

Walk'n'Talk

Prevention and Communication Training
for the Elderly aged 65+



Currículo de los cursos Walk'n'Talk Pact 65+



Edición

Autores:

Volkshochschule Lingen gGmbH:

- *Ingrid Kawlowski*

Sastamalan Opisto:

- *Sini-Mari Lepistö, Tuija Hyvönen*

Centre for the innovation and development of education and technology:

- *Hector Saiz, Javier Martínez, Andrea Gallardo*

Dachverband burgenländischer Frauen-, Mädchen- und Familienberatungsstellen:

- *Doris Horvath, Sabine Hoschopf*

ProEduca z.s.:

- *Lucie Brzakova*

Universitatea Alexandru Ioan Cuza Din Iasi:

- *Mihail Radu Robota*

Archivio della Memoria:

- *Sergio Pelliccioni, Milena Iaffaldano*

Estructura y diseño:

Archivio della Memoria: *Iaffaldano Pelliccioni, Milena Iaffaldano*

Edición:

CIDET: Nicole Alcobendas, Andrea Gallardo



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Este proyecto ha sido fundado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente la visión de los autores, y la comisión no se hace responsable del uso que se pueda hacer de la información incluida aquí. Referencia del proyecto: 2016-DE02-KA204-003413



Excepto en aquellos casos en los que se indique, el trabajo está bajo la licencia internacional de atribución Creative Commons 4.0 - Atribución Walk'n'Talk. Para ver una copia de dicha licencia, visita <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> o envía una carta a Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.



Contenidos

<i>Preámbulo</i>	4
<i>El Consorcio</i>	6
<i>1. Introducción al las herramientas de investigación</i>	8
1.1. Ficha de información del proyecto y formulario de consentimiento.....	10
1.2. Cuestionario para el grupo.....	13
<i>2. Pedagogía</i>	20
2.1. Introducción a la andragogía.....	20
1.2. Aprendizaje formal, no formal e informal: conociendo las diferencias.....	23
<i>3. El estudiante</i>	26
3.1. Calidad de vida.....	26
3.2. Envejecimiento.....	28
3.3. Los mayores en la sociedad.....	30
<i>4. Instructor</i>	32
4.1. El entorno cambiante de la educación a mayores.....	32
4.2. Competencias de los educadores de adultos.....	33
4.3. Cómo motivar a tus estudiantes.....	34
<i>5. Las rutas</i>	37
<i>6. Público y objetivos del proyecto</i>	40
<i>7. Currículo de los cursos de Walk'n'Talk</i>	41
7.1. Breve resumen de los cursos de Walk'n'Talk.....	41
7.2. Walk'n'Talk Inglés A2.....	42
7.3. Walkn'n'talk SMART.....	46
7.4. Walky Talky Inglés.....	51
7.5. Curso WISE.....	54
7.6. Narración digital.....	58
7.7. Ruta matemática.....	62
7.8. Curso de poesía Walk'n'Talk.....	66
<i>8. Materiales de evaluación para los cursos de Walk'n'Talk</i>	68



Preámbulo

La educación para adultos en Europa está siendo desafiada por el cambio demográfico y una población que envejece constantemente. De hecho, para los educadores es un reto trabajar con adultos de 65 años y más, que han alcanzado la jubilación y se han retirado del mercado laboral.

Actualmente, la jubilación es entendida cada vez más como una fase activa de la vida, donde los mayores tienen la oportunidad de seguir formando parte de la sociedad de forma eficaz. Los mayores desean ser independientes, vivir una vida inclusiva y ser responsables de su propio bienestar. Esto, no obstante, requiere salud mental y física.

Investigaciones previas demuestran que practicar actividad física de forma regular es una de las cosas más importantes para poder tener un estilo de vida saludable. En efecto, tiene efectos positivos en los huesos y músculos, ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, depresión y deterioro cognitivo. Estos son algunos ejemplos de problemas de salud que van surgiendo comúnmente al envejecer y que resultan en la pérdida de autonomía.

Teniendo esta información en cuenta, los colaboradores de este proyecto empezaron a enfocar su mirada hacia una estrategia apropiada e innovadora. El objetivo era desarrollar, examinar y diseminar una oferta sobre un curso especial dirigido a los mayores que combinara la actividad física con tareas de aprendizaje cognitivo. Surgió, entonces, el concepto del Walk'n'Talk; caminar, especialmente personas que no hacen ejercicio con regularidad, no requieren ningún tipo de habilidad especial y es una buena manera de mantenerse en forma. Teniendo todos los socios una experiencia exhaustiva en la educación de adultos, la idea fue fácilmente integrada en su currículum educativo.

En 2016, los socios solicitaron una Colaboración Estratégica para la Educación de Adultos bajo la Comisión Europea de financiación del programa Erasmus+ Acción Clave y les fue concedido un apoyo económico.



El consorcio desarrolló cuatro productos intelectuales (en lo sucesivo denominado PI), a continuación se describen: **herramienta de investigación** (PI1) para identificar las razones más importantes para los mayores a la hora de implicarse en la realización de actividad física y en la educación en edad avanzad; **currículo de Walk'n'Talk** (PI2) que incluye 7 cursos diferentes basados en los resultados del análisis de la herramienta de investigación; **material de formación** (PI3) usado para el desarrollo de cursos; y una **Guía de la Dirección y Comunicación para la parte interesada** (PI4) que proporciona instrucciones y plantillas que garantizan una transición sencilla y el uso por cualquier educador de adultos, accionista y/o legislador.

No obstante, el presente documento contiene específicamente el desarrollo del Producto Intelectual 2. El resto de PIs están disponibles en la página web oficial del proyecto: <http://www.walkandtalkproject.eu/>.



El Consorcio

El **consorcio** unió dos centros de educación para adultos (Alemania y Finlandia), una pequeña empresa (España), una asociación cultural (Italia), una universidad (Rumanía), una organización coordinadora que proporciona servicios de asesoramiento para chicas y mujeres (Austria) y una organización sin ánimo de lucro que proporciona educación profesional y servicios de asesoramiento en el campo de recursos humanos y gestión de proyectos (República Checa) de 7 Estados miembros de la UE.

ALEMANIA

Volkshochschule Lingen gGmbH

Am Pulverturm 3
49808 Lingen (Ems)
Ingrid Kawlowski
i.kawlowski@vhs-lingen.de
www.vhs-lingen.de



AUSTRIA

Dachverband burgenländischer Frauen-,
Mädchen- und Familienberatungsstellen
Spitalstraße 11
7350 Oberpullendorf
Doris Horvath
doris.horvath@frauen-op.at
www.frauendachverband.at



REPÚBLICA CHECA

ProEduca z.s.
Mládežnická 1310/2
37316 Dobrá Voda u Českých Budějovic
Lucie Brzakova
lucie.brzakova@proeduca.cz
www.proeduca.cz





RUMANIA

Universitatea Alexandru Ioan Cuza Din Iasi
Bulevardul Carol I 11
Mihail Radu Robota
700506 Iasi
contact@uaic.ro
www.uaic.ro



ITALIA

Archivio della Memoria
Via Ufente 11
00198 Rome
Sergio Pelliccioni
sergio@archiviodellamemoria.it
www.archiviodellamemoria.it



ESPAÑA

CIDET
Espaitec 1 - Universitat Jaume I
Av. Vicent Sos Baynat, S/N
12006 Castellón
Roger Esteller Curto
esteller@cidet.es
www.cidet.es



FINLANDIA

Sastamalan opisto
Onkiniemenkatu 1
38200 Sastamala
Sini-Mari Lepistö
sini-mari@sastamalanopisto.fi
<https://www.sastamalanopisto.fi/>





1. Introducción al las herramientas de investigación

El cambio demográfico y una población que envejece son factores que desafían la educación de adultos, pero estos siguen teniendo la oportunidad de contribuir en la sociedad y de vivir de manera independiente. Para alcanzar este objetivo, la tercera edad necesita tener un envejecimiento mentalmente y físicamente sano. Así, Walk'n'Talk es un proyecto que tiene como objetivo dar la posibilidad a los mayores de adquirir hábitos saludables, promocionar habilidades sociales y aprender desde contextos no formales. De hecho, el bienestar es un elemento muy relevante en este proyecto y hace referencia a cómo las personas se sienten, funcionan y evalúan sus vidas, incluyendo la felicidad, el propósito que se tiene, la satisfacción y la autonomía. Sin embargo, los potenciales ejes del bienestar hacen referencia a aspectos externos (ingreso, educación, redes sociales...) e internos (salud, eficacia personal...). Por ello, la *Formación de Prevención y Comunicación para Mayores de 65 años Walk'n'Talk* es un proyecto de Acción Clave 2 de Colaboración Estratégica Erasmus+ que pretende aportar oportunidades innovativas y diferentes para que los mayores puedan tener acceso a la educación y su calidad de vida mejore. Con el fin de desarrollar esta investigación y expandir su relevancia, 7 países han colaborado y participado en ella: **VHS Lingen** (Alemania), **ProEduca z.s.** (República Checa), **Frauenberatungsstelle Oberpullendorf** (Austria), **Sastamalan Opisto** (Finlandia), **Archivio della Memoria** (Italia), **UAIC** (Rumanía) and **CIDET** (España).

Con el fin de implementar esta investigación, hemos analizado diferentes estudios sobre el envejecimiento activo que nos han llevado al desarrollo de una herramienta fiable para mejorar la calidad de vida de los mayores y su relación con el propósito de una continua integración social. Por eso, este artículo de investigación se centra en la evaluación de las necesidades y actividades físicas de los mayores y trata de entender cómo piensan, sienten y expresan. Esto nos dirige al objetivo final de realizar un prototipo adecuado para la creación de actividades y talleres eficientes y ventajosos.

Además, hemos desarrollado un resumen estadístico de las opiniones y declaraciones de los mayores sobre sus propias percepciones de la calidad de sus vidas. Asimismo, hemos usado cinco instrumentos para alcanzar un análisis más justo y objetivo; estos han sido: EGEP - Escala General de Eficacia Propia (evalúa las creencias positivas



propias de cada persona para enfrentar las demandas difíciles de la vida), EIA - Escala de Índice de Aspiración (evalúa las aspiraciones personales, dividiéndolas en intrínsecas y extrínsecas y centrándose en la importancia de cada aspiración en cada persona y cómo han mantenido las que ya tienen), MMAF-R - Motivos para la Medida de Actividades Físicas - Revisado (evalúa la implicación de cada motivo que les hace participar en actividades físicas), NPB - Escala de Necesidades Psicológicas Básicas (evalúa la necesidad de satisfacción relacionada con la competencia, autonomía y relación con los demás) y IPB - Índice Personal de Bienestar (evalúa la satisfacción que corresponde a una calidad de vida específica).

Por último, este artículo de investigación proporciona un resumen estadístico de los diferentes aspectos que pueden estar conectados con el bienestar de los mayores y tiene el objetivo de determinar cuáles aspectos se tienen que tener en consideración a la hora de desarrollar actividades prácticas que mejoren su calidad de vida.

En la primera sección, los ejes potenciales que satisfacen la vida de los mayores mostraron resultados diferentes. Los datos demográficos y la eficacia percibida no tienen influencia sobre cómo se sienten los mayores sobre su vida. Sin embargo, la implicación en las actividades físicas sí contribuye al bienestar subjetivo. De la misma manera, la autonomía y los sentimientos de conexión y pertenencia a otras personas sí que lo afecta.

En la segunda sección, una Jerarquía de los Objetivos en la Vida y una Jerarquía de los Incentivos para la Actividad Física en los adultos de edad avanzada y dependiendo del país fueron analizados. Aunque hay pequeñas diferencias entre los siete países, en general concluimos que una buena salud física, la calidad de las relaciones personales y el deseo de ser autónomos son los datos más relevantes. De este modo estas razones deberían tenerse en cuenta a la hora de fomentar una aproximación práctica que involucre a los mayores en la actividad física.

En conclusión, proporcionar a los mayores la oportunidad de implicarse en actividades mixtas (físicas y relacionales) influiría notablemente en la consolidación del bienestar.



1.1. Ficha de información del proyecto y formulario de consentimiento

Walk'n'Talk Pact 65+

Proyecto ERASMUS+ 2016-1-DE02-KA204-003413 Ficha de información del Proyecto para los participantes

Este estudio forma parte de un estudio financiado por la UE – ERASMUS+. Estás invitado a formar parte de este estudio. Antes de que aceptes, es importante que entiendas el propósito y la naturaleza de esta investigación y lo que implicará tu participación, si aceptas.

Por favor lee atentamente la siguiente información, y no dudes en preguntar si algo no está claro o si necesitas más información. Los datos para contactar están al final de esta hoja de información.

Los principales objetivos del proyecto están relacionados con el envejecimiento activo. Para promover y mantener un envejecimiento activo proponemos: incorporar distintas ideas y conceptos a un programa innovador del curso, desarrollar un programa que permita distintos contenidos desde lenguas extranjeras a narración o entrenamiento personal en el módulo "Talk", para incrementar la conciencia entre los mayores y así mantener la calidad de vida "entrenando el cuerpo y la mente", para crear vínculos sociales que faciliten la retención de nuevos hábitos por la Fundación de "Walk and Talk" clubs. Con esto, pretendemos desarrollar una oferta de curso en el ámbito de la salud física y mental y ser capaces de proporcionar a los interesados en la educación para adultos un nuevo curso que les permita abrirse a nuevos grupos destinatarios.

Los objetivos generales de la presente investigación son:

- Recoger información útil sobre los problemas de salud relacionados con la edad, tales como la educación, vida social, qué cursos de envejecimiento activo existen y ejemplos sobre las prácticas recomendadas.
- Descubrir las necesidades y habilidades reales que los mayores consideran que son necesarias adquirir, y cuál es su actitud frente a un envejecimiento activo y sano.
- Recoger ideas sobre experiencias personales que sean útiles y estrategias que nos permitan desarrollar métodos, que posteriormente, se podrán aplicar en nuestro proyecto.
- Obtener experiencia sobre distintas actuaciones para promover un comportamiento sano, técnicas de motivación y otros enfoques relacionados con este proyecto.

La metodología de esta investigación, en esta fase del Proyecto, se basa en usar cuestionarios dirigidos a la gente mayor de 65 años que está actualmente activa y que también inscrita en varias actividades relacionadas con el envejecimiento



active, para descubrir su contexto, sus intereses y motivaciones. Los cuestionarios tienen la duración de unos 40 minutos. Toda la información que nos proporciones durante el estudio se guardará en estricta confidencialidad de acuerdo con el artículo de protección de datos. La única persona que sabrá esto serán los investigadores. Tanto tu función como los datos sobre las organizaciones serán usados en el informe final del proyecto y en otras publicaciones relacionadas con éste. Todos los materiales se destruirán una vez acabado el proyecto y revisado por la entidad financiadora.

