

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

Autocuidado, hábitos, adaptación al cambio

Duración

60-90 minutos

Nivel

Intermedio

Pasos del pensamiento computacional utilizados

Descomposición
Reconocimiento de patrones
Abstracción
Pensamiento algorítmico

Enfoque metodológico

Gamificación
Aprendizaje basado en retos
Aprendizaje colaborativo
Aprendizaje experiencial

CAJA DE APRENDIZAJE DE ACTIVIDADES DESENCHUFADAS

El algoritmo del bienestar

La actividad consiste en crear un sistema personalizado para cuidar la salud física y mental que funcione independientemente de factores externos. Las personas mayores diseñan un «árbol de decisiones» (algoritmo) que sugiere qué actividad elegir en función del clima, los niveles de dolor o la hora. Esto les ayuda a desarrollar flexibilidad y un enfoque lógico para crear hábitos, sustituyendo las excusas («está lloviendo, no saldré a caminar») por soluciones lógicas preestablecidas.

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

Crear un diagrama de flujo (algoritmo) visual para la toma de decisiones a fin de gestionar sus actividades personales.

Aprender a categorizar adecuadamente los distintos ejercicios según el efecto específico que tienen en el cuerpo.

Desarrollar la capacidad práctica de «reprogramar» rápidamente sus planes personales cuando surjan cambios externos.

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

Crear un diagrama de flujo (algoritmo) visual para la toma de decisiones en sus actividades.

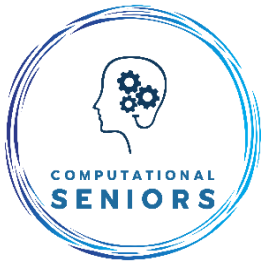
Aprender a clasificar los ejercicios según su efecto en el cuerpo.

Desarrollar la capacidad de «reprogramar» rápidamente sus planes en respuesta a los cambios.

Notas

Materiales: Flechas (si/entonces), tarjetas de actividades (caminatas, yoga, crucigramas), símbolos meteorológicos, símbolos de estado de ánimo.

Notas para el facilitador: Es importante que las personas mayores comprendan que el algoritmo está ahí para ayudarles, no para restringirles; debe incluir una opción de «Descanso».



Cofinanciado por
la Unión Europea

El algoritmo del bienestar

Paso 1: Reconocimiento de patrones: mapa de energía

Se entrega a los participantes una tabla donde anotan los momentos específicos del día en que se sienten en su mejor momento personal.

Los participantes revisan sus anotaciones para identificar patrones lógicos y recurrentes en sus rutinas diarias.

Duración: aprox. 15 minutos.

Paso 2: Abstracción: Banco de actividades

Los participantes reúnen sus actividades cotidianas favoritas y las clasifican en grupos designados.

Las actividades se organizan en tres categorías específicas: «Para el cuerpo», «Para la mente» y «Para las relaciones».

Duración: aprox. 15 minutos.

Paso 3: Pensamiento algorítmico: construcción de un árbol de decisiones

El grupo crea conjuntamente instrucciones condicionales en una pizarra compartida para formar un diagrama de flujo lógico.

El ejercicio establece un punto de partida fijo y se desarrolla hacia afuera mediante preguntas condicionales.

Punto de partida: «Son las 9:00 a. m.».

Pregunta 1: «¿Está lloviendo?».

Si la respuesta es SÍ -> Hago ejercicio frente al televisor.

Si la respuesta es NO -> Voy al parque.

Pregunta 2: «¿Me duelen las articulaciones?»... etc.

Duración: aprox. 30 minutos.

Paso 4: Prueba de resiliencia

El facilitador introduce variables externas aleatorias en la sala lanzando dados personalizados que muestran diferentes símbolos de clima y estado de ánimo.

Los participantes deben indicar rápidamente en su algoritmo qué harían ante la situación planteada.

Duración: aprox. 10 minutos.

Paso 5: Reflexión

La sesión concluye con un debate grupal abierto sobre la aplicación práctica de los algoritmos.

Los participantes reflexionan sobre cómo establecer un «plan B» estructurado —en forma de un algoritmo predefinido— ayuda a reducir el estrés y la culpa personal en la vida cotidiana.

Duración: aprox. 10 minutos.