algún tema que no domina (por ejemplo un problema informático). El profesor puede sugerir ejercicios de este tipo, ya que el objetivo final es que el estudiante sea capaz de aprender a aprender, buscar las soluciones a sus problemas y dudas, siempre de un modo seguro y fiable.

Materiales / Entregables

Seria interesante que los estudiantes relataran la experiencia que han tenido mientras realizaban la búsqueda de información, qué engaños han encontrado, cuales han visto que son las páginas más fiables y recomendaciones para sus compañeros.

Escenario 4c

Aprender haciendo

Los foros virtuales, además de compartir información, nos permiten explorar nuevos mecanismos con los que favorecer el aprendizaje. Gracias a la interacción gradual y constante que éstos permiten, las personas pueden construir sus propios criterios y ritmos de aprendizaje. Las experiencias generadas en los diferentes espacios de trabajo creados por un grupo, pueden favorecer múltiples mecanismos de creatividad y avance en grupo.

Los foros son una herramienta básica de comunicación (al igual que el correo electrónico o la mensajería), pero su uso como actividad educativa es muy potente, ya que permite desarrollar un debate, permitir una comprensión profunda, la resolución de problemas de forma colaborativa, etc. Por tanto es muy importante el sentido pedagógico que el profesor quiera darle, ya que su enfoque determinará las reglas por las que se rige el foro.

No pretendemos que el foro sirva de una plataforma de pregunta-respuesta, sino de interacción. El proceso aquí es lo importante (no tanto el fin último), eso significa que los alumnos han de aprender a aprender mediante el foro; las opiniones, ideas, puntos de vista, justificaciones, etc. que se hagan en el foro es su primera fuente para el aprendizaje, descubrimiento y adquisición de nuevas ideas que antes ni siquiera consideraban.

Objetivos:

- Profundizar en el conocimiento y uso de los foros virtuales como mecanismo de aprendizaje mediante procesos interactivos (comunicación entre alumnos)
- Facilitar experiencias de aprendizaje compartido en torno a la utilización de éstos.
- Explorar mecanismos grupales que provoquen estados de ilusión y avance, descubriendo nuevos puntos de vista
- Favorecer la motivación por el uso de los foros virtuales como herramienta de desarrollo personal.

Método de entrenamiento aplicado:

El profesor debe iniciar un tema de discusión relacionado con su asignatura

A partir de la pregunta, el profesor facilita que se produzca la interacción entre los estudiantes.

Cada estudiante puede aportar ideas, opiniones, etc, además de enlaces a videos o otros documentos externos.

El profesor guiará la discusión maximizando que la información entre los estudiantes sea máxima (no se busca que memoricen, sino que entiendan, reflexiones y comuniquen)

Accesorios (prerrequisitos):

- Ordenadores con conexión a Internet.
- Un foro (en internet hay múltiples gratuitos)
- Número de participantes.
- Una clase con cinco a 20 participantes.
- Duración de la actividad.

Al menos 15 dias, mediante 2 sesiones presenciales. Los alumnos deberán participar desde casa.

Descripción de la actividad:

El profesor debe iniciar un tema de discusión sobre su asignatura. Esta actividad de debate debe realizarse después de que la lección haya sido impartida, por tanto, los alumnos ya habrían recibido el contexto. Temas de discusión serian cuestiones en las que hay una solución clara, por ejemplo de forma global en nuestra sociedad: el calentamiento global y disminución de la contaminación, o de forma local, a un tema de nuestra ciudad: si debe o no construirse un museo en la ciudad. También puede ser más específico de una asignatura, como seria la revolución industrial o otro evento histórico, y donde pueda discutirse si fue positivo, negativo, características más importantes para las personas, o como nos ha afectado a nosotros.

Ante la pregunta del profesor se inicia una actividad de debate, que debe tender hacia algún tipo de conclusiones (o intento de solución). Recordar que no es importante alcanzar la solución o respuesta final, sino mas bien el proceso de los alumnos

En el foro se puede trabajar en clase, pero en casa deben continuar leyendo y aportando ideas: cualquier persona pueda hacerlo, aunque no tenga conocimientos muy extensos en el tema, lo importante es aportar opiniones justificadas y nuevas ideas.

El profesor, el último dia puede hacer un resumen o conclusiones

Consejos para el formador:

Los alumnos puedes estar acostumbrados a que en una clase, sea el profesor quien entregue la información (pedagogía instructivista), en cambio, aquí son los alumnos quienes en base a su experiencia y con la ayuda del facilitador, construyen su propio conocimiento (pedagógica constructivista), esto a los alumnos puede resultarles sorpresivo, y podrían no entender la dinámica. Se recomienda al facilitador que explique a los alumnos no solo como se desarrollará la actividad, sino también, la motivación de hacerlo así.

Los alumnos deben evitar dar respuestas cortas tipo "estoy de acuerdo" , ni tampoco largas (demasiado formales o académicas), debe fomentarse la interacción de los alumnos entorno a una idea, aportando nuevos puntos de vista, justificándose o simplemente opinando. El facilitador debe favorecer que de forma progresiva se cumple el objetivo del curso, como seria por ejemplo entender un cierto evento histórico, resolver un problema, etc.

