



2020-1-DEC02-KA202-007585


COMPETENCE+

un programa de aprendizaje mixto para el desarrollo de competencias más allá de las puramente profesionales



MANUAL PARA FORMADORES

This project has been funded with the support of the European Commission. This publication reflects the views only of the author and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

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



Nuestro EQUIPO



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

Índice de Contenidos



01

Introducción a Competence +



02

Propósito del Manual



03

Marco conceptual de los contenidos de aprendizaje



04

Guía para la plataforma de e-Learning

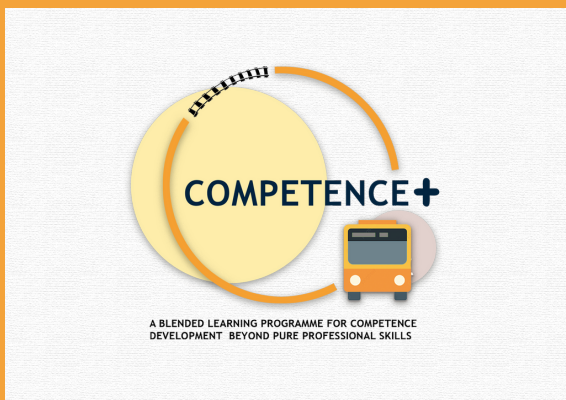


05

Cómo utilizar la Tecnología de Realidad Virtual

Introducción a

Competence+



El transporte público es un sector de creciente importancia tanto para las ciudades europeas como para las zonas rurales. Proporciona una base esencial para llevar a cabo la necesidad de movilidad de una sociedad moderna en línea con un desarrollo sostenible y respetuoso con el medio ambiente. Esto también se traduce en una creciente importancia económica de este sector.

Con el aumento de la población urbana y las crecientes demandas de sostenibilidad, los empleados del transporte público se enfrentan a diario a una serie de retos, desde adoptar el aumento de las nuevas tecnologías, como los sistemas de auto-conducción, hasta gestionar el servicio de atención al cliente y reducir los conflictos, todo ello sin dejar de proporcionar conciencia cultural y representar las ideas de sostenibilidad.

Con Competence+, ofrecemos oportunidades de formación para los estudiantes de FP y los empleados del transporte público en cuatro áreas diferentes:

1. Conciencia medioambiental, para sensibilizar a los empleados del transporte público sobre la importancia de los sistemas de transporte ecológico y su propia contribución al fomento de la sostenibilidad en el transporte público.
2. Conciencia de conflicto, para entrenar las habilidades para identificar y manejar eficazmente las situaciones que pueden dar lugar a malentendidos o conflictos con el fin de empoderar a los empleados del transporte público y reducir su nivel de estrés.
3. Valor moral, quiere dotar a los empleados y a los estudiantes de FP del sector del transporte público del valor y las estrategias que les permitan intervenir en caso de conflicto y mostrarles que tienen el poder y la capacidad de ayudar a las personas en situaciones precarias.
4. Gestión del estrés, para enseñar a los empleados del transporte público a gestionar su estrés y mejorar su salud mental y bienestar general.

Al capacitarles para iniciar cambios concretos, iniciar replanteamientos y optimizar sus propias acciones, no sólo podrán participar directamente en su lugar de trabajo, sino también participar en el desarrollo de su propio trabajo y de sus comunidades.



Con estos objetivos en mente, COMPETENCE+ creó un programa de aprendizaje mixto y una plataforma de formación avanzada que tanto los aprendices como los empleados del transporte público pueden utilizar para ampliar su formación. El concepto de curso semipresencial incluye tanto el aprendizaje a distancia como la formación presencial en un entorno de taller. Una característica especial de COMPETENCE+ es que los escenarios de realidad virtual permiten a los alumnos aplicar y poner a prueba directamente sus competencias y habilidades recién adquiridas en un entorno seguro.

Todo el material de enseñanza y aprendizaje está disponible de forma gratuita como Recurso Educativo Abierto (REA), lo que significa que puede ser adaptado y reutilizado según la Licencia Internacional Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0.

COMPETENCE+ es una cooperación de socios de diferentes orígenes: Junto con los operadores de transporte Reus Mobilitat (España) y Straeto (Islandia), LAB (Alemania) aportó al proyecto la perspectiva directa del transporte público, mientras que Wisamar (Alemania), DomSpain (España), Virsabi (Dinamarca) y StandoutEducation (Chipre) contribuyeron con su experiencia en proyectos de formación profesional y educación de adultos.

Además, el marco del curso y el programa de aprendizaje fueron evaluados por expertos de todos los países asociados, entre los que se encontraban partes interesadas y educadores del sector de la EFP. A continuación, el curso se puso a prueba en todos los países asociados con estudiantes de FP y empleados del sector del transporte público. Gracias a sus comentarios, pudimos adaptar el programa de aprendizaje a las necesidades tanto de los educadores como de los alumnos.

Este manual es una guía para profesores y formadores sobre cómo utilizar los materiales de Competence+. Ha sido revisado por educadores del sector de la FP. La guía se ha adaptado de acuerdo con sus comentarios para garantizar la máxima relevancia práctica del material.

Incluye el Marco Conceptual de los contenidos de aprendizaje, la Metodología de Aplicación, información sobre los módulos del curso semipresencial sobre Conciencia Ambiental, Conciencia de Conflicto, Gestión del Estrés y Valor Moral. A esto le sigue una guía práctica para la plataforma de aprendizaje electrónico e información sobre cómo utilizar la tecnología de realidad virtual en el contexto del curso.



COMPETENCE+
A BLENDED LEARNING PROGRAMME FOR COMPETENCE
DEVELOPMENT BEYOND PURE PROFESSIONAL SKILLS

2020- 1- DEC02-KA202-007585



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

Propósito del Manual



La guía del formador: “¿Cómo utilizar e integrar los módulos de Competence+ en mi curso de FP/curso de formación continua?” es un producto intelectual, realizado con el propósito del proyecto Erasmus KA2 Competence+ con la contribución de su Consorcio.

El propósito de esta guía es garantizar que la usabilidad y la sostenibilidad del concepto de aprendizaje de Competence+ sigan existiendo incluso después de que las actividades del proyecto vayan a finalizar. Además, los educadores de FP y de formación que no hayan tenido la oportunidad de participar o involucrarse en las actividades del proyecto, tendrán la oportunidad de introducir sus resultados en sus cursos.

Por lo tanto, se dirige principalmente a los educadores de FP y de formación continua en el ámbito del transporte público que quieran establecer e implementar prioridades temáticas en su empresa o institución online con los módulos de Competence+.

