



BIZITZA



## GUÍA PARA LA ELABORACIÓN DE ACTIVIDADES FORMATIVAS PARA PERSONAS MAYORES



**EUSKO JAURLARITZA**  
**GOBIERNO VASCO**

BERDINTASUN, JUSTIZIA  
ETA GIZARTE POLITIKETAKO SAILA  
DEPARTAMENTO DE IGUALDAD,  
JUSTICIA Y POLÍTICAS SOCIALES

BIZITZA



GUÍA PARA LA ELABORACIÓN  
DE ACTIVIDADES FORMATIVAS  
PARA PERSONAS MAYORES

**Autores**

Xabier Garagorri, Helduak Adi!

**Asesoramiento, revisión y diseño**

Komunikatik

# ÍNDICE

<b>1. PRÓLOGO</b>	<b>5</b>
<b>2. VISIÓN Y MARCO CONCEPTUAL</b>	<b>6</b>
1. QUÉ ENCONTRARÁS AQUÍ	6
2. EL PORQUÉ DE ESTA GUÍA	7
3. PÚBLICO OBJETIVO	8
4. MODELO DE FORMACIÓN	9
5. SOBRE LAS NECESIDADES BÁSICAS Y LAS CAPACIDADES PARA LA VIDA PLENA	11
6. CÓMO IDENTIFICARLAS	12
7. RECURSOS EXTERNOS E INTERNOS	13
8. LA ELECCIÓN DEL MODELO EDUCATIVO	14
9. ITINERARIOS VITALES PERSONALIZADOS	16
<b>3. DESARROLLO DE COMPETENCIAS</b>	<b>17</b>
1. DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	19
NECESIDADES FISIOLÓGICAS, MOTRICES Y DE SALUD	20
NECESIDAD DE SEGURIDAD Y PROTECCIÓN	23
NECESIDAD DE CUIDADO DE LA NATURALEZA Y DE USO DE LA TECNOLOGÍA	26
NECESIDADES AFECTIVAS, SOCIALES Y COMUNITARIAS	29
NECESIDADES LÚDICAS, ESTÉTICAS Y ARTÍSTICAS	32
NECESIDAD DE DAR SENTIDO A LA VIDA	34
2. DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS TRANSVERSALES	37
COMUNICACIÓN VERBAL, NO VERBAL Y DIGITAL	38
APRENDER A APRENDER Y A PENSAR	40
INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR	43
CONVIVIR	45
APRENDER A SER	48

<b>4. CÓMO DISEÑAR ACTIVIDADES FORMATIVAS</b>	<b>51</b>
1. COMPONENTES	52
2. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS	53
3. PASOS PARA LA PREPARACIÓN	55
PASO 1: DIAGNÓSTICO	56
PASO 2: OBJETIVOS	58
PASO 3: ENFOQUE	62
PASO 4: DISEÑO CURRICULAR	65
PASO 5: RECURSOS	68
PASO 6: SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN	69
PASO 7: DIFUSIÓN DE LA OFERTA FORMATIVA E INSCRIPCIÓN	70
4. ACTIVIDADES FORMATIVAS CENTRADAS EN LA UTILIDAD SOCIAL	72
APRENDIZAJE SERVICIO SOLIDARIO (ApS)	73
APRENDER A EMPRENDER COOPERANDO	75
DISEÑO DE PROYECTOS DE UTILIDAD SOCIAL	77
<b>5. MATERIALES DE UTILIDAD</b>	<b>85</b>
ANEXO 1: DIAGNÓSTICO DE ACTIVIDADES FORMATIVAS	85
ANEXO 2: TABLA DE CONTROL PARA EL DISEÑO DE ACCIONES FORMATIVAS	87
ANEXO 3: TABLA DE CONTROL PARA EL DISEÑO DE PROYECTOS DE UTILIDAD SOCIAL	90
ANEXO 4: BANCO DE ACTIVIDADES FORMATIVAS	92

## 1

# PRÓLOGO

Por primera vez en la historia nuestra sociedad cuenta con una generación de personas marcada, como nunca, por la heterogeneidad y la diversidad, con índices de salud, formación, experiencia y perspectiva de vida desconocidas hasta la fecha.

Se trata de un hito la evolución de una sociedad inmersa en transiciones como la sociodemográfica y que, en las últimas décadas, se ha transformado de forma vertiginosa y a todos los niveles.

Transiciones y transformaciones que, necesariamente, nos plantean una sucesión de retos en todos los órdenes. Nuevos desafíos para la sociedad que requieren de cooperación entre las instituciones públicas y las asociaciones de mayores, así como con el tercer sector en general, el mercado, las familias y comunidades.

En primer lugar, el reto de construir políticas para personas mayores, con las personas mayores, como estamos haciendo desde Agenda Nagusi y diseñando e impulsando proyectos concretos, junto con ellas, a través de Euskadiko Adinekoen Batzordea.

Proyectos concretos y conectados entre sí como Helduak Zabaltzen, para acompañar la transformación de los centros sociales de mayores, Altxor 7.0, para ofrecer información, orientación y apoyo personalizado a las personas mayores en sus proyectos de vida, y Bizitza Betea, en el que se enmarca esta guía, para fortalecer sus capacidades para impulsar sus proyectos desde un enfoque de vida plena.

Un enfoque que orienta estos tres proyectos, encuadrados en la nueva Estrategia Vasca con las personas mayores y que tiene en cuenta a todas ellas, diseñando, poniendo en marcha y evaluando junto con ellas, políticas dirigidas también a las personas mayores autónomas, que son la gran mayoría de las personas mayores, y adaptadas a las expectativas, intereses, necesidades y capacidades de las nuevas generaciones.

El objetivo de la guía es dotar de recursos, desde el enfoque de vida plena, a aquellos actores, públicos o privados, que acompañan procesos de capacitación para personas mayores y contribuir a generar una comunidad de práctica y aprendizaje sobre la promoción de los proyectos de vida de las personas mayores, a nivel personal o colectivo, con un impacto en su calidad de vida y bienestar, así como en su participación.

Desde el principio de los tiempos, la sed de conocimiento y las ganas de aprender constituyen uno de los rasgos distintivos de la humanidad. También de las nuevas generaciones de personas mayores que desean disfrutar de una vida plena, con la mayor autonomía posible, y participar socialmente, contribuyendo al bien común.

Espero, por tanto, que esta guía aporte claves esenciales que ayuden en el diseño de actividades ilusionantes, de máxima relevancia y valor para las personas mayores, y para la sociedad.

Porque vivir es aprender. Aprender para ser y participar.

---

**Beatriz Artolazabal**

*Consejera de Igualdad, Justicia  
y Políticas Sociales*

## 2

# VISIÓN Y MARCO CONCEPTUAL

## ¿QUÉ ENCONTRARÁS AQUÍ?

Esta guía ha sido elaborada por el Departamento de Igualdad, Justicia y Políticas Sociales del Gobierno Vasco en el marco del proyecto “Bizitza betea” desarrollado por Helduak Adi! (Red social de Euskadi por un Plan Integral de participación de las Personas Mayores), en colaboración de la Fundación Zerbikas y la Asociación Hartu Emanak.

Su objetivo es orientar y capacitar, a aquellas entidades públicas y privadas que lo deseen, en el diseño de actividades de formación para personas mayores. Acciones específicas y adaptadas a las necesidades de sus respectivos entornos, que encontrarán en este documento un marco de referencia experto para contribuir a formar personas mayores empoderadas, con iniciativa, solidarias y comprometidas con el conjunto de la sociedad.

## 2

VISIÓN Y MARCO  
CONCEPTUAL

## EL PORQUÉ DE ESTA GUÍA

La actual generación de personas mayores comparte la expectativa de prolongar su vida 20 ó 30 años, tras cumplir los 60, y se parece poco a las generaciones anteriores. La rigidez del modelo tradicional, que discrimina y limita el desarrollo de las personas en función de su ciclo vital (aprendizaje, trabajo y jubilación), no es congruente con los nuevos tiempos y el modelo de vida hacia el que avanzamos: un modelo en el que todos los miembros de la sociedad, independientemente de su edad, puedan aspirar a un curso de vida individualizado y flexible.

Las nuevas generaciones de personas mayores, con perfiles y competencias cada vez más diversas, reclaman participar en la sociedad de manera activa para continuar desarrollando su vida en plenitud. La necesaria puesta en valor de su talento, experiencia y energía constituye una oportunidad de primer orden para la sociedad vasca, y exige superar el enfoque tradicional, centrado únicamente en el ocio y el consumo pasivo. Una puesta en valor que plantea retos importantes como el refuerzo de su formación y la activación de su participación en el diseño de políticas y servicios ad hoc: desde iniciativas de ocio activo a actividades de creación cultural o transformación social.

Entre los retos del nuevo modelo está el de asegurar que el colectivo de personas mayores disfrute de lo que se conoce como una “vida plena” durante la etapa vital que le toca vivir, sin verse socialmente desplazado o perder su autonomía. En este contexto, la formación es una herramienta más para recorrer este

camino; se trata, en última instancia, de posibilitar a través del diseño y desarrollo de actividades formativas que las personas mayores desarrollen su proyecto de vida e integren su crecimiento personal y social, a través de su involucración en iniciativas de utilidad social que impacten tanto en la mejora del colectivo al que pertenecen como en el conjunto de la sociedad.

Se hace necesario, por tanto, construir un nuevo modelo de relación que posibilite que estas personas con derechos y capacidades, que quieren seguir siendo dueñas y protagonistas de su destino, puedan, en efecto, continuar contribuyendo a la transformación de la sociedad.

## 2

VISIÓN Y MARCO  
CONCEPTUAL

## PÚBLICO OBJETIVO

El contenido de esta guía está pensado para la elaboración de actividades formativas dirigidas a todas las personas mayores, y de forma prevalente, al 80% de personas de este colectivo que continúa gozando de autonomía; e incluye, asimismo, a aquellas personas en edades previas a la edad ordinaria de jubilación interesadas en acciones de preparación para la siguiente etapa vital.

La guía presta especial atención a las personas mayores promotoras de iniciativas, o que ya participan de forma activa en proyectos sociales, o tienen interés en hacerlo. Y persigue conectar dichas iniciativas con una formación que pueda fortalecer su actividad.



## 2

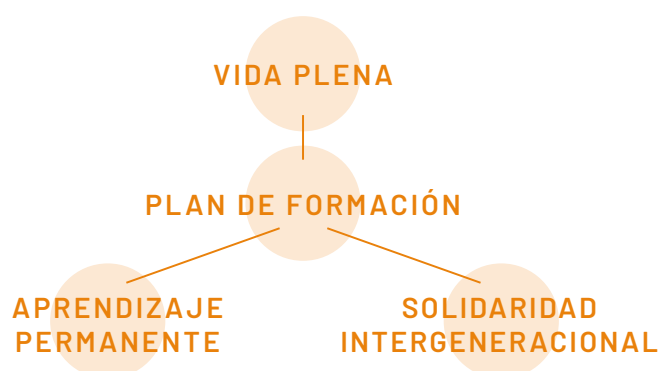
VISIÓN Y MARCO  
CONCEPTUAL

## MODELO DE FORMACIÓN

El modelo de formación para personas mayores que plantea esta guía persigue diferentes objetivos mediante la combinación de tres enfoques interrelacionados: la vida plena, el aprendizaje permanente y la solidaridad intergeneracional e intrageneracional.

**Los objetivos de este modelo son:**

1. Conectar con el conjunto de necesidades de las personas mayores y contribuir al desarrollo de sus capacidades y talento para una vida plena.
2. Posibilitar su crecimiento personal, y su desarrollo social, de forma que las acciones formativas conecten con proyectos personales y/o colectivos, y mejoren su situación o la de terceras personas desde una perspectiva de solidaridad intergeneracional.
3. Posibilitar el diseño de formaciones acordes con sus intereses, necesidades, aspiraciones y capacidades, de forma conectada con la realidad social.
4. Impulsar de forma prioritaria las actividades formativas orientadas hacia la utilidad social.
5. Incorporar su participación y actividad como método (camino), y contar también con ellas como formadoras.



## 2

VISIÓN Y MARCO  
CONCEPTUAL**Enfoque de vida plena**

Entendemos por “vejez con vida plena” aquella en la que, teniendo en cuenta la situación particular de cada persona y las condiciones y recursos del contexto, se logran desarrollar las capacidades personales al máximo posible, así como satisfacer las necesidades básicas personales y sociales. No hay un modelo único de “vida plena” en abstracto, sino vidas concretas que, a partir de sus propias circunstancias y limitaciones, aspiran a desarrollar su propia “vida plena”. La aspiración a la vida plena, en todas las etapas de la vida y más aún en la vejez, es compatible con las limitaciones particulares y propias de la vejez. El gran reto de la vejez es la de crecer decreciendo.

Este enfoque busca contribuir al desarrollo integral de las personas mayores en su condición individual, social y cósmica, posibilitando el logro de las competencias específicas y transversales precisas para satisfacer sus necesidades básicas para la vida. Todo ello a partir de contenidos temáticos que atienden sus necesidades, y no a partir de los saberes académicos.

**Aprendizaje a lo largo de la vida**

Se entiende por aprendizaje a lo largo de la vida toda actividad realizada en los ámbitos formal, no formal e informal para mejorar sus

conocimientos, competencias y actitudes desde una perspectiva personal, social y profesional. Se trata de un continuo sin rupturas desde el nacimiento hasta la muerte, y en todas las situaciones personales, sociales, académicas y laborales, pero con sus características diferenciales en cada etapa del ciclo vital.

En la última etapa de la vida pierde relevancia la necesidad del aprendizaje con carácter formal orientado al logro de los títulos académicos y profesionales. En cambio, aumenta la necesidad del aprendizaje no formal e informal orientado hacia el desarrollo personal y hacia proyectos de utilidad social.

**Solidaridad intergeneracional e intrageneracional**

Este enfoque trata de impulsar iniciativas y competencias para establecer relaciones de solidaridad recíproca entre las personas mayores y las nuevas generaciones de niñas y niños, jóvenes y adultos, así como entre las propias personas mayores. Su objetivo es contribuir al envejecimiento de vida plena y a la construcción de una sociedad acogedora para todas las edades, sin discriminaciones de ningún tipo, que persigue la cohesión social y un rol cada vez más relevante en la sociedad de las personas mayores.

## 2

VISIÓN Y MARCO  
CONCEPTUALSOBRE LAS NECESIDADES  
BÁSICAS Y LAS CAPACIDADES  
PARA LA VIDA PLENA

Todos los seres humanos, independientemente de nuestra edad, perseguimos una aspiración compartida a lo largo de nuestras vidas: el desarrollo constante. En las etapas finales, este objetivo se mantiene, junto con el deseo de progresar en el desarrollo de las dimensiones personales trabajadas a lo largo de los años y, en ocasiones, el de descubrir o abordar otras nuevas.

Ese concepto de vida plena, sucesivo, transversal y de búsqueda permanente —que en el caso de las personas mayores coincide con una culminación consciente, proactiva y constructiva de la vida— debe inspirar y presidir las políticas públicas y el enfoque del resto de agentes sociales.

El cambio hacia un nuevo paradigma, del envejecimiento activo a la vida plena, representa un cambio de perspectiva que descansa sobre una concepción diferente de lo que significa envejecer. El logro de una vida plena depende en gran medida de la satisfacción de las necesidades básicas de cada persona, según sus capacidades personales, recursos y limitaciones.

Necesidad y capacidad son dos conceptos complementarios que se retroalimentan. Las necesidades son, al mismo tiempo, manifestación de carencia y de potencialidad: manifiestan, de forma negativa, aquello que nos falta y, de forma positiva, el impulso y la motivación ante las oportunidades de desarrollar las capacidades para satisfacer dichas necesidades y alcanzar así el estado de equilibrio deseable que produce bienestar y felicidad.

**El camino para una vida plena**

Las necesidades básicas son aquellas que todas las personas debemos lograr cubrir, en tanto que la privación, consciente o inconsciente, y, la insatisfacción

de las mismas puede dañar el desarrollo de las personas y la convivencia social. Su satisfacción óptima, por el contrario, se traduce en el desarrollo pleno de la persona y en bienestar social.

- Las necesidades básicas son universales; es decir, son parte intrínseca de las características biológicas y mentales de los seres humanos, aunque los satisfactores son históricos, y están social y culturalmente contruidos. Hablar de necesidades básicas es hablar del bien común, ya que en la medida en la que estas se satisfacen, también se contribuye al bien común.
- Son comunes en las distintas etapas del ciclo vital, lo que facilita el enfoque intergeneracional de corresponsabilidad, y que contempla la continuidad de las mismas a lo largo de la vida, con diversidad de respuestas en cada etapa.
- Su satisfacción debe responder tanto a las necesidades individuales como a las sociales, es decir, precisa del compromiso de transformación social en beneficio del bien común del conjunto de la sociedad, y no sólo de las personas mayores.
- No se limitan a las necesidades elementales de supervivencia, sino que incluyen todas aquellas que se precisan para el bien común de la sociedad y el desarrollo integral de las capacidades humanas.
- No se entienden de una manera pasiva, receptora, proteccionista, en modo de atención, sino también de forma activa, en modo de aportación, desde la necesidad de contribuir al conjunto de la sociedad con aquellas potencialidades, habilidades o competencias que se han ido adquiriendo en el transcurso de la vida.

## 2

VISIÓN Y MARCO  
CONCEPTUAL

## CÓMO IDENTIFICARLAS

A partir de las diferentes clasificaciones existentes, esta guía propone una organización de las necesidades básicas para la vida que persigue facilitar su identificación a partir de 6 ejes interrelacionados e interdependientes.

Aunque, tradicionalmente, se ha dado prioridad a la satisfacción de las necesidades de supervivencia física (tratando de evitar las carencias relacionadas con las necesidades fisiológicas, motrices y de salud) y a las de seguridad y protección, la siguiente clasificación no establece una relación jerárquica entre las distintas necesidades, en tanto que todas ellas son básicas y esenciales.

**Necesidades básicas para la vida****1. Necesidades fisiológicas, motrices y de salud**

Aquellas que responden a la necesidad de disponer de los recursos externos y competencias para gozar de buena salud física y mental, así como la de reducir al mínimo la discapacidad, la enfermedad, la dependencia y la muerte prematura.

**2. Necesidad de seguridad y protección**

Aquellas que responden a la necesidad de disponer de los recursos externos y competencias para gozar de seguridad y protección física, sanitaria, psicológica, social y económica.

**3. Necesidad de cuidado de la naturaleza y de uso de la tecnología**

Aquellas que responden a la necesidad de disponer de los recursos externos y las competencias personales para conocer y cuidar la naturaleza y poner a nuestra disposición sus fuerzas y energías, usando las aplicaciones científicas y tecnológicas de forma pertinente y sostenible.

**4. Necesidades afectivas, sociales y comunitarias**

Aquellas que responden a la necesidad de disponer de los recursos externos y competencias personales para establecer vínculos afectivos con personas y grupos diferentes, para convivir con las demás personas de acuerdo con los valores de igualdad, justicia, solidaridad y libertad, y participar en la organización de la vida social.

**5. Necesidades lúdicas, estéticas y artísticas**

Aquellas que responden a la necesidad de disponer de los recursos externos y competencias personales para realizar aquellas cosas que nos agradan.

**6. Necesidad de dar sentido a la vida**

Aquella que responde a la necesidad de disponer de los recursos externos y competencias para desarrollar nuestras propias capacidades personales, o las de otras personas, de desarrollar nuestro potencial, o el de otras personas, de hacer aquello que en verdad queremos, podemos y debemos, y de dar sentido a la vida mediante la realización y transmisión del proyecto de vida.

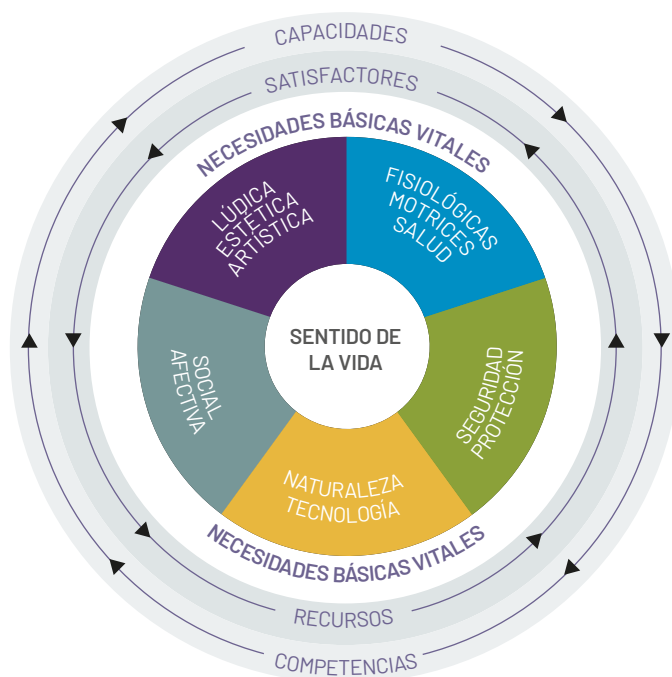
## 2

VISIÓN Y MARCO  
CONCEPTUALRECURSOS INTERNOS  
Y EXTERNOS

Los satisfactores son todos aquellos recursos externos que cubren necesidades del ser humano como, por ejemplo, la alimentación, el abrigo o el trabajo, que dependen de las variables económicas y socio-culturales del entorno y varían en las distintas etapas de la vida de acuerdo con las circunstancias de cada persona y su contexto (geográficas, históricas, culturales o económicas, entre otras).

