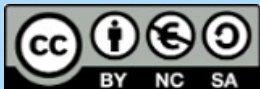


Cofinanciado por
la Unión Europea



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 información aquí contenida.

Tema

Gestión del tiempo y equilibrio entre múltiples responsabilidades de la vida

Duración

60 minutos

Nivel

Intermedio

Pasos del pensamiento computacional utilizados

- ☐ Descomposición
- ☐ Reconocimiento de patrones
- ☒ Abstracción
- ☒ Pensamiento algorítmico

Enfoque metodológico

- ☐ Gamificación
- ☐ Aprendizaje basado en retos

CAJA DE APRENDIZAJE DE ACTIVIDADES DESENCHUFADAS

El equilibrio entre estudios y trabajo

En esta actividad sin uso de tecnología, los participantes asumen el papel de personas que intentan compaginar estudios a tiempo parcial con un trabajo también a tiempo parcial. A pesar de sus esfuerzos, a menudo incumplen plazos, llegan tarde a sus compromisos o tienen dificultades para completar las tareas a tiempo.

Se entrega a los participantes una serie de horarios semanales que incluyen turnos de trabajo, clases, tiempo de estudio y obligaciones personales. Su tarea consiste en analizar el horario, identificar conflictos e ineficiencias, y rediseñar un plan más realista y equilibrado que mejore la gestión del tiempo y reduzca los incumplimientos de plazos.

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

Analizar un cronograma complejo con múltiples restricciones y responsabilidades superpuestas.

Aplicar la descomposición para dividir múltiples compromisos en bloques de tiempo o componentes manejables.

Identificar patrones de sobrecarga y conflictos recurrentes en sistemas sujetos a restricciones.

Aplicar la abstracción para centrarse en restricciones clave, como el tiempo, la prioridad y la carga de trabajo.

Desarrollar una estrategia realista y equilibrada de gestión de recursos.

Áreas de Competencia

a) Competencias de Innovación

- ☐ Aprendizaje colaborativo
- ☒ Aprendizaje experiencial

- ☐ 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 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

Organizar e interpretar un horario semanal complejo con múltiples compromisos.

Identificar conflictos de horario y patrones recurrentes de sobrecarga.

Aplicar la descomposición para dividir las responsabilidades en bloques de tiempo manejables.

Utilizar la abstracción para centrarse en prioridades, plazos y limitaciones.

Diseñar un plan semanal más equilibrado y realista.

Notas

Utilizar horarios semanales realistas que reflejen situaciones habituales en la vida adulta (trabajos a tiempo parcial, clases, desplazamientos, tiempo de estudio, descanso).

Asegurarse de que el horario inicial esté deliberadamente sobrecargado para que los conflictos resulten evidentes y significativos.

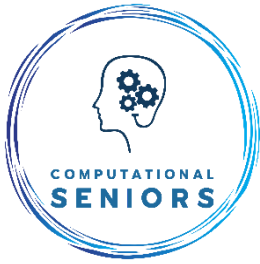
Incluir conflictos tanto obvios como sutiles (por ejemplo, transiciones

ajustadas entre el trabajo y el estudio, o tiempo de descanso insuficiente).

Animar a los participantes a establecer prioridades de forma explícita (distinguiendo entre aspectos innegociables y flexibles).

Evitar buscar una única «solución perfecta»; pueden existir múltiples horarios equilibrados en función de las prioridades.

Invitar a los participantes a justificar las concesiones realizadas (por ejemplo, reducir el tiempo de estudio frente a proteger las horas de descanso o de trabajo).



Cofinanciado por
la Unión Europea

El equilibrio entre estudios y trabajo

Paso 1: Mapear tu realidad semanal

A los participantes se les proporciona un horario semanal ficticio que incluye turnos de trabajo a tiempo parcial, clases, sesiones de estudio, tiempo de desplazamiento y compromisos personales. El horario es intencionalmente denso e incluye plazos incumplidos o conflictos como parte del escenario.

Comienzan mapeando todas las actividades en un formato visual claro o estructurado (por ejemplo, un horario o una lista), identificando cuándo ocurre cada compromiso y cuánto tiempo requiere cada uno.

Enfoque en el pensamiento computacional: Descomposición, dividiendo la semana en tareas individuales, bloques de tiempo y restricciones.

Paso 2: Identificar conflictos y patrones

Los participantes analizan el horario para detectar conflictos, tales como compromisos que se solapan, tiempo de estudio insuficiente, falta de descanso o transiciones poco realistas entre actividades.

Asimismo, buscan patrones recurrentes —como días sistemáticamente sobrecargados o coincidencias repetidas de fechas límite— y priorizan los problemas cuya resolución es más crítica.

