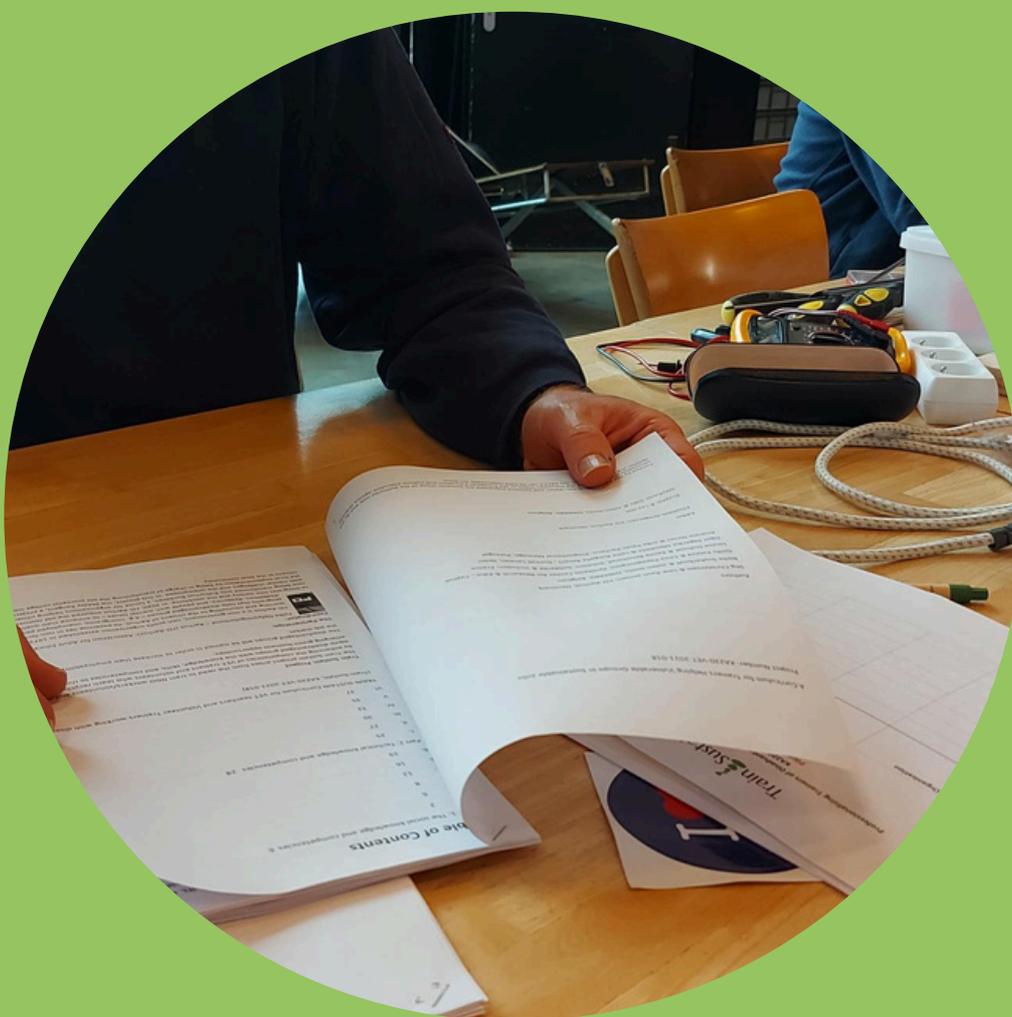


MANUAL SOBRE CÓMO ENSEÑAR EL PLAN DE ESTUDIOS A FUTUROS PROFESORES Y FORMADORES VOLUNTARIOS



trainsustain.eu

MANUAL SOBRE CÓMO ENSEÑAR EL PLAN DE ESTUDIOS A FUTUROS PROFESORES Y
FORMADORES VOLUNTARIOS
NÚMERO DE PROYECTO: 2021-I-DK01-KA220-VET-000033061



AUTORES

Stig Christensen y Line Ravn Jensen, FO-Aarhus, Dinamarca
Bieke Suykerbuyk y Jolien Smits, DINAMO, Bélgica
Golfo Kateva y Eirini Papageorgiou, Synthesis Center for Research & Educ., Chipre
Louise Dufossé y Kenza Benohoud, Solution : Solidarité & Inclusion, Francia
Zigor Sagardui Mendieta y Leire Burgaña Revert, Gureak Lanean, España
Andreia Neves y João Paulo Pacheco, Proportional Message, Portugal



EDITOR

Elisabeth Gregersen, FO-Aarhus, Dinamarca
Atsegin Odriozola Iribar, Gureak Lanean, España



