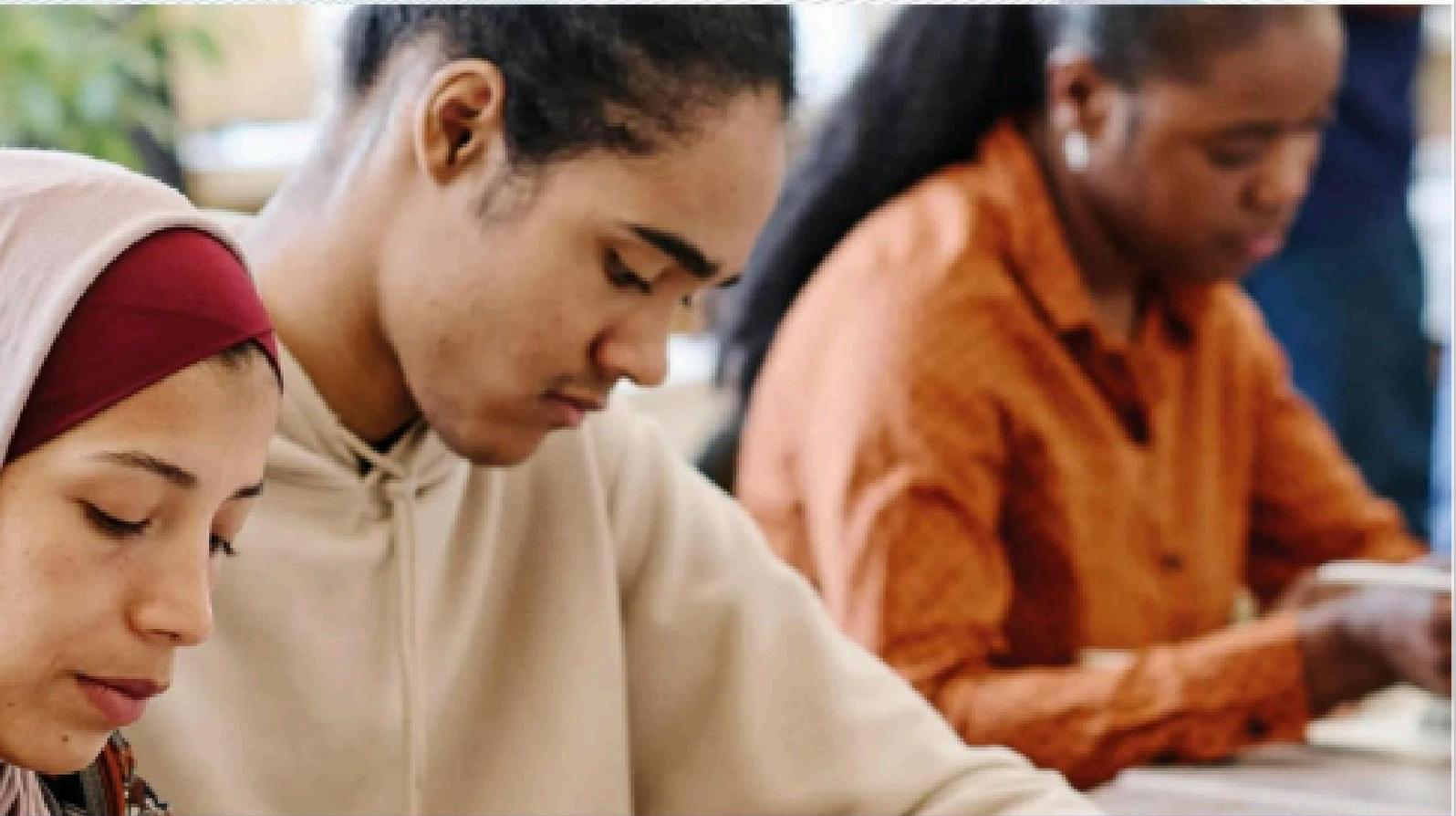




Co-funded by  
the European Union



**3LMindset**  
LifeLong Learning



# Coaching Toolbox

**bit** *schulungcenter*  
member of bit group



  
**eurospeak**



 ANDRAGOŠKI ZAVOD  
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE

# Tabla de contenidos

Bienvenido	1
Objetivos	2
Descripción general de la caja de herramientas.	3
Biblioteca de recursos de coaching	4
Colaboradores y contacto.	48
Descargo de responsabilidad.	49

# Bienvenido a la caja de herramientas de coaching.



Bienvenido a Coaching Toolbox, tu acceso para transformar la manera en que enseñamos y aprendemos mediante el coaching.

Este recurso interactivo está diseñado

como un conjunto integral y altamente funcional que incluye actividades, herramientas, inspiraciones, juegos, entre otros, que enriquecen la experiencia de aprendizaje y fomentan un cambio de mentalidad hacia la participación en la educación de adultos y el aprendizaje continuo entre los inmigrantes menos cualificados.

Las 20 herramientas, actividades y juegos prácticos y listos para usar incluirán instrucciones de uso para asegurar su implementación adecuada y eficaz.

El contenido se fundamenta en principios de coaching educativo y presenta un sólido componente de inteligencia emocional, así como transformaciones de mentalidad positivas.

Las herramientas de la caja de herramientas pueden ser empleadas por los docentes en el aula o como tareas para sus estudiantes.

Todo lo que necesitas saber sobre la Caja de Herramientas 3L Mindset se puede encontrar en el siguiente enlace:  
<https://www.3lmindset.com/en/ressourcen>

# Objetivos

La Caja de Herramientas de Coaching ha sido elaborada para:

O1: Inspirar y empoderar a los educadores de adultos para que se transformen en formadores educativos.

O2: Dotar a los educadores de adultos de herramientas para instruir a sus estudiantes adultos.

O3: Motivar a los inmigrantes adultos con escasa cualificación para que se involucren en la educación de adultos y fomentar una actitud positiva hacia el aprendizaje continuo.

“

Te invitamos a explorar, experimentar y participar en nuestra Caja de Herramientas de Coaching. Juntos, construyamos un futuro en el que el aprendizaje continuo sea el eje central de la educación, creando un ecosistema de aprendizaje vibrante, inclusivo y dinámico para todos.

## Descripción general de la caja de herramientas.

La Caja de Herramientas de Coaching del proyecto 3L MINDSET constituye un conjunto de recursos prácticos destinados a promover el aprendizaje continuo, el desarrollo personal y la participación activa en la educación de individuos de diversos orígenes, con un enfoque particular en las personas migrantes. Basada en los principios del coaching educativo, esta caja de herramientas tiene como objetivo empoderar a los individuos, fortalecer su autoconfianza y asistirles en la superación de las barreras personales y culturales en su proceso de aprendizaje.