La participación es totalmente voluntaria. Eres tu quien decide si participar en la encuesta o no. Si estás de acuerdo en formar parte del proyecto, te pediremos que firmes un formulario de consentimiento. Aunque hayas decidido formar parte en un principio, aún podrás abandonar el Proyecto cuando desees, sin tener que dar una explicación. En caso de que suceda eso, cualquier información o datos que nos hayas proporcionado no serán usados para la investigación.

Gracias por leer esta hoja de información. Si estás de acuerdo en formar parte de la investigación, los investigadores se pondrán en contacto contigo para facilitarte el formulario de consentimiento para que lo firmes y después hacer arreglos para iniciar la entrevista. Te proporcionaremos una copia del formulario de consentimiento.

Si hay algo que no esté claro, o si quieres más información, por favor habla con la persona que llevará a cabo la entrevista/grupo de discusión.

Walk'n'Talk Pact 65+
Proyecto ERASMUS+ 2016-1-DE02-KA204-003413

Formulario de consentimiento del participante

Nombre (o iniciales)

Por favor marca la casilla (as) para confirmar las preguntas.

Confirmando que he leído y entendido las hojas de información en fecha de noviembre 2016 para el estudio indicado arriba. Si he pedido una clarificación del contenido o más información, he obtenido las respuestas que necesitaba.



Entiendo que mi participación es voluntaria y que soy libre de abandonar en cualquier momento, sin tener que dar ninguna explicación.

Entiendo que las secciones relevantes sobre los datos recogidos respecto a mi pueden ser observadas con más detenimiento por el investigador y doy mi consentimiento para que la entrevista grabada y las frases que puedan aparecer en la entrevista sean usadas de manera anónima en el informe final del Proyecto y en otras publicaciones que puedan surgir a partir de este trabajo.

Me gustaría añadir las siguientes limitaciones a la confidencialidad en relación a esta entrevista:

Estoy de acuerdo en participar en el estudio señalado arriba.

Iniciales del participante

Firma

Date

Iniciales del participante

Firma

Date



1.2. Cuestionario para el grupo

Cuestionario de investigación W&T

Datos demográficos generales

1. Iniciales _____
2. Edad _____
3. Género: Hombre Mujer
4. País actual donde se reside _____
País de nacimiento _____
5. Vive en: Área rural Área urbana
6. Estado marital
 Soltero/a
 Casado/a Cohabitando
 Divorciado/a Separado/a
 Viudo/a Otra situación: _____
7. Nivel de estudios (ultimo nivel graduado):
 Básico (menos que el instituto o similar)
 Medio (hasta o más que el instituto, pero menos que la universidad)
 Alto (graduado en la Universidad o más)
8. Profesión/ trabajo antes de jubilarse: _____
9. Edad de jubilación: _____
10. Superficie de la casa (en metros cuadrados): _____
11. Gente que viven en la misma casa conmigo (puedes marcar más de una respuesta).
 Vivo yo solo
 Vivo con mi compañero/a.
 Vivo con otros miembros de mi familia.
 Vivo con gente que no es de mi familia.
12. ¿Cuánta gente vive en la misma casa que tu? _____
13. Ingresos mensuales (por persona en la misma casa): _____ € o _____ en moneda nacional.



Datos de actividades habituales (números aproximados)

1. **Hora de levantarse** habitual _____
 2. **Hora de irse a dormir** habitual _____
 3. **Cantidad habitual de sueño durante el día** (si no es el caso, pon 0) _____
horas/día
 4. **Tiempo que pasas dentro de casa** (excepto el que duermes) _____
horas/ día
 5. **Limpiar** la casa tu mismo (si no es el caso, marca 0) _____ horas/semana
 6. **Comprar** por tu cuenta (si no es el caso, marca 0) _____ horas/semana
 7. **Cocinar** tu mismo (si no es el caso, marca 0) _____ horas/semana
 8. **Cuidar el jardín** (si no es el cas, marca 0) _____ horas/semana
 9. **Caminar** (incluyendo una ruta de compras solamente si caminas hasta las tiendas) _____ horas/semana
 10. Cualquier tipo de **ejercicio físico** (excepto limpiar, comprar, cocinar, cuidar del jardín y caminar) en el que estás **constantemente involucrado** (por ejemplo. gimnasia, baile, jogging, montar en bicicleta...) _____ horas/semana
 11. Involucrarse en **actividades de grupo** (p. ej. Quedar con los amigos, ir de clubs, hacer voluntariado, ir a la iglesia, asistir a eventos culturales) _____
horas/semana
- *
12. **Hacer** puzzles, rompecabezas, crucigramas o juegos de lógica _____
minutos/día
 13. **Usar el ordenador/portátil** o otros aparatos similares (como tablets) _____
minutos/día
 14. **Ver la television** _____ minutos/día
 15. **Usar** distintas **redes sociales** en Internet _____ minutos/día
 16. **Hablar** (conversaciones de audio o video llamadas) en el **teléfono/skype** o otros _____ minutos/día.
 17. **Conversaciones escritas** (como SMS, mensajes o escribir por el chat) usar distintos aparatos _____ minutos/día



AIS-s

Todo el mundo **tiene metas o aspiraciones a largo plazo**. Estas son las **cosas que las personas esperan cumplir a lo largo del curso de sus vidas**. En esta sección, encontrarás un número de objetivos de vida, presentados por separado, y te hacemos tres preguntas sobre cada uno de estos objetivos.

- (a) ¿Cómo de importante es este objetivo para ti?
- (b) ¿Cuán probable es que cumplas este objetivo en un futuro?
- (c) ¿En qué medida has alcanzado este objetivo por el momento?

Por favor, usa la siguiente escala para contestar cada una de las tres preguntas sobre cada uno de los objetivos de vida.

Nada	Moderado					Mucho
1	2	3	4	5	6	7

1. Objetivo de vida: *Estar físicamente sano.*

- ___ a. ¿Cómo de importante es esto para ti?
- ___ b. ¿Cuán probable es que cumplas eso en un futuro?
- ___ c. ¿En qué medida has alcanzado este objetivo por el momento?

2. Objetivo de vida: *Mantener la mente activa y fuerte.*

- ___ a. ¿Cómo de importante es esto para ti?
- ___ b. ¿Cuán probable es que cumplas eso en un futuro?
- ___ c. ¿En qué medida has alcanzado este objetivo por el momento?

3. Objetivo de vida: *Tener un estilo de vida físicamente activo.*

- ___ a. ¿Cómo de importante es esto para ti?
- ___ b. ¿Cuán probable es que cumplas eso en un futuro?
- ___ c. ¿En qué medida has alcanzado este objetivo por el momento?

4. Objetivo de vida: *Elegir lo que hago, en vez de ser impulsado por la vida.*

- ___ a. ¿Cómo de importante es esto para ti?
- ___ b. ¿Cuán probable es que cumplas eso en un futuro?
- ___ c. ¿En qué medida has alcanzado este objetivo por el momento?

5. Objetivo de vida: *Esconder de manera exitosa los signos de la vejez.*

- ___ a. ¿Cómo de importante es esto para ti?
- ___ b. ¿Cuán probable es que cumplas eso en un futuro?
- ___ c. ¿En qué medida has alcanzado este objetivo por el momento?

6. Objetivo de vida: *Sentir que hay gente que realmente me quiere y que yo quiero.*

- ___ a. ¿Cómo de importante es esto para ti?
- ___ b. ¿Cuán probable es que cumplas eso en un futuro?



___ c. ¿En qué medida has alcanzado este objetivo por el momento?

GSES

Aquí abajo encontrarás 3 afirmaciones con las que puedes estar de acuerdo o no.

Usa una escala de 1 - 4, indica si estás de acuerdo con cada una de las cuestiones, poniendo en número adecuado en la línea que hay delante de cada afirmación.

Por favor, ábrete y sé honesto con tus respuestas

- 1- **No es verdad**
- 2- **Apenas verdadero**
- 3- **Moderadamente cierto**
- 4- **Totalmente verdad**

- ___ 1. Siempre puedo resolver los problemas difíciles si le pongo mucho esfuerzo.
- ___ 2. Si alguien se opone a mi, puedo encontrar los medios o las maneras para conseguir lo que quiero.
- ___ 3. Me es fácil ceñirme a mis objetivos y cumplir mis metas.
- ___ 4. Confío en que puedo salir de manera exitosa frente a eventos inesperados.
- ___ 5. Gracias a mi inventiva, sé como manejar situaciones imprevistas.
- ___ 6. Puedo solucionar la mayoría de los problemas si invierto el esfuerzo necesario.
- ___ 7. Puedo mantener la calma cuando afronto dificultades porque confío en mi habilidad para aceptar los cambios.
- ___ 8. Cuando tengo un problema, normalmente puedo encontrar varias soluciones.
- ___ 9. Si estoy en problemas, normalmente encuentro la solución.
- ___ 10. Normalmente puedo controlar todo lo que se interpone en mi camino.



MPA-SM

A continuación, hay una lista de las **razones por las cuáles la gente participa en actividades físicas**, ejercicio o deporte.

Teniendo en mente su principal actividad física,

Responde a cada pregunta (usando la escala aquí indicada), en base a **cuán verdad es la respuesta para ti.**

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente En desacuerdo						Totalmente Cierto
<input type="checkbox"/>						
1. Porque quiero estar en forma.						
<input type="checkbox"/>						
2. Porque es divertido.						
<input type="checkbox"/>						
3. Porque me gusta participar en actividades que son un reto físico para mí.						
<input type="checkbox"/>						
4. Porque quiero adquirir nuevas habilidades.						
<input type="checkbox"/>						
5. Porque quiero reducir o mantener mi peso, para verme mejor.						
<input type="checkbox"/>						
6. Porque quiero estar con mis amigos.						
<input type="checkbox"/>						
7. Porque quiero hacer esta actividad.						
<input type="checkbox"/>						
8. Porque quiero mejorar las habilidades que ya tengo.						
<input type="checkbox"/>						
9. Porque me gustan los retos.						
<input type="checkbox"/>						
10. Porque quiero definir mis músculos para verme mejor.						
<input type="checkbox"/>						
11. Porque me hace feliz.						
<input type="checkbox"/>						
12. Porque quiero mantener mi nivel de habilidades actual.						
<input type="checkbox"/>						
13. Porque quiero tener más energía.						
<input type="checkbox"/>						
14. Porque me gustan las actividades que presentan un reto físico.						
<input type="checkbox"/>						
15. Porque me gusta estar con gente que también esté interesada en esta actividad.						
<input type="checkbox"/>						
16. Porque quiero mejorar mi salud cardiovascular.						
<input type="checkbox"/>						
17. Porque quiero mejorar mi apariencia.						
<input type="checkbox"/>						
18. Porque creo que es interesante.						
<input type="checkbox"/>						
19. Porque quiero mantener mi fuerza física para vivir una vida sana.						
<input type="checkbox"/>						
20. Porque quiero resultar atractivo para los demás.						



- ___ 21. Porque quiero conocer a gente nueva.
- ___ 22. Porque disfruto de esta actividad.
- ___ 23. Porque quiero mantener mi salud física y mi bienestar.
- ___ 24. Porque quiero mejorar el aspecto de mi cuerpo.
- ___ 25. Porque quiero mejorar en esta actividad.
- ___ 26. Porque esta actividad me parece estimulante.
- ___ 27. Porque no me siento atractivo si no hago ejercicio.
- ___ 28. Porque mis amigos quieren que lo haga.
- ___ 29. Porque me gusta la emoción de participar.
- ___ 30. Porque disfruto pasando tiempo con los demás cuando hago ejercicio.

BNSG-S

Instrucciones: Por favor lee cada una de las afirmaciones detenidamente, **pensando en como afectan a tu vida**, e indica si **son verdad para ti**. Usa la siguiente escala para responder:

1	2	3	4	5	6	7
Para nada verdad						Totalmente verdad

- 1. Me siento libre para decidir por mi mismo como vivir mi vida. ____
- 2. Realmente me gusta la gente con la que interactúo. ____
- 3. A menudo, no me siento competente. ____
- 4. Me siento muy presionado en mi vida. ____
- 5. La gente que conozco me dice que soy bueno en lo que hago. ____
- 6. Me llevo bien con la gente en la que estoy en contacto. ____
- 7. Soy muy reservado y no tengo muchas relaciones sociales. ____
- 8. Generalmente me siento libre de expresar mis ideas y opiniones. ____
- 9. Aquellos con los que interactúo normalmente los considero mis amigos. ____
- 10. Recientemente he podido aprender habilidades nuevas e interesantes. ____
- 11. En mi día a día, tengo que hacer lo que me dicen con frecuencia. ____
- 12. La gente de mi vida se preocupa por mi. ____



13. La mayoría de los días siento la sensación de logro por lo que hago. ____
14. La gente con la que interactúo en el día a día suele tener mis sentimientos en consideración. ____
15. En mi vida no tengo muchas oportunidades para mostrar lo capaz que soy. ____
16. No hay mucha gente con la que sea cercano. ____
17. Siento que difícilmente puedo ser yo mismo en las situaciones que me ocurren en mi día a día. ____
18. La gente con la que interactúo normalmente, parece que no le gusto mucho. ____
19. a menudo, no me siento muy capacitado. ____
20. No tengo muchas oportunidades para decidir yo mismo como hacer las cosas en mi día a día. ____
21. La gente, generalmente, es bastante amable conmigo. ____

SWLS

Instrucciones: Aquí debajo hay 5 afirmaciones con las que puedes estar de acuerdo o no. Usa la escala del 1 - 7 para indicar tu conformidad o no con cada una de las afirmaciones. Para ello escribe el número que tu consideres en la línea que hay delante de cada frase.