Por su parte, las necesidades son universales y atemporales como, por ejemplo, la necesidad de subsistencia. Para satisfacer las necesidades humanas, además de satisfactores (recursos externos), necesitamos disponer de recursos internos: todo un conjunto de capacidades y competencias que nos ayudan a lograr la satisfacción.

- Entendemos por capacidades las potencialidades físicas, intelectuales, emocionales, sociales, lúdicas, estéticas, espirituales... propias del ser humano.
- Las competencias son la actualización de dichas capacidades. Pueden ser específicas (necesarias para satisfacer cada una de las necesidades básicas) o transversales (necesarias para satisfacer el conjunto de necesidades básicas).



## 2

VISIÓN Y MARCO  
CONCEPTUALELECCIÓN DEL  
MODELO EDUCATIVO

La acción formativa puede enfocarse desde múltiples perspectivas. El hecho de dirigir la mirada hacia la aspiración de la vida plena, que pivota sobre las necesidades básicas para la vida y las capacidades personales y sociales, nos acerca hacia un modelo educativo basado en competencias y bajo un enfoque constructivista del aprendizaje. Del mismo modo, implica dar un valor especial a aquellas acciones formativas que están orientadas al desarrollo personal y a la transformación social.

**Educación basada en competencias**

La finalidad de la educación basada en competencias es desarrollar las capacidades que ya tienen las personas con objeto de contribuir a formar personas comprometidas, tanto con su desarrollo personal como con el desarrollo social. Este planteamiento educativo pasa de la lógica del “saber” a la del “uso del saber”. Si bien es necesario saber para hacer uso del mismo, en esta nueva lógica, el saber deja de tener valor por sí mismo y se pone al servicio de su uso. Se trata, en suma, de un planteamiento que persigue integrar el saber y el uso del saber: el conocimiento y la acción, la teoría y la práctica.

Ser competente consiste en saber movilizar los conocimientos, procedimientos y actitudes que se precisan para resolver las situaciones y retos que se nos presentan en la vida diaria. Incidir sobre las competencias es orientar la acción educativa a la aplicación del conocimiento en situaciones prácticas, de tal modo que el saber se convierta en un verdadero instrumento para la acción, incluyendo competencias contemplativas y espirituales, propias y exclusivas del ser humano.

La identificación de las situaciones y proyectos significativos relacionados con los retos que se nos presentan para responder a las necesidades básicas es una de las cuestiones clave para el diseño de las acciones formativas.

**Enfoque constructivista del aprendizaje**

Este enfoque del aprendizaje aglutina una serie de principios ampliamente compartidos, tales como:

- Que el aprendizaje depende de las características singulares y de las experiencias previas de cada persona, su nivel de desarrollo, su autoconcepto y expectativas, y su estilo cognitivo.
- Que la forma y el ritmo varía según las capacidades, las inteligencias múltiples, las motivaciones y los intereses de cada persona.
- Que el proceso de construcción del propio conocimiento depende del contexto físico, social y cultural.
- Que el rol de quienes imparten la formación es el de mediación y apoyo para ayudar a las personas participantes a gestionar de manera autónoma sus procesos de aprendizaje.
- Que la formadora o el formador son intermedios que ofrecen las herramientas necesarias para el aprendizaje y orientan para que cada persona aprenda a utilizarlas de manera autónoma, partiendo siempre de la situación y necesidades individuales.

## 2

VISIÓN Y MARCO  
CONCEPTUAL**El desarrollo personal y la transformación social,  
objetivos prioritarios**

Las acciones formativas se pueden enfocar dando prioridad a la transmisión de los conocimientos, al desarrollo personal o hacia la transformación social; direcciones que no son forzosamente excluyentes y debieran ser complementarias, una vez establecidas las prioridades en cada caso.

El objetivo de esta guía es ayudar a diseñar todo tipo de actividades formativas. En todo caso, y en coherencia con el perfil de personas mayores que se perfila como horizonte, se prioriza el enfoque para que las personas mayores elaboren y desarrollen proyectos de vida personalizados, integrando de forma complementaria el crecimiento personal y el desarrollo social mediante la implicación y el compromiso en iniciativas de utilidad social que incidan en la mejora del colectivo de personas mayores y del conjunto de la sociedad.

## 2

VISIÓN Y MARCO  
CONCEPTUALITINERARIOS VITALES  
PERSONALIZADOS

La casuística de prioridades formativas es tan variada como lo son las situaciones que vivimos a lo largo de nuestras vidas cotidianas. Estas variaciones afectan antes o después al total de las necesidades básicas, alterando nuestra jerarquía de prioridades de forma continuada.

De la misma manera, la capacidad de vida plena de las personas no es homogénea, sino que está condicionada por múltiples variables: desde las históricas o socio-culturales, que afectan al conjunto de las sociedades, hasta variables relacionadas con la edad y la evolución del propio envejecimiento. De esta manera, en el seno de este colectivo coexisten diferentes niveles:

- Quienes están en excelente estado de salud y perciben que su proceso madurativo sigue su progresión.
- Quienes se sienten frágiles y comienzan a perder la salud y el dinamismo propio de la fase precedente, a la vez que comienzan a experimentar los primeros síntomas de desconfianza.
- Quienes han perdido la autonomía, son dependientes y tienen necesidad de cuidado permanente.

La vejez del futuro va a caracterizarse por las diferencias en el proceso de envejecimiento. En tanto que las capacidades varían, no precisarán de los mismos recursos para satisfacer sus respectivas necesidades básicas; por tanto, las características de la vida plena serán forzosamente distintas y estarán condicionadas.

**Discriminación positiva**

Partiendo de la premisa de que toda diversidad es enriquecedora, y todas las personas tenemos el derecho a ser diferentes, existe, además, toda una serie de factores que deberán ser tenidos en cuenta en el diseño de acciones formativas, en tanto que inciden en la discriminación de las personas por razones de género, edad, discapacidad, clase social, procedencia, raza, orientación sexual, creencias y prácticas religiosas. Todos ellos constituyen variables a tener en cuenta a la hora de plantear recursos e itinerarios vitales basados en el criterio de la discriminación positiva.

Todas las personas contamos con una carga genética diferente y hemos construido de formas muy diversas nuestros propios itinerarios vitales. La suma de nuestros intereses, responsabilidades, competencias y sueños, conforma el presente y constituye la base para continuar el proceso de desarrollo personalizado de la vida plena. Porque no existe un escenario único de vida plena; no hay una “vida plena”, sino “vidas plenas” concretas y limitadas, siempre condicionadas por los recursos del entorno y las capacidades de cada persona. De esta forma, será necesario adaptar los itinerarios a las circunstancias, para que tanto una persona en situación de fragilidad, de dependencia o discriminación, desarrolle al máximo —en la medida que hago uso adecuado de los recursos personales, materiales y funcionales disponibles— el total de sus capacidades. El gran reto de la vejez es crecer decreciendo.

En última instancia, se trata de hacer prevalecer el principio de la libertad individual y el valor de la autodeterminación, ofreciendo un referente abierto que proporciona opciones y persigue contribuir a ampliar el campo de la toma de decisiones personales. De esta forma se atiende a la obligación ética de respetar la dignidad de la persona humana, al tiempo que se respeta la libertad de las demás personas y el bien del conjunto de la sociedad.



## 3

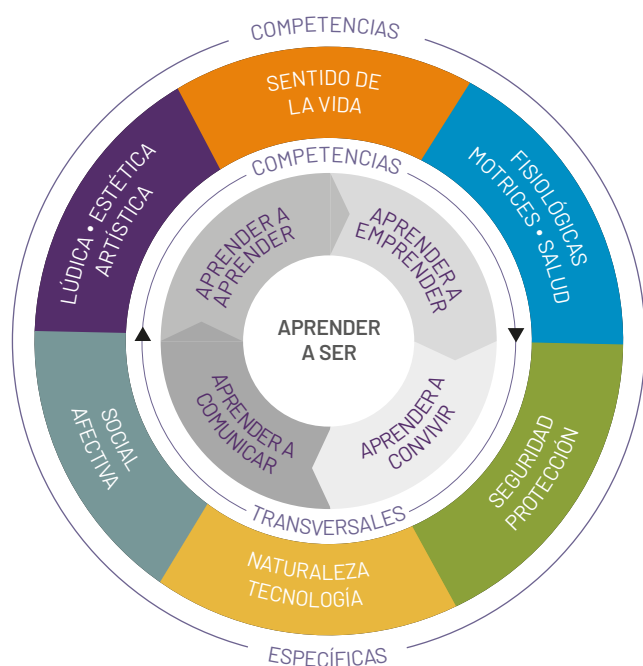
# DESARROLLO DE COMPETENCIAS

La propuesta de este apartado se articula en torno a actividades formativas relacionadas con las competencias específicas y transversales que todas las personas necesitamos para satisfacer las necesidades básicas para la vida.

Estas competencias señalan el objetivo a lograr mediante los procesos de enseñanza-aprendizaje de toda acción formativa y los criterios de evaluación para verificar su logro, y están formuladas desde el enfoque de lo que sería óptimo.

Cada entidad al frente del diseño de una acción formativa, y a partir de la visión de conjunto de las competencias, las necesidades y demandas concretas, deberá elaborar programas de formación personalizados, de tal forma que cada persona logre sus propias metas desde su trayectoria y su proyecto de vida.

Como representa la imagen, las personas adquirimos las competencias transversales en la medida que las integramos en el proceso de aprendizaje de las competencias específicas. A su vez, las competencias específicas se adquieren mediante los procedimientos y actitudes de las competencias transversales. Así, por ejemplo, solo es posible adquirir la competencia de “aprender a aprender” en la medida en que los procedimientos y actitudes de “búsqueda”, “comprensión” y “valoración de la información” se utilicen en todas y cada una de las situaciones y contenidos de las necesidades básicas.



## 3

DESARROLLO DE  
COMPETENCIAS

En las siguientes páginas de esta guía encontraremos desarrollados los contenidos para el desarrollo de las competencias específicas, por un lado, y el desarrollo de las competencias transversales, por otro.

## COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

1. Necesidades fisiológicas, motrices y de salud.
2. Necesidades de seguridad y protección.
3. Necesidad de cuidado de la naturaleza y uso de la tecnología.
4. Necesidades afectivas, sociales y comunitarias.
5. Necesidades lúdicas, estéticas y artísticas.
6. Necesidad de dar sentido a la vida.

## COMPETENCIAS TRANSVERSALES

1. Aprender a aprender y a pensar.
2. Aprender a emprender.
3. Aprender a convivir.
4. Aprender a comunicar.
5. Aprender a ser.

## 3 DESARROLLO DE COMPETENCIAS

### DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

Las competencias específicas están conformadas por aquellos conocimientos, procedimientos y actitudes que son necesarias utilizar de forma integrada para satisfacer eficazmente las situaciones de la vida relacionadas con cada una de las necesidades básicas para la vida.

Todas las situaciones de aprendizaje —tanto formal, no formal como informal— potencian el desarrollo de las competencias específicas.

Tomando como referencia e inspiración documentos elaborados en torno al envejecimiento por organismos cualificados, se hace una propuesta, a modo indicativo, de criterios de evaluación de cada una de las necesidades básicas para la vida.

En el Anexo 4 se presentan, a modo orientativo, algunas actividades formativas que se han organizado en 2021 para las personas mayores en la CAPV, que pueden servir de inspiración a los agentes formadores.

## 3

DESARROLLO DE  
COMPETENCIASDESARROLLO DE LAS  
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**Necesidades fisiológicas,  
motrices y de salud****Definición y contextualización**

Responden a la necesidad de disponer de los recursos externos y las competencias personales para gozar de buena salud física y mental, así como la de reducir al mínimo la discapacidad, la enfermedad, la dependencia y la muerte prematura.

Son aquellas necesidades que necesitamos cubrir para sobrevivir, lograr un equilibrio de las funciones corporales y gozar de buena salud física y mental. Cuando no son satisfechas, por insuficiencia o exceso, se produce un daño proporcional al grado de insatisfacción.

La Organización Mundial de la Salud define la salud de los humanos como un "estado de bienestar físico, mental y social completo y no meramente la ausencia de afecciones y enfermedades". Estar sano no se de-

fine por el hecho de no estar enfermo, sino contemplando una visión más amplia que abarca las múltiples facetas del desarrollo humano. Desde ese punto de vista, el estado de la salud tiene que ver con la satisfacción del conjunto de las necesidades básicas vitales. Además de los factores hereditarios, ambientales y de las formas de vida saludables relacionadas con la nutrición, ejercicio físico, descanso e higiene, el bienestar físico y mental, que son inseparables, depende también de la satisfacción de las necesidades de seguridad y protección, de las afectivas y sociales, de las lúdicas, artísticas y estéticas. Y, de forma destacable, por los valores que se adoptan de acuerdo con el sentido que se otorga a la vida y que, en la medida que son positivas, inciden en actitudes vitales saludables. Más allá del imperativo biológico de mantenerse con vida que compartimos con todos los seres vivos, los humanos precisamos vivir la vida con dignidad y calidad.

## 3

DESARROLLO DE  
COMPETENCIASDESARROLLO DE LAS  
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

## Criterios de evaluación

COMPONENTES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<b>1. Actividad física y movilidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrolla las capacidades y habilidades físicas que facilitan un comportamiento motor autónomo mediante la práctica habitual, individual o grupal, de actividades físicas, lúdicas y deportivas que estimulan un estilo de vida saludable y el bienestar personal y social.</li> <li>• Planifica y realiza de manera autónoma un programa básico de actividad física orientado a la salud, atendiendo a las variables de frecuencia, intensidad, duración y tipo de actividad.</li> <li>• Utiliza los servicios públicos de transporte y gestiona las tecnologías de la información y comunicación, aplicadas al uso de transporte.</li> <li>• Conoce el funcionamiento para utilizar y utiliza de forma autónoma los medios de automoción (coche, silla de ruedas...) de acuerdo con sus necesidades y posibilidades.</li> <li>• Usa de forma segura y responsable los medios de transporte personales (bici, coche, silla de ruedas...) y cuida de su mantenimiento.</li> <li>• Conoce y respeta las normas peatonales y de circulación</li> </ul>

## 3

DESARROLLO DE  
COMPETENCIASDESARROLLO DE LAS  
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

COMPONENTES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<b>2. Salud corporal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoce y practica los hábitos y rutinas para tener un sueño saludable.</li> <li>• Tiene conocimientos sobre la importancia de una alimentación equilibrada diaria para la salud y los pone en práctica.</li> <li>• Conoce las nociones básicas de manipulación de alimentos y las aplica.</li> <li>• Conoce y pone en práctica los hábitos y actitudes que se precisan para tener relaciones sexuales de forma placentera y segura.</li> <li>• Conoce y practica los hábitos de higiene personal que ayudan a conservar la salud y prevenir enfermedades propias y de los demás.</li> <li>• Tiene conocimientos sobre las medidas para protegerse del contagio de enfermedades y los aplica.</li> <li>• Tiene conocimientos sobre las medidas para protegerse de la contaminación y hábitos que contribuyen a la conservación y mejora medioambiental.</li> <li>• Pone en práctica técnicas básicas de primeros auxilios para afrontar situaciones que faciliten la intervención posterior de servicios de atención primaria.</li> <li>• Conoce las prestaciones que ofrecen los sistemas de salud en la CAPV.</li> </ul>
<b>2. Salud mental</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercita y estimula su capacidad cognitiva mediante diferentes actividades que pueden contribuir al desarrollo o mantenimiento de las competencias cognitivas (atención, comprensión, memoria, pensamiento crítico, pensamiento creativo...).</li> <li>• Se interesa por las cosas que le rodean y está al tanto de aquello que sucede en su entorno.</li> <li>• Mantiene y cuida las relaciones con su familia, amistades y personas conocidas, y fomenta nuevas relaciones.</li> </ul>

## 3

DESARROLLO DE  
COMPETENCIASDESARROLLO DE LAS  
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**Necesidad de seguridad y  
protección****Definición y contextualización**

La vulnerabilidad y la necesidad de protección son constitutivas de todos los seres vivos. El abanico de los factores que afectan y amenazan la seguridad de las personas es muy amplio: seguridad económica, alimentaria, salud, medioambiental, violencia física, discriminación (por raza, género, identidad cultural, edad...), represión política, eetcétera. Algunos factores tienen una dimensión global y suponen desafíos universales (desarrollo sostenible, cambio climático, migración, desastres naturales y pandemias...); otros tienen carácter más internacional, nacional o local; otros más personal y psicológico. Todos ellos afectan a la seguridad de las personas en sus vidas cotidianas.

Tener una visión de conjunto sobre la dimensión global y la complejidad multisectorial que afecta a la seguridad humana, ayuda a ser lúcido y a reivindicar a las instancias locales, autonómicas, estatales e

internacionales las medidas preventivas para hacer frente a los factores que provocan la inseguridad de las personas. Esta propuesta, siguiendo la consigna de “pensar en global y actuar en local”, se centra en los satisfactores y competencias que se precisan en la vida cotidiana para vivir con mayor seguridad y protección.

Las situaciones de vulnerabilidad e inseguridad se dan en todas las etapas de la vida, aumentando en la etapa del envejecimiento, cuando crecen los riesgos derivados de la falta de recursos económicos y ocasionados por estados de fragilidad o dependencia. Influyen también la imagen y estereotipos sobre el envejecimiento, asociado a una carga social y pasiva, receptora de servicios y que pone en riesgo la economía global. Es por esto que más que en ninguna otra etapa de la vida, es necesario hacer frente a la presión social y reivindicar la libertad y dignidad también en las situaciones de fragilidad y dependencia.

## 3

DESARROLLO DE  
COMPETENCIASDESARROLLO DE LAS  
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

## Criterios de evaluación

COMPONENTES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<b>1. Economía doméstica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende las necesidades de planificación de su economía y realiza una previsión prudente del futuro.</li> <li>• Comprende los términos fundamentales y el funcionamiento de las cuentas bancarias y facturas domiciliadas, y conoce los procedimientos de reclamación.</li> <li>• Elabora un presupuesto personal o familiar, identificando cada ingreso y cada gasto, y establece un sistema de seguimiento y control.</li> <li>• Sabe a dónde y a quién acudir para gestionar las necesidades económicas.</li> <li>• Utiliza con seguridad las herramientas informáticas e internet para la gestión económica.</li> </ul>
<b>2. Seguridad ciudadana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sabe tomar las precauciones y medidas necesarias para evitar situaciones de riesgo.</li> <li>• Conoce las instancias a las que acudir en caso de riesgo e inseguridad.</li> <li>• Conoce y lucha por la defensa de los derechos y por la superación de los estereotipos tradicionales sobre la vejez.</li> </ul>



## 3

DESARROLLO DE  
COMPETENCIASDESARROLLO DE LAS  
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

COMPONENTES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<b>3. Urbanismo y vivienda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sabe prevenir y adaptar la vivienda a las necesidades que se derivan del envejecimiento.</li> <li>• Cuida la economía y el mantenimiento de las instalaciones de los suministros de agua, luz, gas y realiza algunas reparaciones sencillas.</li> <li>• Utiliza y cuida la economía y el mantenimiento de los electrodomésticos.</li> <li>• Optimiza el uso de los recursos disponibles tanto a nivel individual como colectivo.</li> <li>• Contribuye a crear espacios que facilitan un sistema de relaciones de apoyo comunitario solidario.</li> <li>• Impulsa iniciativas de servicios comunitarios que favorecen actuaciones que ayudan a construir entornos urbanísticos amigables</li> </ul>
<b>4. Seguridad y protección psicológica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sabe gestionar el miedo y la ansiedad ante las situaciones inevitables de inseguridad por razones externas e internas.</li> <li>• Se enfrenta a las situaciones de estrés, inseguridad y adversidad con entereza.</li> <li>• Sabe gestionar el sufrimiento ante el dolor y la enfermedad.</li> <li>• Cuida a otras personas y acepta ser cuidado por otras personas en situaciones de dependencia.</li> </ul>

## 3

DESARROLLO DE  
COMPETENCIASDESARROLLO DE LAS  
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**Necesidad de cuidado  
de la naturaleza y de uso  
de la tecnología****Definición y contextualización**

La necesidad de cuidado de la naturaleza y de uso de la tecnología responde a la necesidad de disponer de los recursos externos y de las competencias personales para conocer y cuidar la naturaleza y poner a nuestra disposición sus fuerzas y energías, usando las aplicaciones científicas y tecnológicas de forma pertinente y sostenible.