A través de actividades dinámicas, recursos interactivos y estrategias fundamentadas en el coaching, la Caja de Herramientas fomenta:

- Aprendizaje continuo: fomentar en las personas una mentalidad abierta y una disposición hacia el cambio constante.
- Inteligencia emocional: Fomentar el desarrollo de competencias como la autorregulación, la empatía y la comunicación efectiva.
- Superar barreras culturales y personales: Promover la integración y el aprendizaje en contextos multiculturales mediante herramientas adaptadas a las necesidades de los participantes.

Esta caja de herramientas incluye actividades personalizables, ejercicios de reflexión y dinámicas grupales. Estas herramientas tienen como finalidad facilitar:

- El desarrollo de habilidades interpersonales: como liderazgo, resolución de conflictos y toma de decisiones.
- Desarrollar la confianza y la autoestima: asistir a los participantes en la visualización y consecución de sus objetivos personales y profesionales.
- Adaptabilidad en entornos multiculturales: Fomentando la comprensión y la convivencia en la diversidad.

La caja de herramientas de coaching 3L MINDSET es, en esencia, una guía práctica que integra la innovación educativa con un enfoque humanista, ofreciendo a los participantes el respaldo necesario para que el aprendizaje sea no solo efectivo, sino también transformador.

# Biblioteca de recursos de coaching

1

## **Explorar y elegir**

Comience explorando la extensa variedad de herramientas disponibles en nuestra caja de herramientas. Cada actividad está diseñada para enriquecer la experiencia de aprendizaje continuo, proporcionando descripciones detalladas, objetivos y las competencias específicas que se pretenden desarrollar.

2

## **Integrar en su plan de estudios**

Seleccione las herramientas que más se alineen con sus objetivos educativos e intégralas en su currículo. Nuestras herramientas proporcionan la flexibilidad necesaria para adaptar cada actividad a las necesidades particulares de su aula y al perfil de sus estudiantes.

3

## **Involucre a sus alumnos.**

Utiliza las herramientas para involucrar a tus estudiantes en un aprendizaje activo. Promoverás un entorno de aprendizaje más participativo e inclusivo.

4

## **Evaluar y reflexionar.**

Utilice las herramientas de evaluación disponibles con cada actividad para medir la comprensión y el compromiso de sus estudiantes. Promueva la reflexión entre ellos para enriquecer su aprendizaje y autoconocimiento.

5

## **Compartir y colaborar.**

El aprendizaje continuo es el eje central de nuestra caja de herramientas y, al compartir sus logros y desafíos, usted enriquece un ecosistema de aprendizaje vibrante y dinámico.

# Biblioteca de recursos de coaching



**Un conjunto integral de 20 herramientas para el aprendizaje continuo.**

1	Aprendizaje basado en estaciones: ¿Cuál es mi estilo de aprendizaje?
2	Camino hacia el éxito: visualización del éxito (en el aprendizaje)
3	Juego de roles en el contexto del psicodrama educativo.
4	Tablero de metas
5	Juego de rol de intercambio cultural.
6	¿Mentalidad centrada en el esfuerzo o en el talento?
7	El árbol que florece
8	Presentación del viaje educativo
9	Visualización de metas
10	Taller sobre objetivos SMART

# Biblioteca de recursos de coaching



**Un conjunto integral de 20 herramientas para el aprendizaje continuo.**

11	Análisis DAFO
12	Rueda de la existencia
13	10 elementos comunes
14	Miénteme
15	El juego de la cebolla.
16	Círculo exclusivo
17	Competencia intercultural.
18	Entorno educativo
19	Tecnología para las tareas cotidianas
20	Comunicación eficaz en el coaching

# Aprendizaje basado en estaciones: ¿Cuál es mi estilo de aprendizaje?

1

## 1 Descripción

---

El aprendizaje basado en estaciones persigue diversos objetivos, siendo el principal el apoyo a los estilos de aprendizaje individuales. Cada estación se enfoca en uno de los cuatro tipos de aprendizaje propuestos por Vester: visual, auditivo, háptico-motor y comunicativo. Al atender a estos cuatro estilos, se motiva a los estudiantes a identificar y emplear sus modalidades de aprendizaje preferidas.

## 2 Objetivos

---

Aprendizaje autodirigido: los estudiantes asumen la responsabilidad de su proceso de aprendizaje, orientándose de manera independiente en las estaciones y resolviendo las tareas.

Interacción social y comunicación: Todas las estaciones, en particular la de estilos de aprendizaje comunicativos, promueven el pensamiento crítico y la argumentación dentro del grupo.

Mayor motivación: La diversidad de métodos empleados en cada estación fomenta el placer por el aprendizaje.

Aunque el enfoque no se centra en el conocimiento sobre nutrición y ejercicio, los estudiantes obtienen conocimientos prácticos y teóricos acerca de la alimentación saludable y la actividad física.

## 3 Guía y recursos

---

En este documento (disponible en la web) encontrarás una guía sobre el uso de los materiales y enlaces a las plantillas para llevar a cabo las actividades.

# Aprendizaje basado en estaciones: ¿Cuál es mi estilo de aprendizaje?

1

## 4 Opciones de evaluación

---

No es necesario llevar a cabo ninguna evaluación, dado que se trata de un ejercicio destinado a identificar el estilo de aprendizaje preferido de los estudiantes.

Sin embargo, es fundamental contar con un período de reflexión conjunta tras el aprendizaje basado en estaciones. En el Anexo 4 encontrarán cuatro símbolos distintos, cada uno representando uno de los cuatro tipos de aprendizaje. Colóquenlos en una pizarra para que sean claramente visibles.

Los estudiantes seleccionan un símbolo (ojo, oreja, mano, globo de diálogo) que representa su estilo de aprendizaje preferido. El instructor inicia una conversación grupal sobre las experiencias en las estaciones y la relevancia del aprendizaje continuo.

## 5 Requisitos técnicos

---

Para el aprendizaje basado en estaciones, es necesaria una impresora para imprimir todos los materiales requeridos. Asimismo, se necesitan los siguientes elementos para las estaciones:

Estación visual: Pirámide nutricional

Tijeras y adhesivo

- Estación auditiva: Podcasts que ofrecen recomendaciones para una alimentación saludable

Dispositivo técnico (teléfono inteligente, ordenador) capaz de reproducir la grabación de audio.

Papel y lápiz para registrar los consejos que los estudiantes escuchan en el podcast.

- Estación comunicativa: Ciclo de argumentación
- Papel y lápiz para redactar algunos argumentos.