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo						Totalmente de acuerdo



PWI

Instrucciones: Las siguientes preguntas responden a cuán satisfecho te sientes, en una escala del 0 al 10. El **ceró** significa que no sientes nada de satisfacción y el **10** significa que te sientes totalmente satisfecho.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada de Satisfacción								Completamente satisfecho		

- ___ 1. "Pensando en tu vida y tus circunstancias personales, ¿cuán satisfecho te sientes **con tu vida en un conjunto?**"
- ___ 2. "¿Cuán satisfecho estas **con tu nivel de vida?**"
- ___ 3. "¿Cuán satisfecho estás **con tu salud?**"
- ___ 4. "¿Cuán satisfecho estás **con lo que estás consiguiendo en esta vida?**"
- ___ 5. "¿Cuán satisfecho estás **con tus relaciones personales?**"
- ___ 6. "¿Cuán satisfecho estás **con lo seguro que te sientes?**"
- ___ 7. "¿Cuán satisfecho estas **respecto a sentirte parte de tu comunidad?**"
- ___ 8. "¿Cuán satisfecho estas **con la seguridad de tu futuro?**"
- ___ 9. "¿Cuán satisfecho estás **con tu espiritualidad o religión?**"

2. Pedagogía

2.1. Introducción a la andragogía

Enseñar es un trabajo difícil, de hecho, es muy probable que cuando uno/a está llevando a cabo esta actividad pueda enfrentarse a problemas como: qué estrategias deben utilizarse, cómo motivar a los alumnos, el darles autonomía o no, etc. Afortunadamente, hay una ciencia que estudia la práctica de la enseñanza y su influencia en el proceso de aprendizaje de los estudiantes. La pedagogía fue inicialmente el único término usado para recopilar estos estudios. Sin embargo, esta disciplina fue eventualmente desarrollada en otra llamada andragogía, la cual difiere de la primera.



La pedagogía es un término que puede que te suene familiar, pero ¿habías oído alguna vez antes la palabra “andragogía”? En esta sección vamos a explorar sus orígenes y descubriremos las diferencias entre los dos enfoques: pedagogía y andragogía, particularmente centrándonos en este último.

La noción de andragogía fue originalmente desarrollada por Malcolm Knowles en 1960 como una manera para describir el aprendizaje adulto. Knowles dijo que la andragogía es el arte y la ciencia del aprendizaje adulto, con lo cual se refiere a cualquier forma de aprendizaje adulto (Kearsley, 2010). En otras palabras, es un término usado para referirse a la instrucción que está dirigida a las necesidades de los adultos y su principal particularidad es que se centra más en el proceso de aprendizaje que en el contenido que se enseña. Hasta aquel momento, la investigación en el campo de la pedagogía se basaba únicamente en los estudios de aprendizaje de los niños, solamente aportando evidencias de como los niños aprenden y abordando exclusivamente sus necesidades, las cuales difieren de las de los adultos. Así pues, la andragogía surgió como respuesta a la necesidad de un enfoque centrado en el aprendizaje de los adultos.

La información recogida sobre el proceso de aprendizaje de los niños ya no es válido cuando vamos a enseñar a adultos o mayores, por ello Malcolm Knowles desarrollo su propio modelo de andragogía basado en cinco suposiciones de gran importancia y que son distintivas de los alumnos mayores, y la última de las cuales se añadió posteriormente.

- **Autopercepción**

Cuando una persona Madura, su concepto de autopercepción cambia de una personalidad dependiente hacia una de un ser humano autodirigido. En contraposición a los niños, a los cuales se les requiere por ley el asistir a clase, los adultos son libres para decidir si continuar con la educación o no. Por lo tanto, un instructor debe beneficiarse de ello y fomentar la autonomía de los estudiantes.

- **Experiencia del estudiante adulto**

Cuando una persona madura, acumula un creciente depósito de experiencia que se convierte en una gran fuente de aprendizaje. Los estudiantes adultos han experimentado una variedad de experiencias y se apoyan constantemente



en éstas. Por lo tanto, el aprendizaje se construye en los conocimientos y experiencias previas.

- **Disposición para aprender**

Cuando una persona madura, su disposición para aprender se orienta progresivamente hacia las tareas de desarrollo de su rol social. Los adultos están listos para aprender aquellas cosas que les serán de utilidad y les ayudaran a lidiar con distintos aspectos de la vida.

- **Orientación hacia el aprendizaje**

Cuando una persona madura, su perspectiva del tiempo cambia de uno de posponer a la inmediatez. Como resultado, su orientación hacia el aprendizaje pasa de centrarse en el sujeto a centrarse en el problema.

- **Motivación por aprender**

Cuando una persona madura su motivación por aprender es interna (Knowles 1984:12). Los mayores adultos tienen una motivación real para aprender y ganar nuevas habilidades, más allá del mero objetivo de aprobar una asignatura.

Por lo consiguiente, ¿es conveniente usar el mismo método de enseñanza sin tener en cuenta la edad de los estudiantes? Es justo decir que no es posible ya que los adultos aprenden de manera distinta a los niños. El método de formación debe adaptarse a las demandas de la audiencia y esto incluye tener en cuenta la edad de los estudiantes. La gente mayor confía en sus experiencias de vida y sus propias metas, convirtiéndose así, la motivación en una variable de fundamental importancia. Los cursos deben ser estructurados de acuerdo al público al que van a estar orientados y el instructor debería desarrollar estrategias motivacionales basadas en las cinco suposiciones de la andragogía que hemos mencionado anteriormente.

Comparación entre el enfoque pedagógico y andragógico

Pedagogía	Andragogía
El profesor está al frente de la clase; el estudiante es independiente	El estudiante es más autónomo; depende menos del profesor



El profesor es el responsable del aprendizaje	El estudiante es responsable del aprendizaje
Se puede ganar poca experiencia	Se puede ganar más experiencia
Hay una programación estándar impuesta por la Sociedad	La programación está más basada en la aplicación
Se centra en el contenido y en la adquisición de ese mismo contenido	Se centra en el proceso y la ejecución de las tareas
Motivación externa	Motivación interna

Aunque el concepto de andragogía es similar al de pedagogía, Knowles defendió la discrepancia entre los dos conceptos. El autor de esta teoría declaró que la pedagogía era un modelo de contenido mientras que la andragogía era un modelo de proceso. A continuación, hay una tabla que muestra las principales discrepancias de las dos disciplinas:

Esta tabla refleja perfectamente las cinco suposiciones del aprendizaje de adultos: un estudiante adulto es más autónomo y se mueve por una motivación interna. Basado en estas suposiciones, Knowles también desarrolló los principios de la teoría de aprendizaje adulto tal y como los encontramos aquí debajo:

- Los adultos deben participar en el diseño y desarrollo de la experiencia del aprendizaje.
- La experiencia debería ser la base de todas las tareas y actividades del eLearning.
- Las aplicaciones a la vida real y los beneficios deben estar ligados al curso de eLearning.
- Da una oportunidad a los estudiantes adultos para absorber la información, en lugar de memorizarla.

Por lo tanto, cuando desarrollamos un curso para mayores y adultos, es importante diseñar el curso a partir de los principios de la teoría de aprendizaje adulto.

1.2. Aprendizaje formal, no formal e informal: conociendo las diferencias

En esta sección podemos encontrar una introducción general a la educación formal, no formal e informal de los mayores. Hay tres tipos distintos de educación que se dan en nuestra Sociedad hoy en día. Probablemente todos hemos estado expuestos a éstas en alguna medida: ya sea asistiendo a clase, apuntándose a cursos de verano o



aprendiendo un concepto nuevo gracias a nuestros padres o un amigo en casa o en la calle. A continuación, explicamos los tipos de educación en términos del lugar, reconocimiento y la participación del profesor.

El aprendizaje formal está organizado y dirigido por una programación formal, y normalmente lleva a la obtención de cualquier tipo de credencial reconocido tales como un diploma o graduación. Por lo tanto, es reconocido por el gobierno en alguna medida y se enseña por profesionales tales como maestros o profesores.

- Por otra parte, la educación no formal es aquella que tiene lugar fuera de los entornos de aprendizaje formal, pero con algún tipo de organización de la estructura. El aprendizaje normalmente está organizado, pero la mayor parte del tiempo no sigue una programación. Este tipo de educación puede estar dirigida por un profesor cualificado. Empieza por la decisión consciente del estudiante de dominar una actividad, habilidad o área de conocimiento en particular y, por lo tanto, la persona hace un esfuerzo intencionado para conseguir su objetivo. La gente no adquiere un diploma reconocido, pero aumenta las capacidades y habilidades del individuo.

- El aprendizaje informal se trata de la educación que tiene lugar fuera de la clase y que emerge de la involucración del estudiante en aquellas actividades que no son llevadas a cabo con propósitos educativos. El aprendizaje es involuntario y parte del día a día. En otras palabras, estas adquiriendo nuevos conceptos y habilidades sin prestar atención; sin hacer un esfuerzo, por ejemplo, cooperando con otros, organizando alguna actividad o simplemente por error. Debería darse sin la participación de un profesor. El aprendizaje informal puede considerarse expediente, pero está menos organizado y puede incluir eventos relacionados con la educación o actividades que ocurren en la familia, el lugar de trabajo o en el día a día de una persona, en el contexto de la educación dirigido por la familia o la sociedad.

Quizás la razón más adecuada para los adultos para aprender sea el aprendizaje no formal porque ofrece la libertad necesaria para explorar, decidir lo que aprender y el orden en que se deben adquirir los conocimientos y habilidades. Sin embargo, queremos enfatizar el poder del aprendizaje informal ya que nos permitirá aprender las habilidades blandas y las competencias transversales mientras aprendemos otras competencias, por ejemplo, podemos ofrecer un curso sobre el la lengua inglesa



(curso no formal) pero al mismo tiempo podremos ganar tolerancia y empatía (aprendizaje informal).

En el proyecto Walk-n-Talk, el aprendizaje ocurre gracias a una actividad educacional planeada. No queremos que olvides que, de alguna manera, las habilidades informales también aumentarán otras habilidades, harán el aprendizaje más experiencial, emocional y divertido, mientras que el aprendizaje de los estudiantes tendrá lugar una vez terminada la actividad (y también con sus familias o amigos).

Los métodos que se usan para la autoeducación:

- Uso de la ayuda de los miembros de la familia, amigos, compañeros, por ejemplo: los consejos, alguien mirando la ejecución de las tareas, consultar otra persona, etc.
- Uso de materiales impresos – como el uso de la literatura, publicado anteriormente en forma de papel tradicional (libros, prensa profesional, tales como un ‘Diario legal’) para aumentar la consciencia. Los estudiantes recurren a estas fuentes y estudian los materiales por iniciativa propia y sin ser parte de la programación del curso, recomendada por el profesor/instructor (no era parte de las tareas).
- Uso de los programas de ordenador y oportunidades de contactos ofrecidas en Internet – significa usar la conexión a internet (online) con distintos tipos de guías, libros, prensa profesional, cursos de idiomas, etc.
- Uso de los programas educacionales grabados en la televisión o en la radio,
- Visitar centros de investigación tales como bibliotecas; y beneficiarse del uso de sus fuentes de información.

El aprendizaje formal y no formal son parcialmente intencionales e incidentals: cuando perseguimos cualquier aprendizaje de manera consciente, no podemos aprender cosas que no son parte de nuestro objetivo.

El aprendizaje informal, sin embargo, es exclusivamente incidental.



Las habilidades blandas están relacionadas con nuestras relaciones con la gente: comunicación, colaboración, etc., por ejemplo, las que están relacionadas con las habilidades emprendedoras, las cuales incluyen creatividad, perseverancia, inventiva, autoconfianza, responsabilidad y trabajo en grupo. Adquirir estas habilidades blandas y competencias puede llevar años de experiencia y errores, y éstas serían difíciles de evaluar y certificar. Estas habilidades se adquieren mientras colaboramos con otra gente o se organizan en el trabajo. Es la experiencia que todo el mundo gana después de años de trabajo, de liderar grupos de trabajo o investigando e innovando. En otras palabras, esto es lo que se conoce como aprendizaje informal. Por lo tanto, el aprendizaje informal podría ser considerado como el enfoque más apropiado para adquirir habilidades blandas, aptitudes y valores. Sin embargo, debemos tener en cuenta que este tipo particular de aprendizaje debería ofrecerse como un proceso, y no como contenido.

3. El estudiante

Hacerse mayor implica importantes cambios en la vida de una persona tanto a nivel social como físico y los instructores deben ser conscientes de ello y gestionar el proceso de envejecimiento para sacar el máximo provecho. Para responder mejor a las necesidades y expectativas de los estudiantes adultos, necesitamos adaptar las potencialidades de la educación a las necesidades de los mayores, así como proporcionar el apoyo que se requiere para aumentar la calidad de vida de la gente mayor a través del aprendizaje.

3.1. Calidad de vida

La calidad de vida (también conocida como CdV) es un concepto abstracto cuyo significado puede prever todo el mundo, sin embargo, es más difícil de definir. La gente normalmente asocia la calidad de vida con el bienestar, un buen trabajo, la felicidad, salud o riqueza. Más allá de esto, la gente tiene sus propias opiniones lo cual significa que la CdV puede entenderse como un concepto subjetivo.



En una sociedad moderna, la calidad de vida es una prioridad para todos los ciudadanos, y ¿cómo podemos saber si la calidad de vida de una persona es alta o baja? Para poder medirla, Maslow propuso una jerarquía de necesidades (Maslow & Cox) la cual incluía condiciones de vida básicas que necesitan ser cubiertas para poder alcanzar calidad de vida. Sin embargo, en nuestra sociedad, aspectos como la percepción de una persona, el contexto de la cultura y los sistemas de valores en los cuales viven tienen un mayor impacto en la calidad de vida.

Cuando la gente se hace mayor, deben enfrentarse a cambios físicos, psicológicos y sociales que aumentan su exposición a situaciones incontrolables. Nuestro comportamiento a la hora de enfrentar estas situaciones cambiantes es el que hará que aumente o disminuya nuestra percepción subjetiva de la CdV. Además, hay algunos factores que pueden poner en peligro este proceso: la pérdida de control, la disminución de los sentidos, la dificultad de la adaptación y otras amenazas. Para poder enfrentar estas amenazas y minimizar su impacto, los mayores deben adoptar una actitud positiva frente a este proceso de envejecimiento que es natural. Una actitud positiva será beneficiosa para mejorar la CdV de los mayores.

Pero ¿cómo pueden mejorar la calidad de vida los mayores?

- **Adaptación:** A lo largo de nuestra vida, debemos enfrentar cambios en nuestros cuerpos, vidas y entorno y estos cambios pueden afectar, ya sea positiva o negativamente, nuestra calidad de vida. Aquellos que son capaces de adaptarse a los cambios, es más probable que mantengan su CdV.
- **Participación social:** Los mayores ven aumentar su satisfacción cuando participan en actividades con la familia, los vecinos, en el lugar de trabajo, etc. Esto les ayuda a usar sus habilidades y desarrollar su personalidad, lo cual mejora su CdV.
- **Dar y recibir apoyo:** Recibir ayuda y socializar con otros grupos fomentará la inclusión de los mayores en la sociedad. Ellos se sentirán parte de e integrados en el grupo asumiendo las relaciones interpersonales, ganando habilidades afectivas y asertivas, etc. Y por lo tanto, esto influenciará en su CdV de manera positiva.