En ocasiones, el facilitador debería actuar como "abogado del diablo"; si el debate se acomoda en una postura cómoda o fácil, seria bueno, aportar nueva información que provoque la inquietud en el grupo y reanime la discusión.

En definitiva, la indiferencia en este tipo de actividad no es buena, la actuación y sorpresa si. Deben admitirse opiniones subjetivas, pero siempre que estén razonadas, esto también obliga a la persona que las esta escribiendo a tener que reflexionar y clarificar sus ideas; al quedar todo escrito, los foros son una buena herramienta para aprender de un modo independiente (cuando se escribe o lee) pero con las ventajas de una interacción entre iguales (apareciendo nueva información)

Finalmente, y de un modo transversal, se favorece además habilidades de comunicación mediante una plataforma digital, siento esto muy conveniente para adquirir competencias digitales.

Materiales / Entregables

El foro deberá ser cerrado para garantizar la confidencialidad de los estudiantes y que estos puedan expresarse libremente, no obstante, el documento de conclusiones si que puede ser publico. En actividades posteriores puede incluso realizarse un poster para exponerlo públicamente en el colegio o academia.

Unidad 5

Habilidades cognitivas

Las habilidades cognitivas más importantes en nuestro día a día son la percepción, la atención, la memoria, el lenguaje, el pensamiento y el procesamiento espacial y visual. Otros

Otras destrezas (como las motoras) o las funciones ejecutivas se describirán en la siguiente unidad didáctica. Las capacidades no menguan con la edad, sino que varían (un ejemplo es la memoria). A pesar de que la inteligencia fluida funciona mejor que cuando somos jóvenes, la inteligencia cristalizada tiene una mayor influencia sobre la memoria y el procesamiento de las personas mayores. Habilidades como la creatividad, el razonamiento y la introspección suelen mejorar a medida que nos hacemos mayores, mientras que otras decrecen o se limitan. Un ejemplo claro es la creatividad. Cuanto mayores nos hacemos, más nos cuesta enfrentarnos a nuevos temas o situaciones.

Nuestro principio fundamental es utilizar la tecnología para mantener la mente activa, como entrenamiento para el cerebro. Sin embargo, no queremos simplemente realizar ejercicios para mantener la mente activa (como se hizo en el módulo relativo a la mente), sino que también queremos nuevas capacidades que puedan aplicarse a las TIC.

Las grandes ventajas son las siguientes:

La mejor manera de mantener nuestra mente activa es aprendiendo cosas nuevas. Obtenemos los mejores resultados cuando trabajamos con contenidos que son nuevos y complejos para nosotros (como nuevas lenguas, nuevas aficiones o las TIC).

Cualquier persona puede buscar información en internet, pero los resultados de la búsqueda son numerosos. Para poder manejar todos los resultados, necesitamos desarrollar ciertas destrezas como la lectura rápida, la sintetización, el análisis o la comparación de las fuentes de información. Posteriormente, necesitamos otras habilidades de mayor nivel cognitivo como la toma de decisiones, la resolución de problemas y la responsabilidad.

El ordenador tiene mucho que ver con la lógica; existen ciertas fases (planificación) para alcanzar nuestro propósito que están fundamentadas en objetivos intermediarios que a la vez se han de obtener para intentar resolver desafíos basados en problemas específicos.

Las tecnologías ofrecen nuevas oportunidades para la creatividad y para crear conocimiento. Hoy en día, es muy sencillo publicar y compartir lo que nos gusta.

El potencial de internet depende de la red, puesto que permite establecer vínculos entre personas. Además de las relaciones con gente con nuestros mismos intereses, la principal fuente de internet es la información. Gestionar estas relaciones es complejo y, en ocasiones, puede ser agotador. Para usarlas necesitamos desarrollar nuevas habilidades.

Las tecnologías de la información y la comunicación nos ofrecen nuevas formas de interactuar que requieren de nosotros nuevas capacidades. Como afirmó el sociólogo Castells: "en la sociedad de internet, es fácil navegar en la red pero es muy difícil saber a dónde ir, dónde buscar y qué hacer con la información que conseguimos". La falta de estas habilidades puede acabar en exclusión digital y en una pérdida de oportunidades y posibilidades.

Escenario 5a

Crear ideas, expresar

Los foros virtuales, además de compartir información, nos permiten explorar nuevos mecanismos con los que favorecer el aprendizaje. Gracias a la interacción gradual y constante que éstos permiten, las personas pueden construir sus propios criterios y ritmos de aprendizaje. Las experiencias generadas en los diferentes espacios de trabajo creados por un grupo, pueden favorecer múltiples mecanismos de creatividad y avance en grupo.

Los foros son una herramienta básica de comunicación (al igual que el correo electrónico o la mensajería), pero su uso como actividad educativa es muy potente, ya que permite desarrollar un debate, permitir una comprensión profunda, la resolución de problemas de forma colaborativa, etc. Por tanto es muy importante el sentido pedagógico que el profesor quiera darle, ya que su enfoque determinará las reglas por las que se rige el foro.