# Camino hacia el éxito: visualización del éxito (en el aprendizaje)

## 2

### 1 Descripción

---

Este ejercicio es idóneo para invitar a los estudiantes a reflexionar sobre sus trayectorias educativas personales y sus logros de aprendizaje. Los estudiantes adultos presentan trayectorias educativas complejas. En el caso de los adultos con baja cualificación y origen migrante, estas suelen estar impregnadas de emociones negativas. No obstante, muchos desconocen su desarrollo y logros de aprendizaje, lo que provoca inseguridad y frustración. Por consiguiente, es fundamental visibilizar los logros de aprendizaje.

El enfoque se centra en todos los logros de aprendizaje, tanto los que han tenido lugar en un entorno institucionalizado como aquellos que se han alcanzado en la vida personal o en el ámbito laboral cotidiano.

### 2 Objetivos

---

Se refuerzan y respaldan la autoestima y la confianza del estudiante en sus habilidades.

Visualizar el éxito del aprendizaje en diversas dimensiones: Los logros en el aprendizaje poseen significados variados e individuales. Para un estudiante, el éxito puede consistir en expresarse con fluidez ante un público, mientras que para otro puede implicar la adquisición de un idioma extranjero.

Fomentar la motivación y el sentido de logro a través de la reflexión y la documentación del progreso personal.

Visualizar y conmemorar los logros personales y educativos.

# Camino hacia el éxito: visualización del éxito (en el aprendizaje)

## 2

### 3 Guía y recursos

---

En este documento (disponible en la web) encontrarás una guía sobre el uso de los materiales y enlaces a las plantillas para llevar a cabo las actividades.

### 4 Opciones de evaluación

---

No se requiere ninguna evaluación, dado que se trata de un ejercicio individual centrado en la biografía educativa y los logros de aprendizaje de cada persona.

No obstante, si es pertinente, ofrezca a los estudiantes la oportunidad de compartir su trayectoria hacia el éxito con el grupo, analizando el significado de cada indicador para ellos. Esto puede motivar a otros y fomentar un ambiente de aprendizaje favorable.

### 5 Requisitos técnicos

---

No se requieren requisitos técnicos especiales; se necesita una impresora para imprimir la plantilla destinada a los estudiantes.

## 1 Descripción

---

El juego de roles es un método mediante el cual los alumnos experimentan y reflexionan sobre su comportamiento en roles y situaciones específicas. Las situaciones representadas suelen reflejar un conflicto derivado de las circunstancias vitales de los participantes. Los participantes asumen diversas perspectivas, lo que revela sus antecedentes y motivaciones. Esto da lugar a alternativas de acción.

## 2 Objetivos

---

Desarrollo de la percepción, la empatía, la flexibilidad, la apertura, la cooperación, la comunicación y las habilidades para la resolución de problemas.

Se refuerza la capacidad de autoobservación y de observación de los demás.

Promoción de la competencia de actuación

Fomento de la flexibilidad y la creatividad mediante la improvisación libre en el juego de roles.

El conocimiento inconsciente emerge a la luz.

Mejorar las competencias lingüísticas

Desarrollo de conductas seguras

## 3 Guía y recursos

---

En este documento (disponible en la web) encontrarás una guía sobre el uso de los materiales y enlaces a las plantillas para llevar a cabo las actividades.

## 4 Opciones de evaluación

---

No se requiere ninguna evaluación. Es más relevante llevar a cabo una fase de reflexión con todos los participantes al final del juego de rol.

## 5 Requisitos técnicos

---

No se requieren requisitos técnicos especiales; se necesita una impresora para imprimir la plantilla destinada a los estudiantes.

## 1 Descripción

---

Un tablero de visión es una herramienta visual que integra imágenes, fotografías, citas, palabras y otros elementos para representar metas, sueños y aspiraciones personales. Sirve como un recordatorio constante de lo que se desea alcanzar, promoviendo la motivación y la claridad. La interacción regular con un tablero de visión permite a las personas mantener el enfoque en sus objetivos e inspirarse para actuar y materializar su visión.

Un tablero de visión es un método excepcional para el aprendizaje continuo. Esto puede incrementar la motivación hacia el aprendizaje permanente, ya que los estudiantes con baja cualificación, especialmente aquellos de origen migrante, pueden visualizar el impacto de la educación en la consecución de sus objetivos.

## 2 Objetivos

---

Especificar objetivos

Un tablero de visión es una herramienta que permite clarificar y visualizar metas personales, haciendo que las esperanzas y los sueños sean tangibles y visibles. Facilita a los estudiantes la identificación de sus objetivos más relevantes y les ayuda a concentrar su atención en áreas significativas y prioritarias. Esta actividad contribuye a que los estudiantes reconozcan lo que es esencial para ellos y les proporciona claridad en sus metas vitales.

Incrementar la motivación

Los tableros de visión ofrecen una motivación e inspiración continuas. A través de imágenes y afirmaciones positivas, los estudiantes se sienten impulsados a alcanzar sus objetivos. Esta actividad refuerza su sentido de propósito al conectarlos visualmente con sus aspiraciones, lo que promueve la motivación en su vida cotidiana.

## 2 Objetivos

---

Fomentar la autorreflexión.

Los tableros de visión fomentan la autorreflexión, incitando a los estudiantes a contemplar lo que realmente desean alcanzar. El proceso implica recordatorios periódicos para evaluar el progreso y revisar los objetivos, y promueve interrogantes como "¿Qué tan cerca estoy de mis objetivos?" y "¿Estas metas aún reflejan las mías?". Esta práctica potencia la autoconciencia y alinea las acciones con sus metas en constante transformación.

Fomentar la autoconciencia y transformar la mentalidad.

Al seleccionar imágenes y palabras, los estudiantes meditan sobre sus valores, objetivos y creencias personales. Los tableros de visión pueden poner de manifiesto áreas de creencias autolimitantes y motivar a los estudiantes a cuestionar el diálogo interno negativo. Rodearse de imágenes y afirmaciones positivas contribuye al desarrollo de una mentalidad constructiva que se alinea con sus aspiraciones y promueve una actitud proactiva hacia el éxito personal.

Adquiriendo perspectiva

Visualizar sus objetivos en un formato estructurado permite a los estudiantes obtener una perspectiva de su trayectoria. Esta visión les ayuda a distanciarse, observar el panorama general y abordar sus ambiciones con una mentalidad más clara y estratégica.

## 3 Guía y recursos

---

En este documento (disponible en la web) encontrarás una guía sobre el uso de los materiales y enlaces a las plantillas para llevar a cabo las actividades.

## 4 Opciones de evaluación

---

No se requiere una evaluación, dado que un tablero de visión es algo personal e íntimo. No obstante, puedes alentar a los alumnos a compartir su tablero de visión con sus compañeros, pero únicamente si se sienten cómodos al hacerlo. Compartir ideas puede promover la cohesión del grupo y el apoyo mutuo, ya que los alumnos pueden identificar objetivos comunes y sentirse inspirados por las aspiraciones de los demás.

