



TALLER DE APRENDIZAJE ACTIVO

Cita Sugerida: Taller de Aprendizaje Activo

Estos materiales pueden ser utilizados y reproducidos con reconocimiento del autor.

Para obtener más información, por favor escribe Susan G. Landgren, MS, RDN.

Susan G. Landgren, MS, RDN

Nutricionista

sglandgren@gmail.com

Producido en 2019

TALLER DE APRENDIZAJE ACTIVO

APLICACIÓN DE MÉTODOS DE EDUCACIÓN DE ADULTOS EN ENTORNOS EDUCATIVOS BASADOS EN LA COMUNIDAD

Las personas aprenden mejor cuando participan continuamente en su experiencia educativa. En consecuencia, cualquier tema les puede enseñar con resultados positivos cuando se incorpora la metodología de educación de adultos en el diseño de la lección.

EL TALLER DE APRENDIZAJE ACTIVO es un Seminario de 2 1/2 hora para el equipamiento de los educadores comunitarios y médicos con conocimientos básicos de educación y lección ha adultos para sus propias experiencias de éxito de la enseñanza.

LOS TALLER DE INSTRUCTORES DEL TALLER incluyen instructores de salud, supervisores y coordinadores de los Promotores de Salud, voluntarios de salud en las comunidades, y personal médico.

LOS PARTICIPANTES DEL TALLER son Promotores de Salud, voluntarios de salud en las comunidades, personal médico y quien educa o aconseja a los pacientes y miembros de la comunidad.

Los que utilizan los materiales del Taller de Aprendizaje Activo están invitados a comentar sobre sus experiencias. Por favor, escribe Susan G. Landgren, sglandgren@gmail.com.

TALLER PARA APRENDIZAJE ACTIVO

INDICE DE MATERIAS

Taller Para Aprendizaje Activo:

Principios de la Educación Adulta Aplicada a la Educación Basada en la Comunidad.	1-6
---	-----

Materiales Para Entregar:

➤ Principios del Aprendizaje Adulto	7
➤ Aprendizaje Activo	8-9
➤ Planificar una Lección de Salud Comunitaria	10-11

TALLER PARA APRENDIZAJE ACTIVO

Principios de la Educación Adulta aplicada a la Educación Basada en la Comunidad

OBJETIVOS:

1. Los alumnos comprenderán y demostrarán los principios de la educación adulta como es aplicada a los mensajes de la salud.
2. Los alumnos conocerán y practicarán los métodos participativos de enseñar a través de Pensamiento Activo y Actividades de Grupo.
3. Los alumnos conocerán, planificarán y practicarán los elementos básicos de lecciones efectivas aplicadas a los mensajes de salud.

MATERIALES PARA ENTREGAR:

1. Principios del Aprendizaje Adulto
2. Aprendizaje Activo
3. Planificar una Lección de Salud Comunitaria

TIEMPO: 2 horas, 15-30 minutos

- Presentación, Agenda & Rompe Hielo 15 minutos, más tiempo si es un grupo grande
- Parte 1: Como Aprenden Mejor los Adultos 20 minutos
---Descanso para estirarse -- 2-3 minutos
- Parte 2: Aprendizaje Activo 30 minutos
--- Descanso --- 10 minutos
- Parte 3: Planificando una Lección Efectiva en la Comunidad 45-60 minutos
- Parte 4: Resumen y Conclusión 15 minutos