Para comprender quiénes somos es preciso comprender de qué estamos hechos, de dónde venimos, dónde vivimos y a dónde vamos. Por eso, esta competencia nos confiere la habilidad para interactuar con el mundo físico, tanto en sus aspectos naturales como en los generados por la acción humana, posibilitando la comprensión de sucesos, la predicción de consecuencias y la actividad dirigida a la mejora y preservación del medioambiente, así como de las condiciones de vida: tanto la propia, como la de las demás personas y seres vivos.

El conocimiento sobre la naturaleza, así como de la tecnología, se han ido creando y transmitiendo de acuerdo con las distintas formas de vida y visión del mundo de cada época histórica. El cúmulo de conocimientos que la humanidad ha ido adquiriendo de forma lenta en sus inicios, se duplica en la sociedad actual de forma cada vez más acelerada. Vivimos en un mundo en constante cambio, en el que se nos hace difícil imaginar las aplicaciones tecnológicas que van a cambiar la forma actual de producir y de vivir. Los cambios no se detienen; la única certeza es el cambio.

La resistencia al cambio, presente en todas las etapas de la vida, crece a medida que avanza la vida, junto con la tendencia a conservar lo adquirido. Lo construido en el pasado es un capital al que no hay que renunciar, pero para vivir en el presente y proyectar el futuro, y continuar siendo relevantes, es necesario continuar aprendiendo de manera permanente, integrando en ese aprendizaje el uso de las aplicaciones tecnológicas.

## 3

DESARROLLO DE  
COMPETENCIASDESARROLLO DE LAS  
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

## Criterios de evaluación

COMPONENTES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
1. Naturaleza y ecología	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiene conocimiento de los conceptos básicos necesarios sobre la materia y energía, el cosmos, la tierra, y el medio biológico, para situarse, valorar con criterio y tomar decisiones responsables en la vida diaria con respecto a la realidad de los sistemas y fenómenos naturales.</li> <li>• Tiene conocimiento de las explicaciones científicas sobre el origen de la vida, la formación de la tierra e identifica los recursos, riesgos e impactos asociados a la actividad humana sobre el clima y el medioambiente.</li> <li>• Utiliza el conocimiento científico sobre el organismo humano para desarrollar hábitos de cuidado y aumentar el bienestar personal y comunitario.</li> <li>• Utiliza el conocimiento científico sobre el funcionamiento de los ecosistemas y sobre la repercusión de las diferentes fuentes de energías renovables y no renovables, y adopta conductas e impulsa un sistema económico compatible con el desarrollo sostenible.</li> <li>• Identifica los diferentes tipos de residuos que se generan y actúa de forma responsable para su recogida selectiva y reciclaje.</li> <li>• Muestra comportamientos que evitan la contaminación ambiental y favorecen la limpieza en su vida cotidiana.</li> <li>• Muestra comportamientos que evitan el derroche de recursos materiales y de energía en su vida cotidiana.</li> <li>• Muestra comportamientos de cuidado de los animales y las plantas en su vida cotidiana.</li> <li>• Disfruta de la naturaleza.</li> </ul>

## 3

DESARROLLO DE  
COMPETENCIASDESARROLLO DE LAS  
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

COMPONENTES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<b>2. Tecnología</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utiliza correctamente los recursos tecnológicos que contribuyen a mejorar la calidad de la vida en casa.</li><li>• Mantiene en buenas condiciones los servicios de los suministros (agua, luz, calor...), y los aparatos y equipamientos domésticos.</li><li>• Hace un uso suficiente de los recursos tecnológicos, valorando la necesidad de ahorro energético y el reciclaje de residuos.</li><li>• Realiza reparaciones sencillas y tiene recursos para solicitar servicios de reparación cuando es necesario.</li></ul>

## 3

DESARROLLO DE  
COMPETENCIASDESARROLLO DE LAS  
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**Necesidades afectivas,  
sociales y comunitarias****Definición y contextualización**

Estas necesidades responden a la necesidad de disponer de los recursos externos y de las competencias personales para establecer vínculos afectivos con personas y grupos diferentes, para convivir con los demás de acuerdo con los valores de igualdad, justicia, solidaridad y libertad, y para participar en la organización de la vida social.

Los seres humanos nacemos indefensos y requerimos del cuidado prolongado de la familia y de la sociedad para sobrevivir, desarrollar nuestras capacidades motrices, cognitivas, lingüísticas, afectivas y sociales, y poder llegar a valernos por nosotros mismos. Esta es, de hecho, una característica diferencial de nuestra especie: nacemos de forma prematura y con muchos de los sistemas vitales inmaduros.

Desde la perspectiva del desarrollo individual se subrayan las necesidades afectivas de amor y pertenencia, que se expresan en la necesidad de tener amigos, compañeros, de una familia, de identificación con un grupo y de intimidad con otra persona. En general, de reconocer y ser reconocidos por los semejantes, de sentirse arraigados en lugares e integrados en redes y grupos sociales. Y las necesidades de estima, que se refieren al reconocimiento

personal de reputación, respeto y consideración por parte de los demás. La satisfacción de estas necesidades depende, sobre todo, de las competencias personales e interpersonales. Desarrollar estas competencias es clave para afrontar la soledad no deseada de las personas mayores. Una asociación que se produce con frecuencia porque las personas mayores suelen estar más expuestas a situaciones en las que sus redes de apoyo social disminuyen, y el aislamiento social aumenta. La viudedad, la jubilación, el deterioro de la salud y la institucionalización son algunos de los eventos que contribuyen a un mayor aislamiento social de las personas mayores.

Desde la perspectiva de la dimensión social, se subrayan los satisfactores sociales y políticos que impulsan formas de participación y colaboración de las personas mayores en la vida social y de gobernanza en la vida política en general y, de forma específica, en las cuestiones que afectan más directamente a las personas mayores. Participación y cooperación son formas de gobernanza que entienden que la estructura social y política ideal para la toma de decisiones no es la jerárquica sino la red de cooperación participativa. Una participación en las instituciones que no se ha de reducir a la presencia simbólica meramente consultiva y decorativa, sino de incidencia real en la toma de decisiones y actuaciones.

## 3

DESARROLLO DE  
COMPETENCIASDESARROLLO DE LAS  
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

## Criterios de evaluación

COMPONENTES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<b>1. Afectividad y relaciones interpersonales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiene vínculos afectivos con otras personas y cosas.</li> <li>• Se relaciona con otras generaciones, tanto dentro del ámbito familiar (hijas e hijos, nietas y nietos) como social, y actúa con criterios de reciprocidad teniendo en cuenta el bien común.</li> <li>• Trata a las demás personas con igualdad, respeto, tolerancia, confianza y amabilidad.</li> <li>• Mantiene la serenidad y la paciencia en situaciones adversas y de conflicto.</li> <li>• Realiza aquello a lo que se compromete sin dilación y mantiene la confianza ante las dificultades con el ánimo de alcanzar las metas propuestas.</li> <li>• Comunica conjugando la satisfacción de los deseos propios y ajenos; es decir, expresando de forma asertiva sus propios sentimientos, pensamientos y deseos, a la vez que escuchando activamente y teniendo en consideración los sentimientos, pensamientos y deseos ajenos.</li> <li>• Muestra compasión y solidaridad con el sufrimiento de las demás personas.</li> <li>• Mantiene relaciones de reciprocidad y muestra agradecimiento a quienes aman, cuidan y ayudan.</li> <li>• Colabora con las necesidades de su entorno familiar y comunitario.</li> <li>• Se comporta de forma altruista y tiene disponibilidad, generosidad y hospitalidad para ayudar a otras personas sin beneficio directo propio.</li> <li>• Participa con criterios de reciprocidad en las distintas situaciones interpersonales, grupales y comunitarias, reconociendo en el otro, iguales derechos y deberes que para sí, contribuyendo tanto al bien personal como al bien común.</li> <li>• Colabora en grupo, asumiendo sus responsabilidades y actuando cooperativamente en las tareas de objetivo común, reconociendo la riqueza que aportan la diversidad de personas y opiniones.</li> </ul>

## 3

DESARROLLO DE  
COMPETENCIASDESARROLLO DE LAS  
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

COMPONENTES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<b>2. Convivencia social</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se comporta de acuerdo con los derechos humanos que emanan de los principios éticos y de acuerdo con las normas sociales que se derivan de las convenciones sociales básicas para la convivencia.</li> <li>• Actúa con respeto ante todo tipo de diferencias (aspecto físico, limitaciones intelectuales y sensoriales, raza, color de piel, sexo, idioma, religión, opiniones, origen nacional y social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición), no discrimina, ni menosprecia o margina a otras personas.</li> <li>• Está en contra de la violencia física y del acoso psicológico (bullying...) y no presenta este tipo de comportamientos.</li> <li>• Cuando alguien no respeta la dignidad de la persona y la igualdad, toma la responsabilidad y afronta la situación.</li> <li>• Respeta la vida privada y la intimidad ajena, y no obtiene o difunde datos e informaciones sin autorización.</li> <li>• Muestra comportamientos que evitan la contaminación ambiental y favorecen la limpieza en su vida cotidiana.</li> <li>• Muestra comportamientos que evitan el derroche de recursos materiales y de energía en su vida cotidiana.</li> <li>• Encuentra solución a los conflictos por medio del diálogo y la negociación.</li> </ul>
<b>3. Participación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forma parte activa en asociaciones, hogares de personas jubiladas, grupos de amistades, voluntariado..., intentando ser útil a las demás personas.</li> <li>• Conoce las estructuras participativas y el funcionamiento de las sociedades democráticas, identificando los valores y principios fundamentales en los que se basan.</li> <li>• Conoce los problemas actuales de la sociedad contemporánea, analizando y evaluando sus posibles raíces histórico-sociales, y emprende acciones alternativas para mejorarla.</li> </ul>

## 3

DESARROLLO DE  
COMPETENCIASDESARROLLO DE LAS  
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**Necesidades lúdicas,  
estéticas y artísticas****Definición y contextualización**

Responden a la necesidad de disponer de los recursos externos y de las competencias personales para realizar aquellas cosas que nos agradan y gustan. Y es que la necesidad de gozar, disfrutar, de ocio, de pasarlo bien es, sin duda, una necesidad vital de los seres humanos.

El principio de placer y del bienestar y el principio de supervivencia se complementan de forma inseparable en la satisfacción de todas las necesidades básicas vitales. Respirar, dormir, caminar, alimentarse, procrear, trabajar..., además necesidades de supervivencia, son también fuente de placer, ya que este está asociado con la satisfacción de las necesidades fisiológicas, motrices y de salud.

Dedicar el máximo tiempo a hacer aquello que nos agrada y gusta, asociándolo con formas de placer de la vida cotidiana, bien sea realizando actividades de obligado cumplimiento o de ocio, es algo deseable en todas las etapas de la vida. En la etapa del envejecimiento, sin embargo, disminuyen las obligaciones y hay, por tanto, más tiempo disponible para aquello que nos agrada. Las expresiones creativas lúdicas, estéticas y artísticas son una oportunidad para disfrutar de la vida y para autorrealizarse desarrollando las dimensiones más específicamente humanas de la imaginación y la libertad.



## 3

DESARROLLO DE  
COMPETENCIASDESARROLLO DE LAS  
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

## Criterios de evaluación

COMPONENTES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<b>1. Juego, arte y ocio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa y disfruta con los juegos (motrices, cognitivos o de reglas, sociales, lingüísticos, simbólicos y afectivos).</li> <li>• Ejercita la práctica de la actividad física de forma habitual, individual o grupalmente, en espacios abiertos.</li> <li>• Ejercita actividades físicas y recursos expresivos del cuerpo y del movimiento (danza) de forma estética y creativa.</li> <li>• Ejercita de forma habitual la lectura, la escucha de música, cine y otros medios audiovisuales.</li> <li>• Planea y realiza excursiones y viajes.</li> <li>• Asiste a conciertos, museos, bibliotecas y otras actividades culturales.</li> <li>• Tiene sus propias aficiones y participa en algunas actividades: musicales, arte plástico, artesanía, horticultura...</li> </ul>

## 3

DESARROLLO DE  
COMPETENCIASDESARROLLO DE LAS  
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**Necesidad de dar  
sentido a la vida****Definición y contextualización**

La necesidad de dar sentido a la vida responde a la necesidad de disponer de los recursos externos y de las competencias personales para desarrollar nuestras propias capacidades personales, desarrollar nuestro potencial, hacer aquello que realmente deseamos, podemos y debemos, y de dar sentido a nuestra vida mediante la realización y transmisión del proyecto de vida.

Hay muy variadas formas de enfocar lo que se entiende por "sentido de la vida": desde el plano filosófico, religioso, ético... Desde el plano subjetivo, que es el que más nos interesa, la vida tiene sentido en la medida que, integrando los planos del sentido último de la vida, de la vida buena y de lo que es el ideal del desarrollo de la vida plena en todas sus dimensiones, cada uno toma conciencia de la armonía entre los valores que orientan sus prioridades, las capacidades y competencias disponibles y la satisfacción de sus necesidades vitales. La vida adquiere sentido subjetivo cuando siente que hay coherencia entre lo

que quiere, puede, debe y hace. No hay un estándar fijo para definir el logro de la vida plena, sino que cada persona logra su vida plena en la medida que va cubriendo las necesidades básicas para la vida según sus posibilidades y limitaciones. Cada uno construye su propio sentido de la vida desde su propia forma de ser y estar en el mundo. En última instancia, cada persona, desde su libertad, crea su propio sentido de la vida.

El proyecto vital es el resultado de la forma de comprendernos a nosotros o nosotras mismas y de visualizar las prioridades y los medios que se precisan para alcanzarlos. Esto se aplica en todas las edades, pero de forma especial en la última etapa del ciclo vital: una situación idónea para vivir el presente de forma selectiva y con plenitud, incorporando un proyecto de vida de desarrollo personal, social y planetario, y transmitiendo a las nuevas generaciones lo aprendido. Aprender a elegir con libertad y sabiduría las metas prioritarias para cada cual es un gran paso hacia la felicidad.

## 3

DESARROLLO DE  
COMPETENCIASDESARROLLO DE LAS  
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

## Criterios de evaluación

COMPONENTES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<b>1. Sentido de la vida</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexiona sobre el sentido último de la vida y trata de encontrar una respuesta.</li> <li>• Trata de conciliar la buena vida (bienestar) y la vida buena (ética) basada en la igualdad y reciprocidad con las demás personas.</li> <li>• Dispone de un mapa mental personal en el que se integran de forma sistémica todas las necesidades básicas, recursos y competencias, que le sirve para situarse y tratar de buscar la mejor respuesta posible en las distintas situaciones de la vida.</li> <li>• Tiene conciencia de que los recursos para satisfacer las necesidades básicas son limitados y los utiliza con mesura para asegurar el reparto equitativo y la sostenibilidad.</li> <li>• Tiene suficientemente satisfechas las necesidades vitales, muestra ilusión de manera habitual y realiza diariamente actividades que le gustan.</li> <li>• Tiene capacidad para tomar decisiones con autonomía y responsabilidad.</li> <li>• Conoce sus fortalezas y debilidades para satisfacer las necesidades vitales, pone los medios para fortalecer sus debilidades y pone a disposición sus fortalezas para ayudar al resto.</li> <li>• Tiene una visión de lo que es importante para satisfacer las necesidades básicas personales y sociales en el futuro, y orienta su actuación de forma coherente.</li> <li>• Tiene un relato elaborado del grado de satisfacción de las necesidades vitales en el pasado y la valoración de lo que considera importante como legado para las nuevas generaciones.</li> <li>• Tiene información sobre la redacción de testamentos y testamentos vitales y sabe dónde recurrir para hacerlos.</li> </ul>

## 3

DESARROLLO DE  
COMPETENCIASDESARROLLO DE LAS  
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

COMPONENTES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<b>2. Ensanchamiento de la conciencia de sí misma o sí mismo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiene conciencia de su cuerpo, de su funcionamiento y de los sentidos corporales.</li> <li>• Toma distancia y reflexiona sobre lo que siente, piensa, dice y hace.</li> <li>• Tiene conciencia de sus puntos fuertes y débiles, y reconoce y corrige sus errores.</li> <li>• Dedica parte de su tiempo a la relajación, la meditación, y a la contemplación en silencio y en soledad.</li> <li>• Tiene un autoconcepto ajustado y autoestima positiva.</li> <li>• Tiene conciencia de los grandes valores sociales tales como la solidaridad, la justicia, la equidad... y muestra tendencia a defenderlos.</li> <li>• Respeta y muestra interés por el desarrollo de los aspectos espirituales y religiosos propios y de las demás personas.</li> </ul>

## 3 DESARROLLO DE COMPETENCIAS

### DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS TRANSVERSALES

Las competencias transversales son aquellas que se precisan para resolver problemas de forma eficaz en todos los ámbitos y situaciones relacionadas con la satisfacción de las necesidades básicas para la vida. Se promueven y potencian en todas las situaciones de aprendizaje tanto formal, no formal e informal.

## 3 DESARROLLO DE COMPETENCIAS

### DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS TRANSVERSALES

#### Comunicación verbal, no verbal y digital

##### Definición y contextualización

Esta competencia consiste en utilizar de forma complementaria la comunicación verbal, la no verbal y la digital para comunicar de manera eficaz y adecuada en las distintas situaciones de la vida.

La competencia de “comunicar” es de carácter transversal puesto que interviene a lo largo de todo el proceso de aprendizaje: desde la recepción de la información hasta la transmisión o emisión de los resultados de dicho aprendizaje.

## 3

DESARROLLO DE  
COMPETENCIASDESARROLLO DE LAS  
COMPETENCIAS TRANSVERSALES

## Criterios de evaluación

COMPONENTES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<b>1. Comunicación verbal: oral y escrita.</b>  <i>Comunicar de forma oral y escrita con fluidez, autonomía, creatividad y eficacia.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende los discursos orales, escritos y audiovisuales, al menos en euskara o castellano.</li> <li>• Se expresa e interactúa oralmente y por escrito, al menos en euskara o castellano.</li> <li>• Conoce las obras fundamentales de la literatura (vasca, castellana y universal) y disfruta de textos literarios escritos, orales o audiovisuales.</li> </ul>
<b>2. Comunicación no verbal.</b>  <i>Comprender y utilizar con fluidez, autonomía, creatividad y eficacia información en diferentes códigos no verbales.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hace uso adecuado de los recursos expresivos del propio cuerpo para comunicar sus sentimientos y emociones.</li> <li>• Se expresa y comunica con variedad de elementos y recursos plásticos y visuales en la generación de mensajes propios.</li> <li>• Conoce y disfruta de las posibilidades que ofrece la música para comunicar y expresar ideas, sentimientos y vivencias, y participa en proyectos musicales colectivos.</li> <li>• Conoce y disfruta de las artes escénicas y participa en proyectos colectivos.</li> </ul>
<b>3. Competencia digital.</b>  <i>Usar de forma creativa, crítica, eficaz y segura las tecnologías de información y comunicación para el aprendizaje, el ocio, la inclusión y participación en la sociedad.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maneja diferentes herramientas digitales.</li> <li>• Utiliza las redes sociales y participa activamente adoptando actitudes de respeto y colaboración.</li> <li>• Accede a servicios de intercambio y publicación de la información digital con criterios de seguridad y uso responsable.</li> <li>• Adopta conductas de seguridad en la protección de datos y en el intercambio de información.</li> </ul>

## 3

DESARROLLO DE  
COMPETENCIASDESARROLLO DE LAS  
COMPETENCIAS TRANSVERSALES**Aprender a aprender  
y a pensar****Definición y contextualización**

La primera aproximación a la realidad de los seres humanos es holística y se realiza de forma intuitiva, global y con un fuerte componente emocional. Sobre esa base actúa el pensamiento racional analítico y crítico, que valida o rechaza el pensamiento intuitivo; y el pensamiento creativo, que se produce de la combinación del pensamiento intuitivo y del racional. Estas tres formas de aproximación a la realidad están relacionadas y forman un todo inseparable.