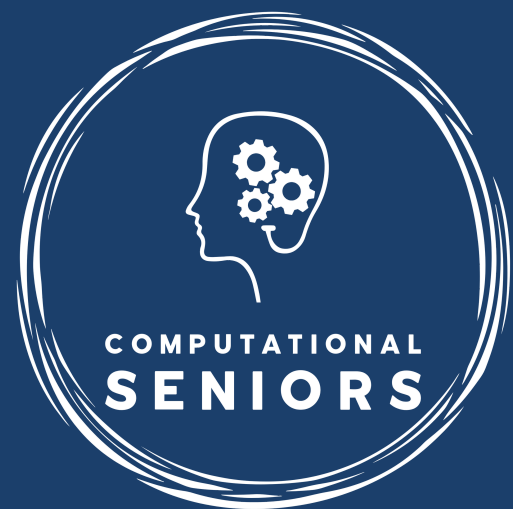
Enfoque en el pensamiento computacional: reconocimiento de patrones e identificación de problemas recurrentes en la programación y de cuellos de botella en la asignación de tiempo.

Paso 3: Rediseñar un horario equilibrado

Los participantes rediseñan su planificación semanal para reducir conflictos y mejorar el equilibrio entre el trabajo, el estudio y el tiempo personal. Deben tomar decisiones de compromiso, priorizando ciertos compromisos y asegurando al mismo tiempo el cumplimiento más fiable de los plazos.

Cada participante o grupo presenta y justifica su horario final, explicando el razonamiento detrás de sus decisiones y cómo abordaron los conflictos principales.

Enfoque en el pensamiento computacional: Abstracción, centrándose en restricciones clave —como el tiempo, las prioridades y la carga de trabajo— y descartando detalles menos relevantes para elaborar una solución eficaz.



TARJETAS DE ACTIVIDADES

El equilibrio entre estudios y trabajo

Categorías de tarjetas

Horario semanal

Eventos

Restricciones

Prioridades

Niveles de prioridad

Básico

Es sumamente necesario tenerlo en cuenta.

Alto

Importancia

Medio

Es útil tenerlo en cuenta

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 SEPIE se hacen responsables del uso que pueda hacerse de la información aquí contenida.

Imprime y recorta las tarjetas de las siguientes diapositivas para usarlas en la actividad.



Co-funded by
the European Union

LUNES

Horario laboral: 7:00–13:00

Horario de desplazamiento: 13:00 – 13:30

Estudio de 14:30 a 16:30

Recados de 17:00 a 18:30

Estudio de 21:00 a 23:30

MARTES

Estudio 9:00–12:00

Recogida del almuerzo 16:00

Clase 17:00–20:00

Estudio 21:30–23:00

MIÉRCOLES

Trabajo 7:00–13:00

Traslado 13:00 – 13:30

Siesta 15:00 – 15:30

Estudio 16:00–18:00

Entrega de tarea 23:59

JUEVES

Estudio 9:00–11:30

Cita con el medico 12:00

Recogida del niño 16:00

Clase 17:00–20:00

SE OFRECE TURNO ADICIONAL

Tu jefe te ofrece un turno extra el jueves por la mañana (de 7:00 a 12:00).

Se paga el doble, pero coincide con tu periodo de estudio.

FECHA LÍMITE DE ENTREGA DE TRABAJOS POSPUESTA

Su fecha límite del miércoles se traslada al martes a las 23:59.

Pierdes un día completo de preparación.

NIÑO ENFERMO

"Tu hijo/a estará enfermo/a el martes."

Debes quedarte en casa todo el día.

Se cancelan las clases y el estudio.

HUELGA DE TRANSPORTE

Huelga de transporte público el viernes.

El tiempo de viaje se duplica a 80 minutos por trayecto.

TURNOS DE TRABAJO

Lunes y miércoles / 7:00–13:00

Prioridad: Esencial

CLASES

Martes y jueves / 17:00–20:00

Prioridad: Esencial

RECOGIDA DE NIÑOS

Martes y jueves 16:00

Prioridad: Esencial

PLAZOS DE ENTREGA DE LAS TAREAS

Miércoles 23:59

Prioridad: Esencial

SESIONES DE ESTUDIO

Puedes decidir cuántas sesiones de estudio haces y cuánto duran.

Prioridad: Alta

PERÍODOS DE DESCANSO

Se recomienda un mínimo de una hora al día, pero usted puede decidir cuándo.

Prioridad: Media

COMPRAS DE COMESTIBLES

Puedes decidir el día y la hora en que haces la compra.

Prioridad: Alta