



Cofinanciado por
la Unión Europea

GUÍA PARA FORMADORES JUVENILES WELLHOODY



Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

2021-2-SE02-KA220-YOU-000049948

Autor: OUTSIDE MEDIA & KNOWLEDGE, ALEMANIA

Contenido

Introducción al Proyecto Wellhoody y sus Objetivos Educativos	2
Misión del Proyecto Wellhoody	2
El Papel de la Educación en el Bienestar y la Diversidad	2
Características de los alumnos jóvenes	3
Creando el Entorno de la Educación Inclusiva	3
Estrategias Pedagógicas para la Educación en el Bienestar y la Diversidad	4
Aprendizaje Activo	4
Aprendizaje Colaborativo	4
Aprendizaje Digital Y Tecnologías Educativas	4
Aprendizaje Experimental	4
Desarrollo Curricular de la Educación en el Bienestar y la Diversidad	4
Selección de Temas Relevantes	4
Adaptabilidad y Feedback	4
.....	5
Técnicas de Facilitación para el Aprendizaje Eficaz	6
Creando Ambiente del Aprendizaje Atractivo	6
Gestionando Dinámicas Grupales	6
Evaluando Resultados de Aprendizaje	6
Métodos pedagógicos	6
Hoja de trabajo 1: Antes de la Experiencia Educativa	9
Título: "Preparación para el Wellhoody Wellness"	9
Hoja de trabajo 2: Durante la experiencia educativa	10
Título: "Participación Activa en el Wellhoody Wellness"	10
Hoja de trabajo 3: Después de la experiencia educativa	11
Título: "Reflexiones sobre el Wellhoody Wellness"	11
Conclusión	12

Guía Pedagógica en el Bienestar a través de la Educación en la Diversidad en el Proyecto Wellhoody

Introducción al Proyecto Wellhoody y sus Objetivos Educativos

Misión del Proyecto Wellhoody

El proyecto Wellhoody se dedica a promover el bienestar y estilos de vida saludables en las comunidades, con especial atención a los jóvenes. Nuestra misión es dotar a los jóvenes de los conocimientos y habilidades necesarios para llevar una vida más sana, celebrando al mismo tiempo la diversidad. Mediante la participación y la educación de la comunidad, pretendemos crear una cultura del bienestar que sea accesible e inclusiva.

El Papel de la Educación en el Bienestar y la Diversidad

La educación desempeña un papel fundamental en la consecución de los objetivos del proyecto Wellhoody. Mediante la educación para el bienestar adaptada a cada caso, capacitamos a los jóvenes adultos para que tomen decisiones informadas sobre su salud y fomentamos la comprensión y el aprecio de la diversidad. Esta guía está pensada para ayudar a los educadores a impartir enseñanzas del bienestar y promover la diversidad entre los alumnos jóvenes.



Comprender a los Alumnos Jóvenes en el contexto de la Educación en el Bienestar y la Diversidad

Características de los alumnos jóvenes

Los alumnos jóvenes constituyen un grupo diverso, cada uno con sus propias experiencias, necesidades y preferencias. Es esencial reconocer que los jóvenes son curiosos, conocedores de la tecnología y aportan sus perspectivas sobre la diversidad al entorno de aprendizaje. Los educadores deben reconocer de qué entorno vienen y adaptar los enfoques pedagógicos para que los jóvenes participen de forma eficaz.

Creando el Entorno de la Educación Inclusiva

Para facilitar experiencias de aprendizaje significativas, es fundamental crear un entorno que sea inclusivos. Los jóvenes prosperan cuando se sienten respetados, valorados y escuchados. Crea un espacio seguro que fomenta la participación y el crecimiento personal. Reconoce que los alumnos jóvenes pueden tener distintos grados de exposición a la diversidad y ofrece oportunidades para debates y exploración.

Participación e Inclusión

La participación y la inclusión de todo el mundo es el valor fundamental de WELLHOODY.

Se puede apoyar de varias maneras, entre ellas:

- ✓ considerar cualquier posible obstáculo de participación, por ejemplo, por cuestión de género, el idioma o los participantes de un grupo minoritario.
- ✓ acordar las normas de conducta desde el primer día y las maneras con las cuales se apoyarán para participar plenamente. Además, pensar en los obstáculos y cómo superarlos.
- ✓ reflexionar sobre cómo el ambiente, el espacio, las herramientas digitales, los materiales, las actividades y el lenguaje utilizado pueden favorecer la participación o no.
- ✓ observar el nivel de participación de todos y servir de referencia para el comportamiento inclusivo.