La competencia para aprender a aprender y a pensar consiste en disponer de la habilidad para iniciar el aprendizaje y persistir en él, para organizar el propio aprendizaje y gestionar el tiempo y la información eficazmente, ya sea individualmente o en grupos.

Se trata de una competencia fundamental para el aprendizaje permanente que se produce a lo largo de la vida y que tiene lugar en distintos contextos de enseñanza-aprendizaje formales, no formales e informales. Es necesaria para adquirir todas las competencias específicas que se requieren para satisfacer las necesidades básicas para la vida.



## 3

DESARROLLO DE  
COMPETENCIASDESARROLLO DE LAS  
COMPETENCIAS TRANSVERSALES

## Criterios de evaluación

COMPONENTES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<b>1. Búsqueda y gestión de la información.</b>  <i>Buscar, seleccionar, almacenar y recuperar la información de diversas fuentes y evaluar la idoneidad de las mismas.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica, selecciona y evalúa la idoneidad de las fuentes de información.</li> <li>• Obtiene información recurriendo a diversas fuentes: conocimientos previos, observación, entrevistas y cuestionarios.</li> <li>• Utiliza los recursos de las TIC para facilitar la obtención y gestión de la información.</li> <li>• Almacena y recupera la información utilizando diversas técnicas: fichas de contenido, referencias bibliográficas y gráficas, guardar favoritos y marcadores sociales.</li> </ul>
<b>2. Pensamiento analítico.</b>  <i>Comprender y memorizar la información.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza las técnicas que ayudan a comprender la información: subrayado, elaboración de esquemas, mapas conceptuales y toma de apuntes.</li> <li>• Utiliza las técnicas para memorizar.</li> </ul>
<b>3. Pensamiento crítico.</b>  <i>Interpretar y evaluar la información.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza de forma correcta el razonamiento inductivo y el deductivo.</li> <li>• Escucha e interpreta con objetividad los juicios, las opiniones y las argumentaciones de otras personas.</li> <li>• Expone sus razones controlando los impulsos, las emociones y los intereses personales.</li> <li>• Actúa con respeto en las discusiones en las que se entremezclan diferentes opiniones.</li> </ul>

## 3

DESARROLLO DE  
COMPETENCIASDESARROLLO DE LAS  
COMPETENCIAS TRANSVERSALES

COMPONENTES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<b>4. Pensamiento creativo.</b> <i>Crear y seleccionar ideas.</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tiene pensamiento abierto y flexible.</li><li>• Tiene facilidad para enlazar ideas y ver analogías (pensamiento divergente).</li><li>• Conoce las técnicas para la creación de ideas: sinéctica, mapas mentales, lluvia de ideas...</li></ul>

## 3

DESARROLLO DE  
COMPETENCIASDESARROLLO DE LAS  
COMPETENCIAS TRANSVERSALES**Iniciativa y el espíritu  
emprendedor****Definición y contextualización**

La competencia para la iniciativa y espíritu emprendedor consiste en la capacidad de transformar las ideas en actos, en mostrar iniciativa, gestionando el proceso emprendedor con resolución y eficacia en los distintos contextos y situaciones de la vida.

Conviene diferenciar, en todo caso, entre espíritu emprendedor y espíritu empresarial. Una persona que es “empresaria” se define por tener iniciativa para acometer con resolución y eficacia la ejecución de acciones de todo tipo. Uno de los ámbitos en el que se puede emprender es el de la empresa, en la que se aplica la iniciativa y el espíritu emprendedor para identificar una oportunidad y luchar por ella para producir nuevo valor o éxito económico.

En la etapa de la vejez adquiere principal relevancia el desarrollo del espíritu emprendedor que se aplica en todas las situaciones en las que se puede desarrollar la persona individualmente, y como miembro activo y responsable del desarrollo social, cultural y económico, y del desarrollo sostenible de la naturaleza.

## 3

DESARROLLO DE  
COMPETENCIASDESARROLLO DE LAS  
COMPETENCIAS TRANSVERSALES

## Criterios de evaluación

COMPONENTES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<b>1. Fase inicial de innovación.</b>  <i>Generar y/o asumir la idea o proyecto, planificarlo y analizar su viabilidad.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crea ideas nuevas, originales y útiles, orientadas a la acción; tiene imaginación y facilidad para relacionarlas entre sí.</li> <li>• Selecciona las ideas más adecuadas y viables.</li> <li>• Utiliza las técnicas que sirven de ayuda para crear ideas, relacionarlas entre sí y tomar decisiones.</li> <li>• Planifica todos los recursos necesarios para establecer el objetivo, y definir y articular las acciones del proyecto.</li> </ul>
<b>2. Fase de desarrollo.</b>  <i>Ejecutar las acciones planificadas y realizar ajustes cuando sean necesarios.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muestra constante afán por hacer las cosas bien y se entrega completamente.</li> <li>• Toma la iniciativa sin necesidad de que nadie se lo exija.</li> <li>• Cumple responsablemente sus obligaciones y las decisiones adoptadas por el grupo.</li> <li>• Hace, de forma autónoma, seguimiento del nivel de cumplimiento de la planificación prevista y realiza, en su caso, los ajustes necesarios.</li> </ul>
<b>3. Fase de evaluación y de mejora.</b>  <i>Evaluar las acciones realizadas, comunicarlas y realizar propuestas de mejora.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evalúa el nivel de cumplimiento de los objetivos previstos e identifica los aspectos positivos y negativos.</li> <li>• Comunica de forma adecuada los resultados y las propuestas de mejora.</li> </ul>

## 3 DESARROLLO DE COMPETENCIAS

### DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS TRANSVERSALES

#### Convivir

##### Definición y contextualización

La competencia para convivir consiste en la capacidad de relacionarse y de colaborar con criterios de reciprocidad, reconociendo en la otra persona los mismos derechos y deberes que se reconocen para una misma. La competencia para convivir conlleva desarrollar relaciones sociales construidas sobre la base de las relaciones interpersonales en las que se conjugan la empatía con la asertividad; las relaciones sociales y comunitarias de participación, cooperación y cuidado mutuo; el respeto a los derechos humanos y normas de convivencia básicas; y la resolución de conflictos por medio del diálogo y la negociación.

Para que la convivencia sea posible es necesario contar con entornos y contextos amigables, y con las competencias personales requeridas para satisfacer las necesidades afectivas, sociales y comunitarias.

## 3

DESARROLLO DE  
COMPETENCIASDESARROLLO DE LAS  
COMPETENCIAS TRANSVERSALES

## Criterios de evaluación

COMPONENTES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<b>1. Comunicación interpersonal.</b>  <i>Comunicar conjugando la satisfacción de los deseos propios y ajenos, expresando de forma asertiva sus propios sentimientos, pensamientos y deseos, a la vez que escuchando de forma activa y teniendo en cuenta los sentimientos, pensamientos y deseos de las demás personas.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se pone en el lugar de los demás y escucha con atención (escucha activa y empatía) para poder entender los sentimientos, pensamientos y deseos de las demás personas.</li> <li>• Expresa los propios sentimientos, pensamientos y deseos, sin herir los sentimientos de las demás personas (asertividad).</li> </ul>
<b>2. Cooperación en grupo.</b>  <i>Colaborar en grupo, asumiendo sus responsabilidades y actuando cooperativamente en las tareas de objetivo común, reconociendo la riqueza que aporta la diversidad de personas y opiniones.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actúa con iniciativa en las actividades grupales.</li> <li>• Cumple de forma responsable las funciones que le corresponden en el grupo.</li> <li>• Se encarga de que cada miembro del grupo cumpla sus funciones.</li> <li>• Muestra disposición a ayudar al resto del grupo.</li> <li>• Toma en consideración las aportaciones del resto del grupo.</li> <li>• Establece relaciones de confianza y colaboración en el grupo y trata de crear un buen ambiente.</li> <li>• Acepta trabajar con todas las personas y trata de dejar a un lado los prejuicios respecto a otras formas de pensar.</li> </ul>

## 3

DESARROLLO DE  
COMPETENCIASDESARROLLO DE LAS  
COMPETENCIAS TRANSVERSALES

COMPONENTES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<b>3. Conductas humanas .</b>  <i>Comportarse de acuerdo con los principios éticos que se derivan de los derechos humanos, y de acuerdo con las normas sociales que se derivan de las convenciones sociales básicas para la convivencia.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actúa con respeto ante todo tipo de diferencias (aspecto físico, limitaciones intelectuales y sensoriales, raza, color de piel, sexo, idioma, religión, opiniones, origen nacional y social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición) y no discrimina, ni menosprecia o margina a otras personas.</li> <li>• Cuando alguien no respeta la dignidad de la persona y la igualdad, toma la responsabilidad y afronta la situación.</li> <li>• Respeta la vida privada y la intimidad de las personas, y no obtiene o difunde datos e informaciones sin autorización.</li> <li>• Cuida los bienes propios y ajenos.</li> <li>• Respeta los bienes ajenos.</li> <li>• Cuida su higiene y aspecto corporal.</li> <li>• Cuida las normas de cortesía y amabilidad.</li> </ul>
<b>4. Resolución de conflictos.</b>  <i>Encontrar solución a los conflictos por medio del diálogo y la negociación.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No huye ni emplea la violencia ante el conflicto, sino que lo afronta mediante la negociación.</li> <li>• Ante el conflicto, intenta conocer y comprender la perspectiva de la otra parte (empatía).</li> <li>• Al afrontar el conflicto sostiene sus razones con firmeza y respeto (asertividad).</li> <li>• En situaciones de conflicto trata de relajar el ambiente y solucionar los problemas.</li> </ul>

## 3

DESARROLLO DE  
COMPETENCIASDESARROLLO DE LAS  
COMPETENCIAS TRANSVERSALES**Aprender a ser****Definición y contextualización**

No resulta fácil exponer lo que significa ser uno mismo o una misma de forma integral. Es el resultado de un proceso y, al mismo tiempo, su punto de partida. Para llegar a ser quienes somos, para su autorrealización, una persona debe conocerse integralmente (cuerpo, sentimientos, pensamientos, palabras, comportamientos, acciones), ser consciente de quién es y saber actuar en base a sus intenciones y propósito. La autorregulación es la mejor vía para lograrlo.

La autorregulación consiste en reflexionar sobre los propios sentimientos, pensamientos y acciones que se producen en los distintos ámbitos y situaciones de la vida reforzándolos o ajustándolos, de acuerdo con nuestra valoración sobre los mismos, para así orientarnos, mediante la mejora continua, hacia la autorrealización en todas sus dimensiones.

Son múltiples los posibles componentes que pueden ser objeto de la autorregulación: lenguaje verbal, no verbal y digital; procesos de aprendizaje y el estilo cognitivo propio; comportamiento social y moral; motivación y fuerza de voluntad para llevar a cabo sus decisiones y obligaciones; funciones corporales, la salud y el bienestar personal y su imagen corporal; emociones y pensamientos; autoconcepto, autoestima y autonomía...



## 3

DESARROLLO DE  
COMPETENCIASDESARROLLO DE LAS  
COMPETENCIAS TRANSVERSALES

## Criterios de evaluación

COMPONENTES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<b>1. Autorregulación del cuerpo.</b>  <i>Tomar conciencia de la importancia de las funciones corporales y de la imagen, y regularlas para ser uno mismo o una misma.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manifiesta voluntad de conocer las funciones de su cuerpo, de tomar conciencia de las mismas, y de aumentar y de regular sus capacidades.</li> <li>• Se esfuerza en construir una representación correcta de su imagen corporal, y en aceptar tanto sus aspectos positivos como sus limitaciones.</li> <li>• Muestra interés en reforzar sus cualidades físicas.</li> <li>• Muestra una perspectiva crítica respecto a la imagen estética del cuerpo que impera en la sociedad.</li> <li>• Es consciente de la importancia de aceptar su cuerpo y su identidad sexual, y de respetar las diferencias.</li> </ul>
<b>2. Autorregulación de las emociones y pensamientos.</b>  <i>Tomar conciencia de la importancia de las emociones y pensamientos para ser uno mismo o una misma, y regular los puntos fuertes y débiles.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica, comprende, valora y expresa emociones propias y ajenas. También construye con facilidad emociones agradables y afronta las desagradables.</li> <li>• Es consciente de la importancia de hablarse a sí mismo o a sí misma de forma positiva, y procura hacerlo así.</li> <li>• Es consciente de que las emociones y pensamientos negativos se pueden modificar, y procura cambiarlos.</li> <li>• Es optimista y procura ver el lado bueno en diferentes situaciones.</li> </ul>

## 3

DESARROLLO DE  
COMPETENCIASDESARROLLO DE LAS  
COMPETENCIAS TRANSVERSALES

COMPONENTES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p><b>3. Autorregulación de las acciones.</b></p> <p><i>Tomar conciencia de la importancia de la motivación y de la fuerza de voluntad para aprender y para ser uno mismo o una misma, y regular los puntos fuertes y débiles.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Representa con mucho interés los objetivos y propósitos que quiere o debe alcanzar.</li> <li>• Recuerda los pasos que da para lograr sus objetivos y propósitos.</li> <li>• Sabe que pueden surgir obstáculos y dificultades, y está en disposición de afrontarlos.</li> <li>• Intenta corregir los errores que comete.</li> <li>• Ante una tarea, posterga los caprichos.</li> <li>• Tras tomar una decisión, muestra decisión para llevarla a la práctica.</li> <li>• Manifiesta fortaleza para afrontar situaciones inesperadas, infortunios, impedimentos y presiones externas, así como para superar los problemas.</li> </ul>
<p><b>4. Autoconcepto, autoestima, autonomía.</b></p> <p><i>Proceso hacia la autorrealización, a través de la autorregulación, adquiriendo correcto autoconcepto y autoestima, y mostrando autonomía e independencia.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se conoce muy bien y tiene una autoimagen correcta (autoconcepto).</li> <li>• Se valora positivamente y muestra confianza en sí mismo/misma (autoestima).</li> <li>• Muestra capacidad para tomar iniciativas y decisiones, para llevarlas a cabo y para ser consciente de las consecuencias (autonomía).</li> </ul>

## 4

# CÓMO DISEÑAR ACTIVIDADES FORMATIVAS

Existe una gran diversidad de agentes, tanto públicos como privados, que proponen actividades formativas dirigidas a las personas mayores, por lo que generar una guía válida para todos ellos sería ilusorio. Por tanto, el propósito de esta guía es ofrecer pistas u orientaciones para que cada entidad pueda elaborar y evaluar su propio plan de actividades formativas de manera adaptada.

El enfoque que aquí prevalece es el de la vida plena, que aspira a la satisfacción de las necesidades básicas de las personas mayores. Cada entidad organizadora deberá tener en cuenta esta premisa y diseñar así actividades formativas alineadas con sus señas de identidad.

**De modo general, encontramos tres tipos de agentes que ejercen dos tipos de roles: coordinación y ejecución.**

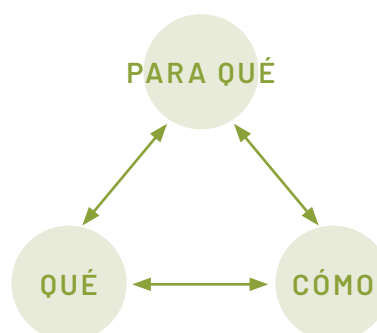
1. Agentes que planifican, coordinan y evalúan las actividades formativas realizadas por otros agentes.
2. Agentes que planifican y ejecutan sus propias actividades formativas.
3. Agentes que coordinan (a) y ejecutan (b) actividades formativas.

## 4

CÓMO DISEÑAR  
ACTIVIDADES  
FORMATIVAS

## COMPONENTES

A grandes rasgos, se puede decir que los componentes de cualquier actividad formativa se estructuran en torno a tres grandes preguntas. El “para qué”, el “qué” y el “cómo” conformarán la estructura básica de la acción formativa; el resultado tendrá mayor o menor calidad dependiendo de su trazabilidad y coherencia.



PARA QUÉ	QUÉ	CÓMO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Finalidades y objetivos.</li> <li>• Perfil de salida: competencias e indicadores de logro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Situaciones</li> <li>• Contenidos</li> <li>• Actividades</li> <li>• Evaluación</li> </ul>	<p><b>METODOLOGÍA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Orientación de la acción formativa:</b> transmisión de conocimientos, desarrollo personal, utilidad social.</li> <li>• <b>Formato:</b> actividad informal, conferencia, mesa redonda, curso de formación, seminario, taller, proyectos de utilidad social...</li> </ul> <p><b>ORGANIZACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Nivel de sistematización:</b> formal, no formal e informal.</li> <li>• Presencial, semipresencial, no presencial.</li> <li>• Recursos humanos (destinatarios y formadores), económicos, materiales y funcionales (espacio, cronograma).</li> </ul>

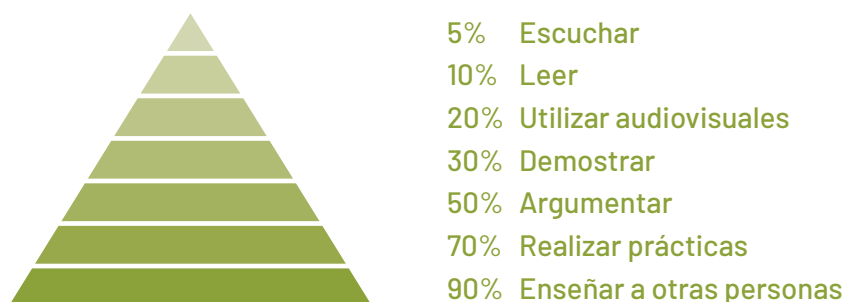
## 4 CÓMO DISEÑAR ACTIVIDADES FORMATIVAS

### ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

#### Metodologías activas

Existe un principio metodológico general, muy útil para orientar el proceso de aprendizaje, según el cual la forma más eficaz de aprender y de recordar lo aprendido es que las personas participantes se impliquen y apliquen lo más posible en ese proceso.

De acuerdo con la pirámide del aprendizaje, el proceso debiera ser:



Todas las formas de aprendizaje son válidas:

- Para dar y recibir información, podremos recurrir a la exposición oral, la lectura o a la presentación audiovisual. Disponer de buena información es imprescindible, pero no es suficiente.
- Para que dicha información pase a ser conocimiento, será preciso comprender, demostrar y argumentar. Comprender la información es imprescindible, pero tampoco es suficiente.
- Para que el conocimiento sea significativo y se consolide será necesario que sea aplicado y transferido a situaciones prácticas, de resolución de problemas, y que el proceso culmine en situaciones de aprendizaje cooperativo de enseñanza mutua.

#### Desarrollo de las competencias transversales

Las personas participantes necesitarán aplicar los procedimientos para aprender a aprender de forma individual y cooperativa, para comunicar, para crear ideas, planificar y emprender, para tomar conciencia de lo que hacen.

La utilización sistemática de dichos procedimientos por parte de las personas formadoras es la mejor manera de lograr los objetivos previstos en la actividad y de formarlos para que puedan transferir esos procedimientos a otras situaciones de la vida.

Las competencias básicas transversales son aquellas que se precisan para resolver problemas de forma eficaz en todos los ámbitos y situaciones

## 4

CÓMO DISEÑAR  
ACTIVIDADES  
FORMATIVAS

de la vida. Deben ser promovidas y potenciadas en todos los aprendizajes, y se adquieren y se aplican integrándolas en todos los ámbitos y situaciones de la vida.

Los procedimientos y las actitudes relacionadas con las competencias transversales pueden ser objeto de aprendizaje específico al igual que los contenidos temáticos, pero a su vez son procedimientos y actitudes que se han de integrar de forma transversal en los procesos de aprendizaje de todos y cada uno de los contenidos y actividades formativas.

**Atención a la diversidad**

El perfil de las personas participantes suele ser muy variado, porque las expectativas, motivación, capacidades, estilos cognitivos y conocimientos previos de cada participante son diferentes. Cada participante tiene su propia historia personal y una larga trayectoria de vida con características personales muy consolidadas.

La diversidad es una riqueza potencial para el grupo, que también plantea retos. Será importante que las personas formadoras la tengan presente para adaptar la metodología en función de las situaciones personales.

**Nos ayudará:**

- Prever múltiples medios (auditivos, visuales...) de presentación de la información.
- Prever múltiples medios de acción y expresión.
- Prever múltiples formas de implicación.

## 4

DISEÑO DE  
ACTIVIDADES  
FORMATIVASPASOS PARA  
LA PREPARACIÓN

Los pasos que se proponen para la preparación de una actividad formativa responden a la lógica, pero pueden no ser aplicados de manera lineal y consecutiva, en tanto que están interrelacionados y todos ellos terminan por converger en el paso número 7: la síntesis de presentación del plan de formación.

Estos pasos, con las necesarias modificaciones, pueden servir tanto para la preparación de una actividad como la de todo un plan de formación.