No pretendemos que el foro sirva de una plataforma de pregunta-respuesta, sino de interacción. El proceso aquí es lo importante (no tanto el fin último), eso significa que los alumnos han de aprender a aprender mediante el foro; las opiniones, ideas, puntos de vista, justificaciones, etc. que se hagan en el foro es su primera fuente para el aprendizaje, descubrimiento y adquisición de nuevas ideas que antes ni siquiera consideraban.

Objetivos:

Profundizar en el conocimiento y uso de los foros virtuales como mecanismo de aprendizaje mediante procesos interactivos (comunicación entre alumnos)

Facilitar experiencias de aprendizaje compartido en torno a la utilización de éstos.

Explorar mecanismos grupales que provoquen estados de ilusión y avance, descubriendo nuevos puntos de vista

Favorecer la motivación por el uso de los foros virtuales como herramienta de desarrollo personal.

Método de entrenamiento aplicado:

El profesor debe iniciar un tema de discusión relacionado con su asignatura

A partir de la pregunta, el profesor facilita que se produzca la interacción entre los estudiantes.

Cada estudiante puede aportar ideas, opiniones, etc, además de enlaces a videos o otros documentos externos.

El profesor guiará la discusión maximizando que la información entre los estudiantes sea máxima (no se busca que memoricen, sino que entiendan, reflexiones y comuniquen)

Accesorios (prerrequisitos):

Ordenadores con conexión a Internet.

Un foro (en internet hay múltiples gratuitos)

Número de participantes:

Una clase con cinco a 20 participantes.

Duración de la actividad:

Al menos 15 dias, mediante 2 sesiones presenciales. Los alumnos deberán participar desde casa.

Descripción de la actividad:

El profesor debe iniciar un tema de discusión sobre su asignatura. Esta actividad de debate debe realizarse después de que la lección haya sido impartida, por tanto, los alumnos ya habrían recibido el contexto. Temas de discusión serian cuestiones en las que hay una solución clara, por ejemplo de forma global en nuestra sociedad: el calentamiento global y disminución de la contaminación, o de forma local, a un tema de nuestra ciudad: si debe o no construirse un museo en la ciudad. También puede ser más específico de una asignatura, como seria la revolución industrial o otro evento histórico, y donde pueda discutirse si fue

positivo, negativo, características más importantes para las personas, o como nos ha afectado a nosotros.

Ante la pregunta del profesor se inicia una actividad de debate, que debe tender hacia algún tipo de conclusiones (o intento de solución). Recordar que no es importante alcanzar la solución o respuesta final, sino mas bien el proceso de los alumnos

En el foro se puede trabajar en clase, pero en casa deben continuar leyendo y aportando ideas: cualquier persona pueda hacerlo, aunque no tenga conocimientos muy extensos en el tema, lo importante es aportar opiniones justificadas y nuevas ideas.

El profesor, el último dia puede hacer un resumen o conclusiones

Consejos para el facilitador:

Los alumnos puedes estar acostumbrados a que en una clase, sea el profesor quien entregue la información (pedagogía instructivista), en cambio, aquí son los alumnos quienes en base a su experiencia y con la ayuda del facilitador, construyen su propio conocimiento (pedagógica constructivista), esto a los alumnos puede resultarles sorpresivo, y podrían no entender la dinámica. Se recomienda al facilitador que explique a los alumnos no solo como se desarrollará la actividad, sino también, la motivación de hacerlo así.

Los alumnos deben evitar dar respuestas cortas tipo "estoy de acuerdo" , ni tampoco largas (demasiado formales o académicas), debe fomentarse la interacción de los alumnos entorno a una idea, aportando nuevos puntos de vista, justificándose o simplemente opinando. El facilitador debe favorecer que de forma progresiva se cumple el objetivo del curso, como seria por ejemplo entender un cierto evento histórico, resolver un problema, etc.

En ocasiones, el facilitador debería actuar como "abogado del diablo"; si el debate se acomoda en una postura cómoda o fácil, seria bueno, aportar nueva información que provoque la inquietud en el grupo y reanime la discusión.

En definitiva, la indiferencia en este tipo de actividad no es buena, la actuación y sorpresa si. Deben admitirse opiniones subjetivas, pero siempre que estén razonadas, esto también obliga a la persona que las esta escribiendo a tener que reflexionar y clarificar sus ideas; al quedar todo escrito, los foros son una buena herramienta para aprender de un modo independiente (cuando se escribe o lee) pero con las ventajas de una interacción entre iguales (apareciendo nueva información)

Finalmente, y de un modo transversal, se favorece además habilidades de comunicación mediante una plataforma digital, siento esto muy conveniente para adquirir competencias digitales.

Materiales / Entregables:

El foro deberá ser cerrado para garantizar la confidencialidad de los estudiantes y que estos puedan expresarse libremente, no obstante, el documento de conclusiones si que puede ser publico. En actividades posteriores puede incluso realizarse un poster para exponerlo públicamente en el colegio o academia.

