



1. Padlet - La rueda de la vida

Objetivos

La Rueda de la Vida es un instrumento visual utilizado en la educación de adultos y el coaching para ayudar a los alumnos a comprender rápidamente el grado de equilibrio o plenitud de su vida en un momento determinado. Esta sesión está diseñada para que los participantes se den cuenta de cuáles son LOS PRINCIPALES PILARES DE UNA VIDA ARMONIOSA, sus beneficios y cómo contribuir a un proyecto colaborativo de la RUEDA DE LA VIDA.

Al final de esta actividad, los participantes serán capaces de:

- Practicar el proceso de conexión y colaboración con los compañeros;
- Observe varios proyectos para inspirarse y evalúelos;
- Aproveche las ventajas de trabajar en equipo y utilice los resultados de la colaboración.

Esta herramienta ofrece a los participantes la oportunidad de participar activamente en el mundo digital mejorando las competencias en dos de las áreas de competencias DigComp: Alfabetización en Información y Datos, y Comunicación y Colaboración. Puede utilizarse en las fases de elaboración y exploración del aprendizaje.

Caso práctico

Esta actividad puede realizarse de forma individual y/o colaborativa. El facilitador presenta el concepto de RUEDA DE LA VIDA y la forma en que cada persona **puede autoevaluar su situación vital actual** calificando el grado de logros o realizaciones en cada uno de los pilares de la vida (ejes). Cada participante **identifica las actividades que pueden mejorar la situación actual individual** en cada eje. A continuación, de forma colaborativa, utilizan la plataforma en línea PADLET **para compartir ideas/actividades que puedan maximizar el rendimiento en** los principales pilares de una vida armoniosa.



https://goal-life.com/en/tool/wheel_life?utm_term=article



Mediante la aportación y el intercambio de ideas, los participantes desarrollan sus propias habilidades de coaching social, comprenden plenamente los beneficios y los retos de maximizar un pilar en detrimento de otro, y son capaces de **distinguir las áreas de mejora** del propio equilibrio vital. Posteriormente, los participantes acceden a su propia Rueda de la vida para adaptarla a la situación actual.

Método

Dentro de esta actividad educativa no formal de educación de adultos, el método propuesto es el proyecto colaborativo con el uso del diseño instructivo 5E. Se incluye una combinación de demostraciones, presentaciones, trabajo individual y colaborativo, así como preguntas de síntesis para que los participantes aprendan haciendo e intercambiando información.

Teoría

El Taller está organizado de forma que estimule conversaciones valientes y la inteligencia colectiva del grupo, intercambiando experiencias y opiniones sobre las formas en que podemos mantener el bienestar personal a lo largo de la vida. Se anima a los participantes a intercambiar buenas prácticas para cubrir cada una de las áreas que definen la calidad de vida. Comienzan con una evaluación inicial de los ocho sectores, tras lo cual practican una lluvia de ideas para completar acciones beneficiosas para cada sector de la vida:

- Desarrollo personal
- Espiritual
- Carrera profesional
- Finanzas
- Amigos
- Diversión/Recreo
- Familia
- Salud y forma física

Para facilitar la conversación y el debate, dales algunas indicaciones. Pueden ser preguntas sobre la situación actual y el nivel de satisfacción, pero también pueden ser "elementos de reflexión" (no se pedirá a los participantes que respondan, sino que pueden reflexionar individualmente sobre la mejora de cada categoría).

Desarrollo personal

¿Cómo calificaría el nivel de responsabilidad que ha tenido hasta ahora en relación con las decisiones que ha tomado?

¿Qué tan cerca o lejos cree que está de la condición de líder?

10 - Soy un verdadero líder; 1 - No quiero ser un líder



¿Cómo evaluaría su apertura a nuevos métodos de desarrollo personal en comparación con los que practica actualmente?

Espiritual

¿Cómo calificaría su estado mental, su calma, su humor y su estabilidad emocional?

¿Cómo evalúa su bienestar emocional?

¿Cómo gestiona sus nervios y los retos emocionales a los que se enfrenta a diario?

Reflexión individual: ¿Cómo te ves dentro de un año en términos de consecución de los objetivos fijados y de vida emocional?

Carrera profesional

¿En qué medida está satisfecho con su trabajo actual o con la actividad que realiza? (cualquiera que sea)

En una escala del 1 al 10, ¿cómo calificaría su presencia y potencial para cumplir su misión/propósito?

10 - significa que haces algo cada día para desarrollarte en esta dirección; 1 - si no has estado seguro de tu propósito/misión hasta ahora

Reflexión individual: ¿Dónde te ves profesionalmente/en cuanto a misión dentro de 3 años?

Finanzas

¿Se siente seguro económicamente en este momento?

10 - No me preocupan las finanzas en absoluto; 1 - No tengo seguridad financiera

¿Cómo valoras tus ingresos actuales en comparación con lo que crees que eres capaz de hacer y mereces?