1. Diagnóstico e identificación del campo de actividades formativas, de las personas destinatarias y de las personas formadoras.
2. Identificación de los objetivos y del perfil de salida esperado tras la acción formativa.
3. Enfoque de la acción formativa.
4. Diseño curricular: situaciones, contenidos, actividades y evaluación de los resultados.
5. Análisis y viabilidad de los recursos.
6. Medidas para el seguimiento y evaluación.
7. Elaboración y difusión del programa formativo e inscripción de las personas destinatarias.

## 4

DISEÑO DE  
ACTIVIDADES  
FORMATIVASPASOS PARA  
LA PREPARACIÓN

## Diagnóstico

Un correcto diagnóstico para el diseño de actividades formativas debe tener en cuenta el análisis de la oferta previa, la identificación del campo de las actividades formativas y la definición del perfil de las personas formadoras.

**Análisis de la oferta de actividades formativas**

Antes de iniciar el diseño de las actividades formativas conviene realizar un diagnóstico para disponer de una

visión de conjunto de la oferta existente y realizar una proyección de futuro. En toda evaluación diagnóstica hay tres elementos inseparables: recogida de información, valoración de la misma y propuestas de mejora.

A continuación proponemos una serie de variables o premisas a incluir en el diagnóstico, en relación a la oferta realizada por los distintos agentes:

VARIABLES	AGENTES	
	ROL DE COORDINACIÓN	ROL DE EJECUCIÓN
<b>Necesidades básicas para la vida.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Punto de partida del diagnóstico:</b> Las personas mayores disponen de una oferta formativa que tiene en cuenta de forma equilibrada las competencias que se precisan para satisfacer todas las necesidades básicas para la vida.</li> <li>• <b>Propuesta de mejora.</b> ¿Cuáles son, en su caso, los ajustes necesarios?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Punto de partida del diagnóstico:</b> La oferta de actividades formativas responde a las competencias que se precisan para satisfacer las necesidades básicas que se derivan de las señas de identidad, misión y visión específica de cada agente.</li> <li>• <b>Propuesta de mejora.</b> ¿Cuáles son, en su caso, los ajustes necesarios?</li> </ul>
<b>Enfoque de las acciones formativas.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Punto de partida del diagnóstico:</b> Las actividades formativas están orientadas, de forma prioritaria, hacia proyectos de utilidad social y desarrollo personal.</li> <li>• <b>Propuesta de mejora.</b> ¿Cuáles son, en su caso, los ajustes necesarios?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Criterio de evaluación.</b> La prioridad de la oferta formativa —sea hacia el desarrollo personal o la utilidad social— es coherente con la identidad, misión y visión de cada agente.</li> <li>• <b>Propuesta de mejora.</b> ¿Cuáles son, en su caso, los ajustes necesarios?</li> </ul>



## 4

DISEÑO DE  
ACTIVIDADES  
FORMATIVASPASOS PARA  
LA PREPARACIÓN

En el Anexo 1 se adjuntan las variables que pueden servir a los agentes para disponer información más completa sobre la tipología de actividades formativas que ofertan.

### Identificación del campo de las actividades formativa

Para tomar la decisión sobre el campo de actividades formativas y de las personas destinatarias conviene tener en cuenta y conjugar de forma dinámica la combinación de tres elementos:



La triangulación de estos tres elementos puede realizarse contrastando las propuestas con las demandas concretas de los potenciales participantes, ya que la planificación que se realiza de forma inductiva —partiendo de demandas concretas— tiene la ventaja de facilitar su implicación y motivación.

Es necesario, sin embargo, tener en cuenta que en ocasiones estas demandas pueden estar conectadas con modas puntuales más que con necesidades de desarrollo personal y transformación social; y que no existe una fórmula única. Las decisiones sobre el campo de las actividades formativas deberán ser resultado de un proceso de diálogo.

### Definición del perfil las personas formadoras

Existe un reconocimiento unánime a la función mediadora y de facilitación de la persona formadora en los resultados de los procesos de enseñanza-aprendizaje. La identificación y elección de buenas y buenos formadores es clave para la planificación y desarrollo de las actividades formativas.

Las características del perfil de las personas formadoras que más inciden en la calidad de la enseñanza son las siguientes:

- La estimulación cognitiva: comunicación de los objetivos, claridad de presentación, actividades estructurantes, adecuación y personalización al ritmo de aprendizaje.
- La estimulación afectiva y motivacional: entusiasmo en la comunicación, hace interesante la materia, estimula el aprendizaje, alienta y anima.
- Orientación: escucha con atención, responde a las preguntas y dudas, y orienta sobre las técnicas de estudio.
- Personalización: se relaciona con todas las personas participantes, ofrece ayuda e información individual y estimula el trabajo personal.
- Socialización: crea buen clima de grupo, organiza y dinamiza grupos de trabajo cooperativo.

## 4

DISEÑO DE  
ACTIVIDADES  
FORMATIVASPASOS PARA  
LA PREPARACIÓN

## Objetivos

A la hora de diseñar las actividades formativas es necesario establecer objetivos y criterios de evaluación.

- Las finalidades indican la meta última, el resultado final deseado que se quiere conseguir mediante la acción formativa.
- Los objetivos, generales y específicos, especifican los componentes, las etapas necesarias y las fases intermedias para alcanzar la finalidad.
- Los criterios e indicadores de logro configuran el perfil de salida esperado y sirven para evaluar el logro de los objetivos.

Esta guía se centra en la formulación de los objetivos y del perfil de salida esperado. De acuerdo con el campo específico de la oferta formativa, cada entidad podrá servirse de las referencias aquí planteadas para la formulación de sus propios objetivos y criterios de evaluación.

#### Referencias para la formulación de los objetivos las actividades formativas

La propuesta para la formulación de los objetivos se deriva de dos fuentes complementarias: las competencias específicas que se precisan para satisfacer las necesidades básicas para la vida vitales y las competencias transversales.

NECESIDADES BÁSICAS PARA LA VIDA	COMPETENCIAS TRANSVERSALES
1. Necesidades fisiológicas, motrices y de salud.	1. Aprender a aprender y a pensar.
2. Necesidades de seguridad y protección.	2. Aprender a emprender.
3. Necesidad de cuidado de la naturaleza y uso de la tecnología.	3. Aprender a convivir.
4. Necesidades afectivas, sociales y comunitarias.	4. Aprender a comunicar.
5. Necesidades lúdicas, estéticas y artísticas.	5. Aprender a ser.
6. Necesidad de dar sentido a la vida.	

## 4 DISEÑO DE ACTIVIDADES FORMATIVAS

### PASOS PARA LA PREPARACIÓN

Partiendo de las necesidades básicas para la vida y de las competencias transversales, descritas en el apartado III. DESARROLLO DE COMPETENCIAS, resumimos una serie de objetivos de referencia, que son complementarios, a tener en cuentas en un diseño de acciones formativas con un enfoque de vida plena:

NECESIDADES BÁSICAS	OBJETIVOS
<b>1. Necesidades fisiológicas, motrices y de salud</b>	Gozar de buena salud física y mental, así como reducir al mínimo la discapacidad, la enfermedad y la dependencia.
<b>2. Necesidad de seguridad y protección</b>	Gozar de seguridad y protección física, sanitaria, psicológica, social y económica.
<b>3. Necesidad de cuidado de la naturaleza y de uso de la tecnología</b>	Conocer y cuidar la naturaleza y poner a nuestra disposición sus fuerzas y energías, usando las aplicaciones científicas y tecnológicas de forma pertinente y sostenible.
<b>4. Necesidades afectivas, sociales y comunitarias</b>	Establecer vínculos afectivos con personas y grupos diferentes para convivir de acuerdo con los valores de igualdad, justicia, solidaridad y libertad, y para participar en la organización de la vida social.
<b>5. Necesidades lúdicas, estéticas y artísticas</b>	Realizar aquellas cosas que nos agradan.
<b>6. Necesidad de dar sentido a la vida</b>	Desarrollar nuestras propias capacidades personales, o las de otras personas, desarrollar nuestro potencial, o el ajeno, y hacer aquello que en verdad queremos, podemos y debemos, dando sentido a la vida mediante la realización y transmisión del proyecto de vida.

## 4

DISEÑO DE  
ACTIVIDADES  
FORMATIVASPASOS PARA  
LA PREPARACIÓN

COMPETENCIAS TRANSVERSALES	OBJETIVOS
<b>1. Comunicación verbal, no verbal y digital</b>	Utilizar de forma complementaria la comunicación verbal, la no verbal y la digital para comunicar de manera eficaz y adecuada en las distintas situaciones de la vida.
<b>2. Aprender a aprender y a pensar</b>	Disponer de la habilidad para iniciar el aprendizaje y persistir en él, para organizar el propio aprendizaje y gestionar el tiempo y la información eficazmente, ya sea individualmente o en grupos.
<b>3. Iniciativa y espíritu emprendedor</b>	Mostrar iniciativa gestionando el proceso emprendedor con resolución y eficacia, en los distintos contextos y situaciones de la vida, para poder transformar las ideas en actos.
<b>4. Aprender a convivir</b>	Desarrollar relaciones sociales construidas sobre la base de las relaciones interpersonales en las que se conjugan la empatía y la asertividad; las relaciones sociales y comunitarias de participación, cooperación y cuidado mutuo; el respeto a los derechos humanos y normas de convivencia básicas; la resolución de conflictos por medio del diálogo y la negociación.
<b>5. Aprender a ser</b>	Reflexionar sobre los propios sentimientos, pensamientos y acciones que se producen en los distintos ámbitos y situaciones de la vida, reforzándolos o ajustándolos, de acuerdo con la valoración sobre los mismos, para así orientarse, mediante la mejora continua, hacia la autorrealización de la persona en todas sus dimensiones.

## 4 DISEÑO DE ACTIVIDADES FORMATIVAS

### PASOS PARA LA PREPARACIÓN

#### Referencias para la formulación de los indicadores de logro de los objetivos

La formulación de los indicadores de logro es clave en el momento del propio diseño. Sabiendo con claridad qué queremos lograr, seleccionaremos de forma pertinente contenidos, actividades y metodologías necesarias.

Desde el enfoque de la educación por competencias los contenidos, las actividades y la metodología se ponen al servicio de satisfacer las necesidades básicas de las personas. La adquisición de conocimientos sigue siendo necesaria, pero exige movilizar, de forma integrada, los conocimientos adquiridos y disponer de las habilidades que requieren las distintas situaciones.

En el apartado III. DESARROLLO DE COMPETENCIAS se detallan una serie de criterios de evaluación, para cada una de las competencias específicas y transversales, de los que partir para establecer los indicadores de logro de los objetivos de las acciones formativas.

## 4

DISEÑO DE  
ACTIVIDADES  
FORMATIVASPASOS PARA  
LA PREPARACIÓN

## Enfoque

En coherencia con los pasos 1 (diagnóstico) y 2 (objetivos), enfocar la acción formativa exige tomar decisiones respecto a las siguientes cuestiones:

- Nivel de sistematización.
- Orientación.
- Formato.
- Grado de presencialidad.

## Nivel de sistematización

De acuerdo con el nivel de sistematización, se suele diferenciar entre actividades formales, no formales e informales. Todas las actividades formativas tienen potencialidad educativa, incluidas las que tienen un carácter informal, aunque debido a las exigencias de la sistematización, esta guía no profundiza en ellas.

CARACTERÍSTICAS	FORMALES	NO FORMALES	INFORMALES
<b>Programa</b>	Sí	Sí	No
<b>Se otorga título oficial</b>	Título oficial Sí	Certificado Sí o No	No
<b>Imparte docente con la titulación requerida</b>	Sí	Sí o No	No
<b>Hay una normativa obligatoria de calendario, horas mínimas...</b>	Sí	Sí o No	No
<b>Ejemplos</b>	Título universitario de Ciencias Humanas. Aula de la experiencia.	Abordaje de la polimedición en las personas mayores. ¿Cómo gestionar la frustración? Curso sobre utilización del teléfono móvil.	Marcha nórdica. V Certamen de relatos cortos Plus 55. Día internacional de la Poesía.

## 4

DISEÑO DE  
ACTIVIDADES  
FORMATIVASPASOS PARA  
LA PREPARACIÓN**Orientación**

Se pueden diferenciar las siguientes orientaciones:

- Orientadas de forma prioritaria a la transmisión del conocimiento teórico y práctico.
- Orientadas de forma prioritaria al desarrollo personal.
- Orientadas de forma prioritaria hacia proyectos de utilidad social.

Todas las actividades formativas incluyen, en mayor o menor grado, la transmisión de conocimientos; y de forma, más o menos explícita, inciden en el desarrollo de las capacidades personales, así como tienen mayor o menor potencialidad, a corto, medio o largo plazo, de incidir en proyectos de utilidad social. Pero el sentido, la función y la metodología de las actividades formativas es muy diferente de acuerdo con su orientación prioritaria centrada en la transmisión de conocimientos académicos, en el desarrollo personal de las capacidades o en la utilidad social.

En el caso de las actividades formativas orientadas a la transmisión de conocimientos, los conocimientos académicos son el eje; mientras que en las orientadas hacia el desarrollo personal y la utilidad social, los conocimientos son recursos. En todos los casos los conocimientos son necesarios, pero su destino es diferente en cada caso.

Todas ellas pueden contribuir al desarrollo de la vida plena, pero teniendo en cuenta que el perfil de personas mayores que se proyecta como ideal es el de personas comprometidas de forma conjunta y complementaria con su crecimiento personal y desarrollo social, tienen prioridad las actividades formativas

orientadas al desarrollo personal de las competencias transversales y de las capacidades para satisfacer las necesidades básicas para la vida y, sobre todo, aquellas que se orientan hacia proyectos de utilidad social que contribuyan al bien común.

**Formato**

Se pueden diferenciar distintos formatos:

**1. Actividad informal.** Actividades que se realizan sin intencionalidad ni planificación explícita de enseñanza-aprendizaje.

**2. Actividad formal:**

- a. Conferencia. Disertación o exposición en público de corta duración por parte de una o un ponente sobre un tema o asunto.
- b. Mesa redonda. Debate entre varias personas expertas para tratar sobre un asunto, ante un público que generalmente puede dar su opinión.
- c. Curso de formación. Orientado a la transmisión de conocimientos teóricos e impartido por personas formadoras conocedoras de la programación y sistematización de los procesos de enseñanza-aprendizaje.
- d. Seminario. Conjunto de actividades que realizan en común profesorado y alumnado, y que tiene la finalidad de encaminar hacia un objetivo predeterminado.
- e. Taller. Tiene carácter práctico y apela a la experiencia. Es impartido por un o una guía que tiene la función de facilitar el aprendizaje mediante dinámicas que permiten experimentar, compartir y comparar las prácticas.

## 4

DISEÑO DE  
ACTIVIDADES  
FORMATIVASPASOS PARA  
LA PREPARACIÓN

**3. Proyectos/actividades de utilidad social.** Se realizan por parte de grupos estables con apoyo educativo e intencionalidad formativa. Promueven los valores cívicos y la cultura emprendedora, favoreciendo una participación ciudadana responsable y atenta a las necesidades de la comunidad. En este tipo de proyectos es donde situamos el Aprendizaje-Servicio Solidario.

Con mucha frecuencia, las actividades formales tienden a formatos pasivos (conferencias, mesas redondas y cursos), que no exigen participación. Desde el enfoque de vida plena, sin embargo, interesa impulsar actividades de formación con papeles más activos (seminarios, talleres y proyectos de utilidad social).

Una modalidad de formación a impulsar, desde el punto de vista de proyectos/actividades de utilidad social, es la que se realiza mediante el Aprendizaje-Servicio Solidario. Son iniciativas relacionadas con distintos ámbitos que promueven valores de compromiso social y de solidaridad (acción intergeneracional, apoyo a la actividad escolar, mejora de la comunidad, proyectos de solidaridad y cooperación, ayuda personal, etc.).

La realización de proyectos de Aprendizaje-Servicio Solidario exige el aprendizaje de una serie de conocimientos, procedimientos y actitudes. El aprendizaje de los procedimientos relacionados con las competencias transversales será especialmente relevante en esta modalidad de formación, en tanto que se trata de una propuesta práctica de forma-acción que hace viable los enfoques de vida plena, envejecimiento activo, educación permanente y la solidaridad intergeneracional.

**Grado de presencialidad**

Las opciones son diversas:

- **Presencialidad máxima:** cuando la actividad formativa y la comunicación entre personas formadoras y destinatarias tiene lugar en su totalidad en un mismo espacio y horario.
- **Semipresencial:** cuando la actividad formativa y la comunicación combina actividad en un mismo espacio y horario, con actividad no presencial.
- **No presencial:** cuando la actividad formativa se realiza en su totalidad a través de un dispositivo con conexión a Internet, siendo la comunicación entre personas formadoras y destinatarias síncrona o asíncrona.

La formación no presencial es una buena opción para las actividades orientadas a la transmisión de conocimientos teóricos y prácticos mediante conferencias, mesas redondas o cursos de formación. Ofrece flexibilidad horaria, facilidad de acceso, y economía de tiempo y dinero. Por su parte, las actividades orientadas al desarrollo personal, y a la utilidad social, bien a través de seminarios, talleres o proyectos de utilidad social, requieren presencialidad y contacto entre el grupo.

En la formación con personas mayores es importante favorecer el desarrollo integral y tomar en consideración las necesidades afectivas, de socialización y de comunicación que precisan del contacto y la interrelación grupal.



## 4

DISEÑO DE  
ACTIVIDADES  
FORMATIVASPASOS PARA  
LA PREPARACIÓN

## Diseño curricular

De forma alineada con el paso 2 (objetivos) y con los indicadores de logro de la acción formativa, es preciso elaborar el diseño curricular. Este incluye los siguientes elementos:

- Situaciones/proyectos.
- Contenidos.
- Actividades de enseñanza-aprendizaje.

**Situaciones/proyectos**

Si el horizonte es lograr personas mayores comprometidas tanto con su desarrollo personal como con su desarrollo social, las acciones formativas deben contribuir, por un lado, al logro de las competencias necesarias para satisfacer el total de las necesidades básicas que favorecen el desarrollo personal; y, por otro, a la formación de personas mayores empoderadas, con iniciativa, proactivas, solidarias y comprometidas con la mejora del colectivo al que pertenecen y del conjunto de la sociedad.

La selección de situaciones significativas con respecto a los objetivos previstos en la actividad formativa es una cuestión central en el modelo de formación basado en competencias. Los contenidos no son el eje, sino las situaciones que enmarcan el contexto y las tareas o proyectos a realizar para orientarse hacia el desarrollo personal y social. Los contenidos pasan, por tanto, a ser los medios para solventar los retos planteados.

La tipología de las situaciones en la formación para personas mayores no suele estar vinculada con lo académico y laboral, sino con los ámbitos de desarrollo personal y sociocultural.

- **Ámbito personal.** Situaciones relacionadas con el desarrollo intrapersonal que afecta al mundo interior subjetivo e individual y al desarrollo interpersonal del entorno más próximo, como son el hogar, la familia y las amistades.

- **Ámbito sociocultural.** Situaciones relacionadas con el desarrollo colectivo cultural, social y del entorno natural, relacionado con la comunidad local, las instituciones y organizaciones.

La selección de las situaciones dependerá del objetivo del perfil de salida para las personas participantes. Por ejemplo, en el caso de que el perfil de salida buscado de la actividad formativa sea “tener recursos para solucionar los conflictos y ayudar a resolverlos por medio del diálogo y la negociación”, deberemos pensar en qué situaciones o conflictos contribuyen al logro de este objetivo, y son significativas para las y los participantes.

## 4

DISEÑO DE  
ACTIVIDADES  
FORMATIVASPASOS PARA  
LA PREPARACIÓN**Contenidos**

Los contenidos son recursos necesarios para solventar los retos que se plantean en las situaciones. Son necesarios, pero insuficientes en sí mismos para la acción competente que requiere, además, saber aplicarlos estratégicamente de acuerdo con el contexto y las exigencias particulares.

Se suelen diferenciar tres tipos de contenidos:

**1. Contenidos de tipo declarativo.** Son los conocimientos teóricos sobre datos, hechos, conceptos y principios relacionados con el saber de la actividad concreta. Si, por ejemplo, la competencia del perfil de salida es “tener recursos para solucionar los conflictos y ayudar a resolverlos por medio del diálogo y la negociación”, será necesario determinar cuáles son los contenidos de tipo declarativo. Por ejemplo:

- Análisis y diagnóstico del conflicto: mapa.
- Modos de gestión del conflicto.
- Técnicas para orientar la negociación.
- Planificación y seguimiento del acuerdo adoptado.