Escenario 5b

La música es la respuesta

Los foros virtuales, además de compartir información, nos permiten explorar nuevos mecanismos con los que favorecer el aprendizaje. Gracias a la interacción gradual y constante que éstos permiten, las personas pueden construir sus propios criterios y ritmos de aprendizaje. Las experiencias generadas en los diferentes espacios de trabajo creados por un grupo, pueden favorecer múltiples mecanismos de creatividad y avance en grupo.

Los foros son una herramienta básica de comunicación (al igual que el correo electrónico o la mensajería), pero su uso como actividad educativa es muy potente, ya que permite desarrollar un debate, permitir una comprensión profunda, la resolución de problemas de forma colaborativa, etc. Por tanto es muy importante el sentido pedagógico que el profesor quiera darle, ya que su enfoque determinará las reglas por las que se rige el foro.

No pretendemos que el foro sirva de una plataforma de pregunta-respuesta, sino de interacción. El proceso aquí es lo importante (no tanto el fin último), eso significa que los alumnos han de aprender a aprender mediante el foro; las opiniones, ideas, puntos de vista, justificaciones, etc. que se hagan en el foro es su primera fuente para el aprendizaje, descubrimiento y adquisición de nuevas ideas que antes ni siquiera consideraban.

Objetivos:

Profundizar en el conocimiento y uso de los foros virtuales como mecanismo de aprendizaje mediante procesos interactivos (comunicación entre alumnos)

Facilitar experiencias de aprendizaje compartido en torno a la utilización de éstos.

Explorar mecanismos grupales que provoquen estados de ilusión y avance, descubriendo nuevos puntos de vista

Favorecer la motivación por el uso de los foros virtuales como herramienta de desarrollo personal.

Método de entrenamiento aplicado:

El profesor debe iniciar un tema de discusión relacionado con su asignatura

A partir de la pregunta, el profesor facilita que se produzca la interacción entre los estudiantes.

Cada estudiante puede aportar ideas, opiniones, etc, además de enlaces a videos o otros documentos externos.

El profesor guiará la discusión maximizando que la información entre los estudiantes sea máxima (no se busca que memoricen, sino que entiendan, reflexiones y comuniquen)

Accesorios (prerrequisitos):

Ordenadores con conexión a Internet.

Un foro (en internet hay múltiples gratuitos)

Número de participantes:

Una clase con cinco a 20 participantes.

Duración de la actividad:

Al menos 15 dias, mediante 2 sesiones presenciales. Los alumnos deberán participar desde casa.

Descripción de la actividad:

El profesor debe iniciar un tema de discusión sobre su asignatura. Esta actividad de debate debe realizarse después de que la lección haya sido impartida, por tanto, los alumnos ya habrían recibido el contexto. Temas de discusión serian cuestiones en las que hay una solución clara, por ejemplo de forma global en nuestra sociedad: el calentamiento global y disminución de la contaminación, o de forma local, a un tema de nuestra ciudad: si debe o no construirse un museo en la ciudad. También puede ser más específico de una asignatura, como seria la revolución industrial o otro evento histórico, y donde pueda discutirse si fue positivo, negativo, características más importantes para las personas, o como nos ha afectado a nosotros.

Ante la pregunta del profesor se inicia una activi-

dad de debate, que debe tender hacia algún tipo de conclusiones (o intento de solución). Recordar que no es importante alcanzar la solución o respuesta final, sino mas bien el proceso de los alumnos

En el foro se puede trabajar en clase, pero en casa deben continuar leyendo y aportando ideas: cualquier persona pueda hacerlo, aunque no tenga conocimientos muy extensos en el tema, lo importante es aportar opiniones justificadas y nuevas ideas.

El profesor, el último dia puede hacer un resumen o conclusiones

Consejos para el formador:

Los alumnos puedes estar acostumbrados a que en una clase, sea el profesor quien entregue la información (pedagogía instructivista), en cambio, aquí son los alumnos quienes en base a su experiencia y con la ayuda del facilitador, construyen su propio conocimiento (pedagógica constructivista), esto a los alumnos puede resultarles sorpresivo, y podrían no entender la dinámica. Se recomienda al facilitador que explique a los alumnos no solo como se desarrollará la actividad, sino también, la motivación de hacerlo así.

Los alumnos deben evitar dar respuestas cortas tipo "estoy de acuerdo" , ni tampoco largas (demasiado formales o académicas), debe fomentarse la interacción de los alumnos entorno a una idea, aportando nuevos puntos de vista, justificándose o simplemente opinando. El facilitador debe favorecer que de forma progresiva se cumple el objetivo del curso, como seria por ejemplo entender un cierto evento histórico, resolver un problema, etc.

En ocasiones, el facilitador debería actuar como "abogado del diablo"; si el debate se acomoda en una postura cómoda o fácil, seria bueno, aportar nueva información que provoque la inquietud en el grupo y reanime la discusión.

