

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

60-90 minutos

Nivel

Intermedio

CAJA DE APRENDIZAJE DE ACTIVIDADES DESENCHUFADAS

«Mi plan de salud» organizando hábitos saludables paso a paso

En esta actividad, los estudiantes adultos organizan tareas sencillas relacionadas con la salud —como beber suficiente agua, salir a caminar, tomar medicamentos o preparar una comida saludable— utilizando un tablero visual similar a un sistema de gestión de tareas. Cada tarea se coloca en una de tres etapas: «Por hacer», «En curso» o «Hecho».

Los estudiantes adultos identifican los hábitos saludables que desean incorporar a sus rutinas diarias y desplazan cada tarea por el tablero a medida que las inician y las completan. Se les anima a reflexionar sobre qué hábitos son fáciles de mantener, cuáles requieren un esfuerzo adicional y qué factores podrían impedirles completar determinadas tareas.

Al finalizar la actividad, los estudiantes adultos habrán desarrollado una comprensión más clara de cómo los objetivos relacionados con la salud pueden desglosarse en acciones pequeñas y manejables. La actividad también fomenta la planificación, el autoseguimiento y la mejora gradual de las rutinas de salud diarias.

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

Desarrollar habilidades para desglosar las rutinas diarias de salud en tareas sencillas y manejables;

Aprender a reconocer conductas recurrentes que contribuyen a un estilo de vida saludable;

Aprender a identificar qué hábitos relacionados con la salud son más importantes para su bienestar diario;

Desarrollar habilidades para organizar acciones sencillas en una secuencia clara;

Ser capaz de planificar mejoras pequeñas y realistas en sus rutinas diarias de salud.

Pasos del pensamiento computacional utilizados

Descomposición
Reconocimiento de patrones
Abstracción
Pensamiento algorítmico

Enfoque metodológico

Gamificación
Aprendizaje basado en retos
Aprendizaje colaborativo
Aprendizaje experiencial

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 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 hábitos sencillos relacionados con la salud en su vida cotidiana;

Dividir los objetivos de salud en tareas claras y alcanzables;

Organizar las tareas según las etapas «Por hacer», «En curso» y «Hecho»;

Reconocer comportamientos y rutinas recurrentes;

Priorizar las acciones más importantes para su salud;

Hacer un seguimiento del cumplimiento de las tareas diarias relacionadas con la salud;

Dar pasos pequeños y realistas para mejorar su salud y bienestar.

Notas

Utilice ejemplos sencillos y cotidianos.

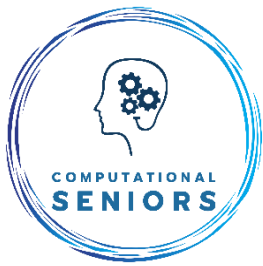
Mantenga el tablero visual y claro.

Utilice pizarra, pared o rotafolio, notas adhesivas o papel, y rotuladores.

Fomente el movimiento (colocar o mover tareas).

Evite la terminología compleja.

Apoye a los participantes adultos, pero permita que tomen sus propias decisiones.



Cofinanciado por
la Unión Europea

«Mi plan de salud» organizando hábitos saludables paso a paso

Paso 1: Descomposición: dividir los hábitos saludables en tareas sencillas

Columna del tablero: «Tareas pendientes»

Se invita a los participantes adultos a pensar en hábitos cotidianos sencillos que favorezcan su salud y bienestar; por ejemplo:

- Beber suficiente agua;
- Tomar la medicación prescrita a la hora indicada;
- Salir a caminar;
- Preparar una comida saludable;
- Seguir una rutina de sueño regular.

Se pide a los participantes adultos que:

- Identifiquen acciones sencillas que puedan realizar para mejorar o mantener su salud;
- Escriban cada acción en una nota adhesiva distinta o la digan en voz alta para que el facilitador pueda anotarla;
- Coloquen las notas adhesivas en la columna «Tareas pendientes» del tablero.

Elemento de gamificación

Cada participante crea una tarjeta de hábito saludable en una nota adhesiva y la coloca en el tablero. El tablero se convierte gradualmente en una «misión de salud» compartida que contiene diversas tareas por completar.

Apoyo del facilitador:

El facilitador puede preguntar: «¿Qué necesitas hacer para mantenerte sano?», «¿Qué pequeñas tareas relacionadas con la salud realizas durante el día?», «¿Se puede dividir este hábito en acciones más pequeñas?».