## 5 Requisitos técnicos

---

No se requieren requisitos técnicos especiales; se necesita una impresora para imprimir la plantilla destinada a los estudiantes.

# Juego de rol de intercambio cultural.

5

## 1 Descripción

---

En un juego de rol centrado en el intercambio cultural, los participantes simulan interacciones entre individuos de diversas culturas con el objetivo de promover la comprensión, la empatía y las habilidades comunicativas. Esta actividad es versátil y se ajusta a distintos contextos, como programas educativos, de trabajo en equipo o de integración comunitaria.

Los participantes adoptan roles que representan a individuos de diversos contextos culturales. Estos roles pueden fundamentarse en culturas reales o hipotéticas, concebidas para resaltar ciertos rasgos culturales, como estilos de comunicación, tradiciones o valores.

## 2 Objetivos

---

Los estudiantes tienen la capacidad de:

- compartir experiencias culturales en diversos entornos de aprendizaje.
- Explorar cómo diversas culturas abordan los saludos, las negociaciones y la resolución de problemas.
- Practique la forma de abordar los malentendidos culturales con respeto.

## 3 Guía y recursos

---

En este documento (disponible en la web) encontrarás una guía sobre el uso de los materiales y enlaces a las plantillas para llevar a cabo las actividades.

## 4 Opciones de evaluación

Para evaluar la eficacia del ejercicio, podemos confiar en la escucha activa de los participantes. Se examinarán los retos y dificultades que puedan surgir en cada juego de rol y se discutirán colectivamente las estrategias y soluciones para abordarlos.

Evaluación entre pares: los participantes se valoran mutuamente de acuerdo con criterios preestablecidos.

1. Evaluación del facilitador: el facilitador observa y ofrece retroalimentación constructiva.
2. Reflexión grupal: los participantes analizan sus experiencias tras el juego de roles, orientados por preguntas reflexivas:
  - ¿Qué aprendieron acerca de la cultura que representaban?
  - ¿Cómo gestionaron los conflictos o malentendidos?
  - ¿Qué habilidades se aplicarían en situaciones de la vida cotidiana?

## 5 Requisitos técnicos

Las actividades de juego de roles generalmente presentan bajas exigencias técnicas, aunque pueden variar según el formato de presentación:

Juego de rol presencial

Espacio: Un aula o sala de reuniones con suficiente capacidad para que los grupos interactúen.

Materiales:

Tarjetas de roles o perfiles culturales.

Rotafolios, pizarras o guías impresas para presentaciones.

- Herramientas del facilitador: Hojas de observación o rúbricas.

# ¿Mentalidad centrada en el esfuerzo o en el talento?

# 6

## 1 Descripción

---

Este ejercicio tiene como objetivo ayudar a los participantes a examinar las diferencias entre una mentalidad enfocada en el esfuerzo (mentalidad de crecimiento) y una mentalidad centrada en el talento (mentalidad fija). Promueve la autoconciencia, impulsa el desarrollo de la resiliencia y subraya la importancia del esfuerzo, la persistencia y el aprendizaje en la consecución del éxito.

Es un ejercicio que se fundamenta en una lista de afirmaciones vinculadas a la mentalidad, algunas centradas en el esfuerzo y otras en el talento. Se presentan 12 afirmaciones, y los participantes deben determinar si se asocian con el esfuerzo o con el talento y clasificarlas en el recuadro correspondiente.

## 2 Objetivos

---

Para asistir a los participantes:

- Comprender las características de las mentalidades fundamentadas en el esfuerzo y en el talento.
- Reflexionar acerca de su propia mentalidad y convicciones en relación con las habilidades y el éxito.
- Practique la transición hacia una mentalidad centrada en el esfuerzo.

## 3 Guía y recursos

---

En este documento (disponible en la web) encontrarás una guía sobre el uso de los materiales y enlaces a las plantillas para llevar a cabo las actividades.

## 4 Opciones de evaluación

---

Al concluir la colocación de cada afirmación, consulte con el facilitador a qué corresponde cada una y si todos las han ubicado correctamente. Estas afirmaciones serán objeto de debate y los participantes expresarán su opinión. Al final de la plantilla, encontrará algunas preguntas y frases que pueden emplearse para facilitar la discusión. Asimismo, todos pueden compartir sus historias y aprender de las experiencias de los demás.

Incentive a los estudiantes a compartir ejemplos concretos de sus vidas en los que el esfuerzo resultó en una mejora o en el éxito, haciendo que el debate sea más relevante y significativo.

## 5 Requisitos técnicos

---

Lista de declaraciones y escenarios (se incluyen ejemplos).

- Bolígrafos y papel para las reflexiones de los asistentes.

## 1 Descripción

---

"El Árbol en Crecimiento" es una actividad interactiva y reflexiva concebida para asistir a los participantes en el reconocimiento de sus conocimientos y habilidades, la identificación de desafíos y la formulación de estrategias prácticas para superarlos. El ejercicio emplea la metáfora de un árbol para representar visualmente el crecimiento, los obstáculos y las soluciones.

Esta actividad consiste en que los estudiantes realicen un dibujo de un árbol sin hojas en una hoja de papel o plantilla. Se abordan conocimientos, habilidades, desafíos y dificultades, y posteriormente se sugieren acciones y estrategias. Todo esto se registra en notas adhesivas que se distribuyen alrededor del árbol, creando así una representación visual de lo aprendido.

## 2 Objetivos

---

La actividad "Árbol en Crecimiento" tiene como finalidad alcanzar diversos objetivos fundamentales, fomentando el desarrollo personal, la colaboración y las habilidades para la resolución de problemas.

Ayudar a los participantes a considerar los desafíos como oportunidades para el aprendizaje y el desarrollo personal.

Promover la reflexión sobre las habilidades y conocimientos actuales, reconociendo simultáneamente los obstáculos.

Llevar a cabo una sesión de lluvia de ideas y presentar estrategias factibles para afrontar los desafíos y alcanzar el crecimiento.

Fomente un sentido de comunidad al compartir experiencias, ideas y soluciones.

## 3 Guía y recursos

---

En este documento (disponible en la web) encontrarás una guía sobre el uso de los materiales y enlaces a las plantillas para llevar a cabo las actividades.

## 4 Opciones de evaluación

---

Si bien no se necesita una evaluación formal, el facilitador puede orientar los debates reflexivos empleando las siguientes preguntas:

¿Cuál fue el aspecto más motivador de la actividad?

¿Cuál fue el instante más complicado?

¿Cómo abordaron los desafíos identificados?

Incentive a los estudiantes a regresar a sus “árboles” tras un período específico para evaluar su progreso y añadir nuevas hojas o estrategias.

## 5 Requisitos técnicos

---

Materiales: Notas adhesivas, papel o una plantilla de árbol.