- **Mantenerse activo:** Es importante seguir teniendo metas y objetivo de vida así como ser un miembro activo dentro de un grupo social ya que esto tiene un impacto positivo en la salud y el bienestar de la gente.
- **Seguir aprendiendo:** El aprendizaje continuo ha demostrado ser un estándar para aumentar la calidad de vida. El aprender mantiene a la gente activa, pero también nos permite aumentar la creatividad, desarrollo personal, habilidades personales y satisfacción de vida (Brocket 1985, Ladmin 1997, Schuller 2004).

La calidad de vida se trata de una condición compleja ya que no hay una única manera de mejorarla. Sin embargo, la educación puede ayudar a aumentar la CdV, o al menos a prevenir que empeore. Las acciones socio-educacionales adecuadamente diseñadas pueden ser usadas para enseñar a los mayores, pero también permitir que adquieran nuevas habilidades, actitudes y aptitudes.

El grupo de gente mayor es muy heterogéneo, y cada uno de los individuos tiene sus propios problemas y necesidades. El concepto de CdV, examinado de manera individual, es aún más complejo. La educación puede proporcionar una herramienta muy útil, desarrollando la capacidad de seguir aprendiendo, aprender de lo que pasa alrededor de nosotros y de lo que nos pasa a nosotros mismos. La CdV se trata de aceptarnos a nosotros mismos, nuestras limitaciones y los obstáculos de nuestras vidas, aunque gracias a el proceso de aprendizaje, todo el mundo puede descubrir nuevas potencialidades, nuevos placeres de los cuales no somos conscientes, y nuevas maneras de ser felices, productivos y útiles para el resto. La formación puede ayudarnos a conseguir nuestras metas, concretamente, gracias a la educación no formal nos permite aprender habilidades y competencias específicas, así como competencias transversales y habilidades blandas: comunicación, colaboración, creatividad, liderazgo, etc.

3.2. Envejecimiento

Cuando los humanos envejecemos, pasamos por las distintas fases de la vida y emociones, amenazas y esto da lugar al pensamiento. La vejez no es solamente un proceso psicológico sino también un camino donde los problemas psicológicos que acompañan la entrada a esta última etapa de la vida son enfrentados. Los individuos



abandonan los roles anteriores y asumen otros nuevos, así pues, se involucran nuevas situaciones y agentes, los cuales requieren tanto aprendizaje como autodefinición modificada.

Hay un creciente número de mayores de 65 en nuestra sociedad y éstos son más activos si los comparamos con otras generaciones previas de 65. Últimamente ha crecido el interés de los mayores en el aprendizaje continuo y los profesores o formadores deberían tener competencias básicas sobre la vejez para poder apoyarlos mejor en este proceso.

La vejez viene acompañada de muchos desafíos y la pérdida de independencia es una parte potencial de este proceso, así como la disminución de habilidades físicas y la discriminación por la edad. Sin embargo, a pesar de la creencia general de que la gente mayor es más reacia a aprender porque su memoria ha menguado con el tiempo, la cognición se conserva y por lo tanto, es posible mantener una buena vida y desarrollar un aprendizaje continuo (Suutame, 2010). Hay un término llamado “senescencia” que se refiere al proceso de aprendizaje, incluyendo los cambios biológicos, emocionales, intelectuales, sociales y espirituales. Muchos adultos continúan siendo autosuficientes, pero otros requieren de más cuidados. Debido al hecho de que la gente mayores normalmente no suele mantener los trabajos, el dinero puede ser un problema. Además, algunos conceptos culturales erróneos respecto a los mayores pueden hacer que acarreen estereotipos ridículos. Los mayores tienen que hacer frente a muchos desafíos en su última etapa de la vida, pero eso no significa que tengan que vivir la vejez sin dignidad.

La gente tiene su propia percepción individual sobre el proceso de envejecimiento. La experiencia de envejecer aborda una dimensión importante por lo que deberíamos abstenernos de generalizar cuando hablamos de mayores.

El aprendizaje continuo de los mayores requiere que esté impartido por profesores cualificados que tengan conocimientos gerontológicos y actitudes positivas frente al proceso de envejecimiento y la gente mayor. Incluso la gente de avanzada edad que no padece desordenes cognitivos (principalmente la enfermedad de Alzheimer y otras relacionadas) no tienen barreras para el aprendizaje excepto aquellas de su propia



motivación. Por lo tanto, se debe ofrecer a los mayores una variedad de actividades educacionales para satisfacer las necesidades y las expectativas de éstos. Los mayores son el grupo de gente más heterogéneo y que requiere actividades específicamente diseñadas.

Debemos tener en cuenta que la vejez, en nuestras sociedades, afecta a la gente mayor y se convierte en una barrera para participar en actividades educacionales. Entonces, tenemos que combatir la información falsa y actitudes para desarrollar el aprendizaje continuo que respalda la calidad de vida de los mayores.

3.3. Los mayores en la sociedad

La población de Europa cada vez está más envejecida debido a un aumento en la esperanza de vida y los bajos niveles de fertilidad. Como consecuencia, el proceso de envejecimiento continuará en el futuro, por lo tanto, cada vez habrá más gente mayor. El impacto del envejecimiento demográfico en la Unión Europea es más probable que tenga un mayor significado en las próximas décadas, implicando cambios más significantes.

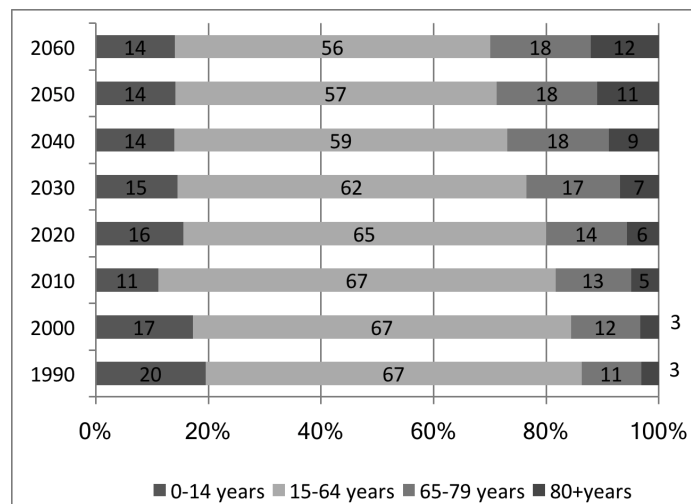


Figura 1. Porcentaje de la población total

Las diferencias de vida entre los sexos son significativas. En términos generales y de acuerdo a las estadísticas, las mujeres viven más tiempo que los hombres. Como la población envejecida no va a parar de crecer, debemos estar preparados para los



cambios sociales que pueden implicar, así como el próximo papel de los mayores en la sociedad.

Se ha probado que las conexiones sociales y las relaciones interpersonales son los mayores factores que afectan al nivel de bienestar y felicidad de la gente. De la misma manera, las relaciones negativas y una conexión social más bien escasa, llevan al aislamiento/marginación. Según una encuesta de EU-SILC del año 2006sd “las personas que no tienen amigos tienden a aumentar con la edad, en todos los países”. Los mayores tienden a perder las relaciones sociales a lo largo de la vida, esta es la razón por la cual la familia juega un papel más importante en relación con la prevención del aislamiento. El apoyo de la familia es esencial para respaldar el proceso de envejecimiento.

Debido a los cambios demográficos y los problemas que surgen, nació el concepto “**envejecimiento activo**”. El envejecimiento activo se lleva a cabo cuando se adopta una estrategia de envejecimiento productiva que enfatiza la calidad de vida y el bienestar mental. Por lo tanto, se refiere más bien al proceso de envejecimiento y todo lo que esto conlleva, en vez de a aquellos que ya han alcanzado la vejez.

Los mayores, la mayoría de ellos están retirados, tienen la oportunidad de contribuir a la sociedad de varias maneras para hacerles sentir parte de ella. Los trabajos voluntarios, las actividades familiares o cursos en el tiempo libre son algunas de las opciones que tienen.

Mejorar el potencial y la calidad de vida de los ciudadanos puede crear una mayor sostenibilidad económica y más inclusiva.

Tal y como ya se ha dicho anteriormente, la integración social es imprescindible para el bienestar de los mayores dependientes viviendo en casa (Caballero et al. 2007, Corinne 2005, Golden et al. 2009). Los mayores participan en actividades sociales, mantenerse ocupados y activos, así como conocer a otra gente. Estas medidas ayudarán a prevenir la exclusión social y aumentar el nivel de felicidad y bienestar de los mayores.



Cuando la gente se hace mayor y entra en la tercera edad, encuentran en el voluntariado un buen sustituto para los roles sociales que han perdido. Esto puede tener un impacto social positivo en la sociedad, así como en voluntarios más mayores, proporcionando servicios que de otra manera, resultarían inaccesibles o caros. El voluntariado también puede ayudar a eliminar el aislamiento, fortalecer la participación de la comunidad, mejorar la autoestima de los voluntarios, cambiar estereotipos y promover la consciencia política y social. Mediante la ayuda a otras personas, los voluntarios también están ayudándose a ellos mismos y aumentarán su bienestar físico, mental y social, protegiéndose de los peligros de la jubilación, el declive físico y la inactividad. La integración social está relacionada con el trabajo voluntario que puede aumentar el bienestar de uno, ya que la reducción de aislamiento social puede llevar a evitar la depresión o al menos, reducirla.

Existe el pensamiento común de que las herramientas TIC están, más bien, relacionadas con la vida laboral de la gente. Sin embargo, esto ha cambiado. Muchas maneras de contribuir con actividades de voluntariado social o envejecimiento activo están, hoy en día, mediadas por la tecnología. Esto reafirma la idea de aprendizaje continuo. Pues, enseñar habilidades TIC a los mayores debería tenerse en cuenta ya que les ayudará a adaptarse a esta nueva era y a estar socialmente conectado con el mundo.

4. Instructor

Como ya hemos comentado anteriormente en otros capítulos, el creciente número de mayores y gente jubilada ha comportado cambios tanto en el contexto social como en el educacional. Los educadores deben ser conscientes de estos cambios y construir un curso basado en las necesidades de los mayores. Para poder desarrollar un curso que cumpla con las expectativas de éstos, primer debemos explorar el papel que deben tomar los instructores de adultos, qué competencias se deben transferir, dónde y cómo reclutarlos y cómo mantenerlos en el sistema de la educación.

4.1. El entorno cambiante de la educación a mayores

Así como los mayores cambian cuando pasan por las distintas etapas o procesos de la vida, también lo hace el entorno que los rodea. Generalmente, cuando escuchamos la



palabra “educación” la solemos relacionar con las escuelas, universidades, etc. sin embargo, la educación en adultos está más familiarizada con la educación no formal e informal.

La educación innovadora y los métodos de aprendizaje, motivación, distintas maneras de interacción entre profesores y alumnos, así como la invasión de las TIC en la educación han influenciado el entorno en que se realiza esta actividad. Los instructores adultos necesitan adaptarse a estos cambios y proporcionar una formación más directa y autónoma. El alumno sabe mucho mejor que es lo que le gustaría aprender y que requiere más practica, conocimiento exacto sobre un tema. En general, su objetivo es mejorar la calidad de vida.

Como ya hemos dicho anteriormente, los cambios en la educación para adultos demandan un cambio en el rol de los instructores. Aquí, descubriremos cuales son estos cambios:

- Adoptar un enfoque mucho más centrado en el alumno y que cumpla con las demandas de los alumnos mayores,
- Anunciar el curso que se ofrece en los sitios correctos, es decir, en aquellos sitios que los mayores puedan encontrarlo fácilmente,
- Crear un mercado e implementar cursos sustentables que los mayores se puedan permitir,
- Guiar y ayudar a los mayores en los distintos procesos de aprendizaje y durante el cursos,
- Usar los medios y el conocimiento sobre las TIC,
- Planear el concepto de educación y los cursos que se llevaran a cabo.

4.2. Competencias de los educadores de adultos

Ni la tecnología ni las propuestas europeas sobre las TIC están directamente diseñadas para los mayores. Esta afirmación significa, que los mayores deben ganar o adquirir una serie de competencias para poder motivar a los estudiantes más mayores y transmitir sus conocimientos a todos ellos.

La tecnología no es una asignatura instrumental sino más bien lo contrario a esto. Se trata de una competencia transversal que es de vital importancia para evitar la



exclusión de los mayores en la sociedad. Los instructores de adultos deben tener en cuenta esta afirmación y cambiar su actitud en cuanto a la alfabetización digital de los mayores, siendo conscientes de sus múltiples ventajas.

Los profesores e instructores de adultos necesitan tener las siguientes competencias generales:

- Ser un estudiante permanente e independiente. Abordar las necesidades de aprendizaje y establecer los objetivos de aprendizaje;
- Ser un comunicador, jugador de equipo y construir relaciones. Usar un lenguaje claro y directo para comunicarse con sus estudiantes;
- Ser el responsable de el desarrollo de el aprendizaje de los adultos. Supervisar el proceso y adaptar la instrucción;
- Ser un experto. Tener conocimiento sobre el tema y enseñar las habilidades necesarias según el campo y la audiencia a la que dirigen;
- Ser capaz de utilizar distintos métodos de aprendizaje, estilos y técnicas de instrucción que sean efectivas cuando se trabaja con adultos. Diseñar la instrucción dotar a los estudiantes con habilidades digitales y de comunicación vía las TIC;
- Ser capaz de motivar y apoyar a los adultos. Participar en una escucha activa, dialogo y debates para facilitar y respaldar la educación. En otras palabras, motivar a los alumnos para que cumplan sus objetivos;
- Ser capaz de manejar la heterogeneidad de los grupos. Modelar y entender la diversidad.

4.3. Cómo motivar a tus estudiantes

La motivación es imprescindible para obtener Buenos resultados educacionales. En el desarrollo de un curso, la motivación de los estudiantes puede disminuir o perderse debido a las barreras y dificultades que algunos mayores pueden encontrarse durante el proceso de aprendizaje. Por lo tanto, los instructores de adultos deben ser conscientes de este problema y aumentar la motivación de éstos durante el aprendizaje.



A veces, los estudiantes se inscriben a algunos cursos porque alguien les ha presionado a hacerlo o se cansan del curso porque no podían seguir el ritmo de la clase. En estos casos, la motivación es baja. Sin embargo, tanto los estudiantes como los profesores disponen de estrategias para mejorar el nivel de motivación y aumentar su interés en el curso. Y, ¿cuáles son las suposiciones que debemos considerar entonces?

