

PR2 - CE para el sector de la asistencia y la jubilación Directrices para formadores y herramientas metodológicas

Seniors for Circular Economy
(SEN4CE)

Autores: Johanniter-Akademie Mitteldeutschland

Abril de 2023

Número de proyecto: 2021-2-AT01-KA220-ADU-000048101

Contenido

Parte I - Directrices para los formadores.....	4
Introducción.....	4
Resultados del aprendizaje para formadores según el MEC 4.....	4
Especificaciones de trabajo con el grupo objetivo de mayores de 60 años	4
La generación silenciosa (nacidos entre 1928 y 1946)	5
Baby Boomers (nacidos entre 1946 y 1969)	5
Especificaciones de aprendizaje de los mayores de 60 años.....	7
Especificaciones relacionadas con la edad de los mayores de 60 años	8
Especificaciones socioeconómicas de los mayores de 60 años	8
Evaluación del grupo destinatario	9
¿Cómo abordar el tema de la Economía Circular con los mayores?	10
Valores.....	10
Enmarcar el tema	11
Metáforas	11
Idioma	12
Mensajeros.....	12
Ejemplo de ejercicio sobre pautas de consumo y valores.....	13
Conclusión.....	14
Fuentes bibliográficas	14
Parte II - Herramientas metodológicas.....	16
Introducción.....	16
Métodos.....	16
Métodos para conocerse	16
Métodos para introducir un nuevo tema	17
Método de la linterna o Flashlight	17
Cuestionario	17
Lluvia de ideas o brainstorming paradójica	17
Métodos de trabajo por temas.....	18
Trabajo en pequeños grupos.....	18
Trabajar con material cinematográfico.....	19
Método de los seis sombreros (según Bono)	19



SEN4CE

Seniors for Circular Economy



Co-funded by
the European Union

Técnica de parada de manos.....	20
Trabajo en la estación	21
Entrevista a expertos	22
Storytelling Café o Café narrador	23
Think-Pair-Share o Pensar-Pareja-Compartir	24
Excursión	24
Métodos de recogida de opiniones.....	25
Cuestionario	25
Red de pesca.....	25
Fuentes bibliográficas de los métodos	25
Escenarios	26
Introducción	26
Ideas para regalos:	26
Unidad 6 – Reducir la huella ecológica ahorrando dinero	28
Ideas para un estilo de vida más sostenible:.....	29
Fuentes bibliográficas.....	30
Gráficos para utilizar en los talleres:	30
Grupo destinatario: personas mayores dependientes en reuniones presenciales en residencias de ancianos	31
Viaje a través de tu hogar: cómo ser más circular en el día a día	31
Unidad 1 - Hacer la compra	31
Unidad 2 – Compras y prevención de residuos.....	33
Unidad 3 – Comprar en la tienda y por internet	35
Unidad 4 – Electricidad y agua.....	36
Unidad 5 - Regalos sostenibles para los nietos	38
Fuentes bibliográficas de los escenarios relacionados con la temática “viaje a través de tu hogar”	40
Viaje al pasado	40
Plantilla para la evaluación de necesidades (modifícuela y adáptela a sus necesidades y a las del grupo).....	42
Plantilla para la evaluación del curso (modifícuela y adáptela a sus necesidades y a las del grupo)	46

Parte I - Directrices para los formadores

Introducción

Las directrices para la formación de formadores y el conjunto de herramientas metodológicas están pensadas para apoyar a los formadores de educación de adultos o a las personas que trabajan en contextos educativos informales y no formales con mayores de 60 años. Esto les ayudará a ampliar su cartera con contenidos educativos sobre Economía Circular (a partir de ahora EC).

Se ha reunido información básica relevante sobre la educación cívica para enseñar a personas mayores de 60 años en un formato de aprendizaje online para dotar al formador de los conocimientos necesarios para enseñar educación cívica a personas mayores.

El curso de aprendizaje en línea proporcionará al formador los conocimientos básicos necesarios para enseñar EC a personas mayores. El contenido incluye: La diferencia entre Economía Lineal y Circular, la idea que subyace a la Economía Circular, los aspectos de la Economía Circular relevantes para los consumidores (consumo, uso responsable de los recursos, limitación de residuos, etc.), las implicaciones psicológicas de enfrentarse al estado del mundo y cómo afrontarlo de forma optimista y proactiva, el significado de los valores y, finalmente, fuentes de información actualizadas.

El curso de aprendizaje electrónico está dirigido al nivel de Marco de Cualificaciones Europeo 4. En el cuadro siguiente se especifican los resultados del aprendizaje.

Resultados del aprendizaje para formadores según el MEC 4

Conocimientos	Habilidades	Responsabilidad y autonomía
Conocimientos fácticos y teóricos en el amplio contexto de la EC desde la perspectiva del consumidor.	Conocer y utilizar diferentes métodos de enseñanza para educar a las personas mayores de 60 años sobre cómo participar en la EC.	Elección autónoma de los métodos y contenidos en función del grupo destinatario con el que se trabaje. Informarse de forma autorresponsable sobre los nuevos avances relevantes para la EC y la vida sostenible y aplicarlos en la enseñanza de las personas mayores.

Especificaciones de trabajo con el grupo objetivo de mayores de 60 años

Cuando tratamos con mayores de 60 años, nos enfrentamos a dos cohortes de edad diferentes, con distintas experiencias vitales y mentalidades afines, a las que hay que enfocar de forma distinta.

Estas generaciones son:

- Generación silenciosa (nacidos entre 1928 y 1945)

- ▶ Baby Boomer (nacidos entre 1946 y 1969)

La generación silenciosa (nacidos entre 1928 y 1946)

- ▶ Estuvo marcada sobre todo por la Segunda Guerra Mundial, con las correspondientes incertidumbres y las grandes privaciones. Una generación silenciosa, porque era peligroso decir lo que se pensaba abiertamente. Pero también una generación trabajadora, activa y práctica, que aprendió a sacar lo mejor de la situación.
- ▶ La mayoría de los miembros de la Generación Silenciosa nacieron y crecieron entre la Gran Depresión y la Segunda Guerra Mundial. Eran tiempos de penuria e incertidumbre económica: sus padres tenían que apretarse el cinturón para mantener a sus familias a flote.
- ▶ Criados en una época de depresión en la que cada céntimo contaba, la generación silenciosa fue increíblemente frugal. Los silenciosos son conocidos por maximizar la vida de sus posesiones y no reemplazar las cosas hasta que están completamente rotas con el fin de "obtener el valor de su dinero." Sin embargo, este rasgo a veces puede conducir a acciones perjudiciales como el acaparamiento, proteccionismo y la tacañería excesiva.
- ▶ Sin embargo, la tendencia a casarse jóvenes a veces iba en contra de la generación silenciosa. Debido a la reducción del estigma social del divorcio y a la reforma de las leyes matrimoniales, muchos de estas silenciosos que se casaron jóvenes se divorciaron de sus cónyuges cuando se legalizó. Esto conlleva a que probablemente muchos de ellos vivan solos en su época de mayor edad.

Baby Boomers (nacidos entre 1946 y 1969)

- ▶ Son la generación con las tasas de natalidad más altas (hasta la crisis de la píldora), con casi un 18 % más de la población en la mayoría de los países (ver Figura 1).
- ▶ Vivieron muy intensamente en la prosperidad, gracias a la bonanza económica y educativa con altas tasas de crecimiento.
- ▶ Fueron el corazón del movimiento pacifista y del movimiento ecologista en los años 80, y sólo tuvieron que superar algunas crisis económicas (como la del petróleo) pero, en líneas, generales disfrutaron de estabilidad (laboral y familiar).
- ▶ Los Boomers experimentaron la evolución de los avances científicos y tecnológicos: proliferación de ordenadores, materiales de la era espacial y medios de comunicación. Están más que dispuestos a gastar más dinero cuando se trata de obtener un producto de la máxima calidad, pues luchan por la excelencia.
- ▶ Al ser la segunda generación más numerosa de la historia, un Boomer tuvo que luchar por conseguir las mejores oportunidades desde la escuela primaria hasta la edad adulta. Ya fuera en el sistema educativo, en el lugar de trabajo o en la sociedad en general, la mayoría de los Boomers tuvieron que luchar con uñas y dientes para conseguir los empleos que deseaban debido a esta alta competitividad.

- ▶ Suelen creer que el trabajo duro puede resolver cualquier problema y darles una vida mejor, lo que los lleva a tener una actitud emprendedora e independiente. La mayoría de los baby boomers también citan la independencia y la autosuficiencia como una de las cosas más importantes a conseguir. Además, son mental y físicamente activos.
- ▶ Son menos dependientes de los teléfonos inteligentes que las generaciones siguientes, pero propensos al comercio electrónico.

Resumen de las características de las cohortes de edad pertinentes (generaciones)

	Generación Silenciosa	Generación Baby Boomer
Período de nacimiento	1928 – 1945	1946 - 1964 (1969, según los países)
Lo que viven ahora	Disminuye la movilidad, aumenta el cuidado de otras personas	Jubilación, tiempo para los demás
Lo que marcó su juventud	Guerra, pobreza, hambre	Guerra Fría, auge económico
Relación con el trabajo y el dinero	Tuvieron que arreglárselas con poco	Estatus y carrera
Valores	Jerarquía, autoridad, tradición	Paz, medio ambiente, antiautoritario,
Productos típicos de interés	Coche	TV

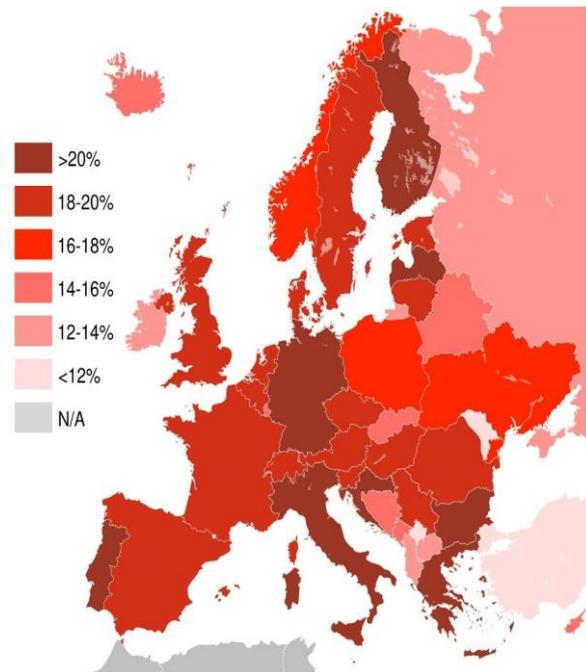


Figura 1: Países europeos por proporción de personas mayores de 65 años en 2018. Fuente: Por Mayugo - Obra propia, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=85444564>

Especificaciones de aprendizaje de los mayores de 60 años

Los retos sociales a los que todos nos enfrentamos exigen voluntad de cambio, perseverancia y valentía. Habilidades que los mayores tuvieron que desarrollar a lo largo de su vida y con las que te puedes identificar.