PLAN DE LA LECCIÓN

INFORMACIÓN DE LA LECCIÓN

PRESENTACIONES <ul style="list-style-type: none">• Salude a los alumnos. Preséntese. Dígalos que aprecia su participación el día de hoy.• Pida a los alumnos a que se presenten.	
ACTIVIDAD PARA ROMPER EL HIELO <ul style="list-style-type: none">• Cuando ellos se presenten, pida a los alumnos a compartir un interés especial con el grupo.	
AGENDA <ul style="list-style-type: none">• Puede ser un profesor exitoso si combina el conocimiento de cualquier tema MÁS.<ul style="list-style-type: none">✓ Principios de Aprendizaje Adulto.✓ Tipos de Aprendizaje Activo aplicado a✓ Elementos Básicos de un Plan de Lección	<ul style="list-style-type: none">• Escriba en una pizarra o papel la AGENDA:<ol style="list-style-type: none">1. <u>Como Aprenden Mejor los Adultos.</u> Descanso para estiramiento.2. <u>Aprendizaje Activo.</u> Descanso para estiramiento.3. <u>Planificando una Lección de Salud Efectiva en la Comunidad.</u>4. <u>Resumen y Conclusión.</u>

Parte 1: COMO APRENDEN MEJOR LOS ADULTOS

Todos piensen en una experiencia de aprendizaje (ej: clase, reunión de la comunidad) que fue positiva, ¿dónde aprendió mucho?

- Ahora todos piensen en una experiencia de aprendizaje que no fue positiva – ¿tal vez fue aburrido o tuvo sentimientos negativos?
- ¿Cuál fue la diferencia entre las dos experiencias? ¿Por qué fue una lección positiva y por qué la otra fue negativa?
- Vírese y dígame a su vecino su experiencia negativa y positiva.
- Por favor comparta con el grupo.

- Vaya alrededor de la sala, cada persona lea uno de los Principios en el folleto sobre Principios de Aprendizaje Adulto.
- ¿Cuáles Principios hemos enumerado en su pizarra/papel? ¿Está utilizando alguno de estos Principios ahora en sus lecciones? ¿Cuáles?

RESUMEN

- De esta lista y de sus experiencias, resume cómo aprenden mejor los adultos.

¡DESCANSO PARA ESTIRARSE!

¡Levante su mano si piensa que es más importante tomar descansos regulares cada hora de la lección! Este tiempo, tomaremos un “descanso para estirarse” por unos pocos minutos, párese de su asiento.

Parte 1: COMO APRENDEN MEJOR LOS ADULTOS

- En parejas, los alumnos se cuentan sus propias experiencias.
- Ir alrededor de la sala, los alumnos comparten sus experiencias. Pregunte a una persona que resuma los comentarios en dos columnas en la pizarra/papel:
 - ¿Qué hizo el aprendizaje positivo (interesante/significativo)?
 - ¿Qué hizo el aprendizaje negativo (aburrido / insignificante)?
- Reparta el folleto Principios del Aprendizaje Adulto.
- Subraye cada Principio que corresponde a las experiencias positivas. Ponga una estrella en los Principios que ya están siendo utilizados.

RESUMEN

- Pida a los voluntarios que resuman los puntos principales en sus propias palabras.

DESCANSO PARA ESTIRAMIENTO

¡Sí! Los descansos regularmente refrescan a los alumnos para que puedan estar interesados en el entrenamiento.

Lidere a los alumnos para que hagan estiramientos de los brazos y hombros.

Parte 2: APRENDIZAJE ACTIVO

- Como hemos visto, los adultos les gusta aprender al ser involucrados activamente. ¿Puede alguien leer la frase principal sobre el folleto Aprendizaje Activo?
- ¿En su experiencia, qué piensa sobre la predicción del 20-40-80% de aprendizaje?

A. PENSAMIENTO ACTIVO

- ¿Cuántos de ustedes encuentran que sus mentes divagan durante una conversación? Levanten sus manos Si o No.
- Para mantener la mente de sus alumnos en el tema, cambie la lección cada 5-10 minutos con una pregunta, actividad, foto, o con humor.
- Lea las sugerencias en el folleto bajo "Pensamiento Activo".
- En grupos de tres, discutan:
 - ¿Cuáles de estos ya se han utilizado en nuestra lección?
 - Otras ideas y preguntas para mantener la atención de los alumnos.
 - Una persona de cada grupo pequeño por favor comparta con todo el grupo.