**2. Contenidos de tipo actitudinal.** Son tendencias, hábitos y disposiciones adquiridas y relativamente duraderas fundamentadas en conocimientos, creencias, sentimientos, preferencias y valores sobre un determinado objeto, persona o situación. Podrían ser contenidos actitudinales, por ejemplo, todos aquellos que contribuyen a:

- No huir ni emplear la violencia ante el conflicto, sino afrontarlo mediante la negociación.

- Intentar conocer y comprender la perspectiva de la otra parte.
- Sostener sus razones con firmeza y respeto.
- Tratar de relajar el ambiente y solucionar los problemas.

**3. Contenidos de tipo procedimental.** Se refieren a las estrategias necesarias para la adquisición tanto de los contenidos declarativos como de los actitudinales, y se traducen en habilidades y destrezas para el desarrollo, por ejemplo, de las competencias transversales.

## 4

DISEÑO DE  
ACTIVIDADES  
FORMATIVASPASOS PARA  
LA PREPARACIÓN**Actividades de enseñanza-aprendizaje**

El proceso de implementación de una actividad formativa consta siempre de una fase inicial, una fase de desarrollo y una fase final de evaluación de resultados. Cada una con sus propios objetivos y tipología de actividades, y cada una de ellas, a su vez, con su metodología o procedimiento de realización.

**Fase inicial**

El objetivo es que las personas participantes se ubiquen con respecto al contenido, a las competencias previstas y a la planificación de la actividad formativa. Esta fase da pie a actividades del siguiente tipo:

- Presentación de los objetivos y criterios de evaluación.
- Exploración de los conocimientos previos.
- Planificación de la actividad formativa en codeliberación.

**Fase de desarrollo**

Esta fase atiende a dos objetivos:

1. Que las y los participantes adquieran los conocimientos que se precisan para desarrollar la actividad formativa, con actividades como, por ejemplo:
  - La transmisión de la información por parte de la persona formadora o la búsqueda de la información por parte de las y los participantes.
  - La comprensión y valoración de la información.
  - La estructuración, que conlleva la reorganización de los conocimientos aprendidos en los esquemas mentales de los conocimientos previos.

2. Que las y los participantes empleen los conocimientos para la resolución del proyecto, a través de actividades como:

- La integración de situaciones que impliquen la utilización de los conocimientos para la resolución del proyecto.
- La autorregulación, que exige la revisión de la planificación inicial y la autoevaluación del proceso y los resultados.

**Fase final: evaluación de resultados**

En esta fase, y basándose en la evaluación del proceso y en autoevaluación de las y los participantes, la persona formadora verifica y valora la consecución de las competencias e indicadores de logro previstos en la fase de desarrollo.

## 4 DISEÑO DE ACTIVIDADES FORMATIVAS

### PASOS PARA LA PREPARACIÓN

#### Recursos

Para concebir una actividad de formación, que sea viable, se precisa analizar los recursos disponibles, en tanto que su ausencia puede ser un obstáculo insuperable. El siguiente cuadro puede ayudarnos a identificar distintos tipos de recursos, así como a reconocer los obstáculos para los mismos.

	Recursos disponibles	Obstáculos que se pueden superar	Obstáculos que no se pueden superar
Recursos institucionales: apoyo de responsables...			
Recursos humanos: personas destinatarias y equipo de formación			
Recursos materiales: documentación, ordenador...			
Recursos espaciales: lugar de formación...			
Recursos temporales: calendario, cronograma...			
Recursos financieros			
Otros recursos			

## 4

DISEÑO DE  
ACTIVIDADES  
FORMATIVASPASOS PARA  
LA PREPARACIÓN**Seguimiento y evaluación**

Una vez establecido el plan de actuación es preciso llevarlo a cabo, prestando atención a la evolución de su puesta en marcha, así como a la evolución del entorno, haciendo seguimiento y adoptando las medidas correctoras necesarias a partir de las posibles desviaciones.

Los siguientes pasos nos ayudarán a mejorar lo planificado, mediante el control y seguimiento de:

- La asistencia a la actividad.
- El nivel de calidad de las actividades previstas y realizadas.
- El tiempo previsto para la realización de las actividades.
- El cumplimiento de las funciones, responsabilidades y del cronograma.
- El nivel de motivación en la realización de las tareas.
- La modificación y ajuste de la planificación, en caso de necesidad.

Es preciso, por tanto, comparar los objetivos previstos al inicio con los realmente alcanzados, identificando las diferencias favorables y desfavorables tanto cualitativa como cuantitativamente. Asimismo, se trata de identificar los posibles impactos no previstos en la acción formativa.

Por último, conviene incorporar a la evaluación información procedente de todas las partes involucradas: personas destinatarias, de quienes mediremos el grado de satisfacción, personas formadoras y entidad organizadora. La información recogida permitirá realizar propuestas de mejora, que pueden ser de valor para próximas experiencias.

## 4

DISEÑO DE  
ACTIVIDADES  
FORMATIVASPASOS PARA  
LA PREPARACIÓN**Difusión de la oferta formativa  
e inscripción**

El siguiente índice sintetiza los elementos que, a modo de referencia, debe contener la actividad formativa para su presentación pública:

- 
- 1. Título.**
  - 2. Presentación de la institución responsable.**
  - 3. Presentación del equipo de formadores y formadoras.**
  - 4. Introducción a la actividad:**
    - a. Contexto y justificación.
    - b. Descripción de los ámbitos de las necesidades básicas que se contemplan y de la situación que se espera alcanzar con la formación.
    - c. Identificación de las personas destinatarias y sus características.
    - d. Enfoque de la acción formativa.
  - 5. Finalidades, objetivos y prioridades.**
  - 6. Competencias específicas y transversales previstas e indicadores de logro.**
  - 7. Situaciones/proyectos.**
  - 8. Bloques temáticos y contenidos.**
  - 9. Actividades y metodología:**
    - a. Fase inicial: actividades de presentación, exploración, planificación...
    - b. Fase de desarrollo: actividades de comprensión, de aplicación, de estructuración, de regulación...
    - c. Fase final: evaluación de los resultados.
  - 10. Organización:**
    - a. Lugar de formación.
    - b. Modalidad de formación: presencial, semipresencial, online.
    - c. Cronograma.
    - d. Acceso a los materiales y documentación necesaria.
    - e. Proceso de inscripción y selección de las personas participantes.
    - f. Modalidades de pago.
    - g. Diseño de acción pública de cierre para dar a conocer las experiencias personales de la participación en la formación.
-

## 4

DISEÑO DE  
ACTIVIDADES  
FORMATIVASPASOS PARA  
LA PREPARACIÓN**Proceso de inscripción de las personas destinatarias**

Junto con la actividad formativa, se presentará el formulario de inscripción en el que se han de establecer:

- Las condiciones para inscribirse, indicando con claridad a quién va destinada la actividad formativa y, en su caso, los criterios de orden de admisión.
- El formulario para realizar la solicitud.
- Datos de contacto de la entidad organizadora y de la persona solicitante.
- Cuota de inscripción y, en su caso, forma de pago.
- Cláusulas de protección de datos de carácter personal y su aceptación.

**Canales para la difusión de la oferta formativa**

La elección de los canales para la difusión de la actividad dependerá de sus características y de las personas a la que va dirigida.

Cuanto más segmentada y directa sea la vía, mayor será su eficacia. Podremos optar por las relaciones interpersonales cara a cara, la utilización de los medios propios de información (correo, las redes sociales más adecuadas o página web) o recurrir a terceros para que se hagan eco de la convocatoria (medios de comunicación, canales digitales de otras entidades colaboradoras...).

**Cierre y difusión de la experiencia**

Acción comunicativa orientada a difundir las experiencias personales de participación en acciones formativas y/o en iniciativas colectivas. Esta acción puede ser un primer paso en la activación de nuevas acciones formativas.



## DISEÑO DE ACTIVIDADES FORMATIVAS

### ACTIVIDADES FORMATIVAS CENTRADAS EN LA UTILIDAD SOCIAL

Los pasos orientativos para la elaboración de una acción formativa, tal como se detalla en el apartado anterior, así como las indicaciones metodológicas generales, son válidos para la formación dirigida a la transmisión de conocimientos teóricos y prácticos, hacia el desarrollo personal o hacia la utilidad social. Pero teniendo en cuenta que en el modelo formativo de “Bizitza betea” el perfil de personas mayores que se proyecta como horizonte ideal es el de personas comprometidas de forma conjunta y complementaria con su desarrollo personal y la utilidad social, se da prioridad en este apartado a las actividades formativas orientadas en ese sentido.

A modo de ejemplo se presenta la adaptación de las propuestas de “Aprendizaje-Servicio Solidario” realizada por la Fundación Zerbikas y la Asociación Hartu Emanak.

Los ámbitos en los que se pueden desarrollar proyectos de utilidad social pueden ser muy variados. En el Anexo 4 se presentan, a modo indicativo, algunas de las posibilidades.



## 4

DISEÑO DE  
ACTIVIDADES  
FORMATIVASACTIVIDADES FORMATIVAS  
CENTRADAS EN LA  
UTILIDAD SOCIAL**Aprendizaje servicio  
solidario (ApS)**

El Aprendizaje-Servicio es una propuesta educativa que combina procesos de aprendizaje y de servicio a la comunidad en un solo proyecto, muy bien articulado, en el que las personas participantes se forman trabajando sobre necesidades reales del entorno con el propósito de mejorarlo.

Se trata de una modalidad de acción formativa que articula un proyecto de utilidad social al servicio de la comunidad con aprendizaje de conocimientos, habilidades y valores que contribuyen al desarrollo personal. La interacción entre aprendizaje y servicio intensifica los efectos de ambos. El aprendizaje mejora el servicio a la comunidad, que gana en calidad de vida y equidad: el servicio da sentido al aprendizaje, al permitir que se transfiera a la realidad en forma de acción.

¿De qué aprendizajes estamos hablando en los proyectos de ApS?

- Por una parte nos referimos a aquellos conocimientos que ya poseemos y que, seguramente, tengamos que “actualizar” y, sin duda, compartir con los otros miembros del grupo. Esta es una primera dimensión del concepto de aprendizaje en un Proyecto de ApS. La enseñanza mutua entre personas mayores.
- Hay otra segunda dimensión de los “aprendizajes” que son aquellos que debo adquirir de nuevas para poder desarrollar el servicio a la comunidad.

- Pero todavía podemos encontrar una tercera dimensión de lo que entendemos por “aprendizajes”. Se trata de aquellos conocimientos que descubro como importantes cuando amplío el ángulo de visión, supero la realidad concreta y trato de buscar explicaciones históricas, filosóficas, sociológicas, técnicas, matemáticas de la realidad que nos rodea. Lo ideal es que podamos construir estas informaciones cooperativamente entre todos y todas nosotras, o si este conocimiento experto reside en alguna persona del grupo o cercana al grupo que lo socializa y pasa por el tamiz del debate y la crítica del grupo.

- Junto a estos aprendizajes hay otros que se generan en los procesos reflexivos que se producen en las distintas fases del proyecto, en la resolución de conflictos, en el desarrollo de nuestra capacidad de diálogo, en la toma de conciencia del sentido cívico de nuestra labor, etcétera.

- También hablamos de una forma de aprender. Hablamos del aprendizaje basado en el diálogo igualitario. Debatimos, aprendemos, construimos conocimientos desde una perspectiva dialógica. Es decir, que mediante el diálogo, donde nadie se considera superior, compartimos y construimos conocimiento apoyándonos mutuamente.

En esta modalidad de acción formativa se pueden resaltar las siguientes características:

## 4

DISEÑO DE  
ACTIVIDADES  
FORMATIVASACTIVIDADES FORMATIVAS  
CENTRADAS EN LA  
UTILIDAD SOCIAL**Flexibilidad**

La iniciativa para conformar grupos ApS puede emerger del interés de un grupo particular, un centro, entidad o institución. El grupo puede ser heterogéneo (edad, sexo, creencias, capacidades...).

**Autogestión y horizontalidad**

Los grupos funcionan de forma autogestionada y horizontal, tanto en la toma de decisiones y ejecución de las acciones orientadas al servicio de utilidad social como en los procesos de aprendizaje. Se trata de un aprendizaje cooperativo basado en el diálogo que se puede enriquecer con la contribución de las aportaciones externas.

**Enfoque intergeneracional**

Puede ser intergeneracional, con experiencias de todas las edades. No se trata de que jóvenes o personas adultas hagan algo para las personas mayores; se trata de que, conjuntamente, todos ellas hagan algo para transformar la comunidad y mejorar la sociedad en su propio barrio o localidad.

El ApS nos provee de una herramienta muy potente para desarrollar proyectos solidarios en nuestra comunidad, en tanto que contempla, en un mismo proyecto, el aprendizaje permanente que posibilita el crecimiento personal y el servicio a la comunidad, que posibilita la transformación y mejora social. Todo ello de forma grupal, interactiva y compartiendo vida y objetivos entre distintas generaciones.

## 4

DISEÑO DE  
ACTIVIDADES  
FORMATIVASACTIVIDADES FORMATIVAS  
CENTRADAS EN LA  
UTILIDAD SOCIAL**Aprender a emprender  
cooperando**

Las orientaciones metodológicas propuestas en el epígrafe 2 ORIENTACIONES METODOLÓGICAS del apartado IV. CÓMO DISEÑAR ACTIVIDADES FORMATIVAS de esta guía (metodologías activas, uso de los procedimientos transversales de aprendizaje, atención a la diversidad...) y las indicaciones para el desarrollo de las competencias transversales también son válidas para la modalidad de ApS.

En todo caso, merece destacar la oportunidad que los proyectos ApS ofrecen al desarrollo de las competencias para la iniciativa y espíritu emprendedor y para aprender a convivir. En este caso, la metodología de aprendizaje que mejor encaja con la dinámica de ApS es la cooperativa.

Las características de un grupo cooperativo son las siguientes:

- Se interesa en el rendimiento de todos los miembros del grupo.
- La responsabilidad del trabajo es de cada persona.
- Son grupos heterogéneos.
- Practican la autogestión y horizontalidad.
- Tienen un liderazgo compartido.
- Hay un deber de ayudar a las demás personas.
- El objetivo es aprender lo máximo posible.
- Se enseñan habilidades sociales.

El aprendizaje cooperativo se realiza en pequeños grupos con, generalmente, una composición heterogénea. Se asegura la participación más igualitaria

posible (que todos los miembros del grupo tengan las mismas oportunidades de participar) y se refuerzan las interacciones simultáneas entre ellos, para que todas las personas aprendan, unas de las otras, tratando de desarrollar al máximo las capacidades de cada cual.

Cooperar y colaborar no son la misma cosa. La cooperación suma solidaridad, ayuda mutua y generosidad a la colaboración y, en consecuencia, hace que surjan relaciones afectivas más estrechas entre las personas que cooperan.

En el desarrollo del proyecto se pueden diferenciar tres fases del proceso emprendedor:

**Planificación**

La planificación del trabajo grupal es el paso previo a la realización del proyecto. Aquí suelen definirse los objetivos que se pretenden conseguir y los recursos personales y de otro tipo (materiales, espacios, tiempos, etcétera) para alcanzarlos.

Es imprescindible establecer una serie de directrices para aprender cooperando, pero también es necesario definir los objetivos individuales y grupales a conseguir. Asimismo, es necesario organizar el funcionamiento grupal mediante cargos: definiremos las normas y qué miembros se encargarán de hacerlas cumplir dentro del grupo según vayan surgiendo dificultades. Paulatinamente, todos los miembros del grupo desarrollarán una función y una responsabilidad.

## 4

DISEÑO DE  
ACTIVIDADES  
FORMATIVASACTIVIDADES FORMATIVAS  
CENTRADAS EN LA  
UTILIDAD SOCIAL**Seguimiento de la ejecución del proyecto**

Una vez definido el plan de acción, hay que realizar las acciones previstas, haciendo un seguimiento del trabajo grupal y los recursos para su articulación. Asimismo, hay que evaluar el nivel de cumplimiento de los objetivos.

**Valoración del proceso**

Para valorar el proceso es preciso definir los momentos para la reflexión y su periodicidad, y responder a estas dos preguntas: ¿Qué hacemos especialmente bien? ¿Qué debemos mejorar? Deben destacarse los aspectos positivos y los negativos, atendiendo al conjunto del colectivo y a cada miembro del mismo. Se definirán objetivos grupales y compromisos personales para mejorar el funcionamiento del grupo.

## 4 DISEÑO DE ACTIVIDADES FORMATIVAS

### ACTIVIDADES FORMATIVAS CENTRADAS EN LA UTILIDAD SOCIAL

#### Diseño de proyectos de utilidad social

Por sus características, los proyectos de utilidad social requieren una serie de pasos específicos para su desarrollo. El cuadro que se presenta a continuación muestra la correspondencia entre los pasos comunes para el desarrollo de actividades formativas y los pasos específicos para los proyectos de utilidad social.

PASOS COMUNES DE LAS ACTIVIDADES FORMATIVAS	PASOS ESPECÍFICOS DE LOS PROYECTOS DE UTILIDAD SOCIAL
<b>PASO 1</b> Diagnóstico e identificación del campo de actividades formativas, de las personas destinatarias y de las personas formadoras.	<b>PASO 1</b> Quiénes somos, qué queremos y qué podemos aportar.  <b>PASO 2</b> Observar y chequear las necesidades de nuestra comunidad.  <b>PASO 3</b> Elección de un proyecto de aprendizaje-servicio e identificación de las personas destinatarias.
<b>PASO 2</b> Identificación de las finalidades y perfil de salida esperado como resultado de la acción formativa.	<b>PASO 4</b> Identificación de los resultados de mejora previstos para el proyecto de utilidad social y de las competencias en el desarrollo personal.
<b>PASO 3</b> Enfoque de la acción formativa.	El enfoque de la acción formativa es el de utilidad social.

## 4

DISEÑO DE  
ACTIVIDADES  
FORMATIVASACTIVIDADES FORMATIVAS  
CENTRADAS EN LA  
UTILIDAD SOCIAL

PASOS COMUNES DE LAS ACTIVIDADES FORMATIVAS	PASOS ESPECÍFICOS DE LOS PROYECTOS DE UTILIDAD SOCIAL
<b>PASO 4</b> Diseño curricular: situaciones, contenidos, actividades y evaluación de los resultados.	<b>PASO 5</b> Planificación y organización.  El análisis y viabilidad de los recursos propuestos para el conjunto de actividades formativas es también válido para los proyectos de utilidad social.
<b>PASO 5</b> Análisis y viabilidad de los recursos.	
<b>PASO 6</b> Medidas para el seguimiento y evaluación del plan de formación.	<b>PASO 6</b> Seguimiento de la ejecución del proyecto.  <b>PASO 7</b> Evaluación y celebración del proyecto.
<b>PASO 7</b> Índice para la elaboración y difusión del programa de formación e inscripción de las personas destinatarias.	<b>PASO 8</b> Índice para la elaboración de proyectos de Aprendizaje-Servicio Solidario.

## 4

DISEÑO DE  
ACTIVIDADES  
FORMATIVASACTIVIDADES FORMATIVAS  
CENTRADAS EN LA  
UTILIDAD SOCIAL**Paso 1.**  
**Quiénes somos, qué queremos y qué podemos aportar**

Este paso trata de identificar quiénes son las personas dispuestas a realizar algún proyecto de interés social, y contagiar a otras personas con la idea de “hacer algo” por el interés común. Con este primer núcleo activado podremos constituir un grupo de Aprendizaje Solidario (ApS) de forma particular o dentro de una asociación, un centro de mayores, un centro cívico, una sociedad de cualquier tipo...

Este núcleo activado, denominado grupo motor, se relaciona, a continuación, se conoce, analiza y pone en común sus intereses, sus habilidades y talentos. También comparte intereses vitales, culturales, sociales, históricos o religiosos, así como habilidades y talentos. Y al finalizar, se plantea: ¿Qué hemos aprendido en el proceso de constitución del grupo? ¿Qué competencias transversales hemos trabajado en el proceso y en cuáles necesitamos mejorar?

**Paso 2.**  
**Observar las necesidades de nuestra comunidad**

Se trata de identificar aquellas acciones que realizan otras personas, grupos o colectivos, en nuestro entorno cercano o en el ámbito de la ciudad. Nos interesa este conocimiento para establecer colaboraciones futuras, identificar sectores de población o intereses sociales no debidamente atendidos, o que pueden ser de nuestro interés.

Identificaremos entidades que trabajan por el medio ambiente, por la cultura, grupos de teatro, corales, clubs de poesía y literatura, pintura, grupos con intereses comunes, de recuperación de aspectos culturales que se estén perdiendo, grupos que trabajan la memoria histórica, grupos que trabajan en el tiempo libre educativo o en el ámbito del desarrollo de la dimensión trascendente o espiritual, etcétera. Toda la información reunida permitirá realizar un archivo y un mapa. Un “mapa de iniciativas” propio de la comunidad.