Si se quiere llegar a los mayores y comprometerlos en prácticas de EC, hay que evitar ser condescendiente, sermonearlos, hacerles sentir mal y evocarles una conciencia culpable porque no todos contribuyeron al sistema de Economía Lineal.

En su lugar, hay que encontrar vínculos con sus valores, identidades y objetivos vitales, que les ayuden a realizar los cambios necesarios en su comportamiento y crear la voluntad de capacitarse para una Economía Circular. (Véase el capítulo sobre la pirámide de Dilts).

Utilice un lenguaje positivo e intente contagiar optimismo. Concentrarnos en lo que podemos mejorar juntos, y en cómo afecta positivamente a los distintos ámbitos de la vida de las personas mayores. Destacar las ventajas de la EC para las personas mayores.

Hacer de la educación sobre EC una experiencia divertida que empodere a los mayores y se relacione con sus experiencias vitales, conocimientos y habilidades.

La educación sobre cómo contribuir a la necesaria transición a la EC ofrece una experiencia de aprendizaje a través de la cual los mayores pueden mejorar su calidad de vida y aumentar sus oportunidades de participación. Dos aspectos muy importantes para fomentar el deseo de aprender de los mayores.

Los contenidos de aprendizaje deben estar relacionados con su entorno vital y su biografía para fomentar el compromiso.

Las formas de aprendizaje deben ser activadoras y tener en cuenta las necesidades educativas de los alumnos (flexibilidad, hábitos de aprendizaje existentes o aprendizaje cercano a la vida cotidiana). Deben fomentar la autodeterminación y la independencia de los alumnos. Estas experiencias de aprendizaje pueden aprovecharse positivamente en muchos otros ámbitos de la vida.

Especificaciones relacionadas con la edad de los mayores de 60 años

Cuanta más edad tienen los mayores (generación silenciosa, boomers tempranos), más experiencia en vida sostenible (por razones económicas) recuerdan de su infancia (la memoria a largo plazo funciona bien en los mayores).

Animar a compartir la memoria de las prácticas sostenibles empodera a las personas mayores porque se consideran útiles para las generaciones presentes y futuras y para el establecimiento de la Economía Circular. Consideran que todavía pueden hacer una contribución vital a la mejora de la vida para todos.

Cuanto más jóvenes (boomers tardíos), más orientados al consumo y familiarizados con la tecnología están. Aprovecha este interés por la tecnología para poner en práctica el curso en línea SEN4CE e introducir o probar juntos aplicaciones útiles.

Asimismo, hay que abordar las pautas de uso/consumo en línea (comercio electrónico) de los mayores y trabajar con ellos sobre la función emocional que su pauta de consumo tiene para ellos.

Especificaciones socioeconómicas de los mayores de 60 años

Aunque las personas mayores han experimentado progreso, crecimiento y prosperidad durante la mayor parte de su vida, a menudo no han ahorrado suficiente dinero para la jubilación. La pobreza en la vejez es un problema al que se enfrentan muchas sociedades junto con el desarrollo demográfico de los boomers que entran en la jubilación y la vejez.

Sin embargo, las personas mayores también constituyen una cohorte muy dispar, ya que algunas de ellas gozan de una situación económica muy desahogada, mientras que otras tienen que hacer frente a unos ingresos o una pensión insuficientes.

El 38 % de la cohorte de 55 a 74 años afirma llegar a fin de mes, pero tiene que hacer ajustes en el gasto para conseguirlo. El 15% tiene dificultades para llegar a fin de mes (Fuente: Informe McKinsey, p. 46.). Los cambios en la vida, como la entrada en la jubilación, la muerte o el divorcio de un cónyuge, o la posibilidad de necesitar una vida asistida, o el momento de hacerlo, también afectan al consumo.

La economía colaborativa, como parte de la EC, puede permitir a las personas mayores monetizar algo más que sus hogares. Activos como coches, garajes y equipos pueden proporcionar fuentes de ingresos adicionales.

- ▶ Si sabes que trabajas con personas mayores con ingresos bajos o medios, que se preocupan por ganarse la vida, puedes hacer hincapié en los aspectos de la EC relacionados con el ahorro de dinero.
- ▶ Si trabajas con personas mayores, que no tienen que preocuparse por el dinero, puedes hacer hincapié en compras/viajes menos conscientes y regalos sostenibles (si tienen nietos).

Evaluación del grupo destinatario

El grupo destinatario de las personas mayores es cada vez más heterogéneo. Por lo tanto, sería bueno tener una idea de la constitución del grupo para preparar los temas y los ejercicios lo más pertinentes posible para lograr el compromiso de los alumnos y la voluntad de aplicar prácticas de EC en su vida cotidiana.

Esto puede hacerse mediante un cuestionario en el que se pregunte por la situación personal, la movilidad, los intereses y aficiones, los conocimientos previos, la motivación y las expectativas, o mediante un ejercicio que implique movimiento en la sala, como la asamblea. En el anexo I hay un cuestionario que puede adaptarse a las necesidades del facilitador.

También puedes utilizar diferentes juegos para aclarar las expectativas o los conocimientos previos del grupo, para poder trabajar con ello. Por ejemplo, con un bingo de expectativas o una lluvia de ideas.

Al final puede utilizar cuestionarios o juegos como la red de pescadores (explicada en la sección de metodología) para obtener información de los participantes.

A través de la situación personal (características sociodemográficas, contactos sociales, situación de la vivienda, restricciones relacionadas con la edad), se puede hacer referencia a las posibilidades de un estilo de vida sostenible en situaciones cotidianas concretas.

El grado de movilidad de una persona, por ejemplo, determina si es más probable que utilice Internet para ahorrarse viajes (por ejemplo, comprando en línea) o para llegar a un destino concreto (por ejemplo, utilizando aplicaciones de navegación). De ello depende también el posible uso de excursiones o contenidos de ejercicios.

Cuando los mayores quieren ampliar sus conocimientos, a menudo tiene que ver con sus intereses y aficiones. Los participantes tienen distintos niveles de experiencia previa en el uso de dispositivos digitales (móviles) y de Internet y Economía Circular. Algunos llevan tiempo utilizando uno móvil inteligente y quieren aprender más sobre determinadas aplicaciones, mientras que otros tienen un dispositivo móvil en sus manos por primera vez. En primer lugar, hay que familiarizar a estos últimos con el funcionamiento de los dispositivos y sus posibles aplicaciones. Vea las explicaciones de las herramientas digitales del módulo 3.

La información sobre la experiencia de aprendizaje, la motivación para participar y las expectativas del evento de EC ayuda a evaluar qué objetivos de aprendizaje persiguen los interesados y cuál es el grado de confianza que tienen en sus propias capacidades.

- ▶ Véanse las descripciones detalladas de los métodos en el conjunto de herramientas metodológicas.
- ▶ Véase Introducción a la digitalización de altos cargos para conocer los enfoques de uso de las herramientas digitales de EC.

¿Cómo abordar el tema de la Economía Circular con los mayores?

Valores

Los valores intrínsecos son importantes porque motivan nuestras acciones. Por lo tanto, aparte de los beneficios personales (motivación extrínseca), que pueden marcar la diferencia en la vida de las personas (ahorro de dinero), el facilitador también debe abordar los valores intrínsecos, como la capacidad humana de encontrar juntos soluciones creativas, ser responsables, amar y querer proteger el medio ambiente que nos importa y a los demás.

Comparación entre tipos de motivación

Motivación intrínseca	Motivación extrínseca
Objetivo de la participación: Disfrutar del propio proceso	Objetivo de la participación: Beneficios derivados de la participación
Emociones experimentadas: Agradable (disfrute, libertad, relajación)	Emociones experimentadas: Tensión y presión (la aprobación social no está bajo control directo)
Recompensas: Recompensas efectivas (disfrute, placer)	Recompensas: Recompensas sociales o materiales
Más propensos a seguir con una tarea a largo plazo	Más propensos a realizar una tarea necesaria de poco interés
Automotivación para asumir nuevas tareas e innovar	Aumenta el cumplimiento del aprendizaje social
Automotivación para asumir nuevas tareas	Aumenta la velocidad de la tarea

Cambio de comportamiento más lento

Eliminar la recompensa provoca una pérdida de motivación

Fuente de la Tabla: <https://www.simplypsychology.org/differences-between-extrinsic-and-intrinsic-motivation.html>

Enmarcar el tema

Los marcos son atajos mentales que tomamos para dar sentido a la información rápidamente.

A la hora de enmarcar la necesidad de la Economía Circular, hay que abordar los impactos y las acciones locales y relevantes, los lugares y las cosas que tienen significado para las personas, por ejemplo, la erosión del nivel del mar en las comunidades locales y las respuestas de adaptación de los ayuntamientos. Asegúrese en encontrar un equilibrio entre seriedad/urgencia y esperanza.

Evitar el encuadre de crisis y catástrofe o miedo. En su lugar, puedes apelar al ingenio humano. Si somos ingeniosos e innovadores, podemos encontrar nuevas formas de resolver problemas difíciles.

Metáforas

Las metáforas son otro potente atajo mental para captar ideas complejas y abstractas.

- ▶ Las buenas metáforas conectan algo concreto que entendemos con un concepto más abstracto o complejo para ayudarnos a darle sentido.
- ▶ Algunas metáforas probadas y útiles para explicar los problemas de chocar con los límites planetarios (véase Economía del donut).
- ▶ Manta de CO₂ que atrapa el calor modelo simplificado, por ejemplo, "cuando quemamos combustibles fósiles para obtener energía, el dióxido de carbono que se libera se acumula en nuestra atmósfera y actúa como una manta que atrapa el calor en todo el mundo, alterando nuestro clima".
- ▶ CO₂ regular frente a CO₂ rampante o desenfrenado, por ejemplo, "los niveles regulares de CO₂ son creados por los procesos normales de la vida, pero los niveles rampantes o desenfrenados de CO₂ se producen cuando quemamos combustibles fósiles para obtener energía; tenemos que reducir el CO₂ rampante, está fuera de control".
- ▶ Osteoporosis del mar, por ejemplo, "la acidificación del océano cambia la química del océano, lo que provoca osteoporosis del mar e impide que los animales construyan y mantengan las conchas protectoras que necesitan para sobrevivir".
- ▶ El corazón del clima, por ejemplo: "Al igual que un corazón hace circular la sangre y regula la temperatura del cuerpo, el océano regula el sistema climático mundial controlando la circulación del calor y la humedad".

