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.

BY NC SA

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

Avanzado

Pasos del pensamiento computacional utilizados

- Descomposición
- Reconocimiento de patrones
- Abstracción
- Pensamiento algorítmico

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.