Para elaborar la guía, el socio principal, junto con los demás miembros del consorcio, retoma las consideraciones esenciales del marco conceptual de IO1, explica los objetivos de aprendizaje de los cuatro módulos y su implementación metodológica-didáctica, se adentra en la interacción de las partes de e-learning y los cursos presenciales y señala las condiciones y requisitos especiales en este contexto para la FP y los cursos de formación continua.

Este manual tendrá el siguiente uso en manos de los instructores:

- Servirá de guía para utilizar el plan de estudios Competence plus
- Será una introducción a la tecnología de realidad digital
- mostrará en términos generales cómo el formador podrá navegar dentro de la plataforma de e-learning del proyecto.

Así, el manual se utilizará como medio para que el formador pueda entender todos los procedimientos que rigen el proyecto Competence+, para que a su vez pueda pasar la antorcha a sus alumnos.

También es un importante elemento de utilización para el instructor, ya que puede recordarlo en caso de que quiera verificar o refrescar la forma en que se aplica el plan de estudios

Marco Conceptual de los contenidos de aprendizaje

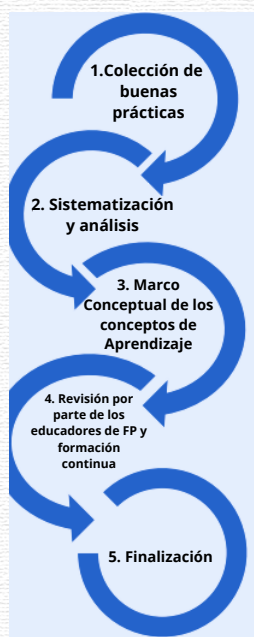
Metodología de Implementación

EL OBJETIVO DEL PRIMER RESULTADO INTELECTUAL DEL PROYECTO COMPETENCE+ ERA DESARROLLAR Y DEFINIR EL MARCO CONCEPTUAL BASADO EN UN CONCEPTO ORIENTADO A LA PRÁCTICA PARA LOS SIGUIENTES RESULTADOS INTELECTUALES.

PARA ELLO, LOS SOCIOS TIENEN QUE INVESTIGAR, ANALIZAR Y SISTEMATIZAR LAS PRÁCTICAS, LOS ENFOQUES Y LOS PROYECTOS EXISTENTES IMPLEMENTADOS EN EMPRESAS E INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TRANSPORTE PÚBLICO O ÁREAS PROFESIONALES SIMILARES EN LOS CAMPOS DE:

- **MÓDULO 1: CONCIENCIA MEDIOAMBIENTAL**
- **MÓDULO 2: CONCIENCIA DEL CONFLICTO**
- **MÓDULO 3: GESTIÓN DEL ESTRÉS**
- **MÓDULO 4: VALOR MORAL**

GRUPO OBJETIVO DEL PROYECTO:



EL DESARROLLO DE LOS RESULTADOS SE HA LLEVADO A CABO EN CINCO ETAPAS:

Módulos

Módulo 1

CONCIENCIA MEDIOAMBIENTAL

Descripción del Módulo

5 Unidades para sensibilizar a los empleados del transporte público/estudiantes de FP sobre la importancia de los sistemas de transporte ecológico y su propia contribución al fomento de la sostenibilidad en el transporte público:

1. Conceptos básicos
2. Costes y beneficios externos de la movilidad
3. La participación de los ciudadanos
4. Planes de movilidad urbana sostenible
5. Ejemplos de buenas prácticas

Conocimiento

- Concepto de conciencia ambiental y su importancia para el transporte público.
- Metodologías para el desarrollo de planes de movilidad urbana sostenible.

Habilidades

- Una visión global de la movilidad urbana y sus impactos económicos, ambientales y sociales.
- Comprensión del funcionamiento de participación ciudadana.

Competencias

- Actitud personal y motivación
- Voluntad de cambio
- Trabajo en equipo y cooperación (voluntad y aptitud)
- Sentido de la responsabilidad y decisión
- Aprender a aprender
- Creatividad
- Capacidad de comunicación
- Capacidad de autogestión y reflexión
- Voluntad de rendimiento

Participantes

- Capacidad de cooperación y de trabajo en equipo
- Capacidad de comunicación
- Actitud personal y motivación: capacidad de autogestión y reflexión, sentido de la responsabilidad y capacidad de decisión, voluntad de rendimiento, integridad y credibilidad, voluntad de cambio, orientación al cliente y al servicio

Educador

- Capacidad de visión global
- Conocimiento de las normas de la OIE
- Capacidad de organización, planificación y programación
- Determinación
- Capacidad de adaptación y de comunicar amistosamente sus planteamientos y puntos de vista
- Sentido de la responsabilidad
- Competencia metodológica y de resolución de problemas: habilidad analítica, capacidad de iniciativa y de resolución de problemas y creatividad.

Instalaciones y equipamiento

- Acceso a Internet
- Sala adaptada para el desarrollo de las actividades

1. CONCEPTOS BÁSICOS

OBJETIVOS

LOS ESTUDIANTES Y EMPLEADOS DE FP DEBEN SER CAPACES DE:

- 1.1 DEFINIR Y ANALIZAR LOS CONCEPTOS BÁSICOS DE LAS CUESTIONES MEDIOAMBIENTALES.
- 1.2 APLICAR UN MAYOR CONOCIMIENTO DE LOS CONCEPTOS AMBIENTALES BÁSICOS
- 1.3 EXPLICAR A OTROS CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE EL MEDIO AMBIENTE

PREPARACIÓN:

ENVÍA A LOS PARTICIPANTES LAS CREDENCIALES Y LOS ENLACES PARA ACCEDER A LA PRESENTACIÓN ONLINE.

TRABAJO DEL CURSO:

VISUALIZACIÓN DE LA PRESENTACIÓN

REFLEXIÓN:

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN



Online



Presentación



Cuestionario



1 Hora

2. COSTES Y BENEFICIOS EXTERNOS DE LA MOVILIDAD

OBJETIVOS

LOS ESTUDIANTES Y EMPLEADOS DE FP DEBEN SER CAPACES DE

- 2.1 COMPRENDER LOS COSTES Y BENEFICIOS EXTERNOS DE LA MOVILIDAD
- 2.2 IDENTIFICAR LOS COSTES Y BENEFICIOS EXTERNOS DE LA MOVILIDAD
- 2.3 DISCUTIR Y DEBATIR LOS COSTES Y BENEFICIOS EXTERNOS DE LA MOVILIDAD



Online o
Presencial



Presentación



Vídeo



1 Hora online o
1,5 horas presenciales

PREPARACIÓN:

ENVÍA A LOS PARTICIPANTES EL ARCHIVO PDF Y EL LINK PARA ACCEDER AL VÍDEO.