En definitiva, la indiferencia en este tipo de actividad no es buena, la actuación y sorpresa si. Deben admitirse opiniones subjetivas, pero siempre que estén razonadas, esto también obliga a la persona que las esta escribiendo a tener que reflexionar y clarificar sus ideas; al quedar todo escrito, los foros son una buena herramienta para aprender de un modo independiente (cuando se escribe o lee) pero con las ventajas de una interacción entre iguales (apareciendo nueva información)

Finalmente, y de un modo transversal, se favorece además habilidades de comunicación mediante una plataforma digital, siento esto muy conveniente para adquirir competencias digitales.

Materiales / Entregables:

El foro deberá ser cerrado para garantizar la confidencialidad de los estudiantes y que estos puedan expresarse libremente, no obstante, el documento de conclusiones si que puede ser publico. En actividades posteriores puede incluso realizarse un poster para exponerlo públicamente en el colegio o academia.

Escenario 5c

Entender

Los foros virtuales, además de compartir información, nos permiten explorar nuevos mecanismos con los que favorecer el aprendizaje. Gracias a la interacción gradual y constante que éstos permiten, las personas pueden construir sus propios criterios y ritmos de aprendizaje. Las experiencias generadas en los diferentes espacios de trabajo creados por un grupo, pueden favorecer múltiples mecanismos de creatividad y avance en grupo.

Los foros son una herramienta básica de comunicación (al igual que el correo electrónico o la mensajería), pero su uso como actividad educativa es muy potente, ya que permite desarrollar un debate, permitir una comprensión profunda, la resolución de problemas de forma colaborativa, etc. Por tanto es muy importante el sentido pedagógico que el profesor quiera darle, ya que su enfoque determinará las reglas por las que se rige el foro.

No pretendemos que el foro sirva de una plataforma de pregunta-respuesta, sino de interacción. El proceso aquí es lo importante (no tanto el fin último), eso significa que los alumnos han de aprender a aprender mediante el foro; las opiniones, ideas, puntos de vista, justificaciones, etc. que se hagan en el foro es su primera fuente para el aprendizaje, descubrimiento y adquisición de nuevas ideas que antes ni siquiera consideraban.

Objetivos:

Profundizar en el conocimiento y uso de los foros virtuales como mecanismo de aprendizaje mediante procesos interactivos (comunicación entre alumnos)

Facilitar experiencias de aprendizaje compartido en torno a la utilización de éstos.

Explorar mecanismos grupales que provoquen estados de ilusión y avance, descubriendo nuevos puntos de vista

Favorecer la motivación por el uso de los foros virtuales como herramienta de desarrollo personal.

Método de entrenamiento aplicado:

El profesor debe iniciar un tema de discusión relacionado con su asignatura

A partir de la pregunta, el profesor facilita que se produzca la interacción entre los estudiantes.

Cada estudiante puede aportar ideas, opiniones, etc, además de enlaces a videos o otros documentos externos.

El profesor guiará la discusión maximizando que la información entre los estudiantes sea máxima (no se busca que memoricen, sino que entiendan, reflexiones y comuniquen)

Accesorios (prerrequisitos):

Ordenadores con conexión a Internet.

Un foro (en internet hay múltiples gratuitos)

Número de participantes

Una clase con cinco a 20 participantes.

Duración de la actividad

Al menos 15 dias, mediante 2 sesiones presenciales. Los alumnos deberán participar desde casa.

Descripción de la actividad

El profesor debe iniciar un tema de discusión sobre su asignatura. Esta actividad de debate debe realizarse después de que la lección haya sido impartida, por tanto, los alumnos ya habrían recibido el contexto. Temas de discusión serian cuestiones en las que hay una solución clara, por ejemplo de forma global en nuestra sociedad: el calentamiento global y disminución de la contaminación, o de forma local, a un tema de nuestra ciudad: si debe o no construirse un museo en la ciudad. También puede ser más específico de una asignatura, como seria la revolución industrial o otro evento histórico, y donde pueda discutirse si fue positivo, negativo, características más importantes para las personas, o como nos ha afectado a nosotros.

Ante la pregunta del profesor se inicia una actividad de debate, que debe tender hacia algún tipo de conclusiones (o intento de solución). Recordar que no es importante alcanzar la solución o respuesta final, sino mas bien el proceso de los alumnos.

En el foro se puede trabajar en clase, pero en casa deben continuar leyendo y aportando ideas: cualquier persona pueda hacerlo, aunque no tenga conocimientos muy extensos en el tema, lo importante es aportar opiniones justificadas y nuevas ideas.

El profesor, el último dia puede hacer un resumen o conclusiones

Consejos para el formador:

Los alumnos puedes estar acostumbrados a que en una clase, sea el profesor quien entregue la información (pedagogía instructivista), en cambio, aquí son los alumnos quienes en base a su experiencia y con la ayuda del facilitador, construyen su propio conocimiento (pedagógica constructivista), esto a los alumnos puede resultarles sorpresivo, y podrían no entender la dinámica. Se recomienda al facilitador que explique a los alumnos no solo como se desarrollará la actividad, sino también, la motivación de hacerlo así.