Espacio: Un aula o área de trabajo destinada a la interacción grupal y la generación de ideas.

## 1 Descripción

---

Esta actividad invita a los participantes a reflexionar sobre sus experiencias de aprendizaje y a compartir sus vivencias, desafíos, logros y metas futuras con sus compañeros. Promueve la autoconciencia, las habilidades comunicativas y la comprensión mutua, al tiempo que cultiva un sentido de logro y motivación.

Los estudiantes elaboran presentaciones individuales sobre su proceso de aprendizaje en el curso. Se les motiva a incluir en sus exposiciones los hitos clave, los desafíos superados, las habilidades adquiridas y los objetivos de aprendizaje futuros. Presentan su trabajo a la clase utilizando recursos visuales (opcionales) y practicando habilidades de comunicación efectivas.

## 2 Objetivos

---

Fomentar el autoconocimiento: meditar sobre el desarrollo personal, las fortalezas y los retos.

Mejorar las habilidades comunicativas: practique la transmisión de experiencias con claridad y confianza.

Fomente la empatía y la colaboración: establezca conexiones al comprender las experiencias ajenas.

Celebrar los logros: reconocer y apreciar el avance, promoviendo la motivación y el orgullo.

## 3 Guía y recursos

---

En este documento (disponible en la web) encontrarás una guía sobre el uso de los materiales y enlaces a las plantillas para llevar a cabo las actividades.

## 4 Opciones de evaluación

---

No se requiere evaluación. El facilitador puede formular preguntas de reflexión al final de cada presentación, tales como:

¿Qué experiencia de tu proceso de aprendizaje te ha impactado más?

¿Por qué?

¿Cuál fue el aspecto más alentador?

¿Cuál fue el instante más complicado?

¿Cómo lo superaste?

Observación del facilitador: evaluar la confianza, la claridad y el compromiso en el transcurso de las presentaciones.

Retroalimentación entre pares: fomenta que los participantes intercambien comentarios y perspectivas constructivas entre sí.

## 5 Requisitos técnicos

---

Una computadora portátil y una pantalla para exhibir las presentaciones (opcional). Papel, marcadores y herramientas de presentación opcionales, como una pizarra o un proyector.

Si no hay una computadora disponible para cada estudiante, el facilitador puede mostrar la plantilla en una pantalla a toda la clase y solicitarles que elaboren la presentación en papel.

## 1 Descripción

---

Este ejercicio tiene como objetivo ayudar a los estudiantes a cultivar resiliencia y estrategias de afrontamiento para superar los obstáculos en su aprendizaje. A través de técnicas de visualización, los estudiantes pueden formar una imagen clara y motivadora de sus metas, lo que puede potenciar su concentración y perseverancia.

## 2 Objetivos

---

Desarrollar la resiliencia y las estrategias de afrontamiento.  
Clarificar los objetivos personales y sostener la motivación.  
Practica la atención plena y la visualización para vencer obstáculos.

## 3 Guía y recursos

---

En este documento (disponible en la web) encontrarás una guía sobre el uso de los materiales y enlaces a las plantillas para llevar a cabo las actividades.

## 4 Opciones de evaluación

---

- Revisa tu visualización: Una vez que hayas completado la plantilla, tómate un momento para examinarla y reflexionar sobre ella. Considera cómo esta representación mental puede asistirte en mantener la motivación y la concentración.
- Compartir y debatir (opcional): En un contexto grupal, los estudiantes pueden presentar su visualización y discutir sus experiencias. Esto puede proporcionar información adicional y motivarlos.
- Fomentar el uso regular: sugiera a los alumnos que revisen su visualización de manera periódica para mantener su objetivo presente y conservar la motivación.
- Proporcionar recursos: ofrezca materiales complementarios sobre atención plena, visualización y estrategias de afrontamiento para una exploración más profunda.

## 5 Requisitos técnicos

---

Espacio sereno: Un entorno acogedor y apacible para el trabajo individual.

Materiales de escritura: Lápiz y papel o un dispositivo digital para rellenar la plantilla.

Aplicación de ejercicios de respiración o meditación: opcional, para respiración dirigida o meditación.

## 1 Descripción

---

Este taller tiene como objetivo asistir a los alumnos en la formulación de metas claras y alcanzables a través de la aplicación de los criterios SMART. Al comprender y aplicar los principios de objetivos específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con plazos definidos, los alumnos estarán más capacitados para definir sus metas y elaborar planes viables para su desarrollo personal y profesional.

## 2 Objetivos

---

Aprenda a establecer objetivos SMART: brinde a los estudiantes las herramientas necesarias para formular objetivos claros y alcanzables mediante los criterios SMART: específicos, medibles, alcanzables, relevantes y temporales. Desarrollar competencias para la fijación de objetivos: asistir a los estudiantes en la formulación de sus metas de manera organizada, garantizando la coherencia con sus aspiraciones de crecimiento personal y profesional.

Elaborar planes de acción: permita a los estudiantes desglosar sus objetivos en pasos alcanzables, establecer plazos y determinar los recursos necesarios para lograr el éxito.

## 3 Guía y recursos

---

En este documento (disponible en la web) encontrarás una guía sobre el uso de los materiales y enlaces a las plantillas para llevar a cabo las actividades.

## 4 Opciones de evaluación

---

El Taller de Objetivos SMART puede evaluarse a través de:

Presentaciones: Los estudiantes exponen objetivos SMART y planes de acción para obtener retroalimentación.

Revisión de plantillas: asegúrese de que las plantillas completadas satisfagan los criterios SMART.

Participación: Evaluar la implicación en debates y actividades.

Reflexión: Solicite a los alumnos que compartan sus perspectivas sobre la aplicación de los criterios SMART y los obstáculos que encontraron.

Seguimiento del progreso: (opcional) Evalúe periódicamente la ejecución y los ajustes de los objetivos.

## 5 Requisitos técnicos

---

Folleto sobre objetivos SMART: una guía imprimible o digital que detalla los criterios SMART.

Plantilla para el establecimiento de objetivos: un formato para completar espacios en blanco que define objetivos INTELIGENTES.

Materiales de escritura: bolígrafos, marcadores o dispositivos digitales para la redacción de objetivos y planes de acción.

Pizarra o rotafolio: para discusiones en grupo y generación de ideas.

Notas adhesivas o tarjetas de índice: para actividades de establecimiento de objetivos individuales.

## 1 Descripción

---

Este ejercicio de autoevaluación tiene como objetivo ayudar a los estudiantes a identificar sus fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas específicas a través del marco FODA. Al reflexionar sobre estos elementos, los estudiantes pueden comprender de manera más profunda sus áreas de desarrollo personal y profesional, lo que favorece la planificación estratégica y el crecimiento.