- **Las actividades educativas deben tener un sentido.** Los mayores necesitan estar convencidos de lo que aprenderán, sino su interés puede disminuir rápidamente. La formación necesita estar contextualizada para poder ser relevante y necesaria y, lo más importante, tiene que tener sentido para ellos.
- **Los estudiantes de tercera edad quieren saber el propósito detrás del aprendizaje.** El contenido que se enseña debe ser significativo. Los mayores consideran que su tiempo es muy valioso, y no quieren malgastarlo en actividades que no tienen sentido o no les aportan nada.
- **Saca provecho del entorno personal de los estudiantes.** El material que está dirigido a los alumnos debería estar relacionado con su entorno y con sus áreas de trabajo e intereses. Intenta evitar usar las típicas actividades de los libros de texto y los exámenes.
- **Los estudiantes de tercera edad tienen más experiencia.** Los mayores tienen unas características distintivas: más experiencia de vida, mayor capacidad de retención y conocimiento previo. Aprovechate de su experiencia y utilízala para el desarrollo de tu curso.
- **La motivación es un paso importante para el aprendizaje.** Cuando falla la motivación, también fallan las posibilidades de conseguir un aprendizaje satisfactorio. Tanto el interés como el deseo por aprender son clave para potenciar la motivación.
- **Trata con la gente individualmente.** Presta atención a sus distinciones físicas y psicológicas. A la gente, y los mayores en particular, les gusta sentir que alguien les presta atención y cuida de ellos.
- **Ayuda a los mayores a superar los pensamientos negativos.** La vergüenza, incomodidad y miedo son algunos de los sentimientos que pueden surgir entre los estudiantes mayores. De la misma manera, estos sentimientos están acompañados por una actitud negativa, y los instructores deben ayudarles a enfrentar esas barreras. Potenciar su confianza y autoestima les ayudará a alcanzar sus metas.



- **Estate preparado para tratar con la desilusión/decepción.** Los estudiantes mayores necesitan más apoyo y estímulos o incentivos porque muchos de ellos todavía no están totalmente convencidos de sus capacidades cognitivas y físicas.
- **Los mayores deben asumir su papel en los programas educativos.** Intenta que participen en la planificación y organización del curso, así podrán sentir que las sesiones están adaptadas a sus necesidades.
- **Haz que se sientan cómodos.** Cuando en un grupo, las personas tienden a compararse con los otros, a veces puede surgir un sentimiento de inferioridad o desmotivación. Pues, intenta aumentar su autoestima, felicitándoles cuando hagan progresos.

Después, un estudiante se motiva cuando está a punto de alcanzar el éxito, está de buen humor, ha sido elogiado, siente que es parte de un grupo, y sabe que lo que uno está haciendo tiene un valor intrínseco. Si se dan todos estos factores, entonces el estudiante considerará la actividad de aprendizaje algo divertido y satisfactorio.



5. Las rutas

Adoptando el enfoque de la enseñanza al aire libre, se remueven algunas de las barreras que las clases convencionales pueden crear entre adultos o mayores y sus experiencias personales. La educación en el exterior es práctico y directo, por ello el conocimiento que adquieren los alumnos no solo es real, sino también inolvidable.

Este método proporciona un espacio para el aprendizaje que va más allá de los límites temáticos; así, los alumnos pueden crear conexiones entre diferentes áreas didácticas. A través de actividades interdisciplinarias de este tipo, los mayores pueden desarrollar su conocimiento, comprensión, habilidades de organización, trabajo en equipo y la habilidad de aplicar lo que han aprendido en contextos no probados y que signifiquen un reto.

Puede que una de las características más destacables de la educación en el exterior es que el aprendizaje está contextualizado dentro del mundo y vida que van más allá de los escenarios formales. Similarmente, la variedad de los contextos y entornos para aprender son ilimitados: puedes aprender en una cafetería, durante una excursión, un viaje, en el teatro, etc. Los mayores pueden aprender sobre cualquier tema al aire libre en el contexto apropiado y adoptando hábitos saludables como caminar, socializar, etc.

Hay un alto número de oportunidades para el éxito personal cuando se habla del aprendizaje al aire libre. Este tipo de instrucción enriquece las experiencias de vida de los alumnos, desarrollando su confianza, progreso y logros. Les permite la capacidad de desarrollar habilidades intelectuales, físicas, emocionales, estéticas y espirituales simultáneamente.

Los mayores pueden tener limitaciones en su condición física, pero, el objetivo de esta actividad es aprender y disfrutar el caminar mientras se aprende; la educación permanece el objetivo principal sin importar el entorno en el que ocurre. Además, es recomendable evitar causar cualquier tipo de aflicción o experiencias desagradables.



Con este método se espera que las competencias transversales y las habilidades blandas se tienen que aprender involuntariamente (es decir, de manera informal) durante la ruta. A continuación hay algunas observaciones que pueden ser de ayuda:

- Los estudiantes adquieren el hábito de caminar como un ejercicio físico del que pueden disfrutar, que tiene lugar en entornos naturales (como parques) o ciudades (percepción como ciudadanos), y puede estar relacionada con la difusión de un estilo de vida saludable (dieta), posturas ecológicas (reciclar y conservar) y aprender (conceptos de fauna y flora, ciudades o sitios rurales, conciencia de ciudadano en el caso de caminar por la ciudad).
- Promocionar una sensación de grupo repitiendo esta actividad durante el semestre entero (una o dos veces por mes). De esta forma los estudiantes pueden conocerse y crear apoyo social y lazos de amistad. El objetivo es reducir el aislamiento y las actitudes sedentarias.
- Crear la percepción de un ejercicio físico del que se pueda disfrutar. De esta manera, caminar y otras actividades físicas se pondrán en práctica al finalizar la tarea.
- Crear una sensación de logro, objetivos de grupo y promocionar el éxito derivado del esfuerzo.
- Promocionar la política de la UE sobre el Envejecimiento Saludable y la Organización Mundial de la Salud.

En este proyecto proponemos distintas actividades que podrían ser usadas por cualquier instructor de forma directa o como una sugerencia para su propio curso o asignaturas. La metodología Walk'n'Talk es fácilmente transferible. A continuación ofrecemos algunos consejos que pueden ayudarte a incorporar esta metodología:

- Os proponemos conectar el contenido teórico de cualquier asignatura como historia, sociología, ciencias, idiomas, etc. aprendidas en clase a actividades al aire libre. De esta forma, los estudiantes tendrán la posibilidad de visitar, explorar y descubrir aspectos adquiridos con anterioridad y enriquecerse de esta experiencia.
- Anteriormente a la actividad, los estudiantes pueden juntarse y preparar la tarea y luego diseminarla. Esto hará que mejore la experiencia de aprendizaje, que se impliquen emocionalmente, que se facilite la conciencia, que mejore su implicación en la comunidad (crear y diseminar en entornos sociales) como



también la promoción de una actitud responsable sobre el envejecimiento activo (adquiriendo conocimiento pero también propagándolo).

- Diseminar las actividades, es decir, aprovechar las cosas aprendidas o producidas por los estudiantes. Pídeles que creen un vídeo, una composición (si la asignatura es sobre aprendizaje de lenguas) o un breve informe (si la asignatura es sobre arte, historia, etc.).



6. Público y objetivos del proyecto

El Marco de Walk'n'Talk fue específicamente diseñado para mejorar la calidad de vida de los mayores; su bienestar social y físico. Por esta razón el proyecto está dirigido a:

- docentes de educación para adultos,
- instructores y educadores,
- ciudadanos mayores,
- los que toman decisiones,
- residencias para ancianos,
- servicios de atención geriátrica,
- oficinas de ciudadanos mayores,
- centros de voluntariado,
- asociaciones de mayores,
- clubs de deportes y
- cualquier otra organización pública o privada que proporcione y contribuya a las oportunidades de aprendizaje formales y no formales.

Relacionado con el público, el objetivo principal del Marco de Walk'n'Talk es que incentive el envejecimiento activo; investigaciones anteriores demuestran que actividades físicas, el aire puro, el aprendizaje al aire libre y la interacción social contribuyen a la mejora de la salud de los mayores. Esto habitualmente conduce a la felicidad también.

Los varios cursos de Walk'n'Talk dirigidos a aprendices de más de 65 años en diferentes temas, con diferentes resultados de aprendizaje contribuyen a la adquisición de las competencias clave de Europa, anima los ciudadanos mayores a participar en el aprendizaje permanente, mejorar su calidad de vida y su participación social.

Los objetivos principales de este proyecto son los siguientes:

- Ofrecer una variedad de cursos no formales específicamente creados para los mayores dentro de una variedad de enfoques, métodos, resultados del aprendizaje, ayudándoles a incorporar nuevas formas de enseñar y aprender.
- Equiparles con nuevas estrategias para instruir a los mayores de forma dinámica e innovativa.



- Desarrollar una guía práctica enseñando nuevas formas de acceder al creciente grupo de mayores en la Unión Europea.

Para quién esté interesado en trabajar con los mayores, esperamos que el Marco os proporcione ideas de cómo crear vuestro propio club de Walk'n'Talk dentro de vuestras comunidades. Además, presenta una metodología que puede ser fácilmente adaptada para cualquier grupo o temas.

7. Currículo de los cursos de Walk'n'Talk

7.1. Breve resumen de los cursos de Walk'n'Talk

A continuación ofrecemos una lista de los cursos que han sido diseñados dentro del marco de Walk'n'Talk:

	Cursos Walk'n'Talk	Sesiones
1	Walk'n'Talk Inglés A2	8 unidades, 1.5 hora cada una
2	Walk'n'Talk SMART	13 unidades, 2,5 horas cada una
3	Walky Talky Inglés	2 sesiones, 1,5 hora cada una
4	Walk'n'Talk WISE	4 sesiones, 3 horas cada una
5	Walk'n'Talk Narración Digital	12 sesiones, 50 minutos cada una
6	Ruta matemática	3 sesiones, 4 horas cada una
7	Walk'n'Talk Recital de poesía	31 unidades, 45 minutos cada una
8	Walk'n'Talk Fotografía	9 unidades, 45 minutos cada una

La duración de los cursos no es homogénea, algunos tienen más clases que otros, dependiendo de la exigencia de cada curso. En las secciones siguientes los cursos serán desarrollados en detalle.



7.2. Walk'n'Talk Inglés A2

Un aspecto especial del curso Walk'n'Talk en inglés es la combinación de caminar, hablar y aprender. El curso no se desarrolla en la clase tradicional, sino al aire libre. El plan propuesto para el curso de Walk'n'Talk en inglés es el siguiente:

Tema	Material didáctico	horas
Conocerse mejor	<ul style="list-style-type: none"> • Apuntes de los profesores: • Fichas: • Actividades: 	1.5
Hablar sobre la familia	<ul style="list-style-type: none"> • Apuntes de los profesores: • Fichas • Actividades: 	1.5
Hablar sobre las vacaciones	<ul style="list-style-type: none"> • Apuntes de los profesores: • Fichas: • Actividades: 	1.5
Hablar sobre los hobbies e intereses	<ul style="list-style-type: none"> • Apuntes de los profesores: • Fichas: • Actividades: 	1.5
Hablar sobre la comida y bebida	<ul style="list-style-type: none"> • Apuntes de los profesores: • Fichas: • Actividades: 	1.5
Hablar sobre los recuerdos de la infancia	<ul style="list-style-type: none"> • Apuntes de los profesores; • Fichas: • Actividades: 	1.5
Hablar sobre lugares favoritos	<ul style="list-style-type: none"> • Apuntes de los profesores: • Fichas: • Actividades: 	1.5
Hablar sobre envejecer	<ul style="list-style-type: none"> • Apuntes de los profesores: • Fichas: • Actividades: 	1.5
Contar chistes	<ul style="list-style-type: none"> • Apuntes de los profesores: • Fichas: • Actividades: 	1.5
Hablar sobre el future y la evaluació	<ul style="list-style-type: none"> • Apuntes de los profesores: • Fichas: • Actividades: 	1.5

Plan del curso

Las propuestas mencionadas más abajo, están basadas en la experiencia adquirida durante la implementación del curso en las fases de test y práctica.

- El curso Walk'n'Talk de inglés A2 abarca 10 (o 20) unidades con dos unidades por ruta/semana (1 unidad=45 minutos).
- Trabajar en material educativo (fichas) para prepararse para las rutas lleva aproximadamente una hora por semana.

El planteamiento del curso se puede cambiar, dependiendo de la viabilidad organizativa como de la salud física de los participantes. Si los estudiantes son



demasiado frágiles para una ruta de 90 minutos, entonces lleva a cabo solo una actividad por ruta:

Cada ruta y tema incluye dos actividades que pueden ser divididas en dos secciones y el límite de tiempo por ruta disminuirá a una unidad por semana, resultando en 20 rutas.

Material educativo:

El material educativo para cada tema consiste en:

- Apuntes de los profesores
- Fichas, incluyendo una lista de vocabulario, una cierta área de gramática y algunos ejercicios
- Fichas de actividades que consisten en varias series de preguntas que pueden ser utilizadas en las rutas.

El material educativo puede ser fácilmente adaptado a los intereses y habilidades de los estudiantes: el contenido puede ser partido, añadido o omitido;

Muchas de las fichas de actividades consisten en preguntas o hacer juegos de palabras que se usará para hacer entrevistas entre todos, generar conversación, provocar debate y/o contar o volver a contar una historia personal.

Nota: al final de cada ruta, entrega las copias de las fichas para la próxima ruta y tema. Lee los apuntes del profesor para tener más información, si lo necesitas.

Consejo: cuando fotocopias las fichas de actividades, si es posible, usa cartulinas ya que son más gruesas que el papel normal y hará que duren más.

Tamaño del grupo

Dada la experiencia adquirida en las fases de test y prácticas, 10-12 estudiantes por grupo sería el número perfecto para cada grupo, haciendo que mantener el grupo junto sea más fácil para el instructor, sobre todo, considerando el diferente estado físico de cada persona.

Ya que los estudiantes caminan en parejas normalmente y hablan mucho más que en una clase tradicional, un número más alto de alumnos es aceptable, a menos que el instructor no se sienta cómodo con un gran número de estudiantes.

Métodos

- Cita rápida
- Describir palabras (Taboo)
- Preguntarse
- Narración
- Quiz
- Ejercicios de vocabulario
- Ejercicios de gramática

Descripción del curso

Sesión 1- Conocerse mejor



El primer encuentro tuvo lugar en la sala del curso de VHS. Se introdujo el concepto del curso a los estudiantes y después el formato de la cita rápida, que para muchos era desconocido. Las citas rápidas de (aproximadamente) 20 minutos sirvió como motivación para los participantes a la hora de presentarse a los demás. Más tarde los participantes recibieron el "CUE-Card". Basándose en estas tarjetas del curso, los participantes pudieron conocerse y tuvieron una primera conversación entre ellos. Después se habló sobre la fecha para el próximo curso.