Idioma

Algunas palabras son más útiles que otras a la hora de hablar de los retos que supone abordar nuestros problemas medioambientales.

Algunos ejemplos:

- ▶ Utilice funcionario electo/líder comunitario en lugar de político, utilizar nuestro estado/comunidad en lugar de gobierno.
- ▶ Utilice los hechos para enmarcar las acciones necesarias y no sólo para describir el problema.
- ▶ Asegúrese de que los hechos utilizados tengan un propósito productivo, es decir, que ayuden a explicar causas o apunten a soluciones.
- ▶ Emplee cadenas explicativas. Empezar con la causa, conducir a la gente a través de los efectos y terminar con las soluciones. Combínelo con mensajes de valor sobre por qué es importante.

Mensajeros

Si desea incluir mensajeros/defensores, considere la posibilidad de:

- ▶ Mensajeros inesperados que pueden alinearse con los valores de la gente.
- ▶ Mensajeros intergeneracionales, por ejemplo, jóvenes o niños que hablan con sus padres y abuelos.

He aquí algunos ejemplos de mensajeros:

Felix Finkbeiner empezó a plantar árboles cuando tenía 9 años, en 2007, e hizo un llamamiento a los niños del mundo para que plantaran un millón de árboles por país. Ha fundado la organización "Plantemos para el planeta".

- ▶ Aquí tienes un discurso suyo ante las Naciones Unidas de 2011: <https://www.youtube.com/watch?v=Sur8coFE0tU>
- ▶ He aquí un artículo en inglés sobre Felix Finkbeiner: <https://news.eb.com/level2/from-one-tree-to-many/>
- ▶ Felix Finkbeiner se inspiró en la profesora Wangari Maathai, Premio Nobel de la Paz y fundadora del movimiento del cinturón verde. He aquí un vídeo en inglés sobre su legado: <https://youtu.be/yC9wZTJmDqA>

Conozca a **Jadav Payeng**, más conocido como el Hombre del Bosque de la India. Se ganó este nombre por dedicar 30 años de su vida a plantar árboles, creando un auténtico bosque artificial de 550 hectáreas.

- ▶ He aquí un premiado documental sobre su obra (16 minutos): <https://www.youtube.com/watch?v=HkZDSqyE1do>

- ▶ He aquí un breve vídeo de 4 minutos sobre su trabajo:
<https://www.youtube.com/watch?v=U1jtd3MrFQM>
- ▶ Aquí hay dos artículos: <https://interestingengineering.com/science/jadav-payeng-the-man-who-planted-an-entire-forest-by-himself>
<https://rain-mag.com/lessons-from-jadav-payeng-the-man-who-planted-a-forest-by-hand/>

Ellen **McArthur**, fundadora de la fundación Ellen McArthur. Tras pasar 71 días sola en el mar, enfrentada al impresionante poder y la deslumbrante belleza de la naturaleza, Ellen empezó a reflexionar sobre la fragilidad de los sistemas que hemos construido. Su barco era su mundo y su supervivencia dependía por completo de la escasa comida, combustible y otros suministros que había llevado consigo. Se dio cuenta de que nuestra economía mundial no es diferente: depende completamente de los recursos finitos que extraemos, utilizamos y luego desechamos. Más información: <https://ellenmacarthurfoundation.org/about-us/ellens-story>

Aquí hay más pioneros de la EC, entre otros Ellen McArthur: <https://femaleonezero.com/sustainability/circular-economy-pioneers>

Ejemplo de ejercicio sobre pautas de consumo y valores

Reflexionar sobre los patrones de consumo y averiguar cómo pueden satisfacerse las necesidades emocionales y funcionales asociadas aplicando estrategias de EC.

El consumo satisface las necesidades funcionales y emocionales de los consumidores. Pero ¿cuáles son las necesidades y requisitos funcionales y emocionales de los productos para las personas?

Haz una lluvia de ideas para encontrar el mayor número de objetos que tengan un significado tanto funcional como emocional para los participantes.

Garantiza la comprensión mediante ejemplos:

- ▶ Coche: la necesidad funcional subyacente de un coche es desplazarse de un lugar a otro. Las necesidades emocionales pueden ser una sensación de libertad o un coche como símbolo de estatus. Un enfoque más circular de estas necesidades serían coche compartido, alquiler de coches, *leasing*, permuta, etc.
- ▶ Silla de oficina: las necesidades funcionales de una silla incluyen ergonomía, salud, comodidad y confort. Desde un punto de vista emocional, una silla de oficina (piense en un sillón de cuero) puede comunicar estatus jerárquico.

Objetivos de aprendizaje para los participantes:

- ▶ Identificar las necesidades funcionales de los patrones de consumo.
- ▶ Identificar las necesidades inconscientes (emocionales) que se satisfacen con patrones de consumo.

- ▶ Identificar alternativas para satisfacer estas necesidades

Consejos para el formador:

- ▶ Entender cómo podrían utilizar el producto o servicio. Haz preguntas abiertas sobre los objetos, como por ejemplo ¿Qué es lo mejor y lo peor de...?
- ▶ Pregunte por el porqué: Haga preguntas como "¿Puede decirme por qué es importante?" tantas veces como pueda.

Conclusión

El conocimiento de los participantes es importante para encontrar el tono adecuado y establecer el enfoque correcto para lograr el interés y el compromiso en una Economía Circular.

La evaluación del grupo destinatario puede realizarse mediante distintos métodos (cuestionario tradicional, asamblea más lúdica) y debe tener en cuenta la edad, la situación personal, la movilidad, los intereses y aficiones, los conocimientos previos, la motivación y las expectativas.

También es importante conocer los valores de los participantes para relacionarse con ellos (enfoque de la pirámide de Dilts). Intente conectar con los valores generales de las distintas cohortes de edad.

Intente ser constructivo y optimista, utilice un lenguaje apropiado, marcos de trabajo y metáforas. Trabaje con mensajeros, que demuestren que un individuo puede marcar la diferencia. Esto es especialmente importante porque enfrentarse a los resultados de la Economía Lineal puede ser aterrador y deprimente y conducir a la inactividad más que a la acción. Por lo tanto, es especialmente útil demostrar que las acciones de una sola persona pueden marcar una diferencia significativa.

Le animamos a que utilice las plantillas de evaluación del grupo destinatario y del curso que le hemos proporcionado. Las personas mayores deciden participar en un programa de formación con diferentes intereses y motivaciones. Además, distintos factores determinan el apoyo que necesitan y la forma de abordarlos como destinatarios de ofertas concretas de aprendizaje. Entre estos factores figuran la edad, el nivel educativo y la experiencia de aprendizaje, el sexo, la movilidad personal, los contactos familiares y sociales y las aficiones. Los formadores conocen mejor a los destinatarios; el contenido de la oferta puede ajustarse a los intereses y las ventajas de la vida cotidiana. En el siguiente paso, se puede aclarar qué formatos de formación prometen el mejor éxito de aprendizaje en la situación dada. De este modo, se pueden incluir las necesidades personales para que el resultado del aprendizaje sea más sostenible.

Fuentes bibliográficas

PROTEGETE - mecanismo de cooperación para proteger el medio ambiente Proyecto n. 2020-1-IT02-KA204-079033



SEN4CE

Seniors for Circular Economy



**Co-funded by
the European Union**

<https://www.simplypsychology.org/differences-between-extrinsic-and-intrinsic-motivation.html>

<https://www.adigiconsult.ch/glossar/generation-silent-baby-boomer-x-y-me-millennials-z-alpha/>

<http://fourhooks.com/marketing/the-generation-guide-millennials-gen-x-y-z-and-baby-boomers-art5910718593/>

Encuesta Global de Sentimiento de McKinsey 2015; análisis del Instituto Global McKinsey.

<https://english.psychologistsforfuture.org/climate-psychology/>

Parte II - Herramientas metodológicas

Introducción

En el kit de herramientas metodológicas encontrará:

- ▶ Ideas para diferentes escenarios en reuniones de grupo cara a cara .
- ▶ Ideas para incluir materiales de formación online y herramientas digitales para la EC.
- ▶ Ideas para personas mayores en contextos de atención estacionaria (por ejemplo, empoderamiento, cuentacuentos-café).
- ▶ Ideas para personas mayores con distintas limitaciones: movilidad, visión, etc.
- ▶ Métodos de evaluación (cuestionarios y actividades de grupo).

Este kit de herramientas le ayudará a planificar y poner en práctica talleres sobre EC para mayores. Ponemos a su disposición distintos métodos y escenarios en función del nivel socioeconómico, la edad y la alfabetización digital.

Métodos

Los métodos se centran en la activación y la comunicación para suscitar la participación activa y la implicación de los mayores.

Métodos para conocerse

Duración: 10 minutos

Material: cinta adhesiva o tarjetas para marcar los extremos del espectro.

Objetivos : Los participantes se conocen entre sí, al tiempo que tiene lugar la introducción temática del acto. El formador obtiene una visión general de las expectativas, las expectativas previas, los conocimientos previos, la experiencia y los intereses de los participantes.

Pasos: En un espacio lo suficientemente grande como para que el grupo pueda moverse en él (coloca sillas y muebles a los lados, si es necesario) o al aire libre, el formador pide a los asistentes que se pongan de pie. Se marcarán los opuestos de un espectro ya sea sólo con palabras o por escrito (tarjetas, cinta adhesiva, etc.) para orientarse. Según las preguntas formuladas, las personas pueden situarse en el espectro entre estos dos puntos para mostrar su identificación con la pregunta formulada. Las preguntas pueden referirse a los antecedentes de los participantes ("*¿Nació antes de 1955?*", "*¿Tiene nietos?*") o a conocimientos previos, intereses, expectativas, etc. ("*¿Cómo de sostenible cree que es su estilo de vida?*", "*¿Ha oído hablar de la EC o la conoce?*", etc.).

Otras notas didáctico-metodológicas: Si la gente ya no se mueve tanto, puedes repartir tarjetas de distintos colores, que representen sí/no/entre o dejar que levanten la mano.

Métodos para introducir un nuevo tema

Método de la linterna o Flashlight

Duración: 8-10 minutos

Material: Si hay que guardar los resultados, se necesita algo para escribir (pizarra, papel grande, etc.), así como bolígrafos o tiza.

Objetivos: El método de la linterna es adecuado para intercambiar y recoger ideas, asociaciones, expectativas, sugerencias, etc. Se incluye a todos los participantes, por lo que las contribuciones individuales quedan sin comentar, como en un breve balance.