B. ACTIVIDADES

- ¿Cuántos de ustedes disfrutaban más de una lección y sienten que han aprendido más cuando están involucrados en una actividad? Levante su mano Si o No.
- Forme nuevos grupos de 3-4 personas. Revise las "Actividades de Grupo" enumeradas en el folleto.
 - ¿Con cuáles de estas actividades tiene experiencia, como alumno o como el que está planificando la lección?
 - ¿Con cuáles fue una experiencia positiva?
 - ¿Por qué?

Parte 2: APRENDIZAJE ACTIVO

- Distribuya el folleto Aprendizaje Activo. Pida a un voluntario para que lea la declaración 20-40-80%.
- Vaya alrededor de la sala y pregunte a los alumnos para que contribuyan con sus percepciones y experiencias.

Punto Principal: Cuando las personas están involucradas con su aprendizaje al aprender, ver, y hacer, seguramente van a recordar y tener éxito al cambiar sus hábitos.

A. PENSAMIENTO ACTIVO

- Consejo: De un ejemplo personal: pensando en un problema con su hijo, que necesitan comprar...
- El cerebro se cansa y divaga cada 10-15 minutos. Haga algo diferente para traer la atención de vuelta a la lección.
- Pida a una persona que brevemente haga una lista en la pizarra/papel:
 - "Pensamiento Activo" ideas que hemos utilizado en la lección.
 - Otras ideas y sugerencias.

B. ACTIVIDADES

- Al planificar actividades de grupo, los alumnos se aseguraran de "escuchar, ver y hacer" la lección.
- Pida a una persona que haga una lista en 3 columnas:
 - Actividades positivas de grupo.
 - Actividades negativas de grupo.
 - Cómo se podría mejorar las actividades.Pida a una persona que resuma la lista, relacionando los puntos principales a las "Actividades" en el folleto.

<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Cuáles no fueron una buena experiencia? ¿Por qué? ¿Cómo podría la actividad ser más efectiva? ➤ Una persona en cada grupo por favor resuma su discusión a todo el grupo. <ul style="list-style-type: none"> • Si algunas “Actividades” no están incluidas, pregunte: ¿se puede ver a usted tratando _____? ¿Por qué o por qué no? ¿Cómo podrían estas ser realizadas? <p>RESUMEN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Todos piensen en <ul style="list-style-type: none"> ➤ Una o más “Actividades para Pensar” y ➤ Una o más “Actividades” que podrían utilizar en la lección que enseñan ahora o que han enseñado... ➤ Dígale a su vecino. ➤ Por favor, todos compartan sus ideas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejemplo: si nadie ha tratado de Actuar o contar una historia, ¿por qué no?
<p style="text-align: center;">¡¡DESCANSO!!</p> <p>Tomemos un descanso de 10 minutos. Por favor regresen aquí (<u>diga una hora específica</u>)</p>	<p style="text-align: center;">¡¡DESCANSO!!</p> <p>Asegúrese que los alumnos conozcan cuando la lección empezará otra vez, y donde pueden encontrar los baños, agua y otras bebidas.</p>
<p>PARTE 3: PLANIFICANDO UNA LECCIÓN DE SALUD EFECTIVA EN LA COMUNIDAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hemos hablado sobre <ul style="list-style-type: none"> ➤ Como los adultos aprenden bien y ➤ Formas de involucrarlos activamente para que aprendan. Ahora, ¡es hora de poner esos dos conceptos juntos para crear una lección efectiva! • Presentaciones & Rompe hielo <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Cuál fue la actividad para romper el hielo que utilizamos el día de hoy? ➤ Dígale a su vecino y piense en 1-2 otras actividades para romper el hielo que usted ha experimentado con o puede pensar en. ➤ Uno de ustedes compartan sus ideas con el grupo. <p>¡Estas son buenas ideas! Cuando piensa en una actividad para romper el hielo, sea sensible a la vida cultural, social y económica de los alumnos.</p>	<p>PARTE 3: PLANIFICANDO UNA LECCIÓN DE SALUD EFECTIVA EN LA COMUNIDAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distribuya del folleto <u>Planificar una Lección de Salud Comunitaria</u> • Presentaciones & Rompe Hielo <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pida a una persona que brevemente ponga las ideas en la pizarra/papel.