Partiendo del mapa de las iniciativas existentes, será necesario enumerar las necesidades no atendidas en nuestra comunidad e identificar lo que se conoce de ellas: causas, quién ayuda, cómo podríamos ayudar...

Esto nos permitirá descubrir cuestiones interesantes y profundizar en las situaciones para finalizar reflexionando y dialogar sobre las necesidades de nuestra comunidad y los descubrimientos realizados, así como la forma en que hemos trabajado y los procedimientos de las competencias transversales que hemos utilizado a lo largo del proceso.

## 4 DISEÑO DE ACTIVIDADES FORMATIVAS

### ACTIVIDADES FORMATIVAS CENTRADAS EN LA UTILIDAD SOCIAL

#### Paso 3. Elección del proyecto de Aprendizaje-Servicio e identificación de las personas destinatarias

Es momento de elegir lo que resulta más conveniente o más urgente para la comunidad y mejor se ajusta a las posibilidades y competencias del grupo, así como a identificar a las personas que se pueden beneficiar del proyecto.

El diálogo entre el grupo motor posibilitará el alcance de acuerdos sobre el proyecto de utilidad social final. Asimismo, se analizan y valoran los procedimientos que hemos utilizado en el proceso de toma de decisión.

#### Paso 4. Identificación de resultados de mejora previstos para el proyecto y de las competencias personales

Se trata de identificar, por una parte, los resultados de mejora que esperamos lograr en relación a las necesidades sociales detectadas y, por otra, los aprendizajes y las competencias de desarrollo personal que desarrollará el grupo motor y, en su caso, las personas destinatarias.

La siguiente tabla puede ayudar a recoger dichos indicadores:

RESULTADOS DE MEJORA E INDICADORES DE LOGRO PREVISTOS PARA EL PROYECTO DE UTILIDAD SOCIAL	APRENDIZAJES Y COMPETENCIAS PERSONALES PREVISTAS EN EL DESARROLLO DEL PROYECTO	
	Aprendizajes y competencias personales previstas para el grupo motor.	Aprendizajes y competencias personales previstas para los destinatarios (en su caso).



## 4

DISEÑO DE  
ACTIVIDADES  
FORMATIVASACTIVIDADES FORMATIVAS  
CENTRADAS EN LA  
UTILIDAD SOCIAL**Paso 5.**  
**Planificación y organización**

Una vez identificados los resultados de mejora, se trata de diseñar el modo de lograrlos. Planificar permite tender un puente entre la actual situación real y la situación a la que pretendemos llegar en el futuro. Para ello, será necesario diseñar un plan de acción que tenga en cuenta algunas cuestiones:

- ¿Qué acciones se llevarán a cabo para lograr el resultado previsto?
- ¿Cómo se relacionan dichas acciones?
- ¿Quién o quiénes realizarán cada acción?
- ¿Cuándo se realizarán las acciones? Cronograma
- ¿Dónde se realizarán las acciones?
- ¿Qué medios materiales se precisan?
- ¿Cuál es el presupuesto para el proyecto?
- ¿Es viable el proyecto?
- ¿Qué requisitos formales necesitaremos: permisos, autorizaciones, seguros...?
- ¿Cuántas reuniones necesitaremos para coordinar el trabajo, tanto del grupo motor como del grupo de personas destinatarias?
- ¿Se precisa un organigrama con la definición de funciones de los miembros del grupo motor?
- ¿Se precisa la colaboración con otras personas y entidades?

El grupo motor podrá ayudarse de técnicas para la planificación: el Diagrama lógico de prioridades, Diagrama de Gantt, Tabla de reparto de tareas y responsabilidades, Ideómetro, Elaboración de presupuestos...

También será necesario disponer de una agenda, en soporte papel o digital, que recoja las tareas, los plazos para completarlas y las fechas de reuniones, así como los momentos de encuentro para la reflexión y puesta en común, los momentos de formación... Todos los proyectos deberán ser consistentes, pero no rígidos, de tal forma que el proyecto inicial puede ir evolucionando hasta quedar mejor definido a lo largo del proceso.

La planificación es una oportunidad para tomar decisiones de forma colaborativa y dialogada en el seno del grupo motor, y conviene también dejar constancia por escrito de las propuestas, decisiones y acuerdos que se vayan tomando.

## 4 DISEÑO DE ACTIVIDADES FORMATIVAS

### ACTIVIDADES FORMATIVAS CENTRADAS EN LA UTILIDAD SOCIAL

#### **Paso 6.** **Seguimiento de la ejecución del proyecto**

Una vez definido el plan de acción, hay que llevar a cabo las acciones proyectadas, gestionando los medios y la labor de las personas, y prestando atención a los procesos. Igualmente, deberemos disponer las medidas correctoras necesarias en caso de desviaciones.

Atenderemos a:

- La calidad de las acciones previstas.
- El plazo previsto para la realización de las acciones.
- El nivel de cumplimiento de las funciones y responsabilidades en el desarrollo de las acciones.
- La motivación de las personas destinatarias.
- La adecuación y ajuste de la planificación prevista.

La técnica de lista de control o “check-list” ayudará a recabar datos que certifiquen cómo y con qué alcance se han ejecutado las acciones planificadas, y de otras técnicas como el Diagrama de Gantt y la Tabla de reparto de tareas y responsabilidades.

En esta fase deberemos tener presente la dimensión comunitaria. No es “nuestro proyecto”, sino de la comunidad, personas, grupos y colectivos destinatarios de la acción. Es fundamental que, para

ello, mantengamos el trabajo en red con las entidades sociales con las que impulsamos el proyecto, la relación con las administraciones públicas, las familias, el vecindario y otros agentes del territorio implicados en el impacto del proyecto, posibilitando encuentros de intercambio, comunicación y reflexión dentro del grupo motor. La dinámica de acción-reflexión-acción fortalecerá el proyecto, el grupo y también resultará enriquecedor en el plano personal.

## 4 DISEÑO DE ACTIVIDADES FORMATIVAS

### ACTIVIDADES FORMATIVAS CENTRADAS EN LA UTILIDAD SOCIAL

#### Paso 7. Evaluación y celebración del proyecto

Al finalizar el proyecto debe evaluarse el impacto real de las acciones realizadas mediante la recopilación de información cuantitativa y cualitativa para disponer de evidencias sobre el nivel de cumplimiento pretendido y, a ser posible, también del resto de impactos involuntarios ocasionados.

Otro de los cometidos de esta fase es realizar las propuestas de mejora necesarias y, finalmente, comunicar las conclusiones obtenidas. Las tablas de valoración o evaluación nos permiten vislumbrar los aspectos positivos o fortalezas y los negativos o debilidades de los proyectos. Disponer de esa información es muy útil para poder realizar propuestas de mejora.

En la tabla de evaluación se pueden incorporar las siguientes cuestiones:

Evaluación de los resultados del servicio/proyecto realizado:

- ¿Hemos alcanzado los objetivos que pretendíamos con el servicio?
- ¿Ha habido impactos positivos o negativos no previstos?
- ¿Han funcionado las actividades realizadas?
- ¿Cuál ha sido el grado de satisfacción de las personas destinatarias?
- ¿Nos hemos organizado correctamente?
- ¿Nos hemos ajustado o desviado del presupuesto?
- ¿Cómo ha sido la relación con las entidades sociales?

Evaluación del desarrollo personal:

- ¿Qué hemos aprendido de toda esta experiencia?
- ¿Qué cosas nuevas sabemos ahora?
- ¿Qué nos ha aportado individualmente, en qué hemos avanzado como personas?

Propuestas de mejora:

- ¿Cuáles son las nuevas oportunidades de mejora, de continuación y profundización en el desarrollo del proyecto, de difusión del proyecto, o bien de iniciar otro distinto?

En esta fase final del proyecto adquiere gran relevancia la comunicación de los resultados y de las propuestas de mejora. La comunicación de los resultados a las personas que han participado en el proyecto, así como a quienes afecta en entorno el impacto del proyecto (familias, vecindario, barrio, administraciones...), es una buena forma de consolidar los vínculos con las entidades sociales. Un buen cierre del proyecto es celebrarlo con todas las personas participantes.

Finalmente, el proceso de planificación, ejecución y evaluación del proyecto requiere el desarrollo de actitudes y valores que contribuyen al desarrollo personal, tales como: la iniciativa para poner en marcha proyectos y actividades sin necesidad de presiones externas; la predisposición a actuar de una forma creadora e imaginativa; la resiliencia para ser perseverante y, a la vez, flexible para ajustarse con agilidad a condiciones y situaciones cambiantes; la motivación, la determinación y la fuerza de voluntad a la hora de cumplir los objetivos, ya sean personales o establecidos en común con otras personas.

## 4 DISEÑO DE ACTIVIDADES FORMATIVAS

### ACTIVIDADES FORMATIVAS CENTRADAS EN LA UTILIDAD SOCIAL

#### Paso 8.

#### Índice para la elaboración de proyectos de Aprendizaje-Servicio Solidario (ApS)

A modo de síntesis de los pasos anteriores, se propone un índice para la presentación pública de proyectos ApS.

**1. Nombre del proyecto y definición breve y clara del servicio.**

**2. Presentación de la entidad responsable y de entidad o entidades colaboradoras.**

**3. Presentación del grupo motor.**

**4. Presentación del proyecto de ApS:**

- a. Breve diagnóstico de la necesidad social.
- b. Identificación de los destinatarios y de sus características.

**5. Objetivos tangibles alcanzables con el servicio:**

- a. Resultados de mejora e indicadores de logro previstos para el proyecto.
- b. Competencias personales previstas en el desarrollo del proyecto de utilidad social.

**6. Planificación de actividades y contenidos:**

- a. Descripción de las situaciones.
- b. Descripción de las actividades.
- c. Descripción de los conocimientos que se precisan en el desarrollo del proyecto.

**7. Organización:**

- a. Composición y funcionamiento del grupo motor.
- b. Calendario de trabajo.
- c. Espacios de reunión.
- d. Materiales o documentación.
- 8. Presupuesto.

## 5

# MATERIALES DE UTILIDAD

## ANEXO 1 DIAGNÓSTICO DE ACTIVIDADES FORMATIVAS

En toda evaluación diagnóstica hay tres elementos inseparables: recogida de información, valoración de la misma y propuestas de mejora. En este Anexo se adjuntan las variables que pueden servir a los agentes para disponer información sobre la tipología de actividades formativas que ofertan.

<b>1. Personas destinatarias</b>	Todas las edades (sin ninguna línea específica para personas mayores). Todas las edades (donde el público mayoritario son personas mayores). Sólo para personas mayores (a partir de 55/60 años).
<b>2. Sistematización</b>	Formal / No Formal / Informal.
<b>3. Necesidades básicas para la vida</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Necesidades fisiológicas, motrices y de salud.</li> <li>2. Necesidad de seguridad y protección.</li> <li>3. Necesidades de cuidado de la naturaleza y uso de la tecnología.</li> <li>4. Necesidades afectivas, sociales y comunitarias.</li> <li>5. Necesidades lúdicas, estéticas y artísticas.</li> <li>6. Necesidad de dar sentido a la vida.</li> </ol>
<b>4. Orientación</b>	Transmisión del conocimiento / Desarrollo personal / Utilidad social

## 4 MATERIALES DE UTILIDAD

### ANEXO 1 DIAGNÓSTICO DE ACTIVIDADES FORMATIVAS

<b>5. Formato</b>	Conferencia / Mesa redonda / Curso de formación / Seminario / Taller / Proyectos/actividades de utilidad social
<b>6. Modalidad</b>	Presencial / Virtual / Ambas
<b>7. Idioma</b>	Castellano / Euskera / Ambos
<b>8. Sexo</b>	Mayoritariamente hombres / Un poco más de hombres que de mujeres / Equilibrado / Un poco más de mujeres que de hombres / Mayoritariamente mujeres
<b>9. Grado de participación de las PM en el diseño de la oferta</b>	Muy poca implicación / Poca implicación / Equilibrado / Un poco de implicación / Mucha implicación
<b>10. Fuentes de financiación</b>	Propias / Ajenas: públicas / Ajenas: privadas
<b>11. Profesionales trabajando en la programación de actividades</b>	Sí / No
<b>12. Seguimiento y evaluación del programa</b>	Sí / No

## 4 MATERIALES DE UTILIDAD

### ANEXO 2 TABLA DE CONTROL PARA EL DISEÑO DE ACCIONES FORMATIVAS

ACCIONES	RESPONSABLES			SÍ	NO	OBSERVACIONES
	1	2	3			
<b>Paso 1: Campo de las acciones formativas y recursos humanos</b>						
Identificación del campo de actividades formativas						
Identificación de las personas destinatarias						
Elección de persona/s formadoras y acuerdo sobre las condiciones						
<b>Paso 2: Finalidades y perfil de salida</b>						
Identificación de las finalidades						
Perfil de salida esperado: competencias e indicadores de logro						
<b>Paso 3: Enfoque de la acción formativa</b>						
Nivel de sistematización						
Orientación de la acción formativa						

## 4 MATERIALES DE UTILIDAD

### ANEXO 2 TABLA DE CONTROL PARA EL DISEÑO DE ACCIONES FORMATIVAS

ACCIONES	RESPONSABLES			SÍ	NO	OBSERVACIONES
	1	2	3			
Formato de la acción formativa						
Grado de presencialidad						
<b>Paso 4: Diseño curricular</b>						
Presencia de situaciones/proyectos						
Formulación de contenidos declarativos, actitudinales y procedimentales						
Formulación de actividades para las fases inicial, de desarrollo y final						
<b>Paso 5: Análisis y viabilidad de los recursos</b>						
Análisis y viabilidad de los recursos humanos, materiales y funcionales						
<b>Paso 6: Seguimiento y evaluación de la acción formativa</b>						
Seguimiento y evaluación del proceso de la acción formativa						



## 4

MATERIALES  
DE UTILIDAD

## ANEXO 2

TABLA DE CONTROL PARA  
EL DISEÑO DE ACCIONES  
FORMATIVAS

ACCIONES	RESPONSABLES			SÍ	NO	OBSERVACIONES
	1	2	3			
Control de asistencia						
Medición del grado de satisfacción por parte de las personas destinatarias						
Valoración general por parte de las personas formadoras						
Valoración general por parte de la entidad organizadora y propuestas de mejora						
<b>Paso 7: Elaboración, publicación y difusión de la oferta formativa, e inscripción de las personas destinatarias</b>						
Elaboración, publicación y difusión de la oferta formativa						
Inscripción de las personas destinatarias, cuotas y formas de pago						

<sup>1</sup> La responsabilidad de las acciones puede recaer en uno o varios de los siguientes agentes:  
1 = Entidad organizadora | 2 = Formador/formadores | 3 = Destinatarios

## 4

MATERIALES  
DE UTILIDAD

## ANEXO 3

TABLA DE CONTROL PARA  
EL DISEÑO DE PROYECTOS  
DE UTILIDAD SOCIAL

ACCIONES	SÍ	NO	OBSERVACIONES
<b>1. NOMBRE DEL PROYECTO Y DEFINICIÓN DEL SERVICIO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quiénes somos, qué queremos y qué podemos aportar.</li> <li>• Observación y análisis de las necesidades de nuestra comunidad.</li> <li>• Elección de un proyecto de aprendizaje-servicio.</li> </ul>			
<b>2. PRESENTACIÓN DE LA ENTIDAD RESPONSABLE Y DE ENTIDAD O ENTIDADES COLABORADORAS</b>			
<b>3. PRESENTACIÓN DEL GRUPO MOTOR Y DE LAS PERSONAS COMPROMETIDAS CON EL MISMO</b>			
<b>4. PRESENTACIÓN DEL PROYECTO DE APS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Breve diagnóstico de la necesidad social.</li> <li>• Identificación y características de los destinatarios.</li> </ul>			
<b>5. OBJETIVOS TANGIBLES QUE QUEREMOS ALCANZAR CON EL SERVICIO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificación de los resultados de mejora previstos para el proyecto de utilidad social y de las competencias en el desarrollo personal.</li> </ul>			
<b>6. PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES Y CONTENIDOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descripción de las situaciones.</li> <li>• Descripción de las actividades.</li> <li>• Descripción de los conocimientos que se precisan en el desarrollo del proyecto.</li> </ul>			

## 4

MATERIALES  
DE UTILIDAD

## ANEXO 3

TABLA DE CONTROL PARA  
EL DISEÑO DE PROYECTOS  
DE UTILIDAD SOCIAL

ACCIONES	SÍ	NO	OBSERVACIONES
<b>7. ORGANIZACIÓN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organización del grupo motor.</li> <li>• Calendario de trabajo.</li> <li>• Espacios de reunión.</li> <li>• Materiales que se precisa.</li> </ul>			
<b>8. PRESUPUESTO Y VIABILIDAD</b>			
<b>9. SEGUIMIENTO DE LA EJECUCIÓN</b>			
<b>10. EVALUACIÓN Y CELEBRACIÓN</b>			



## MATERIALES DE UTILIDAD

### **ANEXO 4** **BANCO DE ACTIVIDADES** **FORMATIVAS**

A modo orientativo se presentan algunas actividades formativas y proyectos de utilidad social que pueden servir de inspiración a los agentes formativos.

Las ejemplificaciones de las actividades formativas son una recopilación de algunas acciones formativas que se han ofertado en 2021 para las personas mayores en la CAPV. Las ejemplificaciones de los proyectos de utilidad social son una recopilación de algunas posibles actividades.

## 4

MATERIALES  
DE UTILIDADANEXO 4  
BANCO DE ACTIVIDADES  
FORMATIVAS

## 1. Competencias específicas

## NECESIDADES FISIOLÓGICAS, MOTRICES Y DE SALUD

ACTIVIDADES FORMATIVAS		PROYECTOS DE UTILIDAD SOCIAL
<b>Actividad física y movilidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnicas para la relajación frente a la pandemia.</li> <li>• Aprender a trabajar el suelo pélvico.</li> <li>• Gimnasia energética.</li> <li>• Muévete con música.</li> <li>• Body balance aeróbico.</li> <li>• Flexibiliza articulaciones: gana salud.</li> <li>• Paseos por la ciudad y por su anillo verde.</li> <li>• Senderismo.</li> <li>• Me mantengo en forma.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promoción de la salud: promoción de estilos de vida saludable que favorezcan la autonomía personal y la prevención de la dependencia; campañas para promover la higiene; cursos para fomentar una alimentación saludable; grupos de paseo; prácticas de ejercicio físico,...</li> <li>• Personas mayores organizan una huerta comunitaria para proveer de alimentos básicos a su propia familia y a otras familias del barrio.</li> <li>• Personas mayores de un txoko y jóvenes aficionados a la gastronomía organizan cursos de cocina pensados para planificar comidas sencillas y saludables que, además, permiten optimizar los recursos económicos.</li> </ul>
<b>Salud corporal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevención y promoción de la salud.</li> <li>• Cuidando la diabetes.</li> <li>• Cuidando la salud después del cáncer.</li> <li>• Curso de salud para personas mayores.</li> <li>• Abordaje de la polimedicación.</li> <li>• La cocina de la salud: las bases de una buena salud empiezan en la cocina.</li> <li>• ¿Qué como hoy? Consejos nutricionales para personas mayores.</li> </ul>	
<b>Salud mental</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yo ejercito la memoria.</li> <li>• Movimiento y ejercicio para calmar la ansiedad.</li> <li>• Ubicare: bienestar mental y físico.</li> </ul>	