Pasos: Lo ideal es que los participantes se sienten en círculo. El formador formula una pregunta, por ejemplo: "*¿Qué le viene a la mente cuando oye Economía Circular?*". Las respuestas pueden recogerse por escrito para que todos las vean, pero no es necesario.

Otras notas didáctico-metodológicas: El método también puede utilizarse para conocer a los participantes o para una evaluación intermedia. ("*¿Cómo te sientes ahora?*")

Cuestionario

Le proporcionamos una plantilla para la evaluación del curso que puede adaptar y modificar según sus necesidades y las especificaciones del grupo. Ver anexo I.

Lluvia de ideas o brainstorming paradójica

Duración: 15 minutos

Materiales: bolígrafos y algo para escribir los resultados (pizarra, pizarra blanca, tarjetas, rotafolio, lo que haya disponible).

Objetivos: La lluvia de ideas paradójica se utiliza para recopilar ideas y asociaciones para la entrada en un nuevo tema. El carácter humorístico del método estimula como un motor la alegría de aprender y la creatividad de los participantes.

Pasos:

- 1) Formulación y visualización previa de la pregunta. El primer paso consiste en recopilar respuestas a una pregunta que se contraponga al tema actual. Por ejemplo, si se van a elaborar directrices para reeditar con éxito los trabajos trimestrales, la pregunta podría plantearse de la siguiente manera: *¿Cómo puedo hacer que mi trabajo de fin de curso sea un fracaso?*
- 2) Las respuestas a la lluvia de ideas se visualizan en la pizarra. (Aprox. 3 min.)
- 3) Pasado ese tiempo, las contribuciones recogidas se convierten en lo contrario, se anotan y se discuten bajo el propio epígrafe del tema. (Aprox. 7 - 9 min.)

Métodos de trabajo por temas

Trabajo en pequeños grupos

Duración: depende de la tarea, aprox. 30 -45 minutos

Material: papel, bolígrafos, pizarra o pared y materiales adhesivos para visualizar los resultados (imanes, cinta adhesiva, etc.)

Objetivos:

- ▶ Permitir una participación más activa de los participantes
- ▶ Aumentar el procesamiento de la información y la resolución autónoma de problemas
- ▶ Fomentar la cooperación entre los participantes

Pasos:

- 1) Presentación del encargo de trabajo: Si es posible, debe visualizarse y formularse de forma inequívoca y clara. La orden de trabajo debe contener siempre una especificación de tiempo y si los resultados deben documentarse y cómo (por ejemplo, tarjetas de moderación, carteles). El trabajo puede hacerse "de la misma manera" (todos los participantes trabajan en el mismo tema) o "dividido" (todos los participantes trabajan en temas diferentes).
- 2) Comprensión del trabajo asignado: Antes de comenzar el trabajo relacionado con el contenido, el formador debe preguntar a los participantes si han entendido claramente la tarea asignada.
- 3) Presentación de la formación del grupo: Sólo ahora tiene lugar la división en grupos. Dado que este paso suele implicar movimiento y también algo de ruido, debe prestarse atención a este orden.

Es importante distinguir entre:

- a) Grupos aleatorios: Los grupos de trabajo se reúnen al azar (si los participantes aún se están conociendo o si se trata de examinar otras perspectivas).
- b) Grupos optativos: Los participantes deciden por sí mismos con quién quieren trabajar (para temas que requieren cierto nivel de confianza)
- c) Grupos de vecinos: los participantes sentados o de pie uno al lado del otro trabajan juntos (por ejemplo, favorable para un intercambio breve).

Otras notas didáctico-metodológicas:

- ▶ Los participantes no siempre tienen una buena experiencia con el trabajo en pequeños grupos o ni siquiera están familiarizados con él. Por esta razón, el formador debe ser capaz de justificar los objetivos y procedimientos y también de hacer transparente cómo se utilizarán los resultados.
- ▶ El trabajo en pequeños grupos requiere espacio suficiente y, a menudo, también el suministro del material de trabajo necesario.

Trabajar con material cinematográfico

Duración: depende de la duración y del uso del material de la película

Material: medios para proyectar la película (proyector, altavoces, conexión a Internet, ordenador portátil u otro medio)

Objetivos:

- ▶ Desarrollar conocimientos como alternativa estimulante a una conferencia o como parte de una aportación técnica.
- ▶ Hacer conscientes las percepciones subjetivas.

Pasos:

1) El formador hace transparente la siguiente información:

- ▶ Para qué sirve la película
- ▶ Duración
- ▶ Tareas relacionadas con el ejemplo de la película

2) El entrenador muestra las imágenes:

- ▶ En conjunto
- ▶ En secciones individuales (paso a paso)
- ▶ Con o sin comentarios verbales
- ▶ Con paradas intermedias a modo de fotograma congelado para, por ejemplo, destacar aspectos especiales

3) El formador modera una evaluación de las tareas de trabajo, por ejemplo, en términos de conocimientos y percepciones, actitudes y perspectivas o también ejercicios de percepción y desarrollo de opciones para la acción.

Otras notas didáctico-metodológicas: El trabajo con películas debe utilizarse de forma específica (objetivo y asignación de trabajo) y no como "solución provisional" o "relleno de pausas". La selección selectiva del material cinematográfico requiere tiempo y claridad sobre el objetivo de la tarea. A menudo es aconsejable seleccionar extractos breves y concisos. La preparación técnica, la comprobación del posible oscurecimiento de la sala y de que todos los participantes puedan ver la película sin obstáculos son fundamentales. La calidad de la imagen y el sonido debe comprobarse de antemano.

Método de los seis sombreros (según Bono)

Duración: 30 minutos aproximadamente

Material: pañuelos, pulseras u otros objetos de diferentes colores; papel; bolígrafos para visualizar los resultados.

Objetivos:

- ▶ Estimular el pensamiento creativo y la resolución de problemas
- ▶ Descubrir nuevas combinaciones de pensamientos
- ▶ Permitir diferentes enfoques del tema

Pasos:

- 1) Los participantes asumen diferentes papeles, que se identifican con sombreros de distintos colores o, por ejemplo, pulseras. A los participantes se les asignan distintos papeles (y sus correspondientes sombreros) y un tiempo para empatizar con cada uno de ellos.
 - ▶ blanco: pensamiento analítico: hechos, requisitos y cómo pueden alcanzarse (objetivo)
 - ▶ rojo: se centra en los sentimientos y las opiniones (subjetivo)
 - ▶ negro: consideración del riesgo, problemas, escepticismo (crítico)
 - ▶ amarillo: pensamiento optimista, "qué pasaría si" (especulativo)
 - ▶ verde: pensamiento creativo y asociativo (constructivo)
 - ▶ azul: ordenar, moderar (moderating)

Los sombreros están pensados para ayudarte/recordarte que debes permanecer en cada papel.

2. Durante la discusión de los "sombreros", la persona con el "sombrero azul" asume la moderación, se asegura de que se respeten los roles e interviene de forma correctiva si es necesario. En el transcurso del debate, el moderador también puede pedir a los participantes que intercambien sus "sombreros" (papeles) y argumenten desde una perspectiva diferente.
3. Una vez finalizado este juego de rol, se pide a los participantes que se quiten el sombrero y, por tanto, su papel y, si es necesario, que vuelvan a cambiar de sitio (para abandonar realmente el papel). A continuación, el responsable del curso modera una ronda de evaluación, resume los resultados/ideas con los participantes y los visualiza.

Otras notas didáctico-metodológicas: ver "Técnica de parada de manos"

Técnica de parada de manos

Duración: 20 minutos aproximadamente

Material: tarjetas, bolígrafos, cinta adhesiva o imanes para agrupar las tarjetas en la pared, pizarra

Objetivos:

- ▶ Estimular el pensamiento creativo y la resolución de problemas
- ▶ Descubrir nuevas combinaciones de pensamientos

- ▶ Permitir diferentes enfoques del tema

Pasos:

- 1) Idea básica: Se considera qué medidas o ideas podrían no funcionar y nunca se podría resolver el problema. Un reto se formula en su contrario, por ejemplo: "*¿Qué tienes que hacer para producir la mayor cantidad de basura posible?*".
- 2) Los participantes recogen ideas (en tarjetas de facilitación si es necesario) sobre esta pregunta. Se les puede animar a que propongan ideas especialmente extrañas y a que se centren en situaciones extremas. Por ahora, esto debería hacerse en pequeños grupos de trabajo.
- 3) A continuación, las tarjetas se agrupan en un pleno (gran grupo).
- 4) Las "ideas negativas" generadas se "traducen" ahora en su opuesto.
- 5) Basándose en el paso 4 e inspirándose en él, pueden desarrollarse y visualizarse otras ideas.

Otras notas didáctico-metodológicas: Las ideas surgen a través del juego y la experimentación, rara vez a través de la presión o el pensamiento forzado. Por lo tanto, hay que animar a los participantes una y otra vez a "jugar" y confiar en el proceso, a mantener la curiosidad. Los "ejercicios" individuales no deben ser demasiado largos, sino más bien repetidos para que no aparezca la fatiga. Un entorno estimulante (diseño de la habitación) puede fomentar la creatividad, por ejemplo, flores, ropa de colores, citas humorísticas en las paredes, etc.

Trabajo en la estación

Duración: 60 minutos aproximadamente

Materiales: depende del tema y de las tareas

Objetivos:

- ▶ Fomentar el aprendizaje independiente y autodirigido
- ▶ Trabajar en un área temática más amplia en una división del trabajo
- ▶ Presentar diferentes materiales (hápticamente)

Pasos:

- 1) La preparación de la sala y de los puestos es fundamental. Las estaciones individuales deben ser claramente reconocibles y estar delimitadas entre sí, por ejemplo, material sobre una mesa, un tablón de anuncios, un cartel en la pared, con o sin sillas deliberadamente. Puede haber estaciones donde se ofrezcan materiales estimulantes sobre el tema respectivo, por ejemplo, revistas, cosas para tocar y probar, un rompecabezas que resolver. Otra estación posible puede contener una tarea concreta en la que los participantes deban trabajar y que encuentren por escrito en la estación con un diseño que estimule el aprendizaje. También puede haber una "estación de conversación" en la que un ejemplo de cortometraje, una pregunta, la descripción de un caso, una imagen o algo similar lleve a los participantes a intercambiar y/o debatir entre ellos. También puede haber una

estación en la que un experto proporcione información sobre un tema concreto y responda a preguntas. Para hacer una pequeña pausa, también puede haber una especie de estación de bienestar donde, por ejemplo, colorear algo o escuchar música relajante en un sillón.