Este paso ayuda a los participantes adultos a desglosar objetivos generales de salud en tareas claras, sencillas y manejables. También demuestra que las rutinas diarias de salud se componen de varias acciones más pequeñas.

Paso 2: Reconocimiento de patrones: identificación de hábitos recurrentes

Columna del tablero: «En curso»

Los participantes adultos revisan las tareas relacionadas con la salud expuestas en el tablero e identifican aquellas acciones que se repiten con regularidad.

Se pide a los participantes adultos que:

- Identifiquen qué tareas relacionadas con la salud realizan a diario o varias veces por semana;
- Agrupen las tareas similares o recurrentes;

- Trasladen los hábitos que practican actualmente a la columna «En curso»;
- Observen las similitudes entre sus propios hábitos y los de otros participantes.

Elemento de gamificación

Los participantes mueven físicamente las notas adhesivas de la columna «Pendientes» a la columna «En curso». También pueden recibir un símbolo, un punto o una pegatina por identificar un hábito saludable recurrente.

Apoyo del facilitador

El facilitador puede preguntar: «¿Cuáles de estas acciones realizan a diario?», «¿Qué hábitos se repiten varias veces a lo largo de la semana?», «¿Alguna de estas tareas forma parte del mismo tipo de rutina?».

Este paso ayuda a los participantes adultos a reconocer patrones en su comportamiento diario y a comprender cómo las acciones repetidas se convierten gradualmente en hábitos.

Paso 3: Abstracción - Centrarse en lo más importante

Selección de prioridades

Los participantes adultos examinan todos los hábitos expuestos e identifican aquellos más relevantes para su salud y bienestar cotidianos.

Se pide a los participantes que:

- Seleccionen dos o tres hábitos de salud clave;
- Marquen los hábitos seleccionados como «Importante» o «Prioridad»;
- Se centren en acciones realistas que puedan realizar con regularidad;
- Dejen de lado aquellas tareas menos urgentes o menos relevantes para sus necesidades actuales.

Elemento de gamificación

Los participantes votan por los hábitos más importantes. Cada participante dispone de un número limitado de votos, lo que les anima a tomar una decisión meditada.

Apoyo del facilitador El facilitador puede plantear preguntas como: «¿Qué hábito es el más importante para su salud?», «¿Qué acción marcaría una mayor diferencia en su rutina diaria?» o «¿Qué hábito puede empezar o continuar de manera realista esta semana?».

Este paso ayuda a los participantes a distinguir las acciones esenciales relacionadas con la salud de los detalles menos relevantes. Facilita el establecimiento de prioridades y anima a los participantes a centrarse en un número reducido de hábitos alcanzables.

Paso 4: Pensamiento algorítmico: creación de un plan de salud paso a paso

De «Pendiente» a «Realizado»

Los estudiantes adultos crean algoritmos para uno de sus hábitos de salud prioritarios. Deciden qué debe ocurrir primero, qué debe ocurrir después y cómo sabrán que la tarea se ha completado.

Por ejemplo:

- Beber agua
- Preparar una botella o un vaso de agua;
- Colocarlo en un lugar visible;
- Beber agua a las horas acordadas durante el día;
- Rellenar la botella cuando sea necesario;
- Mover la tarea a «Realizado» al final del día.

Salir a caminar

- Elegir un momento adecuado;
- Consultar el tiempo meteorológico;
- Ponerse ropa y calzado cómodos;
- Caminar durante un tiempo realista;
- Regresar a casa y mover la tarea a «Realizado».

Se pide a los estudiantes adultos que diseñen un algoritmo de hábito de salud cuando surja un desafío concreto: por ejemplo, que no salga agua fría del grifo o que haya una tormenta fuera. Al diseñar el algoritmo del hábito, deben incluir las etapas: «Pendiente», «En curso» y «Realizado».

Elemento de gamificación

Los estudiantes adultos presentan sus algoritmos a sus compañeros y votan por los más coherentes.

Apoyo del facilitador

El facilitador puede preguntar: «¿Qué debes hacer primero?», «¿Qué viene después?», «¿Cómo sabrás que la tarea se ha completado?».

Este paso ayuda a los estudiantes adultos a organizar las acciones relacionadas con la salud en una secuencia lógica. Desarrolla su capacidad para planificar, seguir instrucciones, resolver problemas sencillos y adaptar sus acciones cuando cambian las circunstancias.