Sesión 2- Hablar sobre la familia

Este curso se llevó a cabo yendo hacia y en una pastelería en el centro de Lingen. Los participantes recibieron tarjetas con palabras clave sobre la familia, por ejemplo, hermana/hermano, abuela/abuelo, madre/padre o hija/hijo. Basándose en estas tarjetas, los participantes pudieron presentar sus respectivas situaciones familiares. Ya que se discutió sobre este tema en la sesión anterior, algunos de los participantes tenían fotos de sus familiares. Después de que cada participante dibujara su propio árbol genealógico y se comentaron en grupo. Las fichas para el próximo curso fueron entregadas al final del día y se les pidió a los participantes que dieran feedback sobre esta jornada.

Sesión 3- Hablar sobre vacaciones

Esta vez quedamos en el canal Dortmund-Em. Después de una breve introducción al tema de ese día, los participantes hablaron sobre sus vacaciones. El participante No. 2 pasó Nochevieja en Nueva York y tuvo que hablar mucho inglés. El participante No. 5 está planeando sus vacaciones veraniegas en Gales este año y espera poder usar el inglés que aprendió en la escuela en la vida de todos los días. Después, los participantes hablaron en parejas sobre sus experiencias en las vacaciones anteriores durante un paseo soleado a lo largo del canal. Todos los participantes estuvieron de acuerdo en que el tiempo pasó volando y que podrían haber hablado durante horas sobre sus experiencias de las vacaciones en inglés. Las fichas fueron entregadas al final de la clase.

Sesión 4 – Hablar sobre aficiones e intereses

El cuarto encuentro tuvo lugar en Emsauenpark. Este nuevo parque recreativo con mucho espacio verde en el corazón de la ciudad fue el lugar del cuarto curso y al que los estudiantes habían deseado ir en el encuentro anterior. Muchos participantes son jardineros aficionados y se inspiraron en muchas praderas de flores para sus propios jardines. El participante No. 2 dijo que le gustaba sentarse cerca de un lago pequeño y leer un buen libro. Dos participantes jugaron juntos en un club de cartas, al que se unieron dos otras señoras. Todos estuvieron de acuerdo que ver la televisión tiene un papel subordinado en la vida de todos los días ya que los participantes participan en muchas actividades recreativas. La televisión está encendida por la tarde solo para ver las noticias; el resto de programas no son interesantes. Sus parejas a veces tienen opiniones diferentes, y el hecho de que los participantes pensaran de forma igual creó



una situación muy graciosa. Muchas parejas tienen aficiones diferentes, ya sea el club local de fútbol o ciclismo masculino. Al final se habló sobre la fecha del próximo curso.

Sesión 5- Hablar sobre bebida y comida

Este encuentro tuvo lugar en el Café Extrablatt en la plaza del mercado de Lingen. Los participantes hablaron sobre la cocina regional y las posibilidades de comer “bien y tradicional”. La gastronomía de Lingen ofrece posibilidades para todos los gustos, así que los participantes dijeron diferentes restaurantes favoritos. Los participantes se aconsejaron restaurantes y al final todos querían probar un sitio nuevo. El participante No. 3 contó cuando se fue de vacaciones a Suecia y probó la el plato tradicional “Stinkfish” Surströmming. Aunque esas vacaciones tuvieron lugar 20 años atrás, nunca olvidará el olor y el sabor. Por consiguiente, dijo que le gustaba mucho una copa de vino y que la cerveza era para los hombres. Sin embargo, el participante No. 3 no estaba de acuerdo, ya que le gustaba beber cerveza por la tarde. Ninguno de los participantes ve con regularidad programas de cocina, aunque sería un buen tema para todos. El participante No. 7 es el cocinero de la casa. Durante el tiempo restante se planeó el siguiente encuentro.

Sesión 6- Hablar sobre recuerdos de la infancia

Para esta clase, los participantes se encontraron primero en la cafetería del Hospital St.Bonifatius. Usando las “CUE-cards”, los participantes presentaron sus dos equipos de patio favoritos en forma de ejercicios para sus compañeros. A la mayoría de los participantes les gustaba moverse, escalar, etc. Después del ejercicio en parejas, el grupo fue a dar un paseo hacia la guardería, que está cerca del hospital. Recordaron muchos momentos cuando vieron el área externa, y descubrieron un nuevo patio. A muchos estudiantes les costó encontrar las palabras en inglés para expresar estas ideas, pero juntándose en grupo lo consiguieron.

Sesión 7- Hablar sobre los lugares favoritos

Este encuentro tuvo lugar, a demanda de los participantes, en la plaza de la universidad en Lingen. La iglesia también está en esta plaza y uno de los participantes contó que ella se casó ahí 30 años atrás. Los participantes aprovecharon la ocasión y visitaron el interior de la iglesia. El resto del tiempo se pasó adivinando los sitios preferidos de los participantes a través de una sesión de preguntas y respuestas. Las breves descripciones fueron elaboradas por los participantes en casa antes del curso. Al final, se debatió sobre la próxima clase.

Sesión 8- Hablar sobre envejecer

Este encuentro tuvo lugar en la cafetería Mehrgenerationenhaus en Lingen. Se presentaron los ancestros (abuela y abuelo) a los participantes y cómo vivieron hasta el final de sus días a través del árbol genealógico que se enseñó en la segunda clase. Muchos de los ancestros de los participantes vivieron en hogares de ancianos. En la discusión siguiente, se debatieron las ventajas y desventajas de estos hogares y al final cada participante tenía que indicar en un papel, de manera secreta, si podría



imaginar su vida en estos sitios. La evaluación de los resultados mostró que los participantes querrían vivir independientemente durante el mayor tiempo posible, pero estarían abiertos de tener asistencia en una residencia. Al final se habló sobre la próxima unidad.

Sesión 9- Contar chistes

Esta unidad tuvo lugar en “Café Am Markt” en la plaza del mercado de Lingen. Durante la preparación para esta clase los participantes escribieron su chiste favorito en casa y en inglés y lo presentaron al resto del grupo. La siguiente tarea fue escribir un chiste en el inglés más simple posible y contarlo a los clientes de la cafetería en inglés. Las reacciones de los clientes fueron distintas: algunos no lo entendieron, otros se reían. Los participantes opinaban que sería positivo si los habitantes de Lingen refrescaran su inglés. La última tarea fue planear la última sesión.

Sesión 10- Hablar sobre el futuro y la evaluación del curso

A demanda de los participantes, el último encuentro empezó en la clase del curso de VHS. En el último encuentro, los participantes decidieron acabar el curso con un desayuno típico inglés. Cada participante tenía la tarea de llevar algo típico inglés. Además, cada participante preparó una tarjeta con un símbolo que conecta con su futuro personal. El participante No. 2 tenía un barco; está planeando un viaje a Aida en verano. El participante No. 4 tenía un coche; está planeando comprarse un coche nuevo. Reforzados por el desayuno y después de procesar las formas de evaluación, el grupo se preparó para un paseo corto en dirección de Dortmund-Ems Canal. En los debates, los participantes estaban de acuerdo que el concepto de Walk’n’Talk había sido muy exitoso y que estaban intencionados a participar en otro curso como este.

7.3. Walkn’n’talk SMART

Descripción general

La autonomía y un estilo de vida activo resultaron ser dos de los temas más importantes para los mayores Austríacos que formaron parte de la investigación Walk’n’Talk. Basándonos en estos resultados y los siguientes tópicos importantes - una mente activa y salud mental - nos interesamos en crear un curso hecho a medida para nuestro público.

Específicamente, ellos pidieron poder tener más conocimiento digital en relación a los móviles (smartphone) y tabletas. Caminar no fue una opción requerida, por lo tanto, creamos una sola tarde al aire libre, al final del curso, y les ofrecimos caminar separadamente.

Objetivos



Resumen de lo que los estudiantes van a aprender:

- Tipos de smartphones (teléfono inteligente) y tabletas.
- Smartphone o tabletas.
- Simplificar la vida diaria
- Ajustes (hora, idioma, tamaño de la letra...)
- Comunicación
- Política de privacidad
- Hacer fotos, guardarlas y compartirlas
- Entretenimiento, juegos
- Aplicaciones
- Redes sociales
- Crear un grupo de Whatsapp
- Calendario

Resumen de las habilidades blandas que los estudiantes van a adquirir - relacionado con el PI1:

- Aumento de la confianza en sí mismo
- Reducción de sensación de aislamiento
- Aumento del compromiso en la comunidad
- Aumento en el acceso a la movilidad
- Desarrollo y mantenimiento del desarrollo cognitivo

Grupo destinatario

- Estudiantes que quieran aprender (más) sobre el uso de los smartphones o tabletas,
- Estudiantes que quieran aprender en un ambiente social o conocer a gente nueva.

Metodología

Aprendizaje dirigido por un tutor (1 tutor con 3-4 estudiantes) y aprendizaje autónomo.

Curso en detalle

Primera clase: "El Principio"

Objetivos:

- Introducción del profesor/a a su equipo y estudiantes + folletos en los que aparece una explicación breve para términos técnicos relacionados con móviles o tabletas.
- Qué tipos de smartphones existen (Android, Blackberry, Apple) y formas de usarlos:
 - Simplificar la vida diaria
 - Comunicación
 - Sacar fotos, editar, guardar, compartir
 - Entretenimiento
 - Juegos
- Los aprendices expresarán en cartas de "moderación" lo que esperan aprender.



Plan de estudio detallado:

- Fase 1: practicar llamando y coleccionando consejos.

Los participantes se juntan en parejas, por ejemplo: según el fabricante del dispositivo, el sistema operativo, intereses, etc... (véase también “Métodos para la identificación de grupo”).

En una hoja de papel, la pareja anota sus nombres y sus números de teléfono. A continuación, la persona A llama a la persona B y viceversa. Repetir el ejercicio unas cuantas veces hasta que funcione.

A continuación, juntos crean una lista de lo que tienen que estar pendientes cuando usan un smartphone (qué hacer, qué puede pasar, qué es difícil, qué es conveniente...)

Ejemplos:

- Si te llaman, arrastra el icono verde hacia la derecha para contestar a la llamada. Repite este paso hasta que funcione. La pantalla bloqueada y el incómodo arrastre hacia la derecha tienen la ventaja de no contestar una llamada por error mientras el móvil está en el bolsillo o en el bolso.
- Para evitar que los botones del control de sonido, silencio, pausa, etc. se accionen durante la llamada, lentamente lleva el smartphone al oído, pero sin tocar ningún botón para que pueda darle tiempo a la pantalla de bloquearse.
- A diferencia de los aparatos telefónicos antiguos, no necesitas tener el smartphone cerca de la cabeza. Mejor aún, puedes poner el volumen al máximo. Esto también funciona mientras estás teniendo una llamada.

- Fase 2: comparte consejos con el grupo

Reflexión con todo el grupo. El instructor agrupa los consejos más importantes en un rotafolio.

Segunda clase: “Mi teléfono inteligente”

Empieza con una ronda de reflexión. Se pregunta por nuevos problemas o tópicos que surgieron al practicar la semana anterior.

Objetivos:

- Dónde está mi guía telefónica.
- Crea nuevos contactos.
- Elimina contactos.
- Edita contactos.

Plan de estudio detallado:

- Fase 1: crea y trabaja con la guía telefónica, acumula consejos.

Los participantes se juntan en parejas, por ejemplo; según el fabricante del dispositivo, el sistema operativo, intereses, etc... (véase también “Métodos para la identificación de grupo”).



En una hoja de papel, la pareja anota sus nombres y sus números de teléfono. A continuación, intenta crear el contacto nuevo de la pareja en la guía telefónica. Después este contacto es procesado (por ejemplo, añadir una dirección, una dirección de correo, etc.). Finalmente el contacto es eliminado. Repetir el ejercicio unas cuantas veces hasta que funcione.

Luego, juntos, se crea una lista sobre lo que hay que tener en cuenta a la hora de configurar y manejar contactos con tu smartphone (qué hacer, qué puede pasar, qué es difícil, qué es conveniente...).

- Fase 2: debatir los consejos en grupo.

A esto le sigue una ronda de reflexión en pleno. El instructor añade los consejos más importantes sobre la guía telefónica en el rotafolio.

Tercera clase - "El mundo de las aplicaciones"

Objetivos:

- Entender cómo funcionan las aplicaciones y tienda de aplicaciones.
- Saber cómo bajar e instalar aplicaciones.

Plan de estudio detallado:

- Fase 1: Explora la tienda de aplicaciones y busca aplicaciones.
- Fase 2: Reflexión en sesión plenaria.
- Fase 3: Discusión:
 - ¿A qué se debe prestar especial atención en la tienda de aplicaciones?
 - ¿A qué se debe prestar especial atención durante el proceso de descarga de una aplicación?
 - ¿Cómo se reconoce una buena aplicación?
 - ¿Qué significa la autorización de una aplicación? ¿Qué derechos de acceso se me deberían permitir según qué caso y cuáles son mejores?
 - ¿Cómo se baja música?

Cuarta clase - "Sube tus fotos"

Empieza con una ronda de reflexión. Se pregunta por nuevos problemas o tópicos que surgieron al practicar la semana anterior.

Objetivos:

- Saca fotos con tu smartphone/tableta y edítalas.
- Comparte fotos con otras personas (familia, conocidos) a través de internet (por ejemplo, vía correo, whatsapp, etc.).

Plan de estudio detallado:

- Fase 1 - Aportación por parte del instructor.

Las funciones básicas en el dispositivo (cámara, programas de edición de imagen y correo) se presentarán brevemente a todos.

- Fase 2: hacer fotos

Los pasos básicos están explicados brevemente en un rotafolio. Los grupos serán capaces ahora de hacer y editar fotos de objetos desde la habitación/edificio a su



propio ritmo. Cada persona decide a quién querrían enviar un correo con una foto. Si no se conoce ninguna dirección de correo, se puede enviar un correo al organizador.

- Fase 3: crea instrucciones paso por paso

Cada participante crea su guía para hacer fotos. Además, puedes continuar haciendo fotos si quieres practicar.

Aplicaciones:

- Comparte fotos: redes sociales: Instagram, Whatsapp, Facebook Messenger, etc.
- Guarda fotos: Dropbox, Google Drive, iCloud, Windows OneDrive, Picasa.
- Programas gratis de correo: Gmail, Yahoo! Mail.

Quinta clase - "Whatsapp y la aplicación de la localidad; además: usar el calendario"

Empieza con una ronda de reflexión. Se pregunta por nuevos problemas o tópicos que surgieron al practicar la semana anterior.

