



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1

Módulo 5 Cómo animar a los mayores a hacer
cambios positivos y mantenerse activos

ESE Francia

Plan de lección 4 : Crear actividades atractivas



Resumen del módulo

Este módulo se basa en los conceptos de aprendizaje experimental y diseño participativo, inspirados en los trabajos de David Kolb, pionero de la teoría del aprendizaje experimental. Según Kolb, el aprendizaje es más eficaz cuando los individuos participan activamente en la creación, la reflexión y la colaboración. Aplicando estos principios, este módulo pretende dotar a los mayores de herramientas para diseñar y participar en actividades significativas y atractivas que fomenten la interacción social, la estimulación cognitiva y el disfrute. A través de ejercicios interactivos, los participantes desarrollarán la creatividad, la capacidad de colaboración y el sentido del propósito.

Objetivo:

- Desarrollar habilidades para diseñar y participar en actividades de grupo atractivas.
- Explorar formas de adaptar las actividades a las preferencias individuales y de grupo.
- Potenciar la creatividad y la colaboración mediante ejercicios interactivos.
- Animar a los mayores a identificar sus puntos fuertes personales e integrarlos en las actividades de grupo.
- Aumentar la confianza para dirigir o facilitar tareas en pequeños grupos.
- Fomentar la concienciación sobre los beneficios sociales y emocionales de las actividades atractivas.

Duración: 60 minutos en total (incluyendo todas las actividades)

Actividades:

- Introducción y teoría (10 minutos)
- Sesión de lluvia de ideas: "Qué hace que las actividades sean atractivas" (20 minutos)
- Actividad en grupo : Diseño de una actividad (30 minutos)



Materiales necesarios:

Actividad 1

- o Pizarra blanca o rotafolio (No obligatorio)
- o Rotuladores o bolígrafos
- o Cómodos asientos dispuestos en semicírculo o alrededor de mesas para el debate
- o Proyector de vídeo y presentación de diapositivas (no obligatorio)

Actividad 2

- o Asientos dispuestos por parejas y espacio suficiente en la sala
- o Hojas blancas y bolígrafo si es necesario
- o Hojas de papel A3 y rotuladores
- o adhesivas

Actividad 3

- o Plantilla o guías para la planificación de actividades en un papel o escritas en la pizarra blanca
- o Asientos dispuestos por parejas y espacio suficiente en la sala
- o Bolígrafos y papeles

Resultados del aprendizaje:

- o Enseñar a los participantes los principios básicos fundamentales de la comunicación no violenta.
- o Animar a los participantes a identificar y expresar sus emociones y



necesidades de forma clara y respetuosa.

- o Ayudarles a formular peticiones no violentas y constructivas.
- o Proponer herramientas prácticas para integrar estas técnicas en la vida cotidiana.

Lista de fuentes y referencias relacionadas con la actividad (estilo APA):

Dewey, J. (1938). *Experiencia y educación*. Macmillan.

Vygotsky, L. S. (1978). *La mente en la sociedad: El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Harvard University Press.

https://www.ted.com/talks/ash_perrin_the_power_of_play

Kolb, D. A. (1984). *Aprendizaje experiencial: La experiencia como fuente de aprendizaje y desarrollo*. Prentice-Hall.

Kolb, D. A. (1984). *Aprendizaje experiencial: La experiencia como fuente de aprendizaje y desarrollo*. Prentice-Hall.



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1

Plan de lección 4 : Crear actividades atractivas

E-Seniors

Actividad 1 : Introducción y teoría



Título de la actividad: Introducción y teoría

Breve descripción del contexto teórico de la actividad (hasta 150 palabras):

Crear actividades atractivas, especialmente para las personas mayores, implica tener en cuenta sus necesidades cognitivas, emocionales y sociales. Basándonos en las obras de John Dewey y Lev Vygotsky, entendemos que las actividades atractivas estimulan tanto el aprendizaje como la interacción social. Además, la teoría del aprendizaje experimental de David Kolb enriquece aún más esta perspectiva. En efecto, el aprendizaje se produce en un proceso cíclico de experiencia concreta, observación reflexiva, conceptualización abstracta y experimentación activa. Para las personas mayores, las actividades que siguen este ciclo ofrecen **estimulación cognitiva** y **crean oportunidades de conexión social y crecimiento personal**. Por lo tanto, las actividades atractivas no sólo fomentan el bienestar mental, sino que también promueven el equilibrio emocional y la integración social, que son esenciales en la tercera edad.

Fines y objetivos de la actividad:

- o Dar la bienvenida a los participantes de forma amistosa
- o Presentar a los participantes, el objetivo de la actividad del día y el plan de trabajo.
- o Introducir los conceptos de actividades atractivas y creativas, y el marco teórico

Materiales necesarios:

- o Pizarra blanca o rotafolio
- o Rotuladores o bolígrafos
- o Cómodos asientos dispuestos en semicírculo o alrededor de mesas para el



debate

- o Proyector de vídeo y presentación de diapositivas (no obligatorio)

Duración de la actividad: 10 minutos

Descripción del proceso de la actividad:

Paso 1: Dé la bienvenida a los participantes y pídeles que se acomoden, se presenten (apellidos, nombre) y se presenten por turnos.