TRABAJO DEL CURSO:

LEER Y ESTUDIAR EL MATERIAL.
VER EL VÍDEO

REFLEXIÓN:

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN

3. PARTICIPACIÓN PÚBLICA

OBJETIVOS

LOS ESTUDIANTES Y EMPLEADOS DE FP DEBEN SER CAPACES DE

3.1 COMPRENDER LOS BENEFICIOS DEL CAMBIO DE COMPORTAMIENTO Y LA IMPORTANCIA DE LA PARTICIPACIÓN DEL PÚBLICO EN LA CONCIENCIACIÓN MEDIOAMBIENTAL

3.2 COMPRENDER CÓMO INFLUIR EN LA ACTITUD PERSONAL Y MOTIVAR A LAS PERSONAS

3.2 COMPRENDER CÓMO EL TRABAJO EN EQUIPO Y LA COOPERACIÓN PUEDEN MARCAR LA DIFERENCIA EN LA CONCIENCIACIÓN MEDIOAMBIENTAL

3.4 DISCUTIR Y DEBATIR LA IMPORTANCIA DE LA PARTICIPACIÓN PÚBLICA EN LA CONCIENCIACIÓN MEDIOAMBIENTAL

PREPARACIÓN:

EL PROFESOR HACE LA PRESENTACIÓN Y EXPLICA CÓMO SE VA A DESARROLLAR LA ACTIVIDAD.

TRABAJO DEL CURSO:

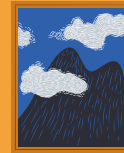
LOS ALUMNOS ESCUCHAN LA PRESENTACIÓN Y SIGUEN LAS INSTRUCCIONES DEL PROFESOR PARA HACER LA ACTIVIDAD INDIVIDUAL.

REFLEXIÓN:

EL TRABAJO INDIVIDUAL INCLUYE UNA SECCIÓN DE REFLEXIÓN.



PRESENCIAL



Exposición



1,5 Horas



Actividad Dinámica
de Grupo



Presentación



Requerimientos:
Sala multiusos

PLANES DE MOVILIDAD URBANA SOSTENIBLE

OBJETIVOS:

LOS ESTUDIANTES Y EMPLEADOS DE FP DEBEN SER CAPACES DE

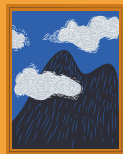
4.1 COMPRENDER EL CONCEPTO DE PLANES DE MOVILIDAD URBANA SOSTENIBLE

4.2 COMPRENDER LA IMPORTANCIA DE CONFIGURAR Y ALCANZAR LOS OBJETIVOS DE LA COMUNIDAD EN MATERIA MEDIOAMBIENTAL

4.3 IDENTIFICAR LAS NECESIDADES DE LA COMUNIDAD, LAS PRÁCTICAS ADECUADAS Y LOS PRINCIPIOS DE INTEGRACIÓN, PARTICIPACIÓN Y EVALUACIÓN DE LOS PLANES DE MOVILIDAD URBANA SOSTENIBLE



Online o presencial



Exposición



Presentación



Actividad de
Desarrollo Individual



REQUIERE: SALA
POLIVALENTE CON
SILLAS Y MESAS



1,5 HORAS
PRESENCIALES

PREPARACIÓN:

EL PROFESOR DA LA PRESENTACIÓN Y EXPLICA CÓMO SE VA A DESARROLLAR LA ACTIVIDAD.

TRABAJO DEL CURSO:

LOS ALUMNOS ESCUCHAN LA PRESENTACIÓN Y SIGUEN LAS INSTRUCCIONES DEL PROFESOR PARA LA ACTIVIDAD INDIVIDUAL.

REFLEXIÓN:

LA TAREA INDIVIDUAL INCLUYE UNA SECCIÓN DE REFLEXIÓN.

5. EJEMPLOS DE BUENAS PRÁCTICAS

OBJETIVOS:

LOS ESTUDIANTES Y EMPLEADOS DE FP DEBEN SER CAPACES DE

5.1 TOMAR CONCIENCIA DE LA IMPORTANCIA DE SER UN MODELO A SEGUIR EN MATERIA DE MEDIO AMBIENTE

5.2 DIRIGIR DANDO EJEMPLO EL DEBATE SOBRE LA CONCIENCIA MEDIOAMBIENTAL

5.3 APLICAR LAS MEJORES/BUENAS PRÁCTICAS EN EL TRABAJO Y LA VIDA COTIDIANA

5.4 MOTIVAR A LOS DEMÁS PARA QUE APLIQUEN LAS MEJORES O BUENAS PRÁCTICAS EN EL TRABAJO Y LA VIDA.

PREPARACIÓN:

ENVÍA EL ARCHIVO PDF A LOS PARTICIPANTES

CURSOS:

ONLINE:

LOS ALUMNOS LEEN LA INFORMACIÓN SOBRE EL EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA Y DESARROLLAN UNA PROPUESTA DE UNA NUEVA BUENA PRÁCTICA.

PRESENCIAL: PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA.

REFLEXIÓN:

RONDA DE PREGUNTAS Y RESSPUUESTAS



Online o Presencial



Presentación



0,5 HORAS ONLINE/
1 HORA PRESENCIAL



CONCIENCIA MEDIOAMBIENTAL

Descripción del Módulo

5 Unidades para proporcionar a los profesionales del transporte público/estudiantes de FP materiales introductorios para los métodos adecuados para desactivar la escalada del conflicto y métodos sobre cómo superar el estrés posterior al conflicto:

1. Conceptos básicos: Introducción al conflicto
2. Estilos de conflicto
3. Gestión del conflicto
4. Estrategias de comunicación eficaces

Conocimiento

- Comprender y analizar los conflictos a un nivel básico.
- Comprender las teorías y los principios fundamentales de la cooperación, la competencia, la negociación y las causas de los conflictos, así como su desarrollo y tratamiento.
- Comprender la teoría fundamental de la resolución de problemas y los estilos de conflicto.
- Comprender el enfoque de resolución de problemas (win-win) frente al enfoque competitivo (win-lose) en la negociación y la resolución de conflictos, así como las estrategias de comunicación eficaces.