<ul style="list-style-type: none"> • Agenda <ul style="list-style-type: none"> ➤ Indique la Agenda del día en un papel o en una pizarra. Manténgala a la vista durante toda la lección. • La Lección <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>¡Enseñe las metas de la lección!</u> Todos piensen: ¿por qué es esto importante? Por favor comparta sus ideas. Sí – es muy fácil empezar a enseñar los temas que no están relacionados. Por ejemplo. Si quiero enseñar “cómo a atarse los cordones”, debería enseñar eso. Pero, si empiezo a hablar sobre los tipos o los colores de los cordones, ¿qué podrían recordar las personas? ¡En vez recordarían los diferentes tipos o colores de los cordones! ➤ <u>Planifique involucrar a los alumnos</u> Por lo menos planifique una “Actividad para Pensar” y una “Actividad” para cada lección. Por ejemplo, si está enseñando “como amarrar el zapato”, cual es la “Actividad para Pensar” ¿qué podría utilizar? ¿Cuál es una “Actividad” que haría? Converse con su vecino. Ahora, por favor compartan todas sus ideas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Agenda <ul style="list-style-type: none"> ➤ Utilice la Agenda de Entrenamiento como un ejemplo. • La Lección <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>¡Enseñe las metas de la lección!</u> Esté preparado para utilizar un ejemplo como “amararse los cordones” en esta parte de la lección. O utilice otro ejemplo más común para todos. ➤ <u>Planifique involucrar a los alumnos.</u> Refiérase al folleto <u>Aprendizaje Activo.</u> Utilice el “amararse los cordones” o su propio ejemplo. Nota: Todos tienen buenas ideas para compartir que serían efectivas. Hablen entre sí sobre planes/ideas para enseñar - ¿Qué funciona y que no funciona bien?
<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pregunte a los alumnos: <u>¿CÓMO UTILIZARÁN la información?</u> ¿Qué OPORTUNIDADES pueden hacer? <u>¿CÓMO pueden ellos COMPARTIR la información?</u> Por ejemplo, pregunte: ¿Cuántos de ustedes se amaran sus zapatos en esta manera más fácil ahora? ¿Compartirá esta nueva forma de atarse los cordones con otras personas? 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>La aplicación es una parte crítica de la lección. Es importante que los alumnos identifiquen y declaren:</u> <u>COMO UTILIZARÁN la información</u> <u>COMO pueden CAMBIAR los hábitos o su estilo de vida.</u> <u>COMO pueden compartir la información.</u>

PARTE 4: RESUMEN y CONCLUSION

- Para resumir las lecciones del día de hoy, pregunte a los alumnos que hagan una lluvia de ideas de los puntos principales.

¿QUÉ aprendieron que fue importante para ellos? ¿Para sus familias?

¿CÓMO se beneficiarán ellos?

- Conclusión
AGRADEZCA a los alumnos por venir, y por su participación el día de hoy
RETROALIMENTACIÓN POSITIVA – Díales que usted piensa que pueden/podrían ser exitosos para hacer los cambios que han identificado.

PARTE 4: RESUMEN y CONCLUSION

- Resumir los puntos principales ayuda a los alumnos a formar una “imagen” de la lección.

Lluvia de ideas: Pida a una persona a que brevemente enumere sus comentarios en la pizarra/papel.

- Conclusión
SIEMPRE AGRADEZCA a sus alumnos

Los alumnos pueden hacer los cambios con éxito si su profesor les DICE que ellos PUEDEN APRENDER BIEN y que PUEDEN TENER ÉXITO.