- 2) El responsable del curso presenta las estaciones individuales a los participantes y organiza la formación de pequeños grupos si es necesario. Tras completar una estación, los alumnos pasan a la siguiente de forma independiente. Se puede establecer un orden determinado de las estaciones y el jefe de curso también puede anunciar el cambio de las estaciones tras un periodo de tiempo determinado (por ejemplo, mediante una señal acústica con un timbre). Sin embargo, el tiempo de trabajo en cada estación debe ser el mismo. El trabajo en las estaciones puede hacerse en pequeños grupos o individualmente (en este caso, debe haber un límite de personas en la estación).
- 3) El responsable del curso también debe planificar si se registrarán los resultados y de qué manera, si habrá oportunidad para la autoevaluación/solución y de qué manera, o si se realizará una evaluación en todo el grupo en una sesión plenaria posterior.

Otras notas didáctico-metodológicas: El trabajo por estaciones es un método que requiere una planificación y preparación precisas. Dado que los participantes recorren las estaciones de forma independiente, las tareas deben formularse de forma clara e inequívoca y el material debe seleccionarse y diseñarse de forma estimulante. Por lo tanto, la principal tarea del responsable del curso es la preparación, y durante el trabajo en la estación debe mantener deliberadamente un perfil bajo.

Entrevista a expertos

Duración: depende del tema y del experto. Aprox. 30-45 minutos.

Objetivos:

- ▶ Adquisición de conocimientos de gran relevancia para el mundo real a través de personas "reales".
- ▶ Conocimiento de la práctica de (otras) disciplinas.

Pasos:

- 1) Los participantes pueden formular preguntas e intereses antes del debate y, si es necesario, comunicarlos a los expertos con antelación. Sin embargo, las preguntas o los temas clave de los participantes también pueden recogerse en un rotafolio, por ejemplo, antes del debate.
- 2) Antes del debate, debe aclararse si pueden formularse preguntas de comprensión entre medias o si los participantes deben primero tomar nota de ellas y luego entablar un debate con los expertos.
- 3) A continuación, puede tener lugar una ronda de debate, moderada por el responsable del curso.

- 4) Tras el debate, el profesor del curso debe hacer un seguimiento o una evaluación del debate sin los expertos. En este caso debe utilizarse una forma adecuada de visualización.

Otras notas didáctico-metodológicas: En el caso de temas especialmente controvertidos, se puede invitar a dos o más expertos. En este caso, el responsable del curso moderaría el debate de los expertos. Al recoger las preguntas, el responsable del curso debe ayudar a los participantes a formular preguntas precisas y a anteponer la calidad a la cantidad. Este método se centra en temas complejos y preguntas útiles según el lema "la brevedad es la sal de la vida". Se trata del examen específico y profundo de un tema. La preparación y la moderación por parte del responsable del curso son cruciales.

Además de las preguntas sobre hechos, también se puede animar a los participantes a que hagan preguntas sobre actitudes y posturas.

En el seguimiento, la atención no se centra en los conocimientos, sino en las conclusiones, la importancia del tema para cada individuo y la comprensibilidad de los argumentos.

Storytelling Café o Café narrador

Duración: depende del tamaño y la constitución del grupo, aproximadamente de 30 a 60 minutos por sesión.

Material: Si los resultados deben ser anotados y presentados, entonces papel grande, bolígrafos, pegamento, fotos, etc.

Objetivos: El método de un café narrador en el contexto de las personas mayores dependientes y mayores significa simplemente despertar recuerdos y dejar que la gente hable de sus experiencias pasadas en un ambiente acogedor.

Pasos:

- 1) Despertar interés señalando la relevancia del conocimiento del pasado en términos de métodos y conductas de EC.
- 2) Animar a compartir la memoria de los distintos aspectos. Esto puede guiarse dando un tema principal para cada café narrador (por ejemplo, comida, electrodomésticos, reparaciones, etc.).
- 3) Obtención de resultados por parte del facilitador y preparación de imágenes y elementos visuales para el fondo de pantalla de la siguiente sesión.
- 4) Crear juntos un fondo de pantalla con "cómo hacerlo" para conectar con las generaciones más jóvenes. También se podría animar a la gente a mostrar ciertos métodos, como coser botones y zurcir calcetines.

Otras notas didáctico-metodológicas: El animador puede anotar lo que la gente recuerda para crear más tarde un fondo de pantalla u otro. El café narrador puede centrarse repetidamente en diferentes aspectos de la educación ambiental, como reparar, reutilizar,

reciclar y mantener las cosas en funcionamiento (ampliar la vida útil de los productos) para mantener el impulso.

Think-Pair-Share o Pensar-Pareja-Compartir

Duración: 15 minutos

Objetivos: El método Pensar-Pareja-Compartir puede utilizarse para trabajar tanto temas complejos como temas menos extensos. El método favorece especialmente el desarrollo del aprendizaje social y puede contribuir a mejorar la retención de conocimientos.

En la primera fase del método Pensar-Pareja-Compartir, cada individuo se ocupa de una tarea (Pensar), seguida en la segunda fase de un intercambio con un compañero (Pareja) y, por último, en la tercera fase, el intercambio tiene lugar en el grupo (Compartir).

Pasos:

- 1) En primer lugar, los participantes se enfrentan a una pregunta y reflexionan sobre ella por sí mismos.
- 2) Después, el intercambio en pareja (con la persona que tengo al lado), la finalización mutua, el control de la propia comprensión en contacto seguro con el compañero.
- 3) Sólo al final se sale al público del grupo/plenario, para informar de lo que se ha aprendido ante los ojos (benévolamente críticos) de todo el grupo de aprendizaje y del formador.

Excursión

Duración: 2 horas aproximadamente

Objetivos: adquirir experiencia práctica y complementar y variar el entrenamiento

Pasos: El grupo se reúne con el formador en el lugar acordado. El formador les explica una vez más adónde les llevará el viaje y qué aprenderán. También da instrucciones sobre qué hacer si una persona se separa del grupo. La excursión puede terminar, por ejemplo, con una visita a un café.

Otras notas didáctico-metodológicas: El formato presupone que el grupo destinatario tiene suficiente movilidad física. Las excursiones son muy adecuadas como unidades prácticas o de ejercicio para el tema de la movilidad. Así, las aplicaciones de navegación y los mapas en línea pueden servir para practicar la orientación en entornos nuevos. Además, aplicaciones como los lectores de códigos de barras y códigos QR pueden utilizarse sobre la marcha en paradas de autobús, tabloneros de anuncios o productos reales en una tienda. Dependiendo de la movilidad personal de los participantes, así como de los recursos de tiempo, una excursión también puede planificarse como un viaje más largo (medio día o un día entero).

Métodos de recogida de opiniones

Cuestionario

Duración: 10 minutos

Véase la plantilla adjunta: Sen4ce_course_evaluation_template

Red de pesca

Duración: 20 minutos aproximadamente

Material: tarjetas y bolígrafos o tiza, imanes o cinta adhesiva para colocar las tarjetas en la pizarra blanca, la pizarra negra o la pared, fishernet pintado (según la superficie disponible).

Objetivos:

Al igual que la red de un pescador para las capturas, es tarea de los participantes identificar las "capturas" o "tesoros" que quieren conservar y "anclar" documentándolos.

El método se utiliza para evaluar y asegurar claramente los resultados en el pleno. Se caracteriza por un alto grado de apertura y orientación al alumno.

Pasos:

- 1) Formulación y visualización de la pregunta.
- 2) Visualización de la red de pesca.

Los participantes se dividen en parejas o grupos y reciben una pregunta para evaluar o asegurar los resultados, por ejemplo, Taller I: *¿Qué se ha atascado?* Las parejas anotan las respuestas en palabras clave en tarjetas de moderación (aprox. 7 min.)

Se recogen las tarjetas de moderación, se leen en orden y se cuelgan en la red de pesca de la pizarra. Las respuestas recogidas se comentan si es necesario y se debaten en común (aprox. 13 - 18 min.).

Fuentes bibliográficas de los métodos

- ▶ https://www.starthilfe.uni-rostock.de/storages/uni-rostock/Alle_WSF/Starthilfe/Reader/Reader_-_Methoden-Koffer.pdf
- ▶ <https://wb-web.de/dossiers/kursplanung.html>

Escenarios

Introducción

Los siguientes escenarios son sugerencias para la puesta en práctica de la educación para la ciudadanía en relación con el entorno vital de las personas mayores. No son exhaustivos y se pueden introducir desviaciones en función de las necesidades del grupo y de las condiciones y circunstancias previas. Corresponde al formador elegir el contenido, el alcance y los métodos que considere útiles para el grupo y de acuerdo con los resultados y objetivos de aprendizaje previstos.

Resultados del aprendizaje: Las personas mayores se sensibilizan con el tema de la Economía Circular, pueden combinar sus propias experiencias con la nueva información y poner en práctica acciones en su vida cotidiana en el sentido de una Economía Circular sostenible.

Sugerencias para el uso de métodos: Para tareas y trabajos en grupo, exponga siempre en primer lugar el encargo de trabajo y el tiempo previsto para ello, después pregunte a los participantes si el encargo de trabajo está claro/comprendido y, a continuación, primero la división del grupo.

Abreviaturas:

Pp - Participantes

Tr - Formador

Ppt - Presentación Powerpoint

FC – Flipchart paper

Duración en minutos - por ejemplo 5'

Grupo destinatario: Personas mayores independientes en reuniones presenciales fuera de sus domicilios.

Otras notas didáctico-metodológicas: Los cursos de formación online del proyecto SEN4CE sobre Economía Circular y Herramientas digitales de Economía Circular pueden incluirse en las actividades, si encaja para sus participantes. Se puede acceder a los cursos a través de la página web del proyecto: <https://sen4ce.eu/e-learning-2/>

Ideas para regalos:

- ▶ Hable siempre primero con los padres y los hijos sobre lo que podrían necesitar, para evitar regalar cosas innecesarias.
- ▶ Regalar objetos de valor o recuerdos propios.
- ▶ Comprar juguetes usados. Para ello puedo organizar una excursión: ¿dónde puedo conseguir juguetes usados? (plataformas de Internet, juguetes propios, tiendas de segunda mano, ...)
- ▶ Si compra juguetes nuevos: materiales sostenibles, el plástico puede ser perjudicial y difícil de reciclar.
- ▶ Comprar libros usados o el carné de la biblioteca.