Habilidades

- Aplicar herramientas y métodos analíticos concretos a situaciones específicas de la vida real.
- Aplicar teorías y principios a nuevas situaciones mediante la caracterización y el análisis de la situación problemática y el desarrollo de modelos adecuados para la resolución de conflictos.
- Reflexionar y utilizar la conexión mutua entre la teoría y la práctica.
- Reflexionar sobre los conceptos básicos relacionados con la causa, el desarrollo y la gestión de los conflictos (por ejemplo, la confianza, el poder y la comunicación).
- Escuchar activamente
- Formular y expresar los resultados deseados
- Identificar los intereses subyacentes
- Desarrollar y analizar opciones

Competencias

- Comprender y analizar el conflicto y transformarlo en estrategia y acción de gestión.
- Evaluar las situaciones de conflicto del entorno.
- Facilitar un proceso de toma de decisiones.
- Reflexionar sobre el comportamiento y la respuesta propios y ajenos en relación con las situaciones de conflicto, la colaboración y la toma de decisiones.

Módulo 2

CONCIENCIA DEL CONFLICTO

- Comprender el valor del autocontrol y la autorreflexión, y controlar y reflexionar realmente sobre la propia actuación y el impacto en situaciones de conflicto.
- Discutir el poder, la gestión de conflictos, la democracia y los procesos de toma de decisiones, así como las cuestiones de valor subyacentes.

¿Hay requisitos específicos para que los participantes tomen parte en este módulo?

Los participantes deben cumplir los siguientes requisitos:

- Ser estudiantes y trabajadores de FP del sector del transporte público o ser formadores que trabajen con estudiantes y trabajadores de FP de este sector.
- Estar interesados en obtener/mejorar sus conocimientos, habilidades y competencias en la gestión del estrés.
- Tener habilidades digitales básicas

¿Hay algún requisito específico para que el educador pueda impartir este módulo?

El educador debe cumplir los siguientes requisitos:

- ser educador/formador de FP
- Impartir formación o estar interesado en empezar a impartirla en el sector del transporte público
- Interesado en mejorar sus conocimientos y competencias en la educación para la gestión del estrés
- Tener habilidades digitales básicas.

¿Hay algún requisito específico en cuanto al entorno de aprendizaje para impartir este módulo?

Este módulo es una combinación de actividades online y presenciales. Por lo tanto, para las sesiones online los participantes necesitarán tener acceso a un ordenador con buena conexión a Internet. Durante las actividades presenciales, el formador proporcionará todo el material necesario. Los alumnos sólo deberán llevar sus teléfonos móviles.

1. CONCEPTOS BÁSICOS: INTRODUCCIÓN AL CONFLICTO

OBJETIVOS

LOS ESTUDIANTES Y EMPLEADOS DE FP DEBERÍAN SER CAPACES DE

1.1 IDENTIFICAR EL CONFLICTO COMO UNA OPORTUNIDAD DE CAMBIO Y CRECIMIENTO

1.2 EXPLORAR LAS CINCO CAUSAS FUNDAMENTALES DEL CONFLICTO

1.3 DETERMINAR LOS PUNTOS COMUNES DE ESCALADA DURANTE EL CONFLICTO INTERPERSONAL



Online:

- Presentación
- Vídeo
- Quiz ideas



Presencial:

- Presentación de la teoría
- Brainstorming
- Ideas de concursos



Link a todos los recursos



Material de lectura del curso online para que el formador adquiera los conocimientos



Presentación para las sesiones presenciales



50' Minutos



Trabajo del curso



Trabajo propio



Programa de feedback

2. TIPOS DE CONFLICTO

OBJETIVOS:

LOS ESTUDIANTES Y EMPLEADOS DE FP DEBEN SER CAPACES DE:

2.1 IDENTIFICAR LA DIFERENCIA ENTRE UNA POSICIÓN Y UN INTERÉS.

2.2 ANALIZAR LA INTENCIÓN FRENTE AL IMPACTO



Material de lectura del curso online para que el formador adquiera los conocimientos



Presentación para las sesiones presenciales



45' Minutos



Trabajo del curso



Trabajo propio



Programa de feedback



Online:

- Presentación
- Ideas de concursos
- Ejemplos



Presencial:

- Presentación de la teoría
- Ejemplos de cada día



Link a todos los recursos




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

3. GESTIÓN DEL CONFLICTO

OBJETIVOS


LOS ESTUDIANTES Y EMPLEADOS DE FP DEBEN SER CAPACES DE:

- 3.1 RECONOCER LAS TENDENCIAS CONSTRUCTIVAS Y DESTRUCTIVAS HABITUALES EN LOS CONFLICTOS INTERPERSONALES
- 3.2 SER CONSCIENTES DE CÓMO SE MANIFIESTAN ESTAS TENDENCIAS EN UN ESCENARIO DE CONFLICTO
- 3.3 ANALIZAR LOS COMPORTAMIENTOS ESPECÍFICOS QUE TIENDEN A DAR LUGAR A CONFLICTOS DESTRUCTIVOS




Online:

- Presentación
- Comunicación en el trabajo
- Ideas de concurso



Presencial:

- Presentación de la teoría
- Herramienta para la defusión del conflicto



Link a todos los recursos



Curso online de lectura de materia para que el formador adquiera los conocimientos



30' Minutos



Presentación para las sesiones presenciales



Trabajo del curso



Trabajo propio



Programa de feedback

4. ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN EFECTIVA

OBJETIVOS:

LOS ESTUDIANTES Y EMPLEADOS DE FP DEBEN SER CAPACES DE:

- 4.1 ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN EFICACES
- 4.2 LA IMPORTANCIA DE ESCUCHAR LOS INTERESES SUBYACENTES<
- 4.3 IDENTIFICAR LAS PETICIONES CONSTRUCTIVAS



Curso online de lectura de materia para que el formador adquiera los conocimientos



30' Minutos



Presentación para las sesiones presenciales



Trabajo del curso



Trabajo propio



Programa de feedback



Online:

- Presentación
- Estrategias y barreras
- Ideas de concurso



Presencial:

- Presentación de la teoría



Link a todos los recursos

CONCIENCIA DEL CONFLICTO

5. GESTIÓN DEL CONFLICTO EN EL TRANSPORTE PÚBLICO

OBJETIVOS

EL OBJETIVO PRINCIPAL DE ESTE MÓDULO ES APLICAR LA TEORÍA EN LA PRÁCTICA.