Estrategias Pedagógicas para la Educación en el Bienestar y la Diversidad

Aprendizaje Activo

Involucra a los jóvenes estudiantes a través de la participación activa. Incorpora ejercicios prácticos, talleres y actividades relacionados con los temas de bienestar y diversidad. El aprendizaje activo promueve la comprensión y aplicación más profundas de los conceptos de salud y la apreciación de la diversidad.

Aprendizaje Colaborativo

Fomenta el sentido de comunidad con las actividades y proyectos grupales. El apoyo entre pares es fundamental para mantener prácticas de bienestar y fomentar la conciencia de la diversidad. Los debates en grupo y los proyectos de colaboración ayudan a los jóvenes a conectarse entre ellos y compartir sus experiencias.

Aprendizaje Digital Y Tecnologías Educativas

Aprovecha las herramientas digitales y las tecnologías educativas para ofrecer opciones accesibles y flexibles de aprendizaje. Utiliza plataformas como los sistemas de gestión del aprendizaje (LMS), las conferencias web, los podcasts y las redes sociales para mejorar, la accesibilidad y la inclusión en la educación sobre el bienestar y la diversidad.

Aprendizaje Experimental

Usa ejemplos del mundo real y oportunidades de participación comunitaria para profundizar en la comprensión y aplicación de los conceptos de bienestar y diversidad. Las excursiones, los intercambios culturales y los proyectos de voluntariado pueden proporcionar la inmersión práctica a la diversidad y promover el sentido de ciudadanía global.

Desarrollo Curricular de la Educación en el Bienestar y la Diversidad

Selección de Temas Relevantes

Diseña el plan educativo que aborde temas relevantes para el bienestar de la comunidad, como la nutrición, la actividad física, la salud mental y la atención sanitaria preventiva. Incorpora módulos que exploren la diversidad, la inclusión y las competencias culturales. Adapta el plan de estudios a las necesidades e intereses específicos de los jóvenes.

Adaptabilidad y Feedback

Desarrolla un plan de estudios que sea flexible y adoptado a las necesidades de los jóvenes. Establece mecanismos de feedback para conocer opiniones de los participantes, lo que te permitiría perfeccionar y mejorar la oferta educativa continuamente.



Técnicas de Facilitación para el Aprendizaje Eficaz

Creando Ambiente del Aprendizaje Atractivo

La facilitación es fundamental para el éxito de los itinerarios educativos sobre el bienestar y la diversidad. Utiliza técnicas que ayuden a crear el ambiente de aprendizaje atractivo y positivo. Fomenta el diálogo abierto, la participación y el pensamiento crítico.

Gestionando Dinámicas Grupales

Observa las dinámicas de trabajo en grupo. Aborda conflictos, fomenta trabajo en equipo y asegúrate de que todas las voces sean escuchadas. Crea el ambiente de apoyo en la que los alumnos jóvenes se sientan cómodos compartiendo las ideas y experiencias relacionadas con el bienestar y la diversidad.

Evaluando Resultados de Aprendizaje

Evalúa los resultados formativos sistemáticamente para estimar la eficacia de sus métodos de aprendizaje. Usa cuestionarios, encuestas y herramientas de autoevaluación para evaluar el nivel de comprensión de los participantes sobre los conceptos de bienestar y diversidad. Anima a los alumnos jóvenes a reflexionar sobre el crecimiento personal en estas áreas.

Métodos pedagógicos

Antes de la experiencia educativa de Wellhoody

Antes de la experiencia educativa en las sesiones Wellhoody, podemos emplear diversas técnicas para movilizar conocimientos adquiridos por los jóvenes y prepararlos al contenido que se va a dar.

Carrusel de Pensamientos: En grupos pequeños, los participantes se desplazan por la sala, deteniéndose en las "estaciones" designadas durante breves periodos (normalmente 1-2 minutos). En cada estación, aprovechan sus conocimientos sobre un tema o concepto y comparten sus ideas con los demás miembros del grupo. Cada grupo anota sus ideas en cada estación, lo que permite a todos los participantes leer y beneficiarse del intercambio colectivo de conocimientos.

Wellhoody Pretest: Para evaluar y poner en práctica los conocimientos adquiridos por los participantes, considera la posibilidad de realizar una prueba inicial centrada en el contenido que se va a dar. Esta prueba puede incluir una o dos preguntas de comprensión o una serie de preguntas de opción múltiple. Es importante que los participantes realicen la prueba sin preparación previa, para animarlos a comprometerse con los recursos desde el principio.

