

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

Competencias para la vida y la carrera profesional

Duración

60-80 minutos

Nivel

Intermedio

Pasos del pensamiento computacional utilizados

Descomposición
Reconocimiento de patrones
Abstracción
Pensamiento algorítmico

CAJA DE APRENDIZAJE DE ACTIVIDADES DESENCHUFADAS

El desafío de mi día ajetreado organizar las tareas cotidianas y gestionar el tiempo

En esta actividad, los estudiantes adultos colaboran para organizar y priorizar actividades cotidianas dentro de un tiempo limitado. Comparan diferentes rutinas, debaten sobre qué es lo más importante y reflexionan sobre cómo los hábitos diarios influyen en el estrés, el descanso y el bienestar. A través de desafíos sencillos y debates en grupo, exploran formas prácticas de gestionar el tiempo con mayor eficacia. Al finalizar, comprenden mejor cómo crear una rutina diaria más equilibrada y manejable.

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

Desglosar la rutina diaria en actividades más pequeñas;
Reconocer patrones recurrentes en el uso del tiempo;
Identificar qué actividades son las más importantes;
Analizar formas de equilibrar las responsabilidades y el tiempo libre;
Reflexionar sobre los hábitos personales de gestión del tiempo.

Áreas de Competencia

a) Competencias de Innovación

Creatividad
Pensamiento crítico
Resolución de problemas
Comunicación
Colaboración

Enfoque metodológico

Gamificación
Aprendizaje basado en retos
Aprendizaje colaborativo
Aprendizaje experiencial

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 las actividades diarias en categorías claras;

Identificar hábitos recurrentes en el uso del tiempo;

Centrarse en las prioridades más importantes;

Reflexionar sobre cómo se emplea el tiempo;

Sugerir mejoras sencillas para gestionar las rutinas diarias.

Notas

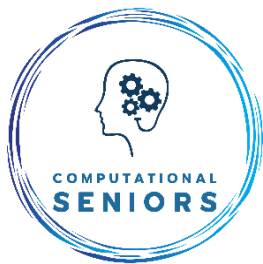
Utilice actividades cotidianas familiares (ir de compras, visitas al médico, aficiones, descanso).

Fomente el movimiento y la interacción en grupo.

Mantenga los ejemplos realistas y sencillos.

Propicie el diálogo sobre diferentes estilos de vida y rutinas.

Céntrese en la vida diaria práctica más que en una «planificación perfecta».



Cofinanciado por
la Unión Europea

El desafío de mi día ajetreado organizar las tareas cotidianas y gestionar el tiempo

Paso 1: Descomposición

Los estudiantes adultos reflexionan sobre un día típico y ajetreado.

Se les pide que:

- Dividan el día en actividades (mañana, tarde y noche);
- Identifiquen tareas como hacer la compra, cocinar, descansar, acudir a citas y realizar aficiones;
- Ubiquen las actividades en un panel o una línea de tiempo compartidos.

Elemento de gamificación: los grupos compiten por organizar el «día más equilibrado».

Apoyo del facilitador

- El facilitador puede preguntar: «¿Qué actividades consumen la mayor parte de su tiempo?».
- Fomentar el debate y el intercambio de ideas.

Este paso ayuda a los estudiantes adultos a desglosar sus rutinas diarias en partes claras y manejables, facilitando así la comprensión de cómo se emplea el tiempo a lo largo del día.

Paso 2: Reconocimiento de patrones

Los participantes adultos revisan sus horarios.

Se les pide que:

- Identifiquen patrones recurrentes (p. ej., demasiadas prisas, descanso insuficiente, tiempos de espera reiterados);
- Compare las similitudes entre los horarios de los distintos grupos;
- Reconozcan hábitos que hacen perder o ahorrar tiempo.

Elemento de gamificación: los participantes votan por el horario «más estresante» o «más relajante».

Apoyo del facilitador:

- El facilitador puede preguntar: «¿Qué actividades se realizan todos los días?».
- Señalar los patrones comunes.

Este paso ayuda a los participantes adultos a reconocer patrones en sus rutinas diarias, facilitando la comprensión de cómo los hábitos influyen en la gestión del tiempo.

Paso 3: Abstracción

Los estudiantes adultos se centran en las prioridades.

Se les pide que:

- Elijan las actividades más importantes;
- Identifiquen qué se puede reducir, posponer o combinar;
- Se centren en el equilibrio entre las responsabilidades y el bienestar personal.

Elemento de gamificación: los grupos defienden su «día con el mejor equilibrio» y explican sus decisiones.

Apoyo del facilitador:

- El facilitador puede preguntar: «¿Qué es lo más importante para tener un buen día?»;
- Fomentar la reflexión sobre el estrés y el bienestar.

Este paso ayuda a los estudiantes adultos a centrarse en las prioridades diarias más importantes, facilitando así la simplificación de las rutinas y la mejora de la gestión del tiempo.