APLICAR LOS CONOCIMIENTOS EN ESCENARIOS PREDEFINIDOS

INCORPORAR MATERIALES PARA LOS NUEVOS EMPLEADOS



Online:

- Presentación
- Escenarios
- Metodología SPLAT



Presencial:

- Presentación de la teoría
- Escenarios
- Metodología SPLAT



Link a todos los recursos



Curso online de lectura de materia para que el formador adquiera los conocimientos



45' Minutos



Presentación para las sesiones presenciales



Trabajo del curso



GESTIÓN DEL CONFLICTO



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

Módulo 3

GESTIÓN DEL ESTRÉS

Descripción del módulo

El módulo se centra en dotar a los estudiantes de FP y a los empleados del transporte público de herramientas y métodos para detectar, reconocer, prevenir y gestionar los factores de estrés. Ayudará a los alumnos a construir su propia estrategia para gestionar el estrés de forma más eficaz y eficiente. El módulo se compone de 3 unidades que pretenden alcanzar el objetivo del mismo.

Estas unidades son:

1. Conceptos básicos: Entender el estrés
2. Detectar los signos de estrés de los trabajadores del transporte de masas
3. Afrontar el estrés

Conocimiento

Entender los principios básicos de la gestión del estrés

Entender los principales factores internos y externos que causan el estrés

Reconocer las consecuencias subjetivas, conductuales, cognitivas, fisiológicas y organizativas del estrés

Aprender a hacer frente a las situaciones estresantes y a moderar las reacciones físicas al estrés.

Habilidades

Resolución de problemas

Comunicación con el público

Comunicación dentro del equipo de trabajo

Priorización de responsabilidades

Autogestión

Reflexión

Competencias

Reconocer los factores desencadenantes del estrés y cómo gestionarlos

Evaluar los niveles de estrés y afrontarlo de forma positiva

Desarrollar respuestas proactivas a situaciones estresantes;

Utilizar consejos de afrontamiento para manejar el estrés

Disposición para el desempeño

Capacidad para hacer frente a los factores de estrés;

Sentido de la responsabilidad y capacidad de decisión

Orientación al cliente y al servicio.

¿Hay requisitos específicos para que los participantes tomen parte en este módulo?

Los participantes deben cumplir los siguientes requisitos

- Estudiantes de FP y empleados del sector del transporte público o ser formadores que trabajen con estudiantes de FP y empleados del transporte público
- Estar interesados en obtener/mejorar sus conocimientos, habilidades y competencias en la gestión del estrés.
- Tener habilidades digitales básicas.

¿Hay requisitos específicos para que el profesor enseñe este módulo?

El profesor debe cumplir los siguientes requisitos:

- Profesor / formador de FP
- Impartir formación o estar interesado en empezar a impartirla en el sector del transporte público
- Estar interesado en mejorar sus conocimientos y competencias en materia de educación para la gestión del estrés
- Tener habilidades digitales básicas.

¿Hay requisitos específicos del entorno de aprendizaje para impartir este módulo?

Este módulo es una combinación de actividades online y presenciales. Por lo tanto, para las sesiones online los participantes deberán tener acceso a un ordenador con buena conexión a Internet. Durante las actividades presenciales, el formador proporcionará todo el material necesario. Los alumnos sólo deberán llevar sus teléfonos móviles.

1. CONCEPTOS BÁSICOS: ENTENDER EL ESTRÉS

OBJETIVOS:

LOS ESTUDIANTES Y EMPLEADOS DE FP DEBEN SER CAPACES DE:

- 1.1 RECONOCER LOS SÍNTOMAS DEL ESTRÉS
- 1.2 IDENTIFICAR TIPOS ESPECÍFICOS DE ESTRÉS
- 1.3 CONOCER DIFERENTES TEORÍAS/MODELOS DE ESTRÉS
- 1.4 UTILIZAR RECURSOS DE SALUD Y BIENESTAR PSICOLÓGICO
- 1.5 ANALIZAR LOS MÉTODOS DE RESPUESTA POSITIVA AL ESTRÉS

- **Presentación**

(sobre teorías y modelos de estrés y tipos de estrés)

- **Demostración**

Cómo reconocer los síntomas del estrés - tomando el control-

- **Ejercicio de autorreflexión**

(Considerar las consecuencias)



Online o presencial



45' Minutos



**Después de esta sesión:
15' de descanso**



Trabajo del curso



Reflexión

2. DETECCIÓN DE LOS SIGNOS DE ESTRÉS DE LOS TRABAJADORES DEL TRANSPORTE DE MASAS

OBJETIVOS:

LOS ESTUDIANTES Y EMPLEADOS DE FP DEBEN SER CAPACES DE:

- 2.1 IDENTIFICAR LOS FACTORES DE ESTRÉS
- 2.2 ANALIZAR LOS FACTORES DE ESTRÉS DE SU LUGAR DE TRABAJO
- 2.3 DISCUTIR LAS CAUSAS Y LOS EFECTOS DE SU ESTRÉS LABORAL
- 2.4 INTERPRETAR LAS REACCIONES EMOCIONALES Y FÍSICAS



Online o presencial



75' Minutos



Después de esta sesión: 15' de descanso.



Trabajo del curso



Reflexión

- **Trabajo en grupo** (análisis de historias en grupo para identificar los factores de estrés)

- **Debate** (presentación del trabajo realizado en grupos y discusión de sus resultados)

- **Self-reflection** (what and when they get stressed, what makes them stressed etc.) & group work

3. CONFRONTAR EL ESTRÉS

OBJETIVOS

LOS ESTUDIANTES Y EMPLEADOS DE FP DEBEN SER CAPACES DE:

3.1 MANTENER LA CONCIENCIA DEL ESTRÉS

3.2 ANALIZAR LAS TÉCNICAS MÁS EFICACES DE GESTIÓN DEL ESTRÉS

3.3 EVALUAR LA IMPORTANCIA PERSONAL DE LAS TÉCNICAS PROPUESTAS PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS

3.4 AFRONTAR EL ESTRÉS UTILIZANDO TÉCNICAS Y HERRAMIENTAS ESPECÍFICAS

- **Presentación** (sobre como mantener la conciencia sobre el estrés)

- **Video** (buenas prácticas sobre técnicas eficaces de gestión del estrés)

- **Debate** (sobre el vídeo)

- **Ejercicio de juego de rol** (establecer técnicas prácticas de gestión del estrés)



Online o presencial



45' Minutos



Después de la sesión:
15' de descanso



Trabajo del curso



Reflexión



GESTIÓN DEL ESTRÉS

Descripción del módulo

Aumentar la sensibilidad de los empleados del transporte público/estudiantes de FP para que actúen con Valor Moral, ampliar las competencias individuales de los ayudantes en diferentes niveles y permitir a los participantes desarrollar el Valor Moral. Además, los participantes reflexionan sobre sus propios valores culturales y su comprensión moral, así como sobre su capacidad y voluntad de intervenir.