Los alumnos deben evitar dar respuestas cortas tipo "estoy de acuerdo" , ni tampoco largas (demasiado formales o académicas), debe fomentarse la interacción de los alumnos entorno a una idea, aportando nuevos puntos de vista, justificándose o simplemente opinando. El facilitador debe favorecer que de forma progresiva se cumple el objetivo del curso, como seria por ejemplo entender un cierto evento histórico, resolver un problema, etc.

En ocasiones, el facilitador debería actuar como "abogado del diablo"; si el debate se acomoda en una postura cómoda o fácil, seria bueno, aportar nueva información que provoque la inquietud en el grupo y reanime la discusión.

En definitiva, la indiferencia en este tipo de actividad no es buena, la actuación y sorpresa si. Deben admitirse opiniones subjetivas, pero siempre que estén razonadas, esto también obliga a la persona que las esta escribiendo a tener que reflexionar y clarificar sus ideas; al quedar todo escrito, los foros son una buena herramienta para aprender de un modo independiente (cuando se escribe o lee) pero con las ventajas de una interacción entre iguales (apareciendo nueva información)

Finalmente, y de un modo transversal, se favorece además habilidades de comunicación mediante una plataforma digital, siento esto muy conveniente para adquirir competencias digitales.

Materiales / Entregables:

El foro deberá ser cerrado para garantizar la confidencialidad de los estudiantes y que estos puedan expresarse libremente, no obstante, el documento de conclusiones si que puede ser publico. En actividades posteriores puede incluso realizarse un poster para exponerlo públicamente en el colegio o academia.

Unidad 6

El bienestar físico

To improve and maintain physical well-being is mainly a matter of exercise and keeping a healthy lifestyle, that is reached through an active live composed of routines that maintain our body in movement, and of being aware of the benefits of certain ingredients and exercises.

One should never avoid seeing a doctor or performing physical exercises or receiving advice on diets from experts, but it is also good to be informed and keep learning about the mentioned topics. Furthermore, thanks to Internet staying active can be more motivating and enjoyable:

Learn and share new ways of doing physical exercises; routes, friends, interesting places, etc.

Learn new healthy habits: related to diet (e.g. new cooking recipes), avoiding illness and taking care or minimizing the impact of the ones that a person already suffers from.

Act as a member of a social supporting group or network, where people can connect and share suggestions or recommendations. This is very useful when people suffer from the same disease.

In this case Internet becomes a supporting net to receive information, but also friendship from other colleagues, that keeps us motivated and eager to discover new ways of maintaining physical well-being.

Working on this learning unit, trainers should emphasise that Internet is never a reliable source of information, as far as health problems or diseases are concerned. Doctors and health care units should always be the first institutions we turn to for medical advice, because that's what they've been dedicated for. Internet should be considered no more than what it is: a source of information and support.

Escenario 6a

Juntos estaremos saludables

Los foros virtuales, además de compartir información, nos permiten explorar nuevos mecanismos con los que favorecer el aprendizaje. Gracias a la interacción gradual y constante que éstos permiten, las personas pueden construir sus propios criterios y ritmos de aprendizaje. Las experiencias generadas en los diferentes espacios de trabajo creados por un grupo, pueden favorecer múltiples mecanismos de creatividad y avance en grupo.

Los foros son una herramienta básica de comunicación (al igual que el correo electrónico o la mensajería), pero su uso como actividad educativa es muy potente, ya que permite desarrollar un debate, permitir una comprensión profunda, la resolución de problemas de forma colaborativa, etc. Por tanto es muy importante el sentido pedagógico que el profesor quiera darle, ya que su enfoque determinará las reglas por las que se rige el foro.

No pretendemos que el foro sirva de una plataforma de pregunta-respuesta, sino de interacción. El proceso aquí es lo importante (no tanto el fin último), eso significa que los alumnos han de aprender a aprender mediante el foro; las opiniones, ideas, puntos de vista, justificaciones, etc. que se hagan en el foro es su primera fuente para el aprendizaje, descubrimiento y adquisición de nuevas ideas que antes ni siquiera consideraban.

Objetivos:

Profundizar en el conocimiento y uso de los foros virtuales como mecanismo de aprendizaje mediante procesos interactivos (comunicación entre alumnos)

Facilitar experiencias de aprendizaje compartido en torno a la utilización de éstos.

Explorar mecanismos grupales que provoquen estados de ilusión y avance, descubriendo nuevos puntos de vista

Favorecer la motivación por el uso de los foros virtuales como herramienta de desarrollo personal.

Método de entrenamiento aplicado:

El profesor debe iniciar un tema de discusión relacionado con su asignatura

A partir de la pregunta, el profesor facilita que se produzca la interacción entre los estudiantes.

Cada estudiante puede aportar ideas, opiniones, etc, además de enlaces a videos o otros documentos externos.

El profesor guiará la discusión maximizando que la información entre los estudiantes sea máxima (no se busca que memoricen, sino que entiendan, reflexiones y comuniquen)

Accesorios (prerrequisitos):

Ordenadores con conexión a Internet.