## 4

MATERIALES  
DE UTILIDADANEXO 4  
BANCO DE ACTIVIDADES  
FORMATIVAS

## NECESIDADES DE SEGURIDAD Y PROTECCIÓN

ACTIVIDADES FORMATIVAS		PROYECTOS DE UTILIDAD SOCIAL
<b>Economía doméstica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Otras gestiones cotidianas a través de internet y banca online.</li> <li>• Declaración de la renta.</li> <li>• Organización de las finanzas personales: inversiones, presupuesto, reducción de gastos del hogar, ...</li> <li>• Contratación e interpretación de facturas de servicios: telefonía, electricidad, gas...</li> <li>• Consumo a través de internet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acompañamiento en situaciones de vulnerabilidad, soledad e inseguridad: imagen y estereotipo de personas mayores, y en general situaciones de discriminación por razones de sexo, orientación sexual, raza, religión... que acontecen en todas las etapas del ciclo vital.</li> <li>• Participación en plataformas que reinvindicaran la seguridad y protección económica: salario mínimo, pensiones...</li> </ul>
<b>Seguridad ciudadana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los derechos no caducan con la edad ni con el deterioro cognitivo.</li> <li>• Combatir estereotipos.</li> <li>• Derechos y deberes de las personas consumidoras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuidado de las personas mayores y, en general, de las personas en situación de fragilidad y dependencia.</li> <li>• Conservación del patrimonio natural y urbano, mejora de la seguridad vial, eliminación de las barreras.</li> </ul>
<b>Urbanismo y vivienda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atención integral en el domicilio.</li> <li>• Introducción a los modelos de alojamiento y entornos para envejecer.</li> <li>• Modelo de atención residencial.</li> <li>• Avanzando hacia residencias para vivir como en casa.</li> <li>• Creando lugares para vivir. La Atención Centrada en la Persona en residencias de personas mayores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Personas mayores desarrollan una labor comunitaria organizando recorridos seguros para los niños y niñas del barrio a la entrada y salida de la escuela.</li> <li>• Un grupo de personas mayores organiza un taller de habilidades para la vida doméstica, para avanzar hacia un reparto equitativo de tareas del hogar entre hombres y mujeres.</li> <li>• El "equipo de buen vecindario" pone en marcha iniciativas de ayuda mutua en diversas tareas, con una dimensión intergeneracional.</li> </ul>
<b>Seguridad y protección psicológica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Situación actual del coronavirus y consecuencias.</li> <li>• Creencias, prejuicios y emociones que condicionan nuestro envejecimiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un grupo de personas mayores crea un taller de costura para enseñar a jóvenes a ser personas autónomas en el arreglo de sus ropas.</li> </ul>

## 4

MATERIALES  
DE UTILIDADANEXO 4  
BANCO DE ACTIVIDADES  
FORMATIVAS

## NECESIDADES DE CUIDADO DE LA NATURALEZA Y USO DE LA TECNOLOGÍA

ACTIVIDADES FORMATIVAS		PROYECTOS DE UTILIDAD SOCIAL
<b>Naturaleza y ecología</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retos medioambientales en un mundo cambiante.</li> <li>• Educación ambiental para la biodiversidad: estrategias para la acción.</li> <li>• Sobreexplotación de los recursos naturales.</li> <li>• Responsabilidad ciudadana frente al medio ambiente y qué podemos hacer.</li> <li>• Senderos de interpretación medioambiental.</li> <li>• Mapeos colectivos ambientales.</li> <li>• Campañas de sensibilización ambiental.</li> <li>• Reciclado de materiales.</li> <li>• Cuidado de plantas y árboles.</li> <li>• Alimentación sostenible.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acompañamiento a la escolarización: apoyo al alumnado con dificultades escolares, escolarización tardía, personas migradas...; transmisión de los acontecimientos y de las experiencias históricas y de la vida personal.</li> <li>• Intercambio intergeneracional: conocimiento mutuo e intercambio de conocimientos y experiencias de colectivos de diferentes edades.</li> <li>• Medio ambiente: colaboración en la educación medioambiental, reciclaje de materiales, limpieza y conservación del patrimonio natural y urbano, y de otras actividades en la línea de los Objetivos de la Agenda de Desarrollo Sostenible 2030.</li> <li>• Un grupo de antiguos alumnos y alumnas de informática decide crear una web y utilizar una red social para canalizar proyectos emprendedores de otras personas jubiladas.</li> </ul>
<b>Tecnología</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicaciones Android.</li> <li>• Cómo usar el móvil en el exterior.</li> <li>• Google Maps y Google Lens.</li> <li>• El ordenador te ayuda a comunicarte.</li> <li>• Informática: da vida a tus fotos.</li> <li>• La cámara de tu móvil y Google Fotos</li> <li>• Mantenimiento y gestión de ordenadores portátiles.</li> <li>• Trámites online.</li> <li>• Tu móvil como herramienta de viaje.</li> <li>• Seguridad informática.</li> <li>• Cuidado de los suministros y reparaciones básicas domésticas.</li> </ul>	

## 4

MATERIALES  
DE UTILIDADANEXO 4  
BANCO DE ACTIVIDADES  
FORMATIVAS

## NECESIDADES AFECTIVAS, SOCIALES Y COMUNITARIAS

ACTIVIDADES FORMATIVAS		PROYECTOS DE UTILIDAD SOCIAL
<b>Afectividad y relaciones interpersonales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender a querernos.</li> <li>• Espacio de encuentro: rompiendo soledades.</li> <li>• Taller intergenerativo (emoción, cuerpo y mente).</li> <li>• Encuentros intergeneracionales.</li> <li>• Talk-Walk.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyectos de solidaridad y cooperación: sensibilización y defensa de los Derechos Humanos y participación en causas humanitarias.</li> <li>• Ayuda directa a otras personas: colectivos en riesgo de exclusión, personas migrantes, personas con diversidad funcional o cognitiva, personas dependientes...</li> <li>• Participación ciudadana: participación en actividades del vecindario, barrio o del entorno inmediato que favorecen el compromiso cívico y la mejora de la calidad de vida de sus habitantes.</li> <li>• Un grupo de personas socias de un Centro de Personas Mayores se organiza y crea una red de ayuda mutua. Esta red facilita compañía a personas que viven solas; acompaña al médico y a hacer otras gestiones a personas que tienen dificultad para desplazarse solas por el barrio.</li> <li>• Un grupo de personas mayores de un centro social se organiza en "Banco del Tiempo". Yo dedico mi tiempo a prestar un servicio que necesitas y tú actúas del mismo modo con otras personas.</li> <li>• Un grupo de personas mayores constituye un grupo para comunicarse y compartir vivencias, ideas y propuestas, o para conversar sobre su día a día.</li> </ul>
<b>Convivencia social</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sociedad cohesionada e inclusiva.</li> <li>• Compartiendo buenas costumbres de antaño.</li> <li>• Título universitario en Ciencias Humanas.</li> <li>• Claves para entender la autonomía de la CAPV.</li> <li>• La formación de la España contemporánea: el triunfo del liberalismo, el difícil camino de la democracia (1902-1978), ..</li> <li>• Culturas, identidades y territorios en la sociedad global.</li> <li>• Las migraciones y los nuevos escenarios sociales.</li> <li>• La Psicología Social como ayuda para comprender la vida en sociedad.</li> <li>• Título universitario: Cultura y Sociedad.</li> <li>• Escuela para la ciudadanía.</li> <li>• Taller sobre la igualdad entre hombres y mujeres.</li> <li>• Innovación ciudadana.</li> <li>• Día Internacional de las personas de la tercera edad.</li> </ul>	



## 4

MATERIALES  
DE UTILIDADANEXO 4  
BANCO DE ACTIVIDADES  
FORMATIVAS

ACTIVIDADES FORMATIVAS		PROYECTOS DE UTILIDAD SOCIAL
<b>Participación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consejo de personas mayores de tu provincia.</li> <li>• No te quedes en casa: activa tu barrio.</li> <li>• Claves para vivir participando en el mundo de hoy.</li> <li>• Participación en actividades que se desarrollan en diferentes recursos de la comunidad: playas, parques...</li> <li>• Programa de voluntariado.</li> <li>• Banco de alimentos.</li> <li>• Centro de participación activa de mayores.</li> <li>• Participación social y voluntariado.</li> </ul>	

## 4

MATERIALES  
DE UTILIDADANEXO 4  
BANCO DE ACTIVIDADES  
FORMATIVAS

## NECESIDADES LÚDICAS, ESTÉTICAS Y ARTÍSTICAS

ACTIVIDADES FORMATIVAS		PROYECTOS DE UTILIDAD SOCIAL
<b>Música</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escucha Jazz: del Swing al Free.</li> <li>• Disfruta a través de la música.</li> <li>• Lobo&amp;Carmine (Country mex).</li> <li>• Delicatessen de Opera.</li> <li>• Coro de mayores.</li> <li>• Talleres de música.</li> <li>• Canciones populares vascas.</li> <li>• Encuentro de masas corales.</li> <li>• Coro Pop.</li> <li>• Cursos de canto, piano, guitarra,..</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patrimonio cultural: conservación y restauración del patrimonio cultural para recuperar y difundir las tradiciones culturales.</li> <li>• Actividades intergeneracionales: teatro, coro, excursiones, salidas, visitas...</li> <li>• Se organiza un "Club de lectura" en el que personas de todas las edades comentan obras literarias, textos interesantes, profundizan en las lecturas...</li> <li>• Grupos de cuentacuentos: leyendas, cuentos, tradiciones...</li> <li>• Tertulias poéticas, fotográficas, musicales, cinematográficas...</li> <li>• Juegos de mesa, campeonatos y torneos: cartas, petanca, damas, dominó, parchís...</li> <li>• Fiestas en las que se combinen diversos elementos: disfraces originales, temas característicos de un determinado momento del año (por ejemplo, los carnavales), participación en las fiestas del pueblo o barrio...</li> <li>• Actividades recreativas en torno al cuidado de macetas, cultivo de hortalizas en jardineras, plantas ornamentales...</li> <li>• Un grupo de personas mayores diseña un producto de artesanía que sirve a reclusos y reclusas para emplearse y obtener ingresos.</li> </ul>
<b>Danza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Danzas vascas al aire libre.</li> <li>• Danzas populares.</li> <li>• Muévete con música.</li> <li>• Baile coreografías.</li> <li>• Sevillanas al aire libre.</li> <li>• Coreografías Tik Tok.</li> <li>• Sábado de baile.</li> </ul>	
<b>Teatro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teatro.</li> <li>• Teatro: Las abuelas son guerreras.</li> <li>• Teatro: Yo tuve un tío en América.</li> </ul>	

## 4

MATERIALES  
DE UTILIDADANEXO 4  
BANCO DE ACTIVIDADES  
FORMATIVAS

ACTIVIDADES FORMATIVAS		PROYECTOS DE UTILIDAD SOCIAL
<b>Expresión plástica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arte del siglo XX: las primeras vanguardias artísticas.</li> <li>• Una mirada al Arte del siglo XX.</li> <li>• El renacimiento a través de sus genios.</li> <li>• Disfrutar las Artes.</li> <li>• Visitas guiadas a museos y colaboración con los mismos</li> <li>• Pinta tu camiseta.</li> <li>• Tú pintas el barrio.</li> <li>• Bolillos, vainicas y ganchillo.</li> <li>• Talla de madera.</li> <li>• Manualidades.</li> <li>• Pintura.</li> <li>• Pintura en paraguas.</li> <li>• Jaulas decoradas con flores de Foamirang.</li> <li>• Taller de dibujo creativo y viajero.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crecimiento personal: fomento de crecimiento personal desde distintas ópticas como, por ejemplo, desarrollo de la inteligencia emocional, espiritualidad, acompañamiento y apoyo a personas que comienzan su jubilación.</li> </ul>
<b>Expresión visual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuentros fotográfico</li> <li>• Concurso de videos cortos.</li> <li>• Cine fórum.</li> <li>• Edición de video.</li> <li>• Tratamiento de imágenes.</li> </ul>	
<b>Literatura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Literatura universal: siglo XX.</li> <li>• Recital de poesía: tres poetas vascas.</li> <li>• Tertulias y lecturas en el jardín.</li> <li>• Tertulias literarias.</li> <li>• Cuenta cuentos.</li> <li>• Txoko del narrador.</li> <li>• Club de poesía y lectura.</li> <li>• Escritura creativa.</li> </ul>	



## MATERIALES DE UTILIDAD

### ANEXO 4 BANCO DE ACTIVIDADES FORMATIVAS

ACTIVIDADES FORMATIVAS		PROYECTOS DE UTILIDAD SOCIAL
<b>Deporte/Juegos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pelota vasca.</li><li>• Petanca.</li><li>• Competiciones de juegos de mesa.</li><li>• Espectáculo de magia.</li></ul>	
<b>Turismo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Viaje con nosotros y nosotras.</li><li>• Excursiones y salidas culturales.</li></ul>	
<b>Horticultura</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flores de temporada y horticultura en casa.</li></ul>	

## 4

MATERIALES  
DE UTILIDADANEXO 4  
BANCO DE ACTIVIDADES  
FORMATIVAS

## NECESIDADES DE DAR SENTIDO A LA VIDA

ACTIVIDADES FORMATIVAS		PROYECTOS DE UTILIDAD SOCIAL
<b>Sentido de la vida</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuentros filosóficos.</li> <li>• Aula de Ética.</li> <li>• La felicidad también se aprende.</li> <li>• Introducción a la Psicología: Conociendo el funcionamiento de nuestra mente.</li> <li>• Sucesiones, testamento y herencias.</li> <li>• Sentido de la vida desde el plano biológico, filosófico, psicológico, espiritual y religioso o ético.</li> <li>• La vida plena como referente de la felicidad y finalidad del proyecto de vida.</li> <li>• Preparación a la jubilación y a una nueva etapa del ciclo vital.</li> <li>• Preparación a la muerte: testamento vital.</li> <li>• Muerte digna: cuidados paliativos, eutanasia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crecimiento personal: fomento de crecimiento personal desde distintas ópticas como desarrollo de la inteligencia emocional, espiritualidad,</li> <li>• Acompañamiento y apoyo a personas que comienzan su jubilación en la realización de su proyecto de vida.</li> </ul>
<b>Ensanchamiento de la conciencia de sí misma o sí mismo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recetando sonrisas.</li> <li>• Musicoterapia.</li> <li>• Tai chi.</li> <li>• Yoga.</li> <li>• Biodanza en la naturaleza.</li> <li>• Chi kung.</li> <li>• Cuidando el jardín de los cinco sentidos.</li> <li>• Meditación en movimiento.</li> <li>• Risoterapia.</li> <li>• Yo positivo.</li> <li>• Gestionando la ansiedad y el estrés con Mindfulness.</li> <li>• Coaching para el liderazgo senior.</li> <li>• Coaching para cumplir años de forma activa y saludable.</li> <li>• La vida en positivo.</li> </ul>	

## 4

MATERIALES  
DE UTILIDADANEXO 4  
BANCO DE ACTIVIDADES  
FORMATIVAS

## 2. Competencias transversales

## COMPETENCIA PARA LA COMUNICACIÓN VERBAL, NO VERBAL Y DIGITAL

ACTIVIDADES FORMATIVAS	
<b>Comunicación verbal: oral y escrita</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexión sobre la lengua y sus usos.</li> <li>• Reflexión sobre la dimensión social de la lengua.</li> <li>• Técnicas de la comunicación oral: hablar, escuchar y conversar.</li> <li>• Técnicas de la comunicación escrita: leer y escribir.</li> <li>• Aprendizaje de idiomas: euskara, castellano, inglés, francés...</li> <li>• Literatura oral: bertsolarismo.</li> <li>• Literatura escrita.</li> </ul>
<b>Comunicación no verbal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpretación de las emociones y técnicas de la comunicación corporal y gestual.</li> <li>• Interpretación y técnicas de la expresión corporal: danza.</li> <li>• Interpretación y técnicas de la comunicación plástica: pintura, escultura...</li> <li>• Interpretación y técnicas de la comunicación visual: fotografía, cine...</li> <li>• Interpretación y técnicas de la comunicación musical.</li> </ul>
<b>Competencia digital</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estrategias para buscar la información y navegar por Internet contrastando la validez y credibilidad de la información.</li> <li>• Herramientas para comunicación: e-mails, chats, SMS, blogs, foros...</li> <li>• Herramientas para la creación de contenidos digitales en formatos, plataformas y entornos diferentes.</li> <li>• Sistemas de protección de los dispositivos digitales y de actualización de los sistemas de seguridad.</li> <li>• Resolución de los problemas técnicos más habituales en el uso de las herramientas digitales.</li> </ul>

## 4 MATERIALES DE UTILIDAD

### ANEXO 4 BANCO DE ACTIVIDADES FORMATIVAS

#### COMPETENCIA PARA APRENDER A APRENDER Y A PENSAR

ACTIVIDADES FORMATIVAS	
<b>Búsqueda y gestión de la información</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procedimientos para la búsqueda y gestión de la información almacenada en distintos formatos, plataformas y entornos: bibliotecas, catálogos, documentos impresos, páginas Web....</li> <li>• Procedimientos para la búsqueda de la información interiorizada: conocimientos previos, observación, entrevistas, cuestionarios</li> <li>• Procedimientos para guardar y recuperar la información.</li> </ul>
<b>Pensamiento analítico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procedimientos de análisis y de síntesis para comprender la información y las emociones.</li> <li>• Técnicas de aprendizaje: glosarios, subrayados, esquemas, mapas conceptuales, resúmenes, apuntes, memorización...</li> </ul>
<b>Pensamiento crítico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procedimientos para la valoración de la información y de las emociones.</li> </ul>
<b>Pensamiento creativo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procedimientos para la creación de ideas y la toma de decisiones.</li> </ul>

## 4

MATERIALES  
DE UTILIDADANEXO 4  
BANCO DE ACTIVIDADES  
FORMATIVAS

## COMPETENCIA PARA LA INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR

ACTIVIDADES FORMATIVAS	
<b>Fase inicial de innovación</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Procedimientos y técnicas para la creación de ideas orientadas a la acción y para la toma de decisiones: tormenta de ideas, sinéctica, mapa mental, DAFO...</li></ul>
<b>Fase de desarrollo y final</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Procedimientos y actitudes para la realización y evaluación de proyectos: diagrama de Gantt, tabla de tareas y responsabilidades, presupuesto, listas de control, tablas de evaluación...</li></ul>



## 4

MATERIALES  
DE UTILIDADANEXO 4  
BANCO DE ACTIVIDADES  
FORMATIVAS

## COMPETENCIA PARA CONVIVIR

ACTIVIDADES FORMATIVAS	
<b>Comunicación interpersonal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procedimientos y actitudes para la comunicación interpersonal asertiva: diferenciación de las conductas asertivas de las que no lo son; técnicas para la expresión de los propios pareceres y sentimientos; para aprender a decir no; para hacer, aceptar o rechazar críticas; para solicitar favores; para elogiar o hacer cumplidos.</li> <li>• Procedimientos y actitudes para la comunicación interpersonal de escucha activa y empatía: procedimiento para el diagnóstico personal de escucha activa y empatía; técnicas de aprendizaje de escucha activa y empatía.</li> </ul>
<b>Cooperación en grupo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagnóstico de la cohesión grupal: sociograma</li> <li>• Técnicas para propiciar acuerdos en grupo: para conocerse mutuamente y facilitar las relaciones, para integrar nuevos miembros en el grupo; para tomar decisiones consensuadas.</li> <li>• Técnicas de trabajo cooperativo: grupos de ayuda mútua; tutorías entre iguales, grupos paralelos...</li> </ul>
<b>Conductas humanas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudio de casos basados en dilemas morales de fundamentación ética.</li> <li>• Estudio de casos basados en las normas convencionales básicas para la convivencia.</li> <li>• Estudios de casos relacionados con la sostenibilidad medioambiental.</li> </ul>
<b>Resolución de conflictos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procedimientos para el análisis del conflicto (mapa); los modos de gestión del conflicto y condiciones; técnicas para orientar la negociación; planificación y seguimiento del acuerdo adoptado.</li> </ul>

## 4

MATERIALES  
DE UTILIDADANEXO 4  
BANCO DE ACTIVIDADES  
FORMATIVAS

## COMPETENCIA PARA APRENDER A SER

ACTIVIDADES FORMATIVAS	
<b>Autorregulación del cuerpo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocimiento y regulación de los patrones somáticos (respiración, emisión de voz, posturas, percepción sensorial, articulaciones...)</li> </ul>
<b>Autorregulación de las emociones y pensamientos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toma de conciencia y regulación de las emociones y sentimientos de impulsividad (ira, violencia...) y de las emociones negativas (estrés, ansiedad, depresión...)</li> <li>• Toma de conciencia y regulación de los pensamientos, creencias y distorsiones cognitivas.</li> </ul>
<b>Autorregulación de las acciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toma de conciencia y regulación de los deseos, expectativas y metas que motivan las acciones, así como de su planificación y la perseverancia, resiliencia, flexibilidad y demora de gratificación que se precisan para llevarlas a cabo.</li> </ul>
<b>Autoconcepto, autoestima, autonomía</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toma de conciencia y regulación del autoconcepto y autoestima.</li> <li>• Toma de conciencia del estado de autonomía, fragilidad o dependencia disponible en las situaciones de la vida diaria y medidas para impulsar la autonomía.</li> </ul>





**EUSKO JAURLARITZA**  
**GOBIERNO VASCO**

BERDINTASUN, JUSTIZIA  
ETA GIZARTE POLITIKETAKO SAILA  
DEPARTAMENTO DE IGUALDAD,  
JUSTICIA Y POLÍTICAS SOCIALES

**helduakADI!**  
Red Social por un Plan Integral de Participación  
de las Personas Mayores en Euskadi