3 Unidades para aumentar la sensibilidad para actuar con Valor Moral, para ampliar las competencias individuales de los ayudantes en diferentes niveles y para permitir a los participantes desarrollar el Valor Moral. Además, los participantes deben reflexionar sobre sus propios valores culturales y su comprensión moral como base para el Valor Moral y su capacidad y voluntad de intervenir.

1. Conceptos básicos: ¿Qué es el Valor Moral y por qué lo necesitamos?
2. Autoeficacia y autoconfianza: El valor moral en acción
3. Consejos para el valor moral y ejemplos de buenas prácticas

Conocimiento

- ¿Qué es el valor moral y por qué es importante para mí y en el transporte público?
- ¿Cuáles son mis competencias como ayudante?
- ¿Cómo puedo reconocer las situaciones en las que debería aplicar el Valor Moral?
- ¿Cuáles son las formas de aplicar el valor moral?

Habilidades

- Identificar las situaciones que requieren valor moral.
- Activar las competencias individuales de ayuda.
- Elegir una respuesta adecuada.

VALOR MORAL

Competencias

- Habilidades de autogestión y reflexión
- Habilidades de comunicación
- Habilidades sociales
- Asertividad/autoeficacia
- Influencia consciente

¿Hay requisitos específicos para que los participantes tomen parte en este módulo?

No hay requisitos específicos para que los participantes tomen parte en este módulo.

¿Hay algún requisito específico para que el educador pueda impartir este módulo?

El educador debe estar familiarizado con el concepto de Valor Moral. También debe ser capaz de manejar y moderar debates potencialmente controvertidos sobre valores morales y opiniones políticas.

¿Hay algún requisito específico en cuanto al entorno de aprendizaje para impartir este módulo?

Acceso a Internet para la introducción y el posterior aprendizaje en línea; un espacio de taller lo suficientemente grande como para que varios grupos o parejas puedan realizar juegos de rol; materiales para los escenarios de los juegos de rol.

1. CONCEPTOS BÁSICOS

OBJETIVOS

LOS ESTUDIANTES Y EMPLEADOS DE FP DEBEN SER CAPACES DE:

1.1 COMPRENDER EL CONCEPTO DE VALOR MORAL

Preparación: El formador proporciona instrucciones por correo electrónico a los participantes.

Trabajo del curso: Los alumnos se introducen en el tema a través de un vídeo y un cuestionario/preguntas de reflexión.



Online



Concurso



Vídeo



30' Minutos

2. VALOR MORAL EN ACCIÓN: EL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA DE LOS AYUDANTES

OBJETIVOS:

LOS ESTUDIANTES Y EMPLEADOS DE FP DEBEN SER CAPACES DE:

2.1 RECONOCER Y ANALIZAR LOS CONFLICTOS QUE REQUIEREN VALOR MORAL

2.2 TOMAR CONCIENCIA DE LAS PROPIAS COMPETENCIAS INDIVIDUALES DE AYUDANTES

2.3 APLICAR EL VALOR MORAL EN LA ACCIÓN SEGÚN LAS PROPIAS COMPETENCIAS DE AYUDANTE

Actividad 1: Entender el concepto de Valor Moral y reconocer las situaciones en las que se aplica; reflexionar sobre las propias experiencias



Tarjetas



Presencial



Definición de Valor Moral



30' Minutos

Actividad 1: Definir el Valor Moral

Preparación: El formador prepara tarjetas con ejemplos de situaciones

Trabajo del curso: A partir de la introducción, los participantes hacen una lluvia de ideas para encontrar una definición de Valor Moral.

A continuación, elegirán situaciones que requieran Valor Moral a partir de un conjunto de ejemplos o de su propia experiencia (si se ofrecen como voluntarios). No hace falta que piensen en estrategias para ayudar/actuar, todavía.

Actividad 2: Juego “Caminata de valores”



30' Minutos



Presencial



Descripción del juego:
Hoja de valores de la actividad 2

Activity 2- Value Hike: game description

El objetivo es reflexionar sobre sus propios valores y creencias*.

- Conocer diferentes conceptos de valores
- Identificar los puntos en común de los conceptos de valor
- Desarrollar la conciencia de que los valores se justifican de diferentes maneras

*“**Discarded**“ values are not lost, but reflected upon. Their meaning is changed by the compromises that become necessary in the group. During the game it should become understandable that the meaning of individual values can shift against the background of different situations. However, the “own“ values should always

Actividad 3: Entender los diferentes roles en las situaciones de conflicto (víctima/agresor/observador/ayudante)



1,5 horas



Presencial



Descripción del juego

Blocks Game: Juego de bloques: pequeños bloques de construcción o algo similar (objetos pequeños que no alberguen ningún riesgo de lesión)

Actividad 3: Juego del STOP o juego de bloques

Juego del STOP: Los participantes aprenden que pueden y deben establecer los límites necesarios

- Los participantes reconocen sus propias capacidades o inhibiciones para establecer límites
- ¿Cómo de difícil es cuando todo el mundo grita “STOP“? ¿Y lo difícil que es gritarlo solo?
- Los participantes experimentan la dificultad de utilizar el lenguaje corporal, las expresiones faciales, los gestos y la voz en público.
- Los participantes aprenden que lo anterior debe practicarse y utilizarlo en la vida cotidiana.

Juego de bloques: Reflexión sobre el propio potencial de agresión

Evaluación: Después de cada actividad, el formador da la posibilidad de resumir y reflexionar sobre la experiencia. Especialmente en las situaciones que simulan agresiones, una sesión informativa es fundamental para garantizar el bienestar de los participantes.

Actividad 2: Usar las Salas de descanso (Breakout Rooms) de Zoom para las sesiones online

Actividad 3: Club de Debate

Ejercicios de gritos (se pueden apagar los micrófonos) en combinación con posturas de poder/respiración; ejercicios de lenguaje corporal de confianza (frente a gestos agresivos o comportamientos sumisos)

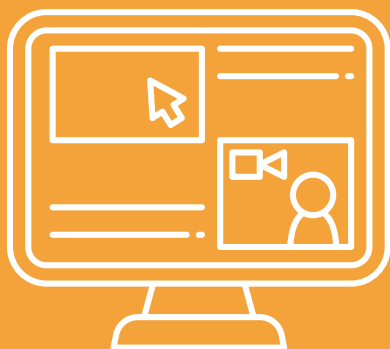
Actividad 4: Club de Debate

El grupo de participantes se divide en 2 grupos (o más, si el grupo es muy grande)

Para un escenario determinado, un grupo prepara argumentos a favor de la intervención y otro grupo prepara argumentos en contra.