Un foro (en internet hay múltiples gratuitos)

Número de participantes:

Una clase con cinco a 20 participantes.

Duración de la actividad

Al menos 15 dias, mediante 2 sesiones presenciales. Los alumnos deberán participar desde casa.

Descripción de la actividad:

El profesor debe iniciar un tema de discusión sobre su asignatura. Esta actividad de debate debe realizarse después de que la lección haya sido impartida, por tanto, los alumnos ya habrían recibido el contexto. Temas de discusión serian cuestiones en las que hay una solución clara, por ejemplo de forma global en nuestra sociedad: el calentamiento global y disminución de la contaminación, o de forma local, a un tema de nuestra ciudad: si debe o no construirse un museo en la ciudad. También puede ser más específico de una asignatura, como seria la revolución industrial o otro evento histórico, y donde pueda discutirse si fue positivo, negativo, características más importantes para las personas, o como nos ha afectado a nosotros.

Ante la pregunta del profesor se inicia una ac-

tividad de debate, que debe tender hacia algún tipo de conclusiones (o intento de solución). Recordar que no es importante alcanzar la solución o respuesta final, sino mas bien el proceso de los alumnos

En el foro se puede trabajar en clase, pero en casa deben continuar leyendo y aportando ideas: cualquier persona pueda hacerlo, aunque no tenga conocimientos muy extensos en el tema, lo importante es aportar opiniones justificadas y nuevas ideas.

El profesor, el último dia puede hacer un resumen o conclusiones

Consejos para el facilitador:

Los alumnos puedes estar acostumbrados a que en una clase, sea el profesor quien entregue la información (pedagogía instructivista), en cambio, aquí son los alumnos quienes en base a su experiencia y con la ayuda del facilitador, construyen su propio conocimiento (pedagógica constructivista), esto a los alumnos puede resultarles sorpresivo, y podrían no entender la dinámica. Se recomienda al facilitador que explique a los alumnos no solo como se desarrollará la actividad, sino también, la motivación de hacerlo así.

Los alumnos deben evitar dar respuestas cortas tipo "estoy de acuerdo" , ni tampoco largas (demasiado formales o académicas), debe fomentarse la interacción de los alumnos entorno a una idea, aportando nuevos puntos de vista, justificándose o simplemente opinando. El facilitador debe favorecer que de forma progresiva se cumple el objetivo del curso, como seria por ejemplo entender un cierto evento histórico, resolver un problema, etc.

En ocasiones, el facilitador debería actuar como "abogado del diablo"; si el debate se acomoda en una postura cómoda o fácil, seria bueno, aportar nueva información que provoque la inquietud en el grupo y reanime la discusión.

En definitiva, la indiferencia en este tipo de actividad no es buena, la actuación y sorpresa si. Deben admitirse opiniones subjetivas, pero siempre que estén razonadas, esto también obliga a la persona que las esta escribiendo a tener que reflexionar y clarificar sus ideas; al quedar todo escrito, los foros son una buena herramienta para aprender de un modo independiente (cuando se escribe o lee) pero con las ventajas de una interacción entre iguales (apareciendo nueva información)

Finalmente, y de un modo transversal, se favorece además habilidades de comunicación mediante una plataforma digital, siento esto muy conveniente para adquirir competencias digitales.

Materiales / Entregables:

El foro deberá ser cerrado para garantizar la confidencialidad de los estudiantes y que estos puedan expresarse libremente, no obstante, el documento de conclusiones si que puede ser publico. En actividades posteriores puede incluso realizarse un poster para exponerlo públicamente en el colegio o academia.

Escenario 6b

Compartiendo el camino

Los foros virtuales, además de compartir información, nos permiten explorar nuevos mecanismos con los que favorecer el aprendizaje. Gracias a la interacción gradual y constante que éstos permiten, las personas pueden construir sus propios criterios y ritmos de aprendizaje. Las experiencias generadas en los diferentes espacios de trabajo creados por un grupo, pueden favorecer múltiples mecanismos de creatividad y avance en grupo.

Los foros son una herramienta básica de comunicación (al igual que el correo electrónico o la mensajería), pero su uso como actividad educativa es muy potente, ya que permite desarrollar un debate, permitir una comprensión profunda, la resolución de problemas de forma colaborativa, etc. Por tanto es muy importante el sentido pedagógico que el profesor quiera darle, ya que su enfoque determinará las reglas por las que se rige el foro.

No pretendemos que el foro sirva de una plataforma de pregunta-respuesta, sino de interacción. El proceso aquí es lo importante (no tanto el fin último), eso significa que los alumnos han de aprender a aprender mediante el foro; las opiniones, ideas, puntos de vista, justificaciones, etc. que se hagan en el foro es su primera fuente para el aprendizaje, descubrimiento y adquisición de nuevas ideas que antes ni siquiera consideraban.

Objetivos:

Profundizar en el conocimiento y uso de los foros virtuales como mecanismo de aprendizaje mediante procesos interactivos (comunicación entre alumnos)

Facilitar experiencias de aprendizaje compartido en torno a la utilización de éstos.