PRINCIPIOS DEL APRENDIZAJE DE ADULTO

LOS ADULTOS APRENDEN MEJOR CUANDO SE SIGUE LOS SIGUIENTES PRINCIPIOS:

- **Respeto** – Los adultos deben sentirse respetados y sentirse como iguales.
- **Afirmación** – Reciben elogios, aún por pequeños intentos.
- **Seguridad y comodidad** – Se sienten seguros y cómodos para participar y aprender. Es importante que ellos sepan que sus ideas y contribuciones no serán ridiculizadas o menospreciadas. Ayúdeles a sentirse cómodos cuando se equivocan.
- **Experiencia** – Los adultos aprenden mejor al relacionar su propio conocimiento y experiencia a la lección.
- **Relevancia** – El aprender debe lograr las Necesidades de la vida real de los adultos para sus familias y vida de trabajo. Tienen que poder aplicar su nuevo conocimiento inmediatamente.
- **Dialogo** – Los adultos aprenden mejor a través del dialogo con el profesor y con otras personas. Los adultos tienen suficiente experiencia de vida para dialogar con cualquier profesor y con otros sobre cualquier tema. Ellos aprenderán mejor si son animados a compartir o utilizar su experiencia de vida.
- **Participación** – Los alumnos adultos deben involucrarse con el material a través de un dialogo activo, discusión y aprendizaje de cada uno.
- **Regla del 20-40-80** – Los alumnos adultos típicamente recuerdan el 20% de lo que escuchan, 40% de lo que escuchan y ven, y 80% de lo que escuchan, ven y hacen.
- **Pensando, sintiendo y actuando** – Aprender es más eficiente cuando involucra pensar, sentir (emociones) y también actuar (hacer).
- **Trabajo en equipo** - Ayude a las personas a aprender el uno del otro y resolver los problemas juntos. Esto hace que el aprendizaje sea más fácil para aplicar a la vida real donde a menudo no tenemos una función como parte de un equipo.
- **Retroalimentación Positiva** - Provea a los alumnos con una retroalimentación continua y constructiva de las áreas que él o ella son fuertes y cuales necesitan más desarrollo; como también sugerencias concretas para mejorar.
- **Responsabilidad** - Asegúrese que los alumnos entiendan y sepan cómo poner en práctica lo que ellos han aprendido pero el entrenador o el facilitador no puede aprender por ellos. Eso es responsabilidad de los alumnos.

APRENDIZAJE ACTIVO

Involucrando a las personas en las lecciones les anima a aprender mejor y querer aprender más. Típicamente, las personas aprenden y recuerden 20% de lo que escuchan; 40% de lo que escuchan y ven; y 80% de lo que escuchan, ven y hacen.

PENSAMIENTO ACTIVO – Anime a los participantes a mantener sus mentes en la lección al hacerles preguntas o un simple pedido.

Ejemplos:

“¿Alguna vez _____?”

“Todos piensen en _____?”

“Vírese y dígame a su vecino _____”

“Levante su mano SI o NO si alguna vez _____”

ACTIVIDADES DE GRUPO

Planifique por lo menos una ACTIVIDAD DE GRUPO por cada lección.

Para las siguientes ACTIVIDADES DE GRUPO, explique claramente las indicaciones – que es lo que va a pasar y por qué.

Pregunte a cada persona a participar.

Recuérdale al grupo que todas las ideas de cada persona son importantes y deberían ser respetados.

Recuerde reconocer las ideas de los participantes con comentarios positivos y elogios.