A continuación, el grupo discute las formas en que se podría intervenir y lo que, posiblemente, se oponga a ello. Intenta encontrar una solución para la situación según las competencias individuales de los ayudantes.

Importante: No juzgar si un participante no se siente preparado para intervenir en una situación de conflicto. Intenta encontrar formas alternativas de actuación.



Actividad 4: Desarrollar pautas de comportamiento y formas de resolver conflictos

Preparación: Guía para el debate y entrega de actividades; tarjetas con escenarios de juegos de rol.

Trabajo del curso: A partir de las experiencias de las actividades anteriores, los participantes desarrollan pautas de comportamiento para el Valor Moral y la resolución de conflictos.

Juegos de rol: Los participantes se dedican a representar escenarios de acuerdo con las tarjetas proporcionadas (ya sea de forma simultánea en pequeños grupos o un juego de rol a la vez, dependiendo del tamaño del grupo y de las instalaciones). Intentan aplicar las directrices desarrolladas previamente.

Reflexión: La sesión termina con una ronda de comentarios y una evaluación.

Actividad 4: Juego de rol



1,5 horas



Presencial



Descripción del juego

3. Valor Moral en la práctica

Objetivos: Los estudiantes y empleados de FP deben ser capaces de transferir los resultados del trabajo del curso a su propio contexto.

Actividad 5: Debate

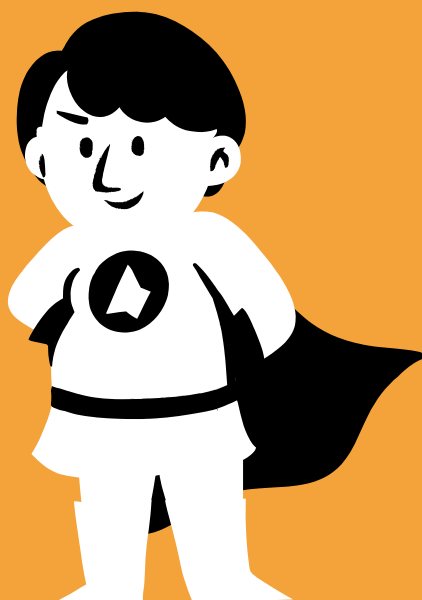


F2F

Preparación: Antes de la sesión, se pide a los participantes que reflexionen sobre lo que han aprendido en el módulo y que presenten ejemplos de cómo pueden utilizar y poner en práctica el Valor Moral en su vida cotidiana y en su trabajo. Esto puede hacerse individualmente, en pequeños grupos, o en parejas.

Trabajo del curso: En la sesión, los participantes presentan sus ideas y discuten cómo les ha influido el módulo a la hora de pensar en el valor moral.

Reflexión: El formador recoge las ideas y las visualiza de forma digital. Este documento se comparte con el grupo para futuras consultas.



VALOR MORAL

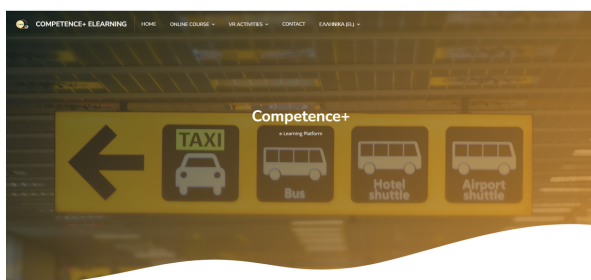
Guía para la plataforma de E-learning



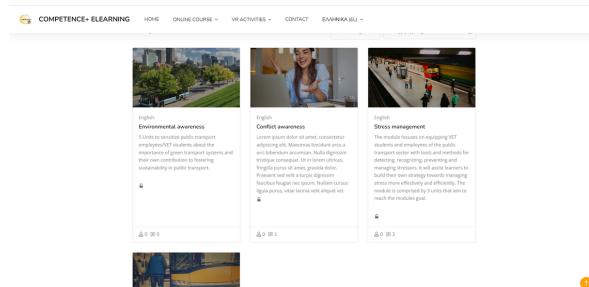
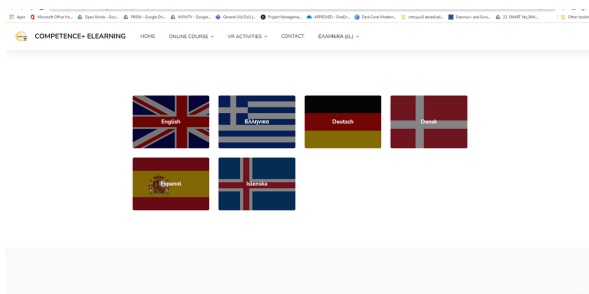
PLATAFORMA DE E- LEARNING COMPETENCE+

La plataforma del proyecto está pensada como herramienta para que los educadores puedan acceder a los materiales curriculares. Al mismo tiempo, actúa como el medio en el que los formadores y aprendices pueden buscar la experiencia de realidad virtual con los juegos preparados para los fines del Proyecto.

Cómo navegar a través de la plataforma



Página de inicio: La página principal de la plataforma. A través de la página de inicio se puede acceder a casi todas las actividades que ofrece.



Cursos online: Guía del formador / Cursos

Guía del formador: En esta página puedes acceder a la guía del formador. Un formador puede leer o descargar fácilmente el manual en formato pdf

Cursos: En la página de cursos puedes elegir el módulo que quieres utilizar. Para llegar a este punto, primero debes elegir en qué idioma quieres proceder. Después de la selección del idioma estás listo para elegir tu módulo.

Módulos: Los módulos están estructurados en la plataforma, en base a la descripción de los mismos, en la guía de formadores

Pending Screenshot

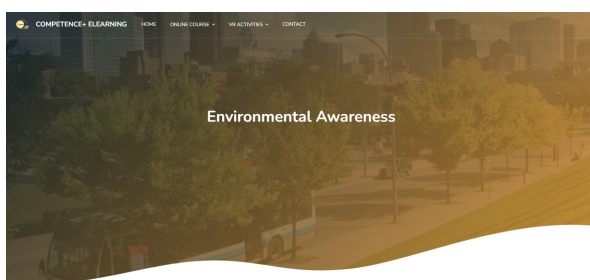
Pending Screenshot

Actividades de VR: Simulador / Trucos y consejos

Consejos y trucos: Después de leer la introducción a la VR de la guía de Formadores, puedes acceder a esa página para obtener una formación más intermedia sobre esa tecnología.