## 2 Objetivos

---

Identificación de fortalezas: destacar las ventajas y los recursos internos que pueden ser utilizados para lograr los objetivos.

Reconocer las debilidades: entender las limitaciones internas o las áreas que requieren mejoras para enfrentar los desafíos de manera efectiva.

Descubra oportunidades: identifique factores externos o tendencias que puedan ser aprovechados para alcanzar el crecimiento o el éxito.

Evaluar amenazas: reconocer los desafíos o riesgos externos que podrían interferir con el avance o el éxito.

Facilitar la toma de decisiones: Ofrecer un marco definido para la planificación estratégica y la priorización de acciones.

Mejorar la alineación estratégica: sincronizar las capacidades internas con las condiciones externas para optimizar la eficacia.

## 3 Guía y recursos

---

En este documento (disponible en la web) encontrarás una guía sobre el uso de los materiales y enlaces a las plantillas para llevar a cabo las actividades.

## 4 Opciones de evaluación

---

- Resumir los conocimientos fundamentales: sintetizar los aspectos esenciales del análisis FODA y su aplicación para el desarrollo personal y profesional.
- Fomentar la revisión regular: sugiera a los estudiantes que revisen y actualicen de manera periódica su análisis FODA para reflejar los cambios y el avance.
- Proporcionar recursos complementarios: facilite materiales para un desarrollo más profundo, como artículos, libros o talleres sobre crecimiento personal y planificación estratégica.

## 5 Requisitos técnicos

---

Cuadro de análisis FODA: Versión impresa o digital con cuatro cuadrantes titulados Fortalezas, Debilidades, Oportunidades y Amenazas.

Materiales de escritura: Lápiz y papel o un dispositivo digital para llenar el cuadro.

Espacio sereno: un ambiente acogedor y libre de distracciones para la autoevaluación.

## 1 Descripción

---

Este ejercicio permite a los estudiantes evaluar diferentes aspectos de su vida e identificar oportunidades para el aprendizaje continuo y la adopción de una mentalidad de crecimiento. Al analizar la satisfacción en categorías fundamentales de la vida, los estudiantes pueden detectar desequilibrios y áreas de mejora, promoviendo así su desarrollo personal y profesional.

## 2 Objetivos

---

Ayudar a los participantes a identificar y evaluar aspectos fundamentales de sus vidas, tales como el desarrollo personal, las relaciones interpersonales, la trayectoria profesional y el bienestar.

Promover la reflexión sobre los desequilibrios en las áreas de la vida y guiar a los participantes para que prioricen aquellas que requieren atención.

Apoyar a los participantes en la formulación de pasos claros y viables para incrementar su satisfacción en áreas de vida subdesarrolladas.

Proporcionar un marco para la autoevaluación constante y el crecimiento personal.

## 3 Guía y recursos

---

En este documento (disponible en la web) encontrarás una guía sobre el uso de los materiales y enlaces a las plantillas para llevar a cabo las actividades.

## 4 Opciones de evaluación

---

Autorreflexión: solicita a los participantes que redacten sus percepciones tras finalizar el ejercicio:

¿Qué áreas de la vida recibieron la puntuación más baja y por qué?

¿Qué acciones concretas implementarán para optimizar estas áreas?

¿Cómo se sintieron a lo largo del proceso de evaluación?

Evaluación del plan de acción: analizar la claridad y viabilidad de los planes de acción de los participantes para mejorar áreas concretas de la vida.

Debate en grupo:

Facilitar una sesión de intercambio en la que los participantes analicen sus reflexiones y las acciones que han planificado.

Observar el compromiso y la profundidad de la comprensión en el transcurso de las discusiones.

Observación del facilitador: supervise a los participantes durante el ejercicio para identificar señales de pensamiento crítico, compromiso y respuestas emocionales, y evalúe la claridad con la que articulan sus prioridades y establecen metas.

Controles de seguimiento: revise nuevamente la Rueda de la Vida tras un período específico para evaluar el progreso y los desafíos encontrados en la ejecución de sus planes de acción.

## 5 Requisitos técnicos

---

Plantilla de la Rueda de la Vida: Versión imprimible o digital con categorías destacadas.

Materiales de escritura: Lápiz y papel o un dispositivo digital para anotar las respuestas.

Espacio sereno: un entorno acogedor y libre de distracciones para el trabajo individual.

## 1 Descripción

---

"10 Cosas en Común" es una dinámica social diseñada para romper el hielo, que tiene como objetivo promover la colaboración y conectar a estudiantes adultos de diversos orígenes. Los participantes se agrupan con individuos de diferentes antecedentes o entornos laborales para identificar intereses y experiencias compartidas, lo que a su vez fomenta la comprensión mutua y la camaradería.

## 2 Objetivos

---

Fomentar las relaciones interpersonales y eliminar obstáculos entre participantes de diferentes orígenes.

Mejorar las competencias comunicativas mediante debates estimulantes.

Promover el descubrimiento y la valoración de intereses y puntos en común.

## 3 Guía y recursos

---

En este documento (disponible en la web) encontrarás una guía sobre el uso de los materiales y enlaces a las plantillas para llevar a cabo las actividades.

## 4 Opciones de evaluación

---

Evalúe el resultado analizando los siguientes aspectos:

¿Cuál fue el hallazgo más sorprendente que compartió con su pareja o grupo?

¿Cómo transformó esta actividad su perspectiva o comprensión de una persona de un entorno diferente?

¿Qué has aprendido sobre la relevancia de la comunicación para identificar intereses comunes?

## 5 Requisitos técnicos

---

Para grupos más numerosos, esta actividad puede transformarse en un reto competitivo para determinar qué pareja o grupo logra identificar más elementos en común dentro del tiempo establecido.

Para enriquecer la interacción, se puede asignar a los participantes la tarea de elaborar un pequeño proyecto o presentación basado en uno de sus intereses compartidos.

## 1 Descripción

---

"Miénteme" es una actividad cautivadora e interactiva destinada a mejorar las habilidades comunicativas y profundizar la comprensión entre los participantes a través de la narración. Los asistentes comparten anécdotas personales, fusionando la realidad con la ficción, lo que promueve la escucha activa y el pensamiento crítico al intentar discernir entre hechos y falsedades.

## 2 Objetivos

---

Mejorar las competencias comunicativas mediante la narración de historias y la escucha activa.

Fomentar una comprensión y conexión más profunda entre los participantes.

Desarrollar habilidades de pensamiento crítico mientras los participantes evalúan y deducen la veracidad de las narrativas compartidas.

## 3 Guía y recursos

---

En este documento (disponible en la web) encontrarás una guía sobre el uso de los materiales y enlaces a las plantillas para llevar a cabo las actividades.

## 4 Opciones de evaluación

---

Preguntas para la reunión informativa:

¿Qué estrategias empleaste para determinar cuál historia era falsa?