Mapas conceptuales: Anima a los participantes a crear mapas conceptuales o esquemas visuales relacionados con el tema que se va a tratar. Los mapas conceptuales les ayudan a organizar los pensamientos, establecer puntos en común entre ideas e identificar conceptos clave. Esta

actividad promueve la comprensión mucho más profunda del tema y sirve como ayuda visual a lo largo de la experiencia de aprendizaje.

Escritura libre focalizada: Invita a los participantes a realizar actividad de escritura libre en la cual ellos escriben sobre un tema o cuestión concretos. Esta técnica los anima a plasmar los pensamientos en papel sin darles demasiadas vueltas y sirve como una herramienta poderosa para la lluvia de ideas y exploración de actitudes. Es una forma ideal de "calentar" a los participantes haciéndoles reflexionar sobre sus conocimientos, creencias y sentimientos sobre el tema.

Durante las sesiones de Wellhoody

Se pueden emplear diversas estrategias interactivas para mantener el interés de los jóvenes y fomentar su participación en el proceso de aprendizaje:

Preguntas y respuestas: Las preguntas son una herramienta poderosa para trasladar el contenido a los participantes. En las sesiones de Wellhoody, las preguntas pueden ser muy distintas, tanto en forma de las preguntas abiertas como de múltiple respuesta, siendo fáciles y difíciles. Los participantes pueden responder de maneras distintas, ya sea levantando la mano, ofreciéndose voluntarios o usando notas adhesivas. Este enfoque garantiza que la experiencia educativa sigue siendo dinámica y sea adaptada a estilos de aprendizaje diferentes.

Pensar-Participar-Compartir: Este método promueve el aprendizaje colaborativo y la confianza más profunda entre los participantes. Comienza con la reflexión individual sobre una cuestión ("pensar"). A continuación, los jóvenes se ponen en pareja con otro participante para debatir las ideas ("participar"). Por último, las parejas comparten sus ideas con todo el resto. Pensar-Participar-Compartir es especialmente bueno para las preguntas que fomentan el pensamiento crítico, resolución de problemas y el pensamiento analítico. Los debates en grupo ayudan a los jóvenes conocer sus procesos de pensamiento y fomentan el sentido de comunidad.

Buzz Groups: En las sesiones de Wellhoody, los grupos pueden ser usados para facilitar debates intensos en pareja o en grupo. Por ejemplo, antes de pedir la respuesta individual a una pregunta difícil, asigna 5 minutos para que los participantes discutan las respuestas con los vecinos. Este enfoque fomenta la interacción social y la resolución de problemas, mejorando la experiencia de aprendizaje en general.

Segmentación por grupos: Cuando se trata de grupos más grandes, durante la sesión resulta más útil dividir a los participantes en grupos pequeños. Por ejemplo, si muestras un vídeo, puedes dividir a los participantes según su posición a la derecha, en el centro y a la izquierda del espacio. Así cada grupo se centra en un aspecto o pregunta diferente. Esta técnica garantiza un debate más profundo, ya que los participantes se concentran en algo en concreto sin dejar de abordar todos los aspectos relevantes del material.

Estas técnicas interactivas son ideales para las sesiones de Wellhoody, ya que promueven participación activa, el pensamiento crítico y el aprendizaje colaborativo entre los jóvenes

interesados en el bienestar y la diversidad. Contribuyen a crear un entorno de aprendizaje vibrante e inclusivo que fomenta el compromiso significativo con el contenido del curso.

Después de la experiencia educativa Wellhoody

Terminada la experiencia educativa de Wellhoody, es necesario evaluar el nivel de la comprensión de los participantes y fomentar las conclusiones y reflexiones finales. He aquí algunas actividades de postaprendizaje adaptadas a los objetivos de Wellhoody:

Wellhoody Wellness Quiz: Los alumnos reciben un cuestionario temático sobre Wellhoody diseñado por el educador para ver la comprensión del contenido del curso. Este cuestionario puede incluir varias preguntas (de opción múltiple, verdadero o falso y preguntas abiertas). Los cuestionarios son un método eficaz para la retención y aplicación de los conocimientos adquiridos.

Pon a prueba tus conocimientos: A cada participante se le asigna la tarea de crear una pregunta relacionada con el tema de las sesiones. Esta actividad permite a los participantes comprometerse con los materiales, pensar de forma crítica y hacer preguntas que ponen de evidencia el nivel de comprensión de sus compañeros. Estas preguntas pueden ser usadas posteriormente para repasar o debatir en grupo.