SEN4CE

Seniors for Circular Economy



Co-funded by
the European Union

- ▶ Transmisión de conocimientos (prácticos): enseñar a los niños (por ejemplo) a reparar una bicicleta, u otras habilidades útiles a partir de la experiencia de los mayores.
- ▶ Proyectos "hazlo tú mismo" con los niños: cocinar, hornear, construir, hacer manualidades, construir una casa en el árbol, hacer tu propio papel, coser tu propia ropa, pequeños experimentos, representar una pequeña obra de teatro/cantar/bailar juntos, hacer tus propios productos de limpieza, hacer tus propios cosméticos (cremas, bombas de baño, ...), secar plantas para hacer fotos, etc.
- ▶ Actividades y experiencias para regalar (en consulta con los padres): ir al teatro, al cine, al museo, de excursión/viaje de un día (si aún es posible), visitar una granja, ir al zoo, viajar en tren, viaje a instalaciones de reciclaje/gestión de aguas residuales, agricultores regionales, ...
- ▶ Menos proyectos basura: Elaboración de productos de higiene y belleza, productos de limpieza y alternativas naturales, compostaje, formas de hacer remedios y tratamientos naturales, muebles a partir de materiales reutilizados (como recoger madera para una estantería), reutilización o reutilización de ropa, encuadernación de cuadernos personales, fabricación de papel, regalos artesanales
- ▶ Regalos hechos por uno mismo: ropa infantil de punto o cosida (material sostenible) - pregunta a los padres o a los niños por sus gustos actuales para asegurarte de que la ropa se va a usar
- ▶ A veces es mejor regalar dinero o tarjetas regalo: los padres y los hijos pueden decidir en qué gastar el dinero.
- ▶ ¡Compre árboles! Restaurar los árboles perdidos es esencial para prevenir la crisis climática. Los árboles captan el CO₂ de la atmósfera y lo almacenan en sus hojas, tallos y raíces, aumentando así el carbono almacenado en el suelo. Hay muchas iniciativas como [plant for the planet](#) (disponible en inglés, español y alemán) que recaudan dinero para plantar árboles en distintas zonas del mundo. Puede que haya alguna iniciativa local que te permita incluso visitar tu árbol juntos.

Unidad 6 – Reducir la huella ecológica ahorrando dinero

Sugerencia para el facilitador: Dependiendo de la alfabetización digital de los participantes, puedes presentarles aplicaciones relevantes (<https://sen4ce.eu/e-learning-2/>) y probarlas juntos.

Objetivo	Duración	Contenido/Método	Material
Los participantes aprenden y reflexionan sobre sus conocimientos previos de la Economía Circular.	5'-10'	Introducción y bienvenida Entrada corta: "¿Qué es una Economía Circular?"	Como grupo Círculo de sillas o sentarse en pupitres Material de entrada Vídeo de ejemplo: https://ellenmacarthurfoundation.org/videos/explaining-the-circular-economy-rethink-progress
	5'	Ejercicio: "Comparte lo que sabías antes sobre sostenibilidad y Economía Circular. ¿Cambió su percepción del tema a lo largo de la presentación?"	
Los participantes aprenden sobre el impacto de su modo de vida. Aprenden cómo pueden minimizar su impacto, ahorrando así dinero y viviendo de forma más saludable.	20'-30'	Ejercicio: "¿Cómo es actualmente mi huella ecológica?"	https://www.footprintcalculator.org/home/en Trabajar individualmente Apoyo del animador en caso de preguntas Uso de ordenador o teléfono inteligente
	5'	Reflexión: "¿Le ha sorprendido el resultado? ¿Cómo te sientes ahora que has hecho el examen?"	Como grupo Círculo de sillas o sentarse en pupitres
	10'	Exchange: "¿Qué cambios se han producido en su estilo de vida a lo largo de su vida? Por favor, compare su infancia y juventud con su vida adulta y su jubilación".	Trabajo en parejas
	30'	Debate:	Trabajo en grupos reducidos (máx. 4 personas)

		"¿Qué posibilidades tiene de minimizar su huella ecológica? ¿Hay cosas de tu infancia que se puedan reactivar?".	Junta Paper Bolígrafos Los participantes pueden abandonar la sala para trabajar en grupos. Deberán recoger sus conclusiones en papel.
	15'	Reflexión sobre los resultados del debate <u>Evaluación:</u> "¿Te ha motivado este taller a integrar algunas de estas prácticas en tu vida?".	Como grupo Círculo de sillas o sentarse en pupitres
	5'	Conclusión	

Ideas para un estilo de vida más sostenible:

Situación de vida:

- ▶ Reducción de tamaño: vida compartida - vender/alquilar la casa y buscar un piso más pequeño, encontrar compañeros de piso (por ejemplo, estudiantes que compartan la casa contigo a cambio de ayuda).
- ▶ Calefacción - reducir la calefacción, termostato programable para regular la calefacción más fácilmente.
- ▶ Ahorro de energía.

Transporte:

- ▶ Alquile o venda su propio coche y utilice las opciones de coche compartido.
- ▶ Cambio al transporte público.
- ▶ Si aún es posible, utilice la bicicleta o camine para ahorrar dinero y mantenerse en forma.

Consumo:

- ▶ Piense antes de gastar dinero ¿Realmente lo necesita?
- ▶ Tecnología: reparar en lugar de sustituir, sustituir sólo cuando esté dañado, cuando se sustituya invertir en un modelo sostenible/de bajo consumo o reciclado/renovado.
- ▶ Ropa: comprar ropa de segunda mano, remendar prendas viejas, reciclar ropa vieja en prendas nuevas, donar ropa a causas locales.

- ▶ Evite los residuos plásticos (compre artículos sin envasar, reutilice las bolsas de plástico, compre productos regionales, de temporada y ecológicos).
- ▶ Si aún es posible: utiliza los huertos comunitarios para cultivar tus propios alimentos.
- ▶ No tires medicamentos ni fármacos recetados a la basura o al inodoro. Pregunta a tu ayuntamiento qué hacer con él. A veces, las farmacias aceptan medicamentos viejos.

Salud:

- ▶ Invierte en cosmética natural o fabrica tus propios cosméticos.
- ▶ Evite las sustancias químicas en los productos de limpieza.
- ▶ Intente evitar los alimentos procesados siempre que sea posible.
- ▶ Utilice una botella de agua reutilizable para evitar los residuos y las botellas de agua de plástico perjudiciales para la salud.

Fuentes bibliográficas

- ▶ <https://www.epa.gov/recycle/reducing-and-reusing-basics>
- ▶ <https://ellenmacarthurfoundation.org/topics/circular-economy-introduction/overview#:~:text=The%20circular%20economy%20is%20based,Regenerate%20nature>
- ▶ <https://ellenmacarthurfoundation.org/resources/education-and-learning/teaching-resources>

Gráficos para utilizar en los talleres:

- ▶ <https://www.istockphoto.com/de/vektor/vintage-fahrrad-silhouette-isoliert-fahrrad-gm505499374-83702183>
- ▶ <https://stock.adobe.com/de/images/vintage-car-front-view-classic-old-red-auto/481421753>
- ▶ <https://pngtree.com/so/dustbin>
- ▶ <https://www.istockphoto.com/de/vektor/gl%C3%BChbirne-symbol-stock-vektor-illustration-flaches-design-gm901337994-248663981>
- ▶ <https://creazilla.com/nodes/64387-light-bulb-clipart>
- ▶ https://commons.wikimedia.org/wiki/File:A_simple_globe.png
- ▶ <https://freesvg.org/colorful-natural-tree>
- ▶ <https://creazilla.com/nodes/13507-autumn-fruits-clipart>
- ▶ <https://creazilla.com/de/nodes/30714-naemaschine-clipart>
- ▶ <https://pixabay.com/de/vectors/k%C3%BChschrank-k%C3%BChlung-kalt-158634/>
- ▶ <http://www.freeimageslive.co.uk/taxonomy/term/15?page=8>
- ▶ <https://creazilla.com/nodes/35204-milk-drink-clipart>
- ▶ <https://pixabay.com/de/illustrations/butter-molkerei-milchprodukte-bar-6600552/>
- ▶ <https://creazilla.com/nodes/30021-empty-refrigerator-clipart>
- ▶ <https://pixabay.com/de/vectors/apfel-obst-lebensmittel-roter-apfel-5902283/>

- ▶ <https://www.rawpixel.com/search/spinach?page=1&sort=curated>
- ▶ <https://pixabay.com/de/vectors/gurke-lebensmittel-gr%C3%BCns-herzlich-1298731/>
- ▶ <https://publicdomainvectors.org/de/kostenlose-vektografiken/Saftige-Tomaten/49443.html>
- ▶ <https://creazilla.com/nodes/13361-lettuce-clipart>
- ▶ <https://pixabay.com/de/vectors/pfeffer-rote-paprika-gem%C3%BCse-kochen-4310065/>
- ▶ <https://openclipart.org/detail/291679/carton-of-brown-eggs>
- ▶ <https://pixabay.com/de/vectors/k%C3%A4se-cheezy-wurstwaren-k%C3%A4sebrett-5202701/>
- ▶ <https://www.wannapik.com/vectors/83121>
- ▶ <https://pixabay.com/de/vectors/fleisch-lebensmittel-rindfleisch-148789/>

Grupo destinatario: personas mayores dependientes en reuniones presenciales en residencias de ancianos

Viaje a través de tu hogar: cómo ser más circular en el día a día

Número de participantes: aprox. 10

U1 - Guardar la compra

U2 - Compras y prevención de residuos

U3 - Compras en la tienda y por Internet

U4 - Electricidad y agua

U5 - Regalos sostenibles para los nietos

U6 - Reducir su huella ecológica ahorrando dinero

Unidad 1 - Hacer la compra

Objetivo	Duración	Contenido/Método	Material
Los participantes tienen una visión general de los objetivos y procedimientos de los distintos módulos, pueden formular su propio enfoque del tema y se sienten motivados para	5'	<p>Bienvenida y breve presentación de la serie "Economía Circular" (objetivos, temas y métodos de trabajo)</p> <p><u>Entrada:</u> Explicación de por qué es importante implementar la CE.</p> <p>o</p> <p><u>Linterna:</u> ¿Qué sabe ya, qué le viene a la mente, cuando oye el término CE?</p>	<p>Círculo de sillas o mesas en forma de U con sillas</p> <p>Si es necesario, decorar la sala: fotos/carteles y/o citas en las paredes, adecuadas al tema.</p> <p>Soporte FC (o cinta adhesiva)</p>



tratar el tema (y posiblemente conocer a los demás participantes).			Papel FC Bolígrafos
	15'	<p>Enfoque personal del tema</p> <p><u>Asignación de trabajo:</u> "Por favor, intercambia ideas con tu interlocutor sobre el siguiente tema. Mirando hacia atrás en tu vida, ¿qué ejemplos se te ocurren en los que hayas reutilizado o reparado cosas? ¿Cómo se las arregló con la comida? ¿Recuerdas todas las cosas que hacías con coles o restos de comida? ...</p> <p>Tendrás 15' para esta primera ronda de conversación".</p> <p><u>Método:</u> Trabajo en pequeños grupos/Pensar-Pareja-Compartir, Pares de dos, por coincidencia</p>	<p>Orden de trabajo escrita en un PPT o papel FC.</p> <p>Si el Pp puede/debe abandonar la sala: Pp toma una fotografía (smartphone) o el Tr tiene la asignación de trabajo en papelitos para cada grupo de trabajo.</p>
	25'	<p>Enfoque personal del tema</p> <p>El formador modera una ronda plenaria y pide a los participantes que compartan los puntos en común de la conversación (interfaces) y los visualiza en un papel FC si es necesario.</p> <p><u>Método:</u> Plenum</p>	FC + papel + bolígrafos
Pausa			
Los participantes conocen más posibilidades de actuar de forma sostenible y en el sentido de una Economía Circular en la cocina de la zona de estar.	20'	<p>Alimentos en el frigorífico</p> <p>Breve impulso y enseñanza</p> <p><u>Debate:</u> ¿Cómo lo hago en mi casa? ... ¿Qué podría hacer "mejor"? El formador debe preparar algunas ideas: Cómo guardar la comida directamente en el</p>	<p>PPT o trabajar con FC</p> <p>Mini manual si Pp debe recibir algo para llevar a casa</p>