Objetivos:

- Entender Whastapp; crear un grupo
- Entender la aplicación de tu localidad
- Usar el calendario (recordatorio para los cumpleaños, establecer citas, etc.)

Plan de estudio detallado:

- Fase 1: Aportación por parte del instructor.

Presentación de las funciones básicas de Whatsapp.

- Fase 2: Crear un grupo

El primer grupo se crea por el instructor y los estudiantes son invitados. Practicamos juntos escribiendo comentarios, sacando fotos, enviando fotos, añadiendo links o fotos desde internet, información sobre GIFs.

- Fase 3: Instalar una nueva aplicación

La instalación de una nueva aplicación local se instala desde Whatsapp; toda la información se proporciona desde el grupo que se acaba de crear.

Calendario

- Llevamos el calendario al escritorio del móvil; verifica que las fechas añadidas son correctas.
- Crea citas comunes.
- Crea un recordatorio para ocasiones especiales (cumpleaños).

Programa detallado para una clase (para que los instructores que no tengan experiencia puedan tener una idea de cómo organizar el curso):

Duración	Tema
15 min	Introducción al curso/Introducción al tema/Introducción al grupo Agrupa preguntas, reflexión sobre la semana pasada
15 min	Nuevo contenido (teoría e intuición)



50 min	Ejercicio sobre el nuevo contenido (plan de estudio detallado)
5 min	Pausa
10 min	Ulterior contenido nuevo
40 min	Revisión y ejercicios relacionados con el nuevo contenido
15 min	Comentarios y entrega del material teórico
	Fin de la clase

7.4. Walky Talky Inglés

Descripción general

Basándonos en los resultados de la encuesta, el objetivo principal para los mayores checos es tener salud física. Este objetivo es consistente y la principal razón para que los mayores participen en actividades físicas. Habiendo juntado estos resultados, podemos considerar que la necesidad de interacción social, retos personales y divertirse son funcionalmente subordinados a la salud física. Desde este punto de vista, la salud física parece ser más válida porque es una condición necesaria, una base para la satisfacción de otras necesidades.

Los motivos para la actividad física son los siguientes: razones sociales (estar con otras personas y tener interacción social), competencia (deseo de cumplir retos personales) y disfrute (el placer de divertirse).

Los cursos son muy populares en el Klub Aktiv; los miembros del club solicitan su participación al curso todos los años.

Considerando todos los hechos mencionados, decidimos juntar la actividad física con el aprendizaje de inglés por su relativa y fácil visibilidad:

- buenos estudiantes;
- instructores entusiastas;
- metodología interesante para el aprendizaje (enfoque temático);
- sitios naturales y apropiados para las clases de caminar y hablar.

Objetivos

Durante las clases temáticas los alumnos:

- aprenderán y practicarán nuevo vocabulario (dependiendo del entorno natural seleccionado para la ruta);



- aprenderán y practicarán los temas (por ejemplo; crear tiempos gramaticales o cualquier otro aspecto que encaje con el plan general del curso);
- prepararán su cuerpo con un ligero paseo y respiración profunda;
- se relajarán en el entorno natural.

Al mismo tiempo los alumnos adquirirán ciertas habilidades blandas y beneficios, específicamente:

- aumento de la confianza en sí mismo;
- aumento de la sensación de salud y bienestar;
- reducción de sensación de aislamiento;
- aumento del compromiso en la comunidad;
- aumento de la movilidad;
- reducción del estrés;
- desarrollo y mantenimiento de la evolución cognitiva.

El grupo destinatario

Learners of the regular English language course, regardless the actual level. This methodological approach enables to use the walk and talk and language learning of any combination that suits the course plan and interests of the learners' group.

Los alumnos del curso habitual de inglés, sin importar su nivel. Este enfoque metodológico permite el uso de caminar y hablar y cualquier combinación del aprendizaje de lenguas que sea apropiado para el plan del curso y los intereses del grupo de estudiantes.

La ruta

Para las clases de caminar y hablar, hemos seleccionado varios sitios naturales, por ejemplo:

- Reserva natural de Vrbenské rybníky (sistema de estanques con agua y fauna).
- Kleť - área de bosque para turistas
- České Budějovice centro ciudad

Metodología

Una clase temática de caminar y hablar combinan diversas características en una interesante sinergia: la verdadera clase de idioma que tiene el objetivo de aprender (o incluso dominar) sobre un determinado tema se llevará a cabo en un entorno natural con muchos incentivos viniendo directamente de lo que los alumnos o la clase puede ver o sentir, mientras respiran el aire puro durante la caminata ligera.

El instructor dirigirá la charla, repetirá el tema usando nuevo vocabulario temático y dejará que la clase absorba las nuevas nociones de acuerdo con el ritmo ideal de los alumnos.

Para apoyar el proceso de aprendizaje, el instructor puede preparar tarjetas educativas con el nuevo vocabulario y fichas de instrucción con tareas individuales para cada estudiante.



Se estima que la clase será de 1-1,5 horas. En el caso de que se den muy buenas condiciones, la ruta en sí puede durar más con o sin la parte del aprendizaje (esto puede repetirse o no, dependiendo del instructor).

Programa y plan de estudios detallado

El programa deberá ser preparado para cada clase individualmente, considerando el entorno de la ruta, el asunto de inglés y el estado físico de la clase.

Descripción detallada:

Objetivos de la clase:

- Aprender vocabulario temático (dependiendo del entorno);
- Aprender y practicar la gramática inglesa (tiempos, número, preposiciones);
- Centrarse en la ruta ligera entre las pausas;
- Centrarse en el aprendizaje en sí mientras se camina y el cuerpo está oxigenado al máximo.
- Hacer fotos o vídeos (para acordarse de la ruta, repetir impresiones, para volver a usarlos en la próxima clase - descripción de la historia, usando tiempos pasados).
- Formar parte de la última quedada en la pastelería después de la ruta (parte importante de todas las actividades de los mayores).

Materiales:

- Tarjetas educativas
- Tareas individuales
- Mapa de la ruta
- Móvil - cámara de fotos

Plan de la clase detallado:

Actividad física	Clase de Inglés	Tiempo estimado
Caminar	Percepción del entorno/ruta/carrera/otro ejercicio	10 min
Parar	Entregar las tarjetas educativas, rápida ojeada al vocabulario de las tarjetas y práctica de la pronunciación - en grupo.	5 min
Caminar	Los alumnos memorizan el vocabulario mientras caminan.	10 min
Parar	Trabajo en grupo, el instructor repite el vocabulario en voz alta e indica cada ítem. Entregar las fichas de instrucción. El instructor repasa las instrucciones en grupo.	5 min



Caminar	Los alumnos hacen los ejercicios que aparecen en las instrucciones individualmente y las repiten durante el tiempo en el que caminan.	10 min
Parar	Trabajo en grupo de los ejercicios una vez más; el instructor pregunta a los alumnos, ellos contestan y el instructor corrige los errores.	10 min
Caminar	Los alumnos memorizan el vocabulario una vez más, usando los aspectos de la parte gramatical. Los alumnos hacen los ejercicios una vez más siguiendo las instrucciones.	10 min

7.5. Curso WISE

Descripción general

El objetivo en la vida de los mayores rumanos más importante es la salud física. Este hecho es mayoritariamente determinado por la suposición de que la salud es una condición necesaria para una buena vida en esta edad. Los siguientes aspectos más relevantes son la mente activa y las relaciones interpersonales. Estos son los objetivos secundarios de los mayores y muestra un interés estable en mantener las capacidades mentales en un buen estado en tener y mantener buenas relaciones con los demás (que refleja la necesidad de socializar) y de mantener (o promocionar) un estilo de vida personal activo.

El propuesto curso WISE consiste en juntar aspectos esenciales de los objetivos que los mayores rumanos tienen en una estructura de 4 partes: la primera parte (primer módulo) está relacionada con un mejor entendimiento y un reconocimiento más rápido de los síntomas del derrame cerebral. El segundo y tercer módulos están dedicados a facilitar el conocimiento propio, la auto-presentación y la divulgación voluntaria en edades avanzadas, usando técnicas dinámicas de grupo específicas. El último módulo propone un modelo aplicativo para el desarrollo de la auto-empatía y para la práctica de una comunicación no violenta en la vida cotidiana.

Objetivos

- Proporcionar información esencial sobre cómo reconocer, reaccionar y prevenir un derrame cerebral;
- Desarrollar habilidades físicas y de autocontrol para mayores;
- Mejorar el conocimiento propio, la auto presentación y la divulgación voluntaria en edades avanzadas;
- Desarrollar el entendimiento y la propia empatía;
- Estimular interacciones sociales activas de forma no invasiva;



- Estimular la mente y el espíritu para enriquecerse y encontrar el significado propio de vida en mayores;
- Al mismo tiempo, los alumnos adquirirán determinadas habilidades de vida y beneficios, especialmente: mejorar la autoconciencia sobre la salud física;
- Aumento de la confianza en sí mismo y tolerancia ante la incertidumbre de algunas situaciones de la vida;
- Reducir la sensación de aislamiento y estrés;
- Activar habilidades cognitivas;
- Mejorar las habilidades de comunicación y socialización.

El grupo destinatario

Alumnos mayores de todas las edades y formación académica.

La ruta/entorno natural

Para las sesiones de caminar y hablar (sesiones 2, 4, 6, 8), los sitios para explorar y usar como entornos naturales son:

- el Jardín botánico de UAIC
- el patio de la casa en homenaje a Bojdeuca lui Creangă (Copou)
- Jardín de Exposición - el jardín público más grande en Iași
- Parque Copou

Metodología

La metodología usada se adaptará de acuerdo con el tema de los módulos y las sesiones. Por ello, el primer módulo, los planteamientos principales incluyen: juegos de rol (para practicar las habilidades para una reacción rápida a un derrame cerebral), ejercitar comportamientos preventivos para evitar el derrame cerebral (movimientos, elección de comida saludable, deportes ligeros, caminar). El segundo módulo explorará varias técnicas y métodos pertenecientes al grupo dinámico (por ejemplo: ejercicio escudo con brazos). El tercer módulo se centrará en el desarrollo de prácticas de narración y cuentos, mientras que el último módulo introducirá técnicas de comunicación especial, apropiadas para el modelo NVC.

El grupo incluirá 8-12 participantes, que podrán inscribirse al programa entero o a cualquier módulo específicamente. Las sesiones serán aproximadamente de 2 horas y pueden ser continuadas con actividades en grupo no formales, de acuerdo con los intereses de los participantes (por ejemplo: compartir una comida juntos, un té/café en un encuentro casual).



Las normas para que funcione el grupo serán establecidas al principio del programa, de acuerdo con las necesidades, expectativas e intereses de los participantes. Todos los participantes serán alentados a expresar pensamientos/sentimientos/ideas libremente, sin que sean juzgados o interpretados.

Las fotos y vídeos se harán en momentos acordados de las sesiones, para garantizar la privacidad y la comunidad del grupo.

Detailed time table

El programa será acordado previamente por los participantes e instructor. Las sesiones 2, 4, 6 y 8 serán preparadas individualmente, considerando la accesibilidad al entorno natural, el tiempo y el estado físico del grupo.

Materials

- Papel y bolígrafos/marcadores
- Pizarra (de color)
- Tarjetas educativas
- Fichas de tareas
- Móvil – cámara (opcional)
- Folletos

Estructura del curso:

Módulos	Temas	Tiempo estimado
Módulo 1	La salud en la edad avanzada - rápido reconocimiento de un derrame cerebral	Total 4 h
Sesión 1	Derrame cerebral: causas frecuentes, síntomas, modelo de rápido reconocimiento	2 h
Sesión 2	Derrame cerebral: cómo prevenir y cómo actuar si WISE pasa	2 h
Módulo 2	Ejercicio de auto-presentación en grupo dinámico para mayores de 65 años	Total 4 h
Sesión 3	Las facetas y discrepancias sobre ti mismo en contextos públicos y privados.	2 h
Sesión 4	Estrategias para presentarse como una herramienta para reducir discrepancias.	2 h



Módulo 3	El Árbol de la Vida, narra tu vida...	Total 4 h
Sesión 5	Narración - una forma de conectar contigo mismo, con las personas y la naturaleza	2 h
Sesión 6	Práctica de narración del Árbol de la Vida	2 h
Módulo 4	Modelo de comunicación no violenta	Total 4 h
Sesión 7	Principios del Modelo NVC	2 h
Sesión 8	Práctica del Modelo NVC	2 h



7.6. Narración digital

Descripción digital

La narración es una práctica de enseñanza bien establecida y considerada como efectiva para los propósitos de enseñanza porque una historia es más fácil de entender y recordar que una explicación. Esto ocurre porque usa las mismas estrategias que los humanos usan para dar significado a lo que tiene alrededor, porque mantiene en el mismo nivel el lenguaje diario y el propio de disciplinas. El uso educativo de la narración incluye una primera parte donde se aprende la gramática de la narrativa, y una segunda, que incluye la creación de historias como una herramienta para el desarrollo de nuevas habilidades.

Las nuevas tecnologías ofrecen múltiples herramientas para crear historias y la combinación del arte de inventarlas y el uso de instrumentos multimediales como gráficos, audio, vídeo y página web, llamados narración digital. Aunque la producción de este tipo de labor parezca simple, la creación de la narración digital requiere un planteamiento detallado de las operaciones que se deben llevar a cabo y pone a los alumnos en situación de necesitar usar diversas herramientas tecnológicas, así como resolver problemas que emergieron durante su uso, en términos de dominio técnico y dinámicas sociales y comportamentales relacionadas.

En la práctica, se pueden identificar cuatro roles distintos para la realización de la narración digital:

1. Autor y Texto

El rol del autor es de definir, en colaboración con otros participantes del grupo, el tema principal de la narración. Una vez este se haya definido, si es necesario, el autor podrá empezar a escribir nuevas frases.

2. Director y Fotografía

El papel del director es imaginar qué tipo de imágenes o fotos podrían apoyar el tema principal de la historia. Producir o sacar algunas fotos o hacer uno o dos vídeos podría ser importante a la hora de aportar a la historia un impacto audio-visual mayor.

3. Música y Técnico de sonido

La música y los sonidos reales del sitio donde la tarea se lleva a cabo son fundamentales para apoyar la producción.

4. Editar y Compartir



La edición final aporta una característica especial al producto. A través de las redes sociales, se compartirá el resultado final.

Objetivos:

La realización de un audio-vídeo se divide normalmente en tres macro fases:

- La fase de pre-producción, caracterizada por la búsqueda de fondos y personal para la creación del trabajo, que también incluye el guión,
- El casting, la selección del equipo que formará parte de la selección del rodaje y del sitio,
- La fase de producción, en la que se hacen tomas de acuerdo con un programa y guión predeterminados,
- Fase de post-producción en la que las tomas son editadas, integradas y optimizadas y empaquetadas con el audio y los títulos.