10 - Me pagan de acuerdo con el valor que apporto; 1 - Merezco bastante más por el trabajo que hago

Evalúe su nivel de bienestar financiero.

10 - Gestiono muy bien mi dinero, mis activos están saneados, estoy al día de mis deudas y me siento muy seguro en este ámbito; 1 - Tengo deudas y una inestabilidad financiera constante, las deudas me abruman y siento malestar financiero

Reflexión individual: ¿Cómo ves tu salud financiera dentro de 3 años?

Amigos/ Contribución

En una escala del 1 al 10, ¿cómo valora su capacidad para disfrutar y celebrar la vida, sea lo que sea lo que eso signifique personalmente para usted?



¿Cómo valoras tu capacidad para conectar y compartir tus talentos personales y otros "dones" específicos con los que te rodean, en tu comunidad? En otras palabras, ¿contribuyes generosa e incondicionalmente (sin esperar recompensas)?

Reflexión individual: ¿En qué medida quieres que aumente tu contribución a los demás y a la comunidad dentro de 1-3 años?

Diversión/Recreo

¿Hasta qué punto es eficaz y productivo a la hora de establecer y cumplir sus tareas y objetivos diarios?

¿Qué opina del tiempo que le queda para dedicarse a sus pasiones y trabajar en sus objetivos personales al margen de las tareas cotidianas?

¿Cómo calificaría su capacidad para realizar varias tareas a la vez y llevar a cabo tareas personales y profesionales?

Reflexión individual: ¿Cómo ves tu gestión del tiempo, eficacia y productividad dentro de 6 meses?

Familia

¿Cómo describiría la calidad de sus relaciones sentimentales, tanto pasadas como presentes?

¿Cómo valora la calidad de su relación con los miembros de su familia y su protección?

¿Cómo calificaría la calidad de sus relaciones con amigos, colegas, parejas sentimentales y socios comerciales hasta ahora?

Reflexión individual: ¿Dónde te ves en términos de relaciones dentro de un año?

Salud y forma física

¿Cómo de contento se siente con su salud y bienestar general en este momento?

¿Cómo calificaría el nivel de energía que mantiene a lo largo del día?

Si tuvieras que ponerte una nota en función de la cantidad de actividad física que realizas a diario en relación con tu peso corporal, ¿cuál sería esa nota?

Reflexión individual: ¿Cómo te imaginas tu salud y tu actividad física dentro de un año?

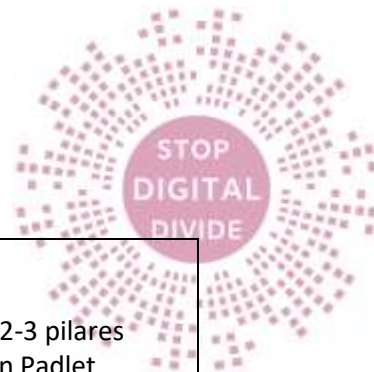


Pasos de la facilitación

TÍTULO: La rueda de la vida

Escenario del taller

Propósito	Ofrecer a los participantes la oportunidad de participar activamente en el mundo digital, mejorando las competencias en dos de las áreas de competencias DigComp: Alfabetización en Información y Datos, y Comunicación y Colaboración, al tiempo que se crea un contexto educativo para que los estudiantes adultos comprendan rápidamente lo equilibrada o plena que es su vida en un momento determinado.
Tiempo	1,5 - 2 horas
Grupo destinatario	Grupos de 20-25 alumnos adultos
Objetivos	Practicar el proceso de conexión y colaboración con los compañeros; Observar varios proyectos para inspirarse, y evaluar y seleccionar los adecuados; Aproveche las ventajas de trabajar en equipo y acceda a los resultados de la colaboración.
Materiales	Hoja de cálculo (en papel) o aplicación en línea PPT + Ordenador portátil + Videoprojector
Pasos de la facilitación	Comprometerse (15 min) Presente la actividad, el alcance y los objetivos. Ayude a los participantes a familiarizarse con el tema y genere compromiso creando una nube de palabras en https://www.mentimeter.com/ o simplemente formule la pregunta: ¿Cuáles son los pilares más importantes de una vida armoniosa? (escribe 3 palabras). Explorar (15 min) Ofrezca una visión general del concepto de la rueda de la vida, invitándoles a explorar las múltiples facetas de cada categoría. Presente la rueda de la vida en forma de hoja de trabajo (en papel) y de aplicación web. Permítales acceder a la aplicación y explorar el significado de cada uno de los ejes, reflexionar sobre su situación actual en cada uno de ellos. Proporcione algunas indicaciones. Por ejemplo, para la categoría "salud y forma física", pueden pensar en: espacio de trabajo ergonómico, comida sana, beber suficiente agua al día, meditación diaria. Explicar (15 min) Explique y debata con el público el significado y la importancia del equilibrio en la vida. Dales la oportunidad de compartir experiencias, asegurándose de que todos los participantes se sienten cómodos con el tema. Utiliza las diapositivas del PPT y presenta las preguntas orientativas para cada categoría.