Los Pp pueden relacionar estos impulsos con su propia experiencia.		frigorífico para ahorrar energía y evitar el desperdicio de alimentos	
	15'	<p>Poner los alimentos en el frigorífico</p> <p>En un papel grande (papel FC si es necesario) se muestra un frigorífico desde dentro y los alimentos en un papel (tamaño de papel A5).</p> <p><u>Asignación de trabajo:</u></p> <p>"Por favor, recuerde la información sobre la introducción de alimentos en el frigorífico y coloque los alimentos en los compartimentos "correctos".</p>	<p>FC preparada y/o rollo de papel de envolver</p> <p>Cinta adhesiva</p> <p>fotos plastificadas de alimentos en tamaño A5</p>
	10'	<p>Conclusión y cierre</p> <p>Método:</p> <p>Linterna o red Fisher (¿Qué palos? ¿Qué te llevas a casa?)</p>	

Unidad 2 – Compras y prevención de residuos

Objetivo	Duración	Contenido/Método	Material
Los participantes conocerán maneras de comprar alimentos de forma más sostenible y evitar el despilfarro.	30'	<p>Compra de alimentos y sostenibilidad: producción de alimentos y prevención de residuos.</p> <p>El formador da la bienvenida a los participantes y les explica el objetivo y el procedimiento.</p> <p>(Posible) Impulso inicial "Trabajar con material fílmico" sobre el tema. - 10'</p> <p>Debe estar en la lengua materna o con subtítulos, o ser fácilmente comprensible sin palabras</p>	<p>Proyector Portátil</p> <p>FC + papel</p> <p>Bolígrafos PPT</p>



		<p>Impulso de una/un presentación/debate docente (20') sobre temas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En qué consisten nuestras montañas de residuos (por ejemplo, aproximadamente un 13% de envases ligeros, plásticos; aproximadamente un 17% de papel, cartón, etc.). - ¿Compra regional/estacional, por ejemplo, manzanas de aquí o de Nueva Zelanda? - Reconocer y utilizar envases reutilizables - evitar los residuos - Sin envases individuales o múltiples - Redes reutilizables para frutas y verduras en lugar de bolsas de plástico - ¿Sabía que la producción de carne consume mucha agua? - Bebe agua del grifo y ahorra residuos y, si es embotellada, de tu propia región (¡rutas de transporte!) ... 	
		Pausa	
<p>Los participantes pueden reconocer la información de la conferencia de impulso en la práctica y, si es necesario, comprar de forma diferente/sostenible.</p> <p>Los participantes pueden reflexionar sobre su propio comportamiento de consumo y formular alternativas iniciales de actuación.</p>	60' a 90'	<p>Compra de alimentos consciente y sostenible</p> <p>Teoría y práctica: ir de compras juntos</p> <p>Los participantes van de compras con el formador e intentan aplicar lo que han aprendido.</p> <p>Objetivo: comprar, por ejemplo, un desayuno común</p> <p><u>Método:</u> Evaluación del pleno</p> <p>Posibles preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué notó cuando estuvo en el centro comercial centrado en "compras y sostenibilidad"? - ¿De dónde proceden los productos que compra? 	<p>Bolsas reutilizables</p> <p>Finanzas</p> <p>Bolsa de la compra con ruedas si es necesario</p>

		- ¿Cómo ha reconocido las frutas y verduras regionales? - ¿Qué haría ahora de forma diferente al comprar?	
--	--	--	--

Unidad 3 – Comprar en la tienda y por internet

Objetivo	Duración	Contenido/Método	Material
<p>Los participantes son conscientes de lo que compran y dónde lo compran.</p> <p>Los participantes conocen alternativas a la compra de productos nuevos.</p>	45'	<p>Mis hábitos de compra y la sostenibilidad Bienvenida y explicación del objetivo y el procedimiento. (5')</p> <p><u>Orden de trabajo</u> "Por favor, intercambie ideas sobre los siguientes temas: - ¿Dónde puedo comprar, por ejemplo, ropa, artículos para el hogar, regalos, etc.? - Con la mano en el corazón: ¿Necesito siempre todo lo que compro y puedo reciclarlo? - ¿Debo o puedo comprar o tomar prestados determinados productos de segunda mano?</p> <p>Tiene 15 minutos para este intercambio</p> <p><u>Métodos</u> Grupos de 2 - Elección de participantes</p> <p><u>Pleno (25')</u> Recoge los resultados de las conversaciones, visualízalos si es necesario, identifica similitudes y diferencias y añade información, como intercambios de ropa y de segunda mano; dónde puedo pedir prestado e intercambiar, ideas de regalos sostenibles para los nietos.</p>	<p>Ficha de trabajo en grupo</p> <p>Resumen de todas las ofertas de segunda mano y trueque en los alrededores</p>

Pausa			
<p>Los participantes podrán comprender el proceso de compra por Internet, la publicidad de los clientes y los procedimientos de devolución y sacar conclusiones para sus propias acciones.</p> <p>Los participantes conocen alternativas a la compra de cosas nuevas.</p>	45'	<p>Pedir prestado, cambiar, reparar</p> <p>Búsqueda común en Internet por parejas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Dónde puedo intercambiar cosas o incluso servicios en mi región? - ¿Dónde puedo pedir prestada una herramienta, por ejemplo (para no tener que comprarla para algunas aplicaciones)? <p>Pleno: Incorporaciones: "Es bueno saberlo cuando compro por Internet" Recopilar y visualizar los resultados + Resolver "¿Qué significa esto para mi comportamiento/acciones futuras?"</p> <p>Método alternativo <i>Método de los seis sombreros o técnica de la parada de cabeza</i> sobre el tema "reutilizar y reparar el material"</p>	Varios PC o tabletas

Unidad 4 – Electricidad y agua

Objetivo	Duración	Contenido/Método	Material
<p>Los participantes conocen las posibilidades o vuelven a ser conscientes de dónde y cómo pueden ahorrar electricidad y agua en su propio hogar.</p>	45'	<p>Electricidad y agua: bienes preciosos</p> <p>Trabajo de estación o entrevista a expertos (por ejemplo, expertos de la empresa de servicios públicos o similar)</p> <p><u>Temas posibles:</u> Ahorrar agua: - ¿Lavavajillas o lavar los platos a mano?</p>	<p>Si se entrevista a un experto, posibilidad de que haga una presentación (proyector, PC, conexión a Internet)</p> <p>Estación de trabajo: bolígrafos</p>



		<ul style="list-style-type: none"> - Agua de la bolsa de agua caliente después de usarla como agua de riego. - ¿Qué acaba en nuestras aguas residuales y cómo podemos minimizarlo? - ¿Lavarse los dientes y enjuagarse después sin taza? - ... Ahorrar electricidad: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Desenchufarse más a menudo? Por ejemplo: desenchufa las pilas cuando estén cargadas. - Colgar la ropa - Utilizar electricidad verde e invertir así en la expansión y el desarrollo de las energías renovables - Prescindir de humidificadores eléctricos y aparatos de aire acondicionado 	papel y material informativo (en función del contenido)
Pausa			
<p>Los participantes toman conciencia de lo que han vivido y aprendido.</p> <p>Los participantes pueden nombrar acciones alternativas concretas para (todavía o de nuevo) vivir de forma más sostenible. (Transferencia teoría-práctica)</p>	45'	<p>Comprobación de los propios conocimientos - transferencia a la vida cotidiana</p> <p>Cuestionario o preguntas tipo test</p> <p>Cuestionario: Todos los participantes se sientan en una mesa y hay una campana en el centro. El formador formula una pregunta y, si un participante conoce la respuesta, hace sonar el timbre y, a continuación, presenta la respuesta.</p> <p><u>Variante:</u> Opción múltiple como trabajo individual y luego evaluación en sesión plenaria. Conclusión en sesión plenaria En una ronda final de linternas, el formador pregunta a los participantes: "¿Qué le ha</p>	

		resultado significativo del debate sobre el tema y qué le gustaría poner en práctica/probar?".	
--	--	--	--

Unidad 5 - Regalos sostenibles para los nietos

Objetivo	Duración	Contenido/Método	Material
DÍA 1			
Los participantes reflexionan sobre su conocimiento de la Circular La economía y sus hábitos a la hora de hacer regalos. Aprenden cómo se relacionan esos temas.	5'-10'	Introducción: Bienvenida y breve aportación sobre el tema "¿Qué es la Economía Circular?"	Sentados en círculo Material para la presentación de entradas.
	5'	Ejercicio: "Comparte lo que sabías antes sobre sostenibilidad y Economía Circular. ¿Cambió su percepción del tema a lo largo de la presentación?"	Proyector, Portátil, Presentación
	20'	Debate: "¿Qué regalos ha recibido cuando era niño o joven? ¿Qué tipo de regalos hace a sus hijos y nietos? ¿En qué se diferencian?"	Trabajo en parejas Junta Papel Bolígrafos
	10'	Reflexión: "¿Qué tienen que ver los regalos con la Economía Circular?"	Los participantes pueden abandonar la sala para trabajar en parejas. Deberán recoger sus conclusiones en papel.
	30'	Lluvia de ideas: "Reúne ideas sobre qué regalos puedes hacer a tus nietos sin producir muchos residuos ni gastar mucho dinero. ¿Tienes alguna idea de pequeños proyectos que puedas hacer con ellos?"	Trabajar en pequeños grupos Junta Papel Bolígrafos Los participantes pueden abandonar la sala para trabajar en parejas. Deberán recoger sus



			conclusiones en papel. Ver: "Talleres educativos para construir eco destrezas"
	15'	Reflexión sobre los resultados y nuevas ideas Decisión: "¿Qué pequeño proyecto le gustaría realizar en la segunda reunión?".	Como grupo
DÍA 2			
Los participantes aprenden a comprometerse con las siguientes generaciones en pequeños proyectos y a hacer regalos con un propósito.	10'	Reflexión del DÍA 1: "¿Qué has aprendido?"	Como grupo Sentados en círculo
		Proyectos de manualidades: ¿cómo hacerlos? Elaboración de regalos para los nietos, aprender a realizar proyectos artísticos creativos con los propios niños	Trabajar en pequeños grupos Material necesario para el proyecto (fabricar mis propios productos de limpieza, cosméticos, muebles, remedios, ropa, hacer papel/cuadernos, otros regalos, ...)
	10'	Reflexión "¿Cómo ha percibido el proyecto? ¿Crees que puedes incorporar tus nuevos conocimientos y poner en práctica las actividades con tus nietos?".	Trabajo en parejas
	5'	Conclusión	Como grupo Sentados en círculo