- **LLUVIA DE IDEAS** – Todos hacen sugerencias para resolver un “problema” o para desarrollar las ideas. Divida el grupo en varios grupos pequeños (3-6 personas). Si el grupo es pequeño, haga una lluvia de ideas en un grupo. Si es posible, haga una lista de las ideas sugeridas en un papel (grande). Una persona de cada grupo comparte las sugerencias del grupo con todas las personas.
- **DISCUSIÓN DEL GRUPO** - Se pregunta a todas las personas a contribuir por lo menos con una idea a la discusión. Si es posible, haga una lista de las ideas sugeridas en un papel (grande).
- **DISCUSIÓN DE GRUPO PEQUEÑO** – Si hay más de 12 participantes, divídalos en pequeños grupos de 4-6 personas/grupo. Si es posible, haga una lista de las ideas sugeridas en un papel (grande). Una persona de cada grupo comparte las sugerencias del grupo con todos.
- **ACTIVIDAD DE GRUPO o DEMOSTRACIÓN** – Indique al grupo a cómo hacer _____. Luego pregunte al participante(s) a ser voluntarios para repetir la actividad o demostración.
- **ACTUACIÓN** – Pida a dos participantes leer las partes de un pequeño “drama”. Deles tiempo para preparar sus roles. El representar un rol puede ser utilizado para presentar una lección o como parte de la lección para generar la discusión del grupo.

- **CONTAR HISTORIAS (o un Estudio de Caso)** - Cuénteles al grupo una historia corta que ilustra el tema. Al hacer una demostración, las historias pueden presentar una lección o ser parte de la lección para generar la discusión en el grupo.
- **JUEGOS** – Piense en juegos comunes para que las personas disfruten. ¿En vez, cómo puede cambiar el juego a uno que utiliza su tema?
- **ENSEÑANZA A COMPAÑEROS** – Los participantes pueden turnarse demostrando cómo hacer algo. Esto es más efectivo si 2-3 participantes practican el uno con el otro. Las personas pueden sentirse incómodos al demostrar en frente de un grupo grande.

PLANIFICAR UNA LECCIÓN DE SALUD COMUNITARIA

ANTES DE LA LECCIÓN:

- Revise los Principios de Aprendizaje de Adultos.
- Conozca bien la información.
- Planifique la lección, utilizando las ideas en la lista de Aprendizaje Activo (ver a continuación).
- Reúna y prepare los materiales que serán necesarios.

PLANIFIQUE LA LECCIÓN:

1. Presentaciones, actividad para romper el hielo

2. Agenda –

- Comparta el Propósito de la clase y la agenda.
- Explique claramente la meta(s) de la lección. Los participantes desearán saber por qué ellos están ahí y lo que pueden aprender de beneficio el día de hoy.

3. La Lección -

- Enseñe las metas de la lección.
- Planifique como involucrar a los participantes lo más posible.
¡Recuerde la Regla 20-40-80!

Utilice los métodos de la lista de Aprendizaje Activo:

- Pensamiento Activo,
 - Lluvia de Ideas
 - Conversaciones en Grupo
 - Conversaciones en Pequeños Grupos
 - Actividades o Demostraciones de Grupo
 - Actuación,
 - Contar Historias
 - Juegos
 - Enseñanza entre Compañeros
- De ejemplos para aclarar la información y sus instrucciones para actividades.
 - Pregunte a los participantes que preguntas tienen sobre el tema. Si usted está enseñando varios temas, pregúnteles si tienen preguntas después de cada tema.
 - De a los participantes comentarios positivos y exalte sus ideas y participación durante la lección.

4.) Aplicación -

- Pregúnteles cómo pueden utilizar la información en sus vidas.

Las preguntas sugeridas son:

- “¿Cuáles son 1 o 2 cambios que puede hacer?”
- ¿Cómo utilizará esta información en su vida diaria?”
- “¿Puede verse usted haciendo _____?”

5.) Terminar la lección -

- Haga un resumen de los puntos principales.
- Dígales que usted cree que ellos entienden el tema y que puede tener éxito al hacer los cambios positivos.
- Agradezca por venir a la lección.

SUGERENCIAS:

- **Siempre sea respetuoso y trate a los participantes igual.**
- **¡Sea positivo, entusiasta!**
- **Escuche lo que los participantes le digan en palabras y con el lenguaje corporal (¿están cómodos o incómodos en la reunión? ¿Se están aburriendo?)**
- **Espere lo inesperado - ¡sea flexible!**