Elaborar (45 min)

Actividad en grupo. Forma grupos de 4-5 participantes e indícales 2-3 pilares sobre los que trabajarán. Invita a cada grupo a acceder al enlace en Padlet (herramienta colaborativa), a debatir sobre esos temas y a escribir las actividades, pequeños objetivos o acciones que aporten satisfacción sobre los pilares asignados.

Explique que el resultado de la colaboración no será la rueda de la vida personal de alguien. Puede ser una guía para posibles mejoras posteriores.



<https://padlet.com/nicoletaacom/the-main-pillars-of-a-harmonious-life-qo61ypa8j8y6hob1>

Para ayudarles en la lluvia de ideas, dales algunas ideas. Supongamos que un grupo quiere mejorar la categoría "familia". Todos están de acuerdo en que pasar más tiempo con la familia puede mejorar esta área. Algunas acciones podrían ser:

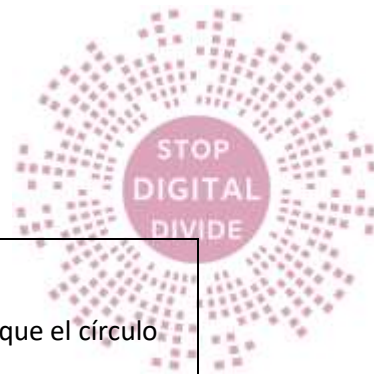
Hacer una pequeña excursión en familia cada domingo (por ejemplo, visitar el zoo)
Desayunar juntos al menos tres veces por semana
Ayudar a los niños con los deberes o proyectos escolares dos veces por semana
Salir una vez a la semana con mi pareja

Evaluar (20 min)

Invita a los participantes a reflexionar y debatir sobre los resultados del Padlet. Pide a cada grupo que presente la nota tomada para cada uno de los pilares. Invite a los asistentes a añadir otras cosas que consideren importantes y que no se hayan mencionado antes.

Preguntas para la sesión informativa:

¿Hubo puntos de vista inesperados o sorprendentes compartidos por los participantes? ¿Cómo contribuyeron estos puntos de vista a la comprensión de los valores de otras personas?
¿Cuáles han sido las principales conclusiones o hallazgos que ha extraído de la actividad?
Volviendo a la rueda de la vida individual, ¿cuál de estas categorías le gustaría más mejorar?
¿Cuál es el paso más pequeño que puede dar para empezar?



	¿Cuál es la puntuación realista para esa categoría exacta? Consejos para el público: equilibrar la rueda de la vida, sin olvidar que el círculo perfecto sólo existe en un mundo ideal.
Métodos	Demostraciones Presentación Trabajo individual y en colaboración Lluvia de ideas Preguntas para la sesión informativa
Evaluación	Recoger opiniones (10 min) Utilice la puntuación NPS para comprender lo que les gusta, lo que se puede mejorar, lo que se podría hacer diferente: En una escala del uno al diez, ¿qué probabilidades hay de que recomiende nuestro taller a un amigo o compañero? (1 es nada probable -10 es muy probable) ¿Qué es lo que más le gusta o aprecia de nuestro taller? ¿Cómo podemos mejorar su experiencia? ¿Qué le ha faltado en su experiencia con nosotros?
Referencias	https://www.mentimeter.com/ https://goal-life.com/en/wheel-of-life https://padlet.com/

Evaluación

Tiene dos componentes. Evaluación por parte del facilitador, que se realizaría a lo largo de la actividad mediante la observación de las habilidades mejoradas, la participación, la interacción, las habilidades de presentación, así como durante la reflexión. Los participantes a través de la retroalimentación hacen otra evaluación proporcionada, que ofrecería información útil para nuevas mejoras.

Transferibilidad

Invite a los participantes a debatir sobre el uso potencial de las herramientas y habilidades. Por ejemplo:

- Alguien puede transferir en el propio trabajo diario los instrumentos digitales (mentimeter, padlet);
- Utilice las ideas como indicaciones para mejorar sus propios pilares de una vida armoniosa;
- Conviértete en coach para ayudar a los demás a construir su propia rueda de la vida y a trabajar en ella;
- Comprender que la información debe verse en el contexto para el que fue creada;
- Capacidad para analizar y seleccionar las actividades, acciones o pequeños objetivos adecuados;
- La mejora de las habilidades de colaboración puede trasladarse al trabajo colaborativo presencial y en línea;
- Las habilidades de presentación son transferibles y pueden aplicarse en cualquier otro campo.