Fuentes bibliográficas de los escenarios relacionados con la temática “viaje a través de tu hogar”

- ▶ <https://sdgs.un.org/partnerships/zero-waste-challenge-12-responsible-consumption-and-production>
- ▶ <https://www.greenhearted.org/climate-change-primer.html>
- ▶ <https://ellenmacarthurfoundation.org/topics/circular-economy-introduction/overview#:~:text=The%20circular%20economy%20is%20based,Regenerate%20nature>
- ▶ <https://www.goodearthgifting.ca/post/green-gifting-circular-economy>

Viaje al pasado

La gente de esta generación no vivía en la abundancia de bienes de la que disfrutamos hoy. Tenían que aprovechar al máximo las pequeñas cosas y mantener los aparatos funcionando bien y atesorarlos. Aún sabían mantener y conservar muchas cosas, como zapatos, ropa, electrodomésticos. Y cómo aprovechar al máximo los alimentos, tirando muy pocos.

La actividad se relaciona directamente con su experiencia vital. Relaciona acciones y métodos sostenibles del pasado (recordados) con las generaciones más jóvenes a través de un fondo de pantalla, que resume la memoria de la *generación silenciosa/primeros boomers* en consejos para las generaciones más jóvenes.

Objetivos:

- ▶ Estimulación de la memoria y participación activa de los mayores en la actividad
- ▶ Empoderamiento: Los mayores pueden contribuir transmitiendo conocimientos sobre prácticas circulares sostenibles.
- ▶ Activación: Pueden presentar sus conocimientos de forma visual a las generaciones más jóvenes.

Duración:

La hora es sólo una aproximación. Puede ser más o menos larga, dependiendo del grupo y de su capacidad de atención. Sin embargo, debe hacerse en días consecutivos, para que la gente no lo olvide y el recuerdo y el compromiso sigan frescos. No debe hacerse todo en un día, para no sobrecargar la capacidad de concentración de los participantes.

Viaje al pasado - Cómo era antes

Objetivo	Duración	Contenido/Método	Material
DÍA 1			
Los participantes hablan de otra cosa que no sean	5'	Enfoque propio del tema Bienvenida y breve presentación del tema "Economía Circular"	



<p>enfermedades, comida o aspectos negativos de sus vidas. Se anima a los participantes a recordar (estimulación cerebral) aspectos positivos de sus vidas pasadas.</p>		(ejemplos de lo que es, cómo funciona y por qué es importante).	
	45'	<p>Cómo lo hicimos en el pasado I <u>Asignación de trabajo:</u> El animador modera una sesión plenaria y pide a los participantes que compartan recuerdos de aspectos sostenibles de la vida en el pasado. "Por favor, recuerde las cosas que hizo en el pasado, que supusieron un ahorro de recursos y que condujeron a ampliar la vida útil de los productos que utilizaba. Por favor, nómbralos y descríbalos". <u>Forma de trabajo:</u> Contar historias, (despertar la memoria con preguntas abiertas).</p>	<p>FC + papel de color</p> <p>El animador anota lo que la gente recuerda</p>
	DÍA 2		
<p>Los participantes se sienten fortalecidos porque tienen consejos vitales para las generaciones más jóvenes y pueden mostrar y compartir sus conocimientos</p>	20-45'	<p>Cómo lo hicimos en el pasado II El animador modera una sesión plenaria en la que resume lo que se dijo en la última reunión. (Anima a seguir recordando y repite el proceso si se le ocurren más ideas. (Véase el día 1). <u>Forma de trabajo:</u> pleno</p>	<p>FC + papel de color</p> <p>El animador anota lo que la gente recuerda</p>
	45'	<p>Cómo hacerlo hoy <u>Trabajar con imágenes</u> El animador explica que, para compartir los conocimientos con las generaciones más jóvenes, el grupo creará un papel pintado con los métodos recopilados en las sesiones anteriores y lo colocará en la residencia de ancianos para que lo vean los visitantes. Dependiendo de las capacidades del grupo, pueden co-crear u observar y dar indicaciones al facilitador.</p>	<p>FC + papel de colores + imágenes de los objetos descritos en la primera sesión (a preparar por el animador)</p>

Plantilla para la evaluación de necesidades (modifíquela y adapte-la a sus necesidades y a las del grupo)

¿Quién es usted?

(Situación personal, Movilidad, Intereses y aficiones)

¿Cuál es su edad?



SEN4CE

Seniors for Circular Economy



Co-funded by
the European Union

- < 60
- 60-69
- 70-79
- 80-89
- > 90

¿Es usted...

- Mujer
- Hombre
- Otros
- Sin respuesta

¿Cuál es su nivel de estudios más alto?

- Titulación académica /
- Maestro artesano / técnico /
- Título universitario técnico
- Cualificación profesional
- Título de acceso a la escuela técnica superior
- Título de enseñanza primaria/secundaria/secundaria
- Escuela secundaria politécnica
- Sin cualificación profesional

Movilidad

- Quedarse casi siempre en casa
- Paseo por los alrededores
- Utilizar el transporte público
- Hacer viajes de larga distancia
- Conducir en coche
- Montar en bicicleta

Restricciones por edad

- Visión
- Motricidad fina
- Memoria

Situación de vida

- Hogar privado, soltero
- Hogar privado, varias personas
- Vida asistida,
- Residencia
- Residencia de ancianos

Familia

- Niños presentes y que viven cerca
- Niños presentes pero que no viven cerca
- Nietos presentes y que viven cerca
- Nietos presentes, pero que no viven en la localidad
- Otros familiares viven cerca
- Otros familiares presentes, pero no en el lugar

Amigos y conocidos

- Casi ningún contacto con amigos y conocidos
- Contacto ocasional con amigos y conocidos
- Contacto frecuente con amigos y conocidos

Trabajo en red

- No conozco a los demás participantes
- Conozco a algunos de los otros participantes

- Conozco a la mayoría de los demás participantes

Última experiencia de aprendizaje: qué y cuándo: _____

Motivación para la participación: _____

Expectativas del curso: _____

Conocimientos previos sobre el uso de Tablet-PC o Smartphone

- Sin conocimientos previos
- Pocos conocimientos previos
- Buenos conocimientos previos
- Muy buenos conocimientos previos

Conocimientos previos sobre el uso de Internet

- Sin conocimientos previos
- Pocos conocimientos previos
- Buenos conocimientos previos
- Muy buenos conocimientos previos

Conocimientos previos sobre Economía Circular

- Sin conocimientos previos
- Pocos conocimientos previos
- Buenos conocimientos previos
- Muy buenos conocimientos previos

Interés en temas y aplicaciones digitales relacionados con la Economía Circular

- Debatir y comprender el concepto
- Obtención de información y conocimientos
- Movilidad sostenible
- Alinear las actividades diarias con los principios de la EC



SEN4CE

Seniors for Circular Economy



**Co-funded by
the European Union**

- Participación activa en iniciativas de EC
- Otros (Especifíquelo: _____)

Intereses y aficiones

- Actualmente sin intereses/aficiones
- Me interesa un tema en especial /tengo una afición

Cuáles son tus aficiones e intereses: _____

Plantilla para la evaluación del curso (modifíquela y adáptela a sus necesidades y a las del grupo)

Su opinión

Para poder diseñar la oferta de apoyo en función de sus experiencias y deseos, nos gustaría pedirle su opinión. Rellene el breve cuestionario.
¡Muchas gracias!

¿Disfrutó participando en el curso al que asistió?

Sí	mayoritariamente sí	parcialmente	mejor no

¿Qué le pareció el tamaño del grupo?

Adecuado	Demasiado grande	Demasiado pequeño
----------	------------------	-------------------

¿Qué le parecieron los locales?

Adecuado	Adecuado limitado	Inadecuado
----------	-------------------	------------

¿Cuál es su grado de satisfacción con...

	Muy satisfecho	En general satisfecho	Menos satisfechos	Insatisfecho
El material utilizado				
Las explicaciones teóricas				
Los ejercicios prácticos				
El trabajo en grupo				
El equipo técnico				
Otros, a saber: _____				

¿Cómo calificaría la calidad del aprendizaje ofrecido?

	Muy buena	Bien	No muy bien	No es bueno
¿Hasta qué punto eran comprensibles las explicaciones del formador?				
¿Cómo respondió el formador a tus necesidades?				

¿Qué temas y contenidos de la formación resultaron especialmente interesantes desde su punto de vista?

(Responda con viñetas)

¿Puedes utilizar lo que has aprendido en la vida cotidiana?

Sí	Parcialmente	No

¿Tenía conocimientos previos sobre los contenidos de aprendizaje ofrecidos?

- El contenido me era completamente desconocido
- La mayor parte del contenido me era desconocido
- Estaba familiarizado con el contenido
- Estaba completamente familiarizado con el contenido

¿El nivel de aprendizaje era adecuado para sus conocimientos previos?

- El nivel era apropiado para mí
- Me sentí poco desafiado
- Me sentí demasiado desafiado
- No puedo evaluar que

¿En qué medida has podido seguir el material del curso?

- Seguí muy bien
- Seguí bien la mayor parte del tiempo
- Tuve algunas dificultades para seguir el tema
- Tuve muchos problemas para seguir el tema

Yo soy

- una mujer
- un hombre
- sin respuesta

¿A qué grupo de edad pertenece?

- menores de 60 años
- 60 - 64 años
- 65 - 69 años
- 70 - 74 años
- 75 - 79 años
- 80 - 84 años
- 85 - 90 años
- más de 90 años

Gracias por su apoyo.