Reflexión de Un Minuto: Se anima a los participantes dedicar 1-2 minutos para responder a una pregunta abierta por escrito y que esté relacionada con el contenido de la sesión. Este ejercicio de reflexión fomenta el pensamiento crítico y permite a los participantes expresar sus ideas, preguntas o preocupaciones. Los educadores pueden usar estas respuestas como un feedback para evaluar la comprensión de los participantes de los conceptos clave e identificar las áreas de mejora.

Estas actividades de postaprendizaje en las sesiones de Wellhoody facilitan evaluación de conocimientos, fomentan participación activa y promueven el pensamiento crítico entre los jóvenes interesados en el bienestar y la diversidad. Contribuyen a una experiencia de aprendizaje más completa y atractiva que se alinea con los objetivos establecidos en Wellhoody para el bienestar y la diversidad de los jóvenes.



Hojas de Trabajo

Estas hojas de trabajo están hechas para fomentar el compromiso y la reflexión en las diferentes etapas de la experiencia de aprendizaje Wellhoody, garantizando un enfoque comprensivo e interactivo de la educación para el bienestar y la diversidad.

Hoja de trabajo 1: Antes de la Experiencia Educativa

Título: "Preparación para el Wellhoody Wellness"

Instrucciones:

En la sección de lluvia de ideas del carrusel, gira por el aula con tu grupo, pasando 1-2 minutos en cada estación.

Comparte tus ideas y conocimientos previos del bienestar y diversidad.

Coloca tus ideas en cada estación para que las lean los demás.

- ✓ Estación 1: ¿Qué te viene a la mente cuando piensas en el bienestar?
- ✓ Estación 2: ¿Cómo el bienestar puede beneficiar a las personas y a las comunidades?
- ✓ Estación 3: Cuenta experiencias o anécdotas relacionadas con la diversidad que te resulten impactantes.
- ✓ Estación 4: Enumera tres cosas que quieres aprender o debatir durante la sesión de Wellhoody.

Hoja de trabajo 2: Durante la experiencia educativa

Título: "Participación Activa en el Wellhoody Wellness"

Instrucciones:

Mientras participas en la sesión de Wellhoody, usa esta hoja de trabajo para anotar tus ideas y participar en la experiencia educativa.

Haz las tareas siguientes para mejorar la comprensión:

- ✓ Tarea 1: Apuntar las preguntas que te surjan durante la sesión. Prepáralas para discusiones más tarde.
- ✓ Tarea 2: Opina sobre conceptos más importantes de bienestar y diversidad tratados hoy.
- ✓ Tarea 3: Trabaja con otras personas para discutir los puntos clave y cómo se relacionan con tus experiencias vitales.
- ✓ Tarea 4: Subraya los temas en los que piensas es necesario profundizar o debatir.

Hoja de trabajo 3: Después de la experiencia educativa

Título: "Reflexiones sobre el Wellhoody Wellness"

Instrucciones:

Tómate un rato para pensar sobre lo que has aprendido durante la sesión de Wellhoody.

Termina las tareas siguientes para asegurar la comprensión y dar tu feedback.

- ✓ Tarea 1: Responde al cuestionario Wellhoody Wellness para comprobar los conocimientos y comprensión del contenido de la sesión.
- ✓ Tarea 2: Haz una pregunta de prueba relacionada con los temas tratados durante la sesión. Desafía a tus compañeros con una pregunta que anime a reflexionar.
- ✓ Tarea 3: Escribe una idea sacada de tu reflexión de un minuto sobre cómo puedes aplicar lo aprendido para promover el bienestar y la diversidad en tu comunidad.

Conclusión

Los educadores juveniles desempeñan un papel fundamental en el éxito del proyecto Wellhoody en la promoción de la salud y el bienestar mientras que celebran la diversidad entre los jóvenes. Adopta un enfoque centrado en el alumno, se abierto y mantente flexible a las necesidades cambiantes de tus alumnos.

Anima a los otros educadores a usar métodos de enseñanza diferentes, incluyendo las tecnologías y herramientas digitales para involucrar a los alumnos jóvenes en la educación en el bienestar y la diversidad. Promueva colaboración entre educadores con el fin de compartir las buenas prácticas y mejorar la experiencia educativa de los jóvenes.

El objetivo de esta guía es dotar a los educadores de los conocimientos, técnicas y herramientas necesarias para hacer un cambio en la salud, la diversidad y el bienestar de los jóvenes mediante la educación atractiva e inclusiva.

Síguenos:

www.wellhoody.eu