¿Cómo te sentiste al compartir relatos personales y observar las reacciones de tus compañeros?

¿Qué descubriste acerca de tus compañeros participantes a través de esta actividad?

## 5 Requisitos técnicos

---

Para grupos más numerosos, considere dividirlos en subgrupos más reducidos para asegurar que todos tengan la oportunidad de participar sin restricciones de tiempo.

Para incrementar la complejidad, permita que los participantes formulen preguntas tras cada conjunto de relatos antes de adivinar la falsedad, promoviendo de este modo una mayor interacción.

## 1 Descripción

---

El Juego de la Cebolla es una actividad grupal dinámica concebida para explorar las diferencias culturales y promover la comprensión entre los participantes. Este juego emplea papeles de colores con preguntas específicas vinculadas a experiencias y percepciones culturales. Los participantes responden a las preguntas y luego arrugan los papeles formando bolas, que se mezclan y redistribuyen. El objetivo es adivinar el autor original de las respuestas leyendo y desenredando las capas, como si se estuviera pelando una cebolla.

## 2 Objetivos

---

Promover una comprensión más profunda de las diferencias culturales y las experiencias individuales.

Fomentar la empatía y la aceptación entre participantes de diferentes orígenes.

Mejorar las competencias comunicativas y promover la escucha activa.

## 3 Guía y recursos

---

En este documento (disponible en la web) encontrarás una guía sobre el uso de los materiales y enlaces a las plantillas para llevar a cabo las actividades.

## 4 Opciones de evaluación

---

Discuta los siguientes aspectos:

¿Qué descubriste acerca de tus compañeros a través de esta actividad?

¿Cómo te sentiste al compartir y explorar aspectos de diversas culturas?

¿Qué conocimientos ha adquirido sobre los malentendidos y las percepciones culturales?

## 5 Requisitos técnicos

---

Para grupos más numerosos, considere dividir a los participantes en subgrupos más pequeños para asegurar que todos tengan la oportunidad de participar de manera integral.

Adapte las preguntas para enfocarse en temas pertinentes al contexto del grupo o a los temas de aprendizaje actuales.

## 1 Descripción

---

Círculo Único - Círculo Único es una actividad cautivadora para el aula, concebida para fomentar el autoconocimiento y enriquecer la interacción social entre los estudiantes. En este juego, los participantes forman un círculo y, por turnos, comparten una característica singular sobre sí mismos. Si otro participante menciona la misma característica, quien reveló una menos distintiva debe tomar asiento. El objetivo es permanecer de pie el mayor tiempo posible, desvelando aspectos únicos y personales de cada uno.

## 2 Objetivos

---

Mejore la autoconciencia mediante la reflexión sobre rasgos personales distintivos.

Fomentar un entorno de aula de apoyo en el que los estudiantes se sientan apreciados por su singularidad.

Fomentar la escucha activa y la comunicación interpersonal entre los alumnos.

## 3 Guía y recursos

---

En este documento (disponible en la web) encontrarás una guía sobre el uso de los materiales y enlaces a las plantillas para llevar a cabo las actividades.

## 4 Opciones de evaluación

---

Puedes dialogar sobre la actividad con los participantes planteando las siguientes preguntas:

¿Qué fue lo que más te impresionó de las características singulares compartidas?

¿Cómo te sentiste al compartir algo íntimo con el grupo?

¿Qué te enseñó esta actividad acerca del valor de las diferencias individuales?

## 5 Requisitos técnicos

---

Variaciones/Modificaciones:

Para grupos más numerosos, considere la posibilidad de establecer varios círculos más pequeños que operen simultáneamente, asegurando así que todos tengan la oportunidad de participar en un tiempo razonable.

Para reducir la competitividad, elimine la regla de sentarse y, en su lugar, enfóquese en compartir y debatir características únicas.

## 1 Descripción

---

Esta actividad permite a los participantes explorar y desarrollar su competencia intercultural a través de la reflexión sobre percepciones, estereotipos y suposiciones culturales. Los participantes emplean la plataforma MindMup para elaborar mapas mentales que representan visualmente sus ideas sobre los aspectos culturales de personas de diversos orígenes.

## 2 Objetivos

---

- Fomentar la competencia intercultural entre adultos de diferentes orígenes.
- Fomentar la conciencia acerca de los estereotipos culturales y su posible impacto.
- Promover la comprensión recíproca y la empatía mediante la reflexión y el diálogo.
- Promover el aprendizaje colaborativo mediante el uso de herramientas digitales.

## 3 Guía y recursos

---

En este documento (disponible en la web) encontrarás una guía sobre el uso de los materiales y enlaces a las plantillas para llevar a cabo las actividades.

## 4 Opciones de evaluación

---

Participación: Evaluar la implicación activa de los participantes en las etapas de creación, intercambio y discusión de mapas mentales.

Escucha activa: observe la calidad de la atención y las respuestas que los participantes ofrecen entre sí durante las presentaciones y los debates.

Resolución de problemas: analizar la habilidad del grupo para reconocer desafíos o estereotipos y sugerir estrategias para enfrentarlos.

## 5 Requisitos técnicos

---

Computadoras con conexión a internet.

Una pantalla y altavoces para presentaciones en grupo, si es necesario.

Acceso a la plataforma MindMup (<https://www.mindmup.com/>).

## 1 Descripción

---

La actividad "Entorno de Aprendizaje" es un ejercicio creativo y colaborativo que promueve la inclusión en contextos educativos. Los participantes colaboran para diseñar un juego de 5 minutos que incluye adaptaciones para estudiantes con discapacidad. El objetivo es fomentar la concienciación y la empatía, al tiempo que se desarrollan estrategias prácticas para asegurar que los entornos de aprendizaje sean accesibles para todos.

Esta actividad no solo subraya la relevancia de la inclusividad, sino que también motiva a los participantes a reflexionar críticamente sobre las barreras del aprendizaje y las formas de superarlas a través de soluciones creativas. Al diseñar y presentar sus juegos, los participantes obtienen experiencia práctica en la consecución de un aprendizaje atractivo e inclusivo.

## 2 Objetivos

---

- Desarrollar la habilidad de crear entornos de aprendizaje inclusivos y accesibles.

Fomentar la creatividad y las habilidades de resolución de problemas mediante la atención a diversas necesidades educativas. Promover la empatía y la comprensión de los retos que enfrentan las personas con discapacidad.

Fomentar la colaboración y la comunicación entre los participantes.

## 3 Guía y recursos

---

En este documento (disponible en la web) encontrarás una guía sobre el uso de los materiales y enlaces a las plantillas para llevar a cabo las actividades.

## 4 Opciones de evaluación

---

Prueba de eficacia: permita que los participantes jueguen los juegos diseñados y observe cómo se adaptan a diversas necesidades.

