

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, asertividad y planificación logística

Duración

60-90 minutos

Nivel

Intermedio

Pasos del pensamiento computacional utilizados

Descomposición
Reconocimiento de patrones
Abstracción
Pensamiento algorítmico

CAJA DE APRENDIZAJE DE ACTIVIDADES DESENCHUFADAS

Logística multigeneracional

Esta actividad sin uso de tecnología enseña a los adultos mayores a gestionar su tiempo y priorizar tareas cuando deben conciliar responsabilidades familiares y necesidades personales. Los participantes trabajan con un calendario semanal físico, utilizando bloques de tiempo (actividades de los nietos, citas médicas, aficiones). El desafío consiste en crear un «algoritmo semanal» óptimo que tenga en cuenta los tiempos de desplazamiento, las prioridades y la decisión asertiva de descartar las tareas menos importantes. La actividad incorpora principios del pensamiento computacional, como la abstracción (filtrar prioridades) y la descomposición (dividir la semana en bloques).

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

Capacidad para planificar cronogramas complejos teniendo en cuenta las limitaciones de tiempo.

Desarrollar la asertividad en la gestión del propio tiempo.

Comprender el concepto de «ruta crítica» (tareas que no pueden omitirse ni posponerse).

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

Elaborar un horario semanal que incluya al menos tres tipos diferentes de actividades (familiares, de salud y personales).

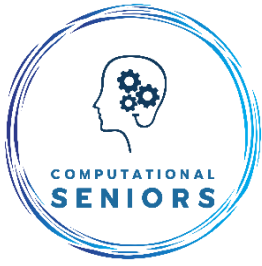
Identificar los «cuellos de botella» de tu horario (momentos en los que simplemente no puedes estar en dos sitios a la vez).

Aplicar el enfoque de «si... entonces...» al negociar el horario con tu familia.

Notas

Materiales: Un tablero grande o una hoja con una cuadrícula semanal, bloques de colores o imanes (p. ej., rojo para las responsabilidades relacionadas con los nietos, verde para el tiempo personal, azul para los viajes) y un cronómetro.

Notas para el facilitador. Las emociones relacionadas con la familia pueden aflorar con intensidad. El formador debe centrarse en el aspecto lógico de la gestión de recursos (el tiempo), ayudando a las personas mayores a comprender que su tiempo es un recurso limitado, al igual que la memoria de un ordenador.



Cofinanciado por
la Unión Europea

Logística
multigeneracional

Paso 1: Introducción y desafío

Presentación de la situación: «Es la semana más ajetreada del año: tus hijos necesitan ayuda para cuidar a sus nietos, y tú tienes pruebas médicas importantes y una reunión con amigos. ¿Lograrás compaginarlo todo?»

Duración: aprox. 15 minutos.

Paso 2: Descomposición: inventario de tareas

Los participantes enumeran todas las tareas en hojas de papel o blocs de notas separados. Deben especificar la duración de cada tarea y su ubicación.

Duración: aprox. 15 minutos.

Paso 3: Abstracción: priorización

Los grupos deben establecer prioridades (del 1 al 3). Aprenden que no todo tiene la misma importancia. Deben decidir qué pueden dejar de lado si no hay hueco en la agenda (por ejemplo: «No plancharé para ir a dar un paseo»).

Duración: aprox. 20 minutos.

Paso 4: Pensamiento algorítmico: creación del algoritmo semanal

Disposición física de los bloques en la cuadrícula temporal. Una regla importante: debe aparecer un bloque azul de «Desplazamiento» entre dos tareas situadas en lugares diferentes. Aquí es donde los participantes descubren conflictos lógicos.

Duración: aprox. 25 minutos.

Paso 5: Prueba de estrés y sesión de análisis posterior

El instructor introduce un «evento aleatorio» (por ejemplo: «mi nieto sale de la escuela una hora antes»). Los grupos deben ajustar rápidamente su algoritmo. Por último, se lleva a cabo un debate sobre cómo estas habilidades ayudan a evitar el estrés en la vida real.

Duración: aprox. 15 minutos.