Explorar mecanismos grupales que provoquen estados de ilusión y avance, descubriendo nuevos puntos de vista

Favorecer la motivación por el uso de los foros virtuales como herramienta de desarrollo personal.

Método de entrenamiento aplicado:

El profesor debe iniciar un tema de discusión relacionado con su asignatura

A partir de la pregunta, el profesor facilita que se produzca la interacción entre los estudiantes.

Cada estudiante puede aportar ideas, opiniones, etc, además de enlaces a videos o otros documentos externos.

El profesor guiará la discusión maximizando que la información entre los estudiantes sea máxima (no se busca que memoricen, sino que entiendan, reflexiones y comuniquen)

Accesorios (prerrequisitos):

Ordenadores con conexión a Internet.

Un foro (en internet hay múltiples gratuitos)

Número de participantes:

Una clase con cinco a 20 participantes.

Duración de la actividad

Al menos 15 dias, mediante 2 sesiones presenciales. Los alumnos deberán participar desde casa.

Descripción de la actividad:

El profesor debe iniciar un tema de discusión sobre su asignatura. Esta actividad de debate debe realizarse después de que la lección haya sido impartida, por tanto, los alumnos ya habrían recibido el contexto. Temas de discusión serian cuestiones en las que hay una solución clara, por ejemplo de forma global en nuestra sociedad: el calentamiento global y disminución de la contaminación, o de forma local, a un tema de nuestra ciudad: si debe o no construirse un museo en la ciudad. También puede ser más específico de una asignatura, como seria la revolución industrial o otro evento histórico, y donde pueda discutirse si fue positivo, negativo, características más importantes para las personas, o como nos ha afectado a nosotros.

Ante la pregunta del profesor se inicia una actividad de debate, que debe tender hacia algún tipo de conclusiones (o intento de solución). Recordar que no es importante alcanzar la solución o respuesta final, sino mas bien el proceso de los alumnos

En el foro se puede trabajar en clase, pero en casa deben continuar leyendo y aportando ideas: cualquier persona pueda hacerlo, aunque no tenga conocimientos muy extensos en el tema, lo importante es aportar opiniones justificadas y nuevas ideas.

El profesor, el último dia puede hacer un resumen o conclusiones

Consejos para el formador:

Los alumnos puedes estar acostumbrados a que en una clase, sea el profesor quien entregue la información (pedagogía instructivista), en cambio, aquí son los alumnos quienes en base a su experiencia y con la ayuda del facilitador, construyen su propio conocimiento (pedagógica constructivista), esto a los alumnos puede resultarles sorpresivo, y podrían no entender la dinámica. Se recomienda al facilitador que explique a los alumnos no solo como se desarrollará la actividad, sino también, la motivación de hacerlo así.

Los alumnos deben evitar dar respuestas cortas tipo "estoy de acuerdo" , ni tampoco largas (demasiado formales o académicas), debe fomentarse la interacción de los alumnos entorno a una idea, aportando nuevos puntos de vista, justificándose o simplemente opinando. El facilitador debe favorecer que de forma progresiva se cumple el objetivo del curso, como seria por ejemplo entender un cierto evento histórico, resolver un problema, etc.

En ocasiones, el facilitador debería actuar como "abogado del diablo"; si el debate se acomoda en una postura cómoda o fácil, seria bueno, aportar nueva información que provoque la inquietud en el grupo y reanime la discusión.

En definitiva, la indiferencia en este tipo de actividad no es buena, la actuación y sorpresa si. Deben admitirse opiniones subjetivas, pero siempre que estén razonadas, esto también obliga a la persona que las esta escribiendo a tener que reflexionar y clarificar sus ideas; al quedar todo escrito, los foros son una buena herramienta para aprender de un modo independiente (cuando se escribe o lee) pero con las ventajas de una interacción entre iguales (apareciendo nueva información)

Finalmente, y de un modo transversal, se favorece además habilidades de comunicación mediante una plataforma digital, siento esto muy conveniente para adquirir competencias digitales.

Materiales / Entregables

El foro deberá ser cerrado para garantizar la confidencialidad de los estudiantes y que estos puedan expresarse libremente, no obstante, el documento de conclusiones si que puede ser publico. En actividades posteriores puede incluso realizarse un poster para exponerlo públicamente en el colegio o academia.

BIBLIOGRAFÍA

[1] Ballestero, F. La Brecha digital: el riesgo de exclusión en la sociedad de la información. Madrid: Fundación Retevisión, 2002.

[2] Van Dijk J., Hacker K. The Digital Divide as a Complex and Dynamic Phenomenon. The Information Society [online] 2003, 19(4), s. 315–326 [4.05.2016]. Access:: http://doi.org/10.1080/01972240309487.

[3] Chadwick-Dias A., Tedesco D., Tullis T. Older adults and web usability: is web experience the

Holtoen, E.F. Swanson, R.A., The Adult Learner. Routledge. London & New York, 2012.