Discusión grupal: utilice las observaciones del grupo para evaluar la inclusión y el compromiso.

Observación del facilitador: evalúe la efectividad de la colaboración entre los participantes y su integración de funciones de accesibilidad.

## 5 Requisitos técnicos

---

No existen requisitos técnicos; los materiales para la elaboración de los juegos pueden variar según la creatividad del grupo.

## 1 Descripción

---

Esta actividad ofrece a los participantes una variedad de herramientas y aplicaciones digitales que pueden optimizar el aprendizaje, la organización y la vida cotidiana. Los participantes investigan herramientas como Google Drive, Canva, Creately, Genially, Kahoot y Leens. La actividad fusiona prácticas con discusiones grupales sobre las ventajas, los desafíos y las estrategias para incorporar la tecnología en sus rutinas personales y educativas.

Al concluir la actividad, los participantes elaborarán un plan individualizado para integrar estas herramientas en su aprendizaje y en sus tareas cotidianas.

## 2 Objetivos

---

A los estudiantes se les ofrece una gama de herramientas digitales que simplifican su vida cotidiana.

Los estudiantes tienen la capacidad de utilizar e integrar la tecnología en sus actividades diarias.

Los estudiantes tendrán la oportunidad de analizar las ventajas y desventajas de herramientas digitales concretas.

## 3 Guía y recursos

---

En este documento (disponible en la web) encontrarás una guía sobre el uso de los materiales y enlaces a las plantillas para llevar a cabo las actividades.

## 4 Opciones de evaluación

---

Para evaluar la eficacia del ejercicio, se podría solicitar a uno o más participantes que repitan la actividad anterior de manera independiente y que analicen su desempeño. Tras cada actividad, se promoverá un debate sobre los desafíos enfrentados, las estrategias de comunicación efectivas y las diferencias culturales. Algunas preguntas para el debate podrían ser:

¿Qué herramienta(s) te pareció(n) más intuitiva(s) o fácil(es) de utilizar? ¿Por qué?

¿Existió alguna herramienta que te resultara complicada de utilizar? ¿Qué la hizo complicada?

¿Has utilizado alguna de estas herramientas en tu vida cotidiana? Si es así, ¿de qué manera?

¿Cuáles consideras que son las principales ventajas de emplear estas herramientas en el aprendizaje o en las actividades cotidianas?

¿Qué desafíos anticipas al incorporar estas herramientas en tu rutina diaria?

- ¿Cómo pueden las barreras culturales o lingüísticas influir en su capacidad para utilizar estas herramientas de manera efectiva?

¿Qué recomendación le ofrecerías a alguien que se inicia en estas herramientas?

## 5 Requisitos técnicos

---

Computadoras con conexión a internet.

Una pantalla y altavoces para presentaciones.

Cuentas de usuario para plataformas como Google Drive, Canva y Kahoot.

## 1 Descripción

---

La narración es el proceso de transmitir eventos, experiencias o ideas a través de relatos, generalmente con un inicio, un desarrollo y un desenlace definidos. Integra hechos y emociones para cautivar al público, lo que la convierte en una herramienta poderosa para la conexión, la comunicación y el aprendizaje. En entornos educativos, la narración facilita el intercambio de experiencias personales, fomenta la empatía y establece un entendimiento común entre los participantes.

Esta actividad emplea la narración como herramienta para que los estudiantes compartan momentos significativos de su aprendizaje. El objetivo es promover la autoexpresión y la conexión mientras aprenden y practican estrategias de comunicación efectivas. El proceso también resalta la importancia de la empatía y la comprensión en el coaching, especialmente en contextos de educación para adultos.

## 2 Objetivos

---

Al participar en esta actividad, los alumnos:

Desarrollar competencias en la narración y la comunicación efectiva.

Aprender a comunicarse con seguridad y empatía.

Mejorar la capacidad de escuchar activamente y proporcionar retroalimentación constructiva.

Esta actividad actúa como un ejercicio práctico para consolidar las técnicas de comunicación y promover la comprensión en un contexto de coaching, diseñado para estudiantes adultos y migrantes.

## 3 Guía y recursos

---

En este documento (disponible en la web) encontrarás una guía sobre el uso de los materiales y enlaces a las plantillas para llevar a cabo las actividades.

## 4 Opciones de evaluación

---

La evaluación consiste en observar la participación activa, así como en escuchar y debatir los desafíos presentados por las historias. Las preguntas de retroalimentación pueden indagar en:

- Aspectos de la historia que son atractivos o impactantes.
- Eficacia y claridad en la comunicación.
- Uso del lenguaje no verbal y comunicación de emociones.
- Lecciones adquiridas y estrategias de optimización.

## 5 Requisitos técnicos

---

No se especifica ninguno, lo que lo hace accesible sin herramientas complementarias.

# Colaboradores y contacto



**3LMindset**  
LifeLong Learning

✉ [internacional@bitschulungcenter.at](mailto:internacional@bitschulungcenter.at)

🌐 [www.3lmindset.com](http://www.3lmindset.com)

**bit** *schulungcenter*  
member of *bit* group



  
eurospeak

  
ANDRAGOŠKI ZAVOD  
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, no obstante, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de OeAD-GmbH. Ni la Unión Europea ni la entidad que concede la subvención asumen responsabilidad alguna por ellas.



Co-funded by  
the European Union

# Descargo de responsabilidad.

## **Autores**

© Diciembre de 2024 – bit Schulungcenter GmbH, INDEPCIE SCA, Babel Idioma y Culturas S.L., Eurospeak Limited, Andragoski zavod Ljudska univerza Velenje.

Esta publicación se llevó a cabo con el respaldo financiero de la Comisión Europea en el contexto del Proyecto Erasmus+ “3L MINDSET”, N. 2022-1-AT01-KA220-ADU-000087628.

**Atribución, compartir bajo la misma condición**



**(CC BY-SA):** Tienes la libertad de compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato, así como de adaptarlo, remezclarlo, transformarlo y desarrollarlo para cualquier propósito, incluso comercial. El licenciente no puede revocar estas libertades siempre que cumplas con los términos de la licencia según las siguientes condiciones:

**Atribución:** se debe otorgar el crédito adecuado, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se han realizado modificaciones. Esto puede hacerse de cualquier manera razonable, pero no de forma que sugiera que el licenciente respalda a usted o su uso.

**CompartirIgual** - Si remezclas, transformas o creas a partir del material, debes distribuir tu contribución bajo la misma licencia que la del original.

**Sin restricciones adicionales:** no se podrán aplicar términos legales.



**3LMindset**  
LifeLong Learning



[www.3lmindset.com](http://www.3lmindset.com)



[www.facebook.com/3LMindset](http://www.facebook.com/3LMindset)