El grupo destinatario

El curso está dirigido a todas las personas mayores de 65 años a las que les gustaría descubrir nuevas formas de creatividad y comunicación social, a través de una sesión de ruta en un contexto natural o urbano.

La ruta

La ruta puede estar planeada en situaciones diferentes; es posible que se haga en un pueblo pequeño, en una ciudad grande o en las montañas, no hay límites. Lo importante es tener un objetivo y centrarse en la narración digital que el grupo o persona quiere alcanzar.

Methodology

En la sesión de Walk and Talk narración digital, combinamos el aprendizaje de las técnicas TIC con la producción de video y el conocimiento para editar, nos desplazamos hacia la narración y composición autorial a través de una actitud dinámica y activa hacia el envejecimiento saludable y activo. Esto es una actividad multidisciplinaria que podría ser implementada en las escuelas y organizaciones de enseñanza.



Programa detallado

Sesión 1

Horario	Duración	Tema: los roles
09.00	50	Introducción a la narración digital y al guión gráfico
10.00	50	Autor y texto; director y fotografía
11.00	50	Música y sonido; edición y compartir en redes sociales

Descripción detallada

Sesión 1 – Explicación y distribución de los roles del grupo.

Objetivos: los aprenden las características de los distintos roles y deciden qué rol quieren representar durante el proceso de aprendizaje.

Material: móvil, tablet, ordenador.

Plan de estudio detallado: The learners will learn the specific skills needed for each of the 4 roles.

Sesión 2

Horario	Duración	Tema: producción de video y foto
09.00	50	Cómo hacer un vídeo
10.00	50	Cómo contar una historia con tus fotos
11.00	50	Los ingredientes de la fórmula “3+1”

Descripción detallada

Sesión 2 - La fotografía es el arte, la aplicación y práctica de la creación de imágenes durables, también sus posteriores formas directas de producciones de arte, películas o vídeos, propósitos recreativos, hobbies, y comunicación de masas).

Material: móvil, tableta, ordenador.

Plan de estudio detallado (sesión 2): los alumnos aprenderán habilidades específicas para la producción de vídeos a través del móvil.



Sesión 3

Horario	Duración	Tema: editar vídeos e imágenes
09.00	50 min	La post-producción
10.00	50 min	El software de edición de vídeo
11.00	50 min	Cómo editar el vídeo con fotos y música

Descripción detallada

Sesión 3 - Editar es el proceso de seleccionar y preparar medios escritos, visuales, auditivos y películas para transmitir información. El proceso de edición puede conllevar la corrección, condensación, organización y otras modificaciones con la intención de producir un trabajo correcto, consistente, apropiado y completo.

Material: móvil, tableta, ordenador.

Plan de estudio detallado (sesión 3): los alumnos aprenderán habilidades específicas para la post producción de vídeo a través de un móvil.

Sesión 4

Horario	Duración	Tema: compartir el vídeo
09.00	50 min	Las redes sociales
10.00	50 min	Cómo compartir un vídeo
11.00	50 min	Publicar, dar me gusta y diseminación

Descripción detallada

Sesión 4 – Aprender a subir vídeos a Facebook o otras redes sociales desde el ordenador o el móvil.

Material: móvil, tableta, ordenador.

Plan de estudio detallado (sesión 4): los alumnos aprenderán habilidades específicas para compartir sus vídeos en las redes sociales desde su móvil.



7.7. Ruta matemática

Descripción general

Las matemáticas representan una de las 8 competencias clave y esenciales para el aprendizaje permanente establecidas por la Comisión Europea. Por lo tanto, este curso plantea mejorar la habilidad de los mayores para la formación del pensamiento, de la lógica y del cálculo.

La ruta que proponemos conecta conceptos matemáticos que pueden encontrarse en las calles de una ciudad o pueblo o en la naturaleza, con conceptos teóricos que son aprendidos habitualmente en clase. El profesor creará una ruta en la que los alumnos podrán encontrar objetos construidos en base a figuras matemáticas y podrán aplicar los conceptos o lógica que se ha aprendido en clase.

Antes de empezar la ruta, los alumnos tendrán que buscar conceptos teóricos que les permitirá participar. Y, una vez acabada la ruta, los alumnos compartirán sus resultados con el resto del grupo, de tal forma ayudarán a otros estudiantes a adquirir estos conceptos.

Objetivos

Resumen de los objetivos:

- La habilidad de razonar sobre números y conceptos matemáticos,
- La habilidad de formar el pensamiento y resolución de problemas para resolver situaciones de la vida real,
- Comprensión de un término matemático y la capacidad de aplicarlo,
- Aprender a aprender,
- Crear una perspectiva crítica positiva en las matemáticas que pueda aplicarse en el vida,
- Habilidad de desarrollar cálculos básicos (numéricos),
- Conocimiento de los principios naturales del mundo (lógica).

- Resumen de las habilidades blandas que los estudiantes adquirirán - relacionado con el IO1 (a continuación se propondrán algunos ejemplos y puede que no sean adecuados para tu curso):
 - aumento de la confianza en sí mismo,
 - habilidades logísticas,
 - aumento de la sensación de salud y bienestar,
 - reducción de los sentimientos de aislamiento y estrés,
 - aumento del compromiso en la comunidad,
 - actitud crítica positiva,
 - desarrollar y mantener una evolución cognitiva.



El grupo

Los mayores con apropiadas condiciones de salud que les permita dar un breve paseo (2-4 kilómetros), a un ritmo pausado. También se espera que les interese el campo de las ciencias y las matemáticas.

La ruta

El curso tendrá lugar por las calles de una ciudad o pueblo. El entorno urbano será el sitio perfecto para trabajar con las matemáticas. Los profesores pueden beneficiarse de elementos urbanos (edificios, señales, árboles, etc.) del entorno y pueden usarlos como una forma de adquirir nuevas habilidades logísticas y competencia matemática.

Metodología

- Primero: se les proporcionará a los alumnos con información teórica sobre las actividades que se llevarán a cabo durante la ruta. Además, los estudiantes estarán obligados a buscar estos conceptos después de la explicación del profesor o instructor.
- Segundo: la ruta empezará y los mayores empezarán a llevar a cabo y completar las actividades propuestas.
- Tercero: los alumnos acabarán la ruta y las actividades propuestas. En este punto, se espera que compartan sus resultados con el resto del grupo e intercambien opiniones.

Programa detallado

Time	Duration	Topic
09:00 hrs	30 min	Encuentro en un sitio conocido de la ciudad o pueblo donde la ruta tiene lugar. Introducción a los conceptos teóricos. Distribución de las actividades que los alumnos completarán más tarde.
09:30 hrs	1 hour	Ruta guiada por la ciudad, buscando elementos que puedan ser entendidos a través de la comprensión matemática (calles, plazas, edificios, etc.)
10:30 hrs	30 min	Pausa para comer o beber algo.
11:00 hrs	1 hour	Retoma de la ruta.
12:00 hrs	1 hour	Resumen, recapitulación, proporcionar comentarios sobre la experiencia, sugerencia para próximos pasos, temas e ideas que compartir, escritura colaborativa o participación en redes sociales, etc.



Descripción detallada

Ruta 1- Matemáticas en la ciudad. Parte 1

Objetivos

En la ruta presente conoceremos los aspectos siguientes:

- Formas
- Números
- Logos

Material

Se proporcionará a los alumnos una ficha de actividades que tendrán que completar durante la ruta.

Plan de estudio detallado Ruta 1:

- Se introducirán las figuras a los alumnos, primero desde un punto de vista teórico, y después, desde un punto de vista práctico (observando formas en la ciudad).
- Los alumnos buscan patrones geométricos en el suelo y describen su composición (lleva a cabo la actividad).
- Se introducirán los números a los alumnos, primero desde un punto de vista teórico, y después, desde un punto de vista práctico.
- Los alumnos deben buscar ejemplos de números en las calles y completar otra actividad.
- Se introducirán los logos a los alumnos, primero desde un punto de vista teórico, y después, desde un punto de vista práctico.
- Los estudiantes deben encontrar patrones geométricos en el suelo y describir los elementos que aparecen.

Ruta 2 – Matemáticas en la ciudad. Parte 2

Objetivos

En la ruta presente conoceremos los aspectos siguientes:

- Estadística
- Escalas
- Equipamiento urbano con desarrollo geométrico

Material

Se proporcionará a los alumnos una ficha de actividades que tendrán que completar durante la ruta.

Plan de estudio detallado Ruta 2:

- Se introducirá la estadística a los alumnos, primero desde un punto de vista teórico, y después, desde un punto de vista práctico.
- Los alumnos tendrán que completar una actividad que consiste en calcular la media de coches parados ante un semáforo (a los estudiantes se les da instrucciones).



Ruta 3 – Matemáticas en el equipamiento urbano

Objetivos

En la ruta presente conoceremos los aspectos siguientes:

- Cómo medir la altura de un edificio
- Áreas y volúmenes

Material

Se proporcionará a los alumnos una ficha de actividades que tendrán que completar durante la ruta.

Plan de estudio detallado Ruta 3:

- Se introducirán dos técnicas para medir las alturas que no se pueden medir con una cinta de medir a los alumnos.
- Los alumnos tendrán que calcular la altura de dos elementos usando los dos métodos propuestos.
- Se introducirán los volúmenes y áreas a los alumnos y se les explicará cómo pueden calcular las mismas en los objetos.
- Los alumnos tendrán que calcular el área y volumen de un objeto cualquiera que forme parte del equipamiento urbano.

Ruta 4 – Matemáticas en la naturaleza

Objetivos

En la ruta presente conoceremos los aspectos siguientes:

- Simetría
- Parábolas
- Antiguo número de oro o FI
- Espirales: girasoles o caracoles
- Formas geométricas en la naturaleza

Material

Se proporcionará a los alumnos una ficha de actividades que tendrán que completar durante la ruta.

Plan de estudio detallado Ruta 4:

- Se presenta la geometría a los alumnos.
- Los alumnos necesitan encontrar dos ejemplos de posiciones simétricas en los ejes de la naturaleza.
- Se introducirán las parábolas y se darán ejemplos.
- Los alumnos tendrán que encontrar dos ejemplos de parábolas en la naturaleza.
- Se introducirá el número de oro a los alumnos: su significado, uso y posición.
- Los estudiantes tendrán que buscar un elemento que contenga la espiral de Duro (número de oro).



- Se introducirán las formas geométricas a los alumnos y se darán algunos ejemplos.
- Los alumnos deberán encontrar algún polígono, forma geométrica o estrella en plantas, frutas, etc.

7.8. Curso de poesía Walk'n'Talk

1. Descripción general

En el curso de poesía de Walk'n'Talk caminaremos por distintos sitios a la vez que aprendemos y leemos sobre poesía. Primero, caminaremos en grupos siguiendo las instrucciones, mientras de manera simultánea memorizamos los poemas. Luego, haremos ejercicios y practicaremos la interpretación de los poemas. Durante el curso tendrá lugar una presentación sobre el paseo.

Objetivos

a) Contenido

En este curso, aprenderemos que caminar también puede ser una actividad creativa, divertida y que nos aporte energía tanto en el cuerpo como la mente. También conoceremos distintas maneras para memorizar los poemas y aprender a interpretarlos; aprenderemos a no avergonzarnos y una nueva manera de pasar el tiempo: dar un paseo con un amigo mientras leemos un poema.

b) Objetivos adicionales (por ejemplo: aumentar la consciencia, confianza, efectos beneficiosos para la salud y el bienestar, participación activa, mejora de la movilidad, nuevas relaciones sociales, menos estrés, etc.)

En este curso los participantes acaban por desafiarse a ellos mismos y a su imaginación por el hecho de que se lanzan a algo nuevo y que deben superar la vergüenza. Pues, mejorar la conciencia de uno mismo es la meta. Practicar el expresarse y recibir *feedback* positivo ayudarán a aumentar la confianza. Además, entre los objetivos del curso también están el mejorar las habilidades de interacción y promover un sentido de pertinencia dentro del grupo. Se intentará reducir estrés a partir de una atmósfera de compañerismo relajada y creativa.

3. El grupo

El curso está dirigido a cualquier persona interesada en la poesía, en caminar y trabajar en grupo.

4. La ruta



Si el tiempo lo permite, los paseos son siempre al aire libre. Los ejercicios del grupo se llevarán a cabo dentro de un área delimitada y hacia el final del curso las clases de poesía tendrán lugar dentro del aula.

5. Metodología

Se pretende adaptar los ejercicios de lectura y actuación a tantos paseos como sea posible (distintos escenarios).

Adaptar los ejercicios de lenguaje del cuerpo al método Walk'n'Talk (andar y hablar). Combinar la imaginación y el recitar poemas mientras se anda y se habla.

6. Estructura del curso

Entre los meses de marzo y mayo llevamos a cabo un curso piloto con un tutor, en este curso el grupo andaba por el aire libre mientras memorizaba las poesías de acuerdo con mis instrucciones.

Día/Hora	Temas
1/06/2018, 17:30 – 21:00	Paseo, poesía y contactos
2/06/2018, 10:00 – 16:00	Paseo, poesía y lenguaje corporal
3/06/2018, 10:00 – 15:00	Paseo, poesía y las posibilidades de uno mismo.
5/06/2018, 17:30 – 21:30	Paseo, poesía y presentación en un conjunto.
6/06/2018, 18:00	Preparar y actuar ante un público/audiencia.
7/06/2018	Prepararse y actuar para el principal evento del proyecto

7. Materiales

Los poemas que se practican durante el curso se ofertan en el pre-registro a finales de febrero.

Las instrucciones para el curso piloto de marzo y abril se mandarán al tutor antes de cada evento.



7. Después del curso, siento mayor apoyo social y amistades.	
--	--

Preguntas sobre tu satisfacción general

Preguntas	Puntuación
1. Realizar el curso me ha afectado positivamente.	
2. He disfrutado del curso.	
3. Recomendaría el curso a mis amigos, familia, etc.	
4. Aprender al aire libre ha mejorado el curso en sí.	
5. Aprender al aire libre ha mejorado mi motivación.	
6. Me apuntaría a cursos parecidos.	
7. El objetivo del curso se ha cumplido.	

¿Cómo mejorarías el curso?

¿Crees que le falta algo al curso?

¿Piensas que los materiales que se proporcionan son adecuados?

¿Puedes mencionar brevemente las ventajas y desventajas de esta nueva metodología (Walk and talk)?

¿Cómo ha cambiado tu perspectiva sobre el aprendizaje al aprender al aire libre?