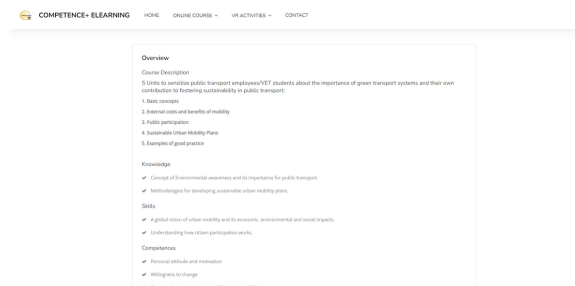
Simulador: Puedes acceder a esa página para empezar a utilizar los juegos de VR que fueron creados por el equipo de Competence+ para cada módulo.

Estructura del Módulo

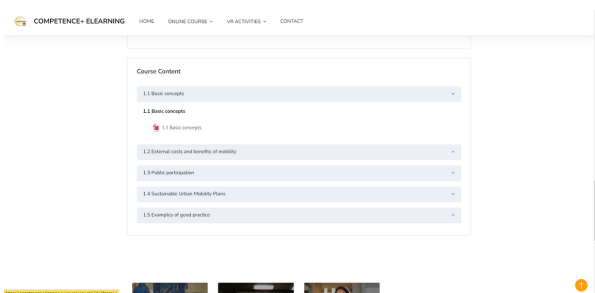


Cada módulo tiene su propia página que lleva el título del módulo y una portada que suele hacer referencia a su tema.

En la primera parte del módulo, puedes encontrar una visión general del mismo que es similar a la de la guía del formador.



En la segunda parte se encuentra el contenido del curso, dividido en diferentes unidades. Su unidad incluye diferentes actividades, documentos, enlaces a sitios web y vídeos.



<https://competencepluselearning.eu/>



Cómo utilizar la tecnología de Realidad Virtual



¿QUÉ ES LA REALIDAD VIRTUAL? (VR)

La realidad virtual, o VR, utiliza la tecnología informática para crear un entorno simulado que los usuarios pueden explorar en 360 grados. Aunque la gente puede utilizar el término de realidad virtual para describir diferentes tipos de experiencias inmersivas o de realidad alterada, no es lo mismo que la realidad aumentada.

La realidad virtual (VR) es una tecnología que utiliza auriculares de realidad virtual o pantallas cerradas montadas en la cabeza (HMDS) para aislar y transportar al usuario a un entorno virtual por completo.

¿CÓMO FUNCIONA LA VR?

Aquí se presentan y explican brevemente las partes más importantes del equipo de VR:



Pantallas cerradas montadas en la cabeza (HMDS)

La parte central del equipo de VR se lleva como un casco. En su interior hay dos lentes (una para cada ojo) que muestran el mundo generado por ordenador.

A través de estas lentes se “engaña” al usuario para que crea que el mundo real es el virtual.

Este aparato también funciona como dispositivo de seguimiento para determinar en qué parte del espacio se encuentra la persona.

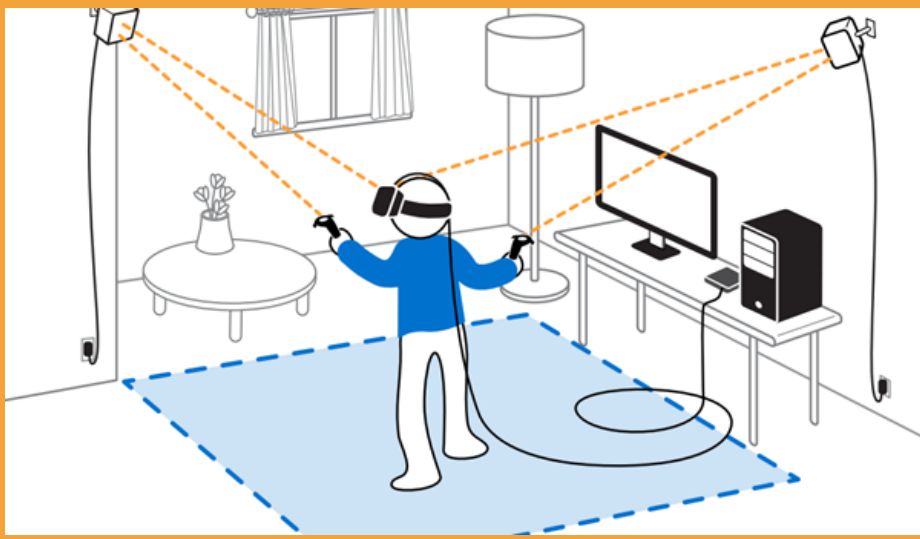
Mandos

El equipo secundario portátil. Los mandos sirven como manos y objetos virtuales para interactuar con el entorno virtual.

Estos mandos no son obligatorios, ya que puedes tener una experiencia sólo visual; sin embargo, si quieres interactuar en el mundo virtual, necesitas tener mandos. Los mandos también funcionan como dispositivos de seguimiento.



Estaciones base



En la tecnología de VR más antigua y en los cascos más antiguos, estas estaciones base se utilizaban para seguir el movimiento de la persona. Dos focos se ponen uno frente a otro.

El foco emite láseres (60 veces por segundo) que intentan alcanzar un dispositivo de seguimiento.

Cuando el láser incide en el dispositivo de seguimiento de un casco o un mando, un cálculo de la trayectoria y el tiempo determina en qué espacio se encuentra el rastreador, lo que da una sensación de espacio al ordenador.

Extra

Rastreadores corporales: Hay algunos rastreadores corporales adicionales, que la gente utiliza en las articulaciones (codos y rodillas) para que sus avatares virtuales se muevan de forma más natural.

Seguimiento de manos

Seguimiento de las manos

El seguimiento de las manos en VR te permite interactuar sin necesidad de mandos VR.

Los sensores capturan datos sobre la posición, la orientación y la velocidad de tus manos. El software de seguimiento de las manos utiliza estos datos para crear una encarnación virtual de las mismas en tiempo real.



Estas manos virtuales se integran en las aplicaciones de VR, lo que permite ver y utilizar las manos de forma natural. Pero aunque la experiencia del usuario final del seguimiento de las manos en VR parece intuitiva, en realidad esto depende de capas de tecnología sofisticada.

MOBILE VR HEADSETS



Smartphone-powered

Smartphone slots into the headset



Standalone

All-in-one mobile headset

TETHERED VR HEADSETS



PC-controlled

Headset connects by wire to a PC



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

Competence+



<https://www.competenceplusproject.eu/>
<https://competencepluselearning.eu/>
@CompetencePlusEU

This project has been funded with the support of the European Commission. This publication reflects the views only of the author and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