Paso 2: anuncia a los participantes la agenda de esta actividad, dando una visión general de lo que van a hacer y de lo que van a aprender.

Paso 3: Presentar muy rápidamente el concepto surge con el tema creando actividades atractivas (con una presentación de diapositivas o escribiendo en una pizarra los conceptos clave).

Aprendizaje experiencial: Proceso de aprendizaje en el que los individuos adquieren conocimientos a través de la experiencia directa, seguida de reflexión, conceptualización y experimentación activa (Kolb).

Interacción social: El aprendizaje y el desarrollo tienen lugar en contextos sociales, según Vygotsky, que subraya la importancia del intercambio en la construcción del conocimiento.

John Dewey: Define el aprendizaje como un proceso activo, en el que la experiencia vincula teoría y práctica, fomentando la participación comprometida.

Lev Vygotsky: Hace hincapié en el papel de la interacción social en el aprendizaje, prestando especial atención a la zona de desarrollo próximo ().

Algunos soportes como vídeos

- https://www.youtube.com/shorts/Of6_XXKpWZI



- <https://www.youtube.com/watch?v=nASvlgSOCxw> este video se aplica a los estudiantes, pero puede ser útil también durante una formación

Paso 4: Si aún queda tiempo, pregunta a los mayores si tienen algún caso, suceso cotidiano o anécdota sobre este tema.

Variaciones de la actividad, en su caso:

Puedes cambiar los vídeos o hacer que la actividad dure más tiempo empezando con una actividad para romper el hielo, como preguntar "Si tienes recursos ilimitados, ¿qué tipo de actividad/juego crearías?" y anotar los conceptos en la pizarra.

Consejos y recomendaciones:

- o Crear un entorno cómodo, estableciendo un tono positivo que fomente la apertura y el diálogo.
- o Privilegie los contenidos de calidad frente a la cantidad. No es necesario utilizar demasiados conceptos teóricos para confundir al lector.
- o Utilice definiciones sencillas e ilustre los conceptos con ejemplos cercanos.

Lista de fuentes y referencias relacionadas con la actividad (estilo APA):

Dewey, J. (1938). *Experiencia y educación*. Macmillan.

Vygotsky, L. S. (1978). *La mente en la sociedad: El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Harvard University Press.

Kolb, D. A. (1984). *Aprendizaje experiencial: La experiencia como fuente de aprendizaje y desarrollo*. Prentice-Hall.



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1

Plan de lección 4 : Crear actividades atractivas

E-Seniors

Actividad 2 : Lluvia de ideas "Qué hace que las actividades sean atractivas"



Título de la actividad: Lluvia de ideas "Qué hace que las actividades sean atractivas"

Breve descripción del contexto teórico de la actividad (hasta 150 palabras):

En este ejercicio de lluvia de ideas, los participantes explorarán qué hace que una actividad sea atractiva reflexionando sobre los elementos clave que contribuyen al disfrute y la participación activa. Las actividades atractivas no sólo son divertidas, sino que también fomentan la interacción social y la colaboración. Según investigadores como John Dewey y David Kolb, las actividades que implican experiencias prácticas, reflexión y participación en grupo crean una conexión más profunda y estimulan el aprendizaje.

Fines y objetivos de la actividad:

- o Anime a los participantes a reflexionar sobre los elementos que hacen que las actividades sean agradables y atractivas.
- o Fomentar la colaboración y el intercambio de ideas
- o Interacciones sociales atractivas entre el grupo

Materiales necesarios:

- o Asientos dispuestos por parejas y espacio suficiente en la sala
- o Hojas blancas y bolígrafo si es necesario
- o Hojas de papel A3 y rotuladores
- o adhesivas

Duración de la actividad: 20 minutos

Descripción del proceso de la actividad:

Paso 1: Divida a los participantes en pequeños grupos (3-4 personas como máximo en cada



grupo). Cada grupo se colocará lo suficientemente separado en la sala para garantizar que no haya demasiado ruido y que todos los participantes puedan oírse con claridad.

Entregue a cada persona 3-4 notas adhesivas, un bolígrafo y una hoja para el grupo.

Paso 2: Pida a cada participante que comente qué cree que hace que las actividades sean atractivas o no. Puede preguntarles primero: "Piensen *en actividades que hayan disfrutado: ¿qué las hacía divertidas e interesantes?*".

Puede insistir en los factores que pueden hacer que una actividad sea atractiva, como **la creatividad** (*¿Permite la actividad imaginación y originalidad? ¿Tienen los participantes libertad para explorar y expresarse de diferentes maneras?*), el **trabajo en equipo** (*¿Fomenta la actividad la colaboración? ¿Tienen que trabajar juntos para lograr un objetivo común, compartir ideas o apoyarse mutuamente?*), **simplicidad** (*¿Es la actividad fácil de entender y seguir? ¿Puede participar todo el mundo sin necesidad de demasiadas instrucciones o habilidades complejas?*), **inclusividad** (*¿Puede participar todo el mundo, independientemente de su formación, capacidades o experiencia? ¿Hace la actividad que la gente se sienta bienvenida y valorada?*).

Dales 5 minutos.

Paso 3: Cada participante pega las notas adhesivas en el papel y explica sus ideas. Si dos notas adhesivas son similares, coloca una encima de la otra.

Paso 4: El grupo designará un portavoz en cada grupo que tendrá que transmitir lo que se dijo durante la sesión de lluvia de ideas.

Variaciones de la actividad, en su caso:

Si puedes, también puedes pegar las hojas A3 por la sala para que los participantes puedan leer las distintas notas adhesivas.

Consejos y recomendaciones:



- o Hay que garantizar un lugar seguro entre los participantes. Cuanto más cómodos se sientan, más sinceros compartirán sus pensamientos. Puedes empezar la presentación agradeciendo a los participantes su presencia, presentándote personalmente (profesión, edad, lugar de residencia) y recordándoles que éste es un lugar donde pueden sentirse seguros, apoyados y valorados. También puedes añadir que el objetivo es que se sientan escuchados, compartan momentos juntos y creen un ambiente positivo.
- o No dudes en poner ejemplos antes de empezar el ejercicio

Lista de fuentes y referencias relacionadas con la actividad (estilo APA):

https://www.ted.com/talks/ash_perrin_the_power_of_play

Dewey, J. (1938). *Experiencia y educación*. Macmillan.

Kolb, D. A. (1984). *Aprendizaje experiencial: La experiencia como fuente de aprendizaje y desarrollo*. Prentice-Hall.



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1

Plan de lección 4 : Crear actividades atractivas

E-Seniors

Actividad 3 : Actividad en grupo: Diseño de una
actividad



Título de la actividad: Actividad en grupo: Diseño de una actividad

Breve descripción del contexto teórico de la actividad (hasta 150 palabras):

En este ejercicio colaborativo, los participantes trabajarán en grupos para diseñar una actividad pequeña e inclusiva que pueda completarse en menos de una hora. El objetivo es crear una experiencia atractiva y accesible, ya sea un juego de trivial, una escape room, una búsqueda del tesoro o una reunión social. Basándose en las teorías de la participación activa, como las de John Dewey, que destaca la importancia del aprendizaje experimental, y Lev Vygotsky, que hace hincapié en la interacción social en el aprendizaje, este ejercicio fomenta la creatividad, el trabajo en equipo y la resolución de problemas prácticos. Los participantes también tendrán la oportunidad de compartir sus ideas y recibir comentarios del grupo, fomentando la colaboración y la creación de comunidad.

Fines y objetivos de la actividad

- o Aplicar los resultados del ejercicio anterior (lluvia de ideas) para diseñar una actividad sencilla
- o Practicar la planificación y la organización en un entorno de apoyo
- o Fomentar las ideas creativas
- o Potenciar el encuentro social y la conexión

Materiales necesarios:

- o Plantilla o guías para la planificación de actividades en un papel o escritas en la pizarra blanca
- o Asientos dispuestos por parejas y espacio suficiente en la sala



- o Bolígrafos y papeles

Duración de la actividad: 30 minutos

Descripción del proceso de la actividad:

Paso 1: Mantén los grupos que se han creado para este ejercicio en el mismo lugar donde estaban, escribe las instrucciones en la pizarra o en una hoja de papel. La plantilla es la siguiente

- Nombre de la actividad
- Objetivos
- Material necesario
- Instrucciones paso a paso
- Necesidades especiales de las personas mayores (si las hay) (por ejemplo, deficiencias visuales, limitaciones de movilidad, etc.) /Definir el potencial del grupo de personas mayores para la participación activa.

Paso 2: Entre todos, los participantes tienen que crear una pequeña actividad (que requiera un máximo de 1 hora del tiempo de los participantes ficticios) (juego de trivialidades, juego de escape, búsqueda del tesoro en una ciudad concreta, reunión social) que puedan realizar todos los miembros del grupo. La actividad debe ser sencilla e inclusiva.

Paso 3: Designa un portavoz en cada grupo que tendrá que presentar la pequeña actividad y responder a las preguntas si las hubiera.

Variaciones de la actividad, en su caso:

Si desea trabajar un aspecto especial de las actividades, puede añadir restricciones a la creación de esta actividad (un lugar específico, un presupuesto que respetar, un tema concreto).



Consejos y recomendaciones:

- o Anime a los participantes a basarse en sus experiencias personales
- o Adaptar las actividades a las preferencias y capacidades del grupo
- o Mantener un entorno amistoso y de apoyo para fomentar la apertura y las actividades agradables.

Lista de fuentes y referencias relacionadas con la actividad (estilo APA):

Dewey, J. (1938). *Experiencia y educación*. Macmillan.

Vygotsky, L. S. (1978). *La mente en la sociedad: El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Harvard University Press.

Kolb, D. A. (1984). *Aprendizaje experiencial: La experiencia como fuente de aprendizaje y desarrollo*. Prentice-Hall.