Gráficos y diseño de maquetación

Stephanie Gillis y Jolien Smits, DINAMO, Bélgica

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

TABLA DE CONTENIDOS

PARTE 1: EL CONOCIMIENTO SOCIAL Y COMPETENCIAS

Re-descúbrete - Objetivo: Personas vulnerables	6
	Anexo 1 -78
La posición como formador - De fijo a Mentalidad de crecimiento.....	11
	Anexo 2 - 83
Proceso de Comunicación	17
Enmarcado de la relación entre el formador y quien va a aprender.....	23
Enmarcado del grupo.....	30
	Anexo 5 - 86
La importancia del espacio físico: Hacer que la formación sea accesible e inclusiva	34

PARTE 2: CONOCIMIENTO TÉCNICO Y COMPETENCIAS

Conceptos y beneficios del Reciclaje y la Reutilización	40
Botellas y Envases de Plástico. - Reutilización-Downcycling-Reciclaje	50
	Anexo 8 - 90
Reciclaje de vidrio	56
	Anexo 9 - 93
Aprende a retapizar y reciclar tela de muebles de una antigua silla de oficina ..	62
	Anexo 10 - 102
Taller de reparación - reparación de dispositivos eléctricos	67
	Anexo 11 - 114
Cómo comenzar un negocio de reciclaje y reutilización	73

BIBLIOGRAFÍA 118-119

INTRODUCCIÓN

UNA IDEA GENERAL DEL MANUAL

El proyecto Train Sustain surge de la necesidad de capacitar a trabajadores/voluntarios de ONG y otros educadores con nuevas habilidades al mejorar las competencias de los formadores de FP y voluntarios que enseñan reciclaje/reutilización. Este proyecto ayudará a equipar a grupos desfavorecidos con el conocimiento, habilidades y competencias para prosperar en un mundo en evolución en cuanto a las emergentes oportunidades de negocios verdes. Los grupos desfavorecidos serán capacitados para aumentar su empleabilidad y ayudarles a acceder mejor al mercado laboral.

EL OBJETIVO DEL MANUAL

Este manual fue creado para apoyar a los profesores y voluntarios en la formación de ciudadanos desfavorecidos. De hecho, es un desafío formar a personas con discapacidades de aprendizaje. Muchas veces, estas personas sufren de estrés a largo plazo o desempleo prolongado, lo que dificulta aún más que sean contratadas o mantengan su trabajo actual. Además del desempleo, otro problema generalmente asociado con los grupos desfavorecidos, son las habilidades duras que suelen tener. La mayoría de las veces, los métodos de aprendizaje tradicionales no tienen en cuenta sus características como limitaciones intelectuales. Al enseñar/capacitar, los formadores deben centrarse no solo en las habilidades técnicas, sino más importante aún, en la flexibilidad del plan de estudios, los estilos de aprendizaje y el tiempo necesario para que se aprenda una habilidad. El manual tiene en cuenta estos aspectos, convirtiéndose así en un material didáctico con mayor potencial de adaptación con respecto a las necesidades de los alumnos.

Este manual proporcionará a los formadores nuevos conocimientos y competencias que son útiles al enseñar a grupos vulnerables. Adquirirán una conciencia del aprendizaje no solo como un proceso unidimensional sino cambiante y dependiente del destinatario.



PARTE 1

EL CONOCIMIENTO
SOCIAL Y LAS
COMPETENCIAS

RE-DESCÚBRETE - OBJETIVO: PERSONAS VULNERABLES

Objetivos

- Para ayudar a los grupos vulnerables a identificar y reconocer sus fortalezas.
- Para ayudar al grupo vulnerable a darse cuenta mejor de sus oportunidades de ser parte del mercado laboral.
- Enseñar a los grupos vulnerables el enfoque de igual a igual para enfrentar sus desafíos.
- Desafiar la autoimagen de los grupos objetivo y la narrativa de lo que son capaces a pesar de sus luchas.

Contenido

Mejorar las habilidades para enfrentar los desafíos diarios; la importancia de la autoeficacia; el beneficio del aprendizaje entre pares.

Momento

2 horas como máximo.

Recursos

Computadora portátil.

IMPLEMENTACIÓN

Introducción del tema.

Se presenta la teoría del tema a los formadores.

El grupo objetivo, lo que les permite contribuir y aprender unos de otros y colaborar de manera constructiva. Por lo tanto, es importante que el contenido de la introducción antes de las actividades se utilice en la enseñanza para que los participantes del curso puedan completar las actividades posteriormente.

Proporcionar a los participantes conocimiento sobre sus derechos como personas con discapacidad física o mental.

Presentar lo que pueden obtener al reunirse y hablar sobre lo que puede ser difícil de manejar.

El entrenador reparte una lista a los participantes con las 24 fortalezas y las preguntas que los participantes se harán mutuamente y hablarán durante su tiempo juntos.

Entre las actividades, habrá días durante el entrenamiento en los que los estudiantes aprenderán unos de otros, y tendrán tiempo para reflexionar, aprender y desarrollarse durante el entrenamiento.

La segunda actividad es útil en el último día del curso de formación, donde los estudiantes pueden dar retroalimentación positiva después de pasar tiempo en el curso y conocerse unos a otros.



ACTIVIDAD 1 - REDESCUBRE TUS FUERZAS

Objetivos

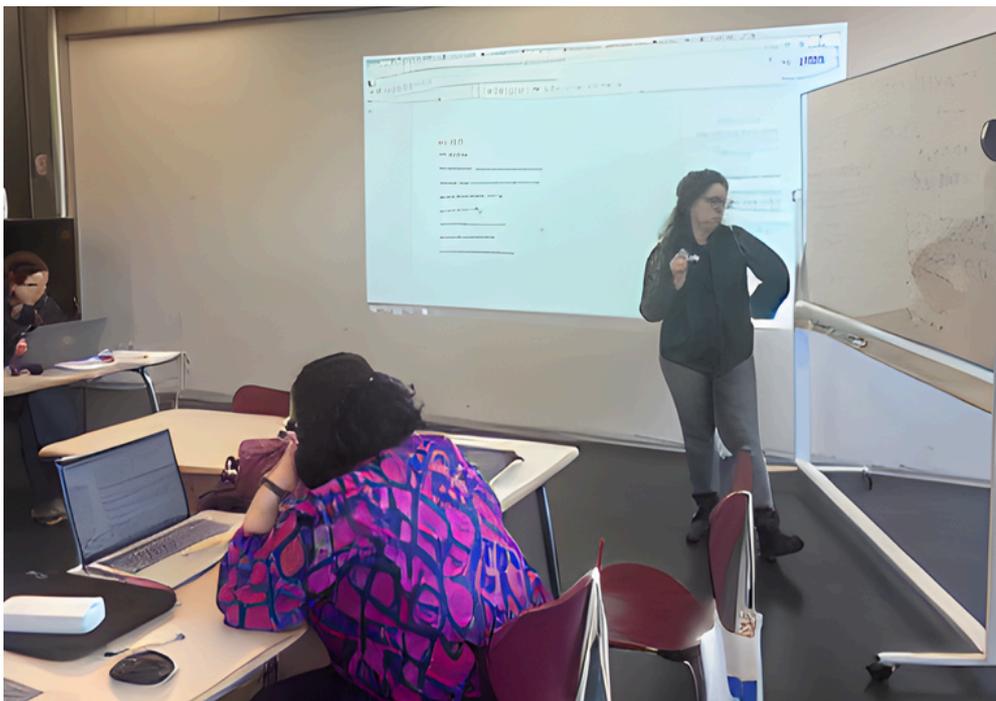
- Presentar a los participantes las "24 Fortalezas" para aumentar la autoestima.
- Aumentar la autoestima de los participantes.
- Animar a los participantes a enfrentar la resistencia de manera constructiva.
- Para fomentar la autorreflexión y el crecimiento personal entre los participantes.
- Para animar a los participantes a tomar buenas decisiones en su propio beneficio.

Duración

- 45 minutos para el ejercicio de caminar y hablar.
- 45-80 minutos para el seguimiento en pleno.

Recursos

- Un folleto (anexo).
- Un temporizador.
- Una computadora.
- Un proyector.
- Pantalla grande.
- Un lugar al aire libre para caminar y hablar.



Descripción

Esto es una "caminata y charla" sobre las 24 Fortalezas del Carácter Humano. A principios de 2000, los científicos descubrieron un lenguaje común de 24 fortalezas del carácter que conforman lo mejor de nuestra personalidad. Todos poseen las 24 fortalezas del carácter en diferentes grados, por lo que cada persona tiene un perfil de fortalezas del carácter verdaderamente único. Cada fortaleza del carácter se encuentra bajo una de estas seis amplias categorías de virtud, que son universales en todas las culturas y naciones.

El entrenador presenta las 24 fortalezas antes de que comience la caminata y la charla, divide al grupo en parejas y les da la hora y el lugar donde deben regresar al pleno después de discutir las 24 fortalezas.

Esta actividad está dividida en:

1. Un paseo y charla

El entrenador creará grupos de 8 participantes.

Toma la lista distribuida de 24 fortalezas y comiencen a preguntarse mutuamente, creando un espacio colaborativo y de discusión de aprendizaje.

Los grupos tienen treinta minutos para dar un paseo si la ubicación del curso lo permite. De lo contrario, se mueven alrededor de la habitación e intercambian lugares para poder sentarse juntos en sus pares asignados y hablar entre ellos.

Durante las conversaciones, el entrenador caminará entre las parejas para estar disponible para cualquier pregunta o duda.

2. Un seguimiento en pleno que facilita el entrenador

Los participantes presentan al grupo lo que su pareja encontró como una fortaleza después de los 30 minutos de caminata y charla.

El entrenador estará pendiente del tiempo. Cada participante dedicará aproximadamente 5-10 minutos a presentar las fortalezas de su pareja al grupo.

ACTIVIDAD 2 - RETROALIMENTACIÓN POSITIVA

Objetivos

- Promover la autoestima.
- Promover la reflexión y el crecimiento personal a través de escuchar elogios y adjetivos positivos.

Duración

1 hora.

Recursos

- Un grabador (por ejemplo, un teléfono inteligente).
- Una silla.



Descripción

El entrenador establecerá un entorno de apoyo, donde enfatizará la importancia de ofrecer retroalimentación genuina y alentadora. El entrenador dará ejemplos de formas de proporcionar estos adjetivos positivos. Esto ayudará a crear un entorno seguro y de apoyo para los participantes.

Cada participante recibirá 5 minutos de retroalimentación positiva, diciéndole adjetivos positivos sobre él/ella como persona para llevar consigo después de este curso de capacitación.

3. El participante que recibe la retroalimentación positiva se sienta en una silla, la cual está colocada de manera que el participante tenga la espalda hacia el grupo y por lo tanto solo tenga que aceptar los elogios y reconocimientos que provienen de los participantes. El tiempo para esta actividad será de 5 minutos.

4. El participante que recibió retroalimentación positiva, tiene un minuto para reflexionar sobre la experiencia y comprender mejor cómo aplicarla en su desarrollo personal y profesional.

5. Después de los 5 minutos, el participante del curso que recibió retroalimentación positiva se alterna con otra persona del grupo, hasta que todos hayan recibido 5 minutos de retroalimentación positiva.

LA POSICIÓN COMO ENTRENADOR DE FIJO A MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

Objetivos

- Para entender la diferencia entre una Mentalidad Fija y de Crecimiento de Carol Dweck.
- Para interiorizar la importancia de pensar positivamente sobre las propias posibilidades.
- Para aprender que puedes estimular la mentalidad de crecimiento con tus alumnos.
- Para entender que el aprendizaje es un cambio sostenible en las posibilidades de comportamiento.

Contenido

Aprendizaje positivo, continuo, posibilidades, teoría, práctica, coaching.

Duración

3 horas.

Recursos

- Papel / notas adhesivas.
- Pizarra / Cartulina.
- Bolígrafos.



IMPLEMENTACIÓN

Para conocer y entender la mentalidad de crecimiento, comenzamos con algunos ejercicios básicos. Las personas necesitan sentir y comprender el concepto antes, para que puedan usarlo ellos mismos y ayudar a otros con él.

“El verdadero objetivo de la educación es sacar lo mejor de las personas” Mahatma Gandhi

Comenzaremos una conversación con los participantes. Primero necesitamos averiguar si ya están familiarizados con el concepto. ¿Han oído hablar de él, qué saben al respecto?

Alguien con una mentalidad de crecimiento ve la inteligencia, habilidades y talentos como algo que se puede aprender y mejorar a través del esfuerzo. Pero alguien con una mentalidad fija ve esas mismas características como inherentemente estables e inalterables con el tiempo.

Cuando crees en una mentalidad de crecimiento, puedes tener una comunicación apreciativa con tus participantes y darles retroalimentación apreciativa.

Tu visión de ti mismo puede determinarlo todo. Si crees que tus cualidades son inmutables — la mentalidad fija — querrás demostrarte correcto una y otra vez en lugar de aprender de tus errores. Necesitarás esta información para ser un buen entrenador para tus entrenadores. El coaching es una forma de apoyar a alguien en su crecimiento. Como entrenador, necesitas creer en lo que el participante es capaz de hacer, que esta persona puede crecer y aprender. Los conceptos básicos de la mentalidad de crecimiento deben estar claros.

Recursos

- Archivos de vídeo.
- Artículos.
- Libros.

ACTIVIDAD 1 - ¿CÓMO ES TU MENTALIDAD?

Objetivos

- Comprender los conceptos básicos de la mentalidad de crecimiento.
- Iniciar una conversación entre los participantes.
- Intercambiar ideas sobre el concepto.

Duración

15 minutos.

Recursos

- Papel/notas adhesivas.
- Pizarra/papelógrafo.
- Plumas.
- Papel con tesis (anexo 1).

Descripción

1 - Dividimos el grupo en grupos más pequeños. De esta manera pueden comenzar una conversación más fácilmente. Sugerimos grupos de 3 a un máximo de 4 personas para que puedan hablar más fácilmente y cada participante tenga la oportunidad de reaccionar. Es importante que cada miembro participe en la actividad.

2 - Cada grupo recibe el mismo papel con algunas tesis que pueden discutir (Anexo 2). Alguien del grupo lo lee en voz alta para los demás.

Discuten cómo reaccionarían primero: ¿Qué creen que es la mejor manera de reaccionar? ¿Es posible dividir la reacción en dos formas diferentes de reaccionar? ¿Cuál es la diferencia?

Para familiarizar al grupo con el concepto de mentalidad fija y de crecimiento, es importante que comencemos una conversación sobre los conceptos básicos de estos temas.

3 - Después de la discusión, en la parte trasera del papel, el grupo verá dos columnas. Una es más de crecimiento, la otra más de mentalidad fija.

Vamos a preguntar si la diferencia es clara para todos. Los participantes pueden hacer preguntas y ayudarse mutuamente a entender el concepto.

ACTIVIDAD 2 - ¿CÓMO ES TU MENTALIDAD SEGÚN TUS PARTICIPANTES?

Objetivos

- Tomar conciencia de tu mentalidad hacia tus participantes.
- Practicar reaccionar con una mentalidad de crecimiento.
- Aprender a dar retroalimentación apreciativa.

Duración

20 minutos.

Descripción

Introducción a la actividad: Si queremos que nuestros alumnos crezcan y aprendan nuevas habilidades, necesitamos creer que pueden. La comunicación apreciativa con los participantes es importante.

1 - Ejercitamos esto en grupos más pequeños. Preferiblemente 3 personas para que cada miembro tenga la oportunidad de hablar y pensar. Con más personas, algunos participantes no se atreven a decir algo. Dos es a menudo demasiado bajo para iniciar una conversación.

2 - Divide el grupo grande en grupos pequeños. Proporcione al grupo algunas ideas que pueda tener sobre los participantes que tienen una mentalidad fija (Anexo 2).

3 - Pide al grupo que dé una declaración desde una mentalidad de crecimiento. Cada miembro puede intentar dar otra declaración (mejor). Los participantes se dan retroalimentación mutua.

Después pueden revisar la parte trasera del papel con las posibles declaraciones de crecimiento.

4 - Pide a los grupos algunas preguntas adicionales que puedan discutir para aprender más sobre sí mismos en su propio modo de pensar (por ejemplo):

- ¿Te resulta difícil pensar con una mentalidad de crecimiento?
- ¿Qué te ayuda a pensar de esta manera?

5 - Si quieres enseñar con una mentalidad de crecimiento, necesitas aprender a dar retroalimentación apreciativa. Pedimos al grupo que discuta los siguientes temas:

- Piensa en una situación específica en la que un estudiante falló o no pudo aprender lo que querías enseñar.
- Considera al menos 3 cosas que podrías decir para fomentar una mentalidad de crecimiento y evitar que el proceso de aprendizaje se detenga.

Si la discusión no comienza, si los participantes no pueden encontrar respuestas, les ayudamos.

Por ejemplo:

- ¿Qué puedes aprender de tus errores? Todos podemos aprender de ello
- A veces lleva tiempo dominar algo. ¿Qué necesitamos dominar el tema?
- ¿Conoces a alguien o algo que pueda ayudarte?
- Este desafío te ayudará a crecer.

6 - Termina esta parte con preguntas en el grupo grande.

- ¿Hay alguna dificultad?
- ¿Necesitamos más información...?



ACTIVIDAD 3 - CÓMO ENSEÑAR UNA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO -REPENSAR

Objetivos

- Para adquirir la mentalidad de crecimiento.
- Aprender a repensar mentalidades/afirmaciones fijas.
- Tomar conciencia de la influencia positiva de una mentalidad de crecimiento.

Duración

40 minutos.

Recursos

- Papel/notas adhesivas.
- Pizarra/papelógrafo.
- Plumas.

Descripción

Entrenar a tus estudiantes y lograr que aprendan algo con una mentalidad de crecimiento tuya (y de ellos) puede ