

Este proyecto ha sido cofinanciado con el apoyo del programa Erasmus+ de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones de sus autores, y ni la Comisión Europea ni el SEPIE se hacen responsables del uso que pueda hacerse de la

Tema

Competencias para la vida y la carrera profesional

Autoaceptación positiva

(adultos mayores de 55 años, personas vulnerables);

Duración

60-80 minutos

Nivel

Principiante

Pasos del pensamiento computacional utilizados

Descomposición
Reconocimiento de patrones
Abstracción
Pensamiento algorítmico

CAJA DE APRENDIZAJE DE ACTIVIDADES DESENCHUFADAS

Mi círculo de fortaleza

En esta actividad, los participantes reflexionan sobre su vida cotidiana y sus experiencias para reconocer sus fortalezas y cualidades positivas. Las comparten y comentan en un entorno grupal de apoyo. Al finalizar, se sienten más seguros y conscientes de sus capacidades.

Grupo objetivo

Adultos con baja cualificación y escasas competencias digitales

Adultos con baja cualificación y escasa formación académica o profesional

Adultos con baja cualificación y escasa participación en programas de formación continua

Objetivos de aprendizaje

Identificar al menos tres fortalezas o habilidades de su vida personal.

Reconocer patrones positivos en sus experiencias y logros pasados.

Centrarse en cualidades importantes que definen sus habilidades y su carácter.

Expresar afirmaciones positivas sobre sí mismos de manera clara y segura.

Áreas de Competencia

a) Competencias de Innovación

Creatividad
Pensamiento crítico
Resolución de problemas
Comunicación
Colaboración

b) Competencias de Alfabetización Informacional

Capacidad para acceder, comprender y analizar críticamente la información
Interpretación de contenido digital y visual
Conciencia de la influencia y los sesgos de los medios de

Enfoque metodológico

Gamificación
Aprendizaje basado en retos
Aprendizaje colaborativo
Aprendizaje experiencial

comunicación

c) Competencias para la Vida y la Carrera Profesional

Flexibilidad y adaptabilidad
Iniciativa y autonomía
Sociabilidad y competencia intercultural
Productividad
Liderazgo y responsabilidad

Resultados del Aprendizaje

Identificar y describir al menos tres fortalezas personales demostradas en su vida personal;

Reconocer patrones positivos recurrentes en su comportamiento, experiencias e interacciones con los demás;

Seleccionar las cualidades personales que mejor representen sus capacidades y su carácter;

Formular afirmaciones claras y positivas sobre sí mismos;

Compartir sus fortalezas con los demás en un entorno grupal respetuoso y de apoyo, donde se sientan cómodos haciéndolo.

Notas

Solo se requieren materiales básicos, como papel y bolígrafos.

Disponga a los participantes adultos en círculo, cuando sea apropiado, para crear un ambiente acogedor, inclusivo y psicológicamente seguro.

Utilice un lenguaje sencillo, familiar y concreto, evitando conceptos abstractos o terminología compleja.

Ofrezca ejemplos prácticos de fortalezas personales si a los participantes adultos les resulta difícil identificar o describir sus propias cualidades.

Dé a los participantes adultos tiempo suficiente para reflexionar antes de responder.

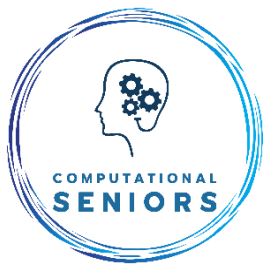
Fomente la participación sin presionar a las personas para que hablen o compartan información personal.

Sea sensible a las diferencias culturales en la forma en que las personas describen sus cualidades personales, logros y confianza en sí mismas.

Asegúrese de que todos los comentarios sean respetuosos, específicos y alentadores.

Evite comparar a los participantes adultos o presentar algunas fortalezas como más valiosas que otras.

Mantenga un tono positivo y de apoyo durante toda la actividad.



Cofinanciado por
la Unión Europea

Mi círculo de fortaleza

Paso 1: Descomposición

Cuando los estudiantes adultos se sientan en círculo, se les pide que reflexionen sobre su vida cotidiana y sus experiencias pasadas, dividiéndolas en varias áreas familiares, tales como la vida familiar, el trabajo, las aficiones, las relaciones, la participación en la comunidad y las responsabilidades diarias.

Se les pide que:

- Identifiquen las principales áreas de su vida;
- Recuerden actividades, responsabilidades o situaciones dentro de cada área;
- Identifiquen qué hacen bien en cada área;
- Aporten o anoten uno o varios ejemplos concretos.

Apoyo del facilitador

- El facilitador puede preguntar: «¿Qué actividades realiza habitualmente?», «¿Qué responsabilidades asume en su vida diaria?», «¿En qué es bueno/a?».
- Ayude a los estudiantes adultos a centrarse en acciones y experiencias concretas en lugar de en cualidades personales abstractas. Por ejemplo, en lugar de decir «Soy una buena persona», un participante podría decir: «Ayudo habitualmente a mi vecino con la compra».
- Anime a todos a participar.

Este paso ayuda a los estudiantes adultos a visualizar su experiencia de manera estructurada.

Paso 2: Reconocimiento de patrones

Los participantes adultos revisan los ejemplos identificados en el paso anterior y buscan fortalezas que se manifiestan de manera recurrente en diferentes ámbitos de su vida.

Se les pide que:

- Comparen los ejemplos provenientes de distintos ámbitos de su vida;
- Identifiquen habilidades o cualidades positivas que aparezcan más de una vez (p. ej., ayudar a los demás, ser responsable, resolver problemas, completar tareas);
- Reconozcan patrones positivos en su comportamiento y en sus interacciones con los demás;
- Reflexionen sobre qué fortalezas podrían valorar otras personas en ellos.

Apoyo del facilitador

- El facilitador puede preguntar: «¿Qué fortaleza aparece en varios de tus ejemplos?», «¿Qué sueles hacer bien?», «¿En qué cosas

te piden ayuda los demás?».

- Anime a los participantes a comentar sus observaciones en parejas o en grupos pequeños, según corresponda.
- Resalte las fortalezas recurrentes sin comparar a los participantes ni establecer jerarquías entre las cualidades personales.

Este paso ayuda a los participantes a reconocer que sus fortalezas no son hechos aislados, sino cualidades constantes que demuestran en diversas situaciones.

Paso 3: Abstracción

Los participantes adultos se centran en las fortalezas más importantes identificadas en los pasos anteriores y seleccionan aquellas que mejor los representan.

Se les pide que:

- Elijan dos o tres fortalezas clave que aparezcan con mayor constancia;
- Expresen cada fortaleza utilizando un lenguaje sencillo y positivo (p. ej., "Soy una persona fiable porque...", "Soy servicial porque...", "Soy paciente cuando...");
- Dejen de lado los detalles menos relevantes.

Apoyo del facilitador

- El facilitador puede preguntar: "¿Qué fortalezas le describen mejor?", "¿Qué fortaleza aparece con más frecuencia en sus ejemplos?", etc.
- Animar a los participantes a utilizar afirmaciones sencillas, específicas y positivas.
- Apoyar a quienes tengan dificultades para expresarse, ofreciendo ejemplos o invitando a otros miembros del grupo a aportar observaciones respetuosas.

Este paso ayuda a los participantes adultos a pasar de las experiencias individuales a una comprensión clara de sus fortalezas personales fundamentales y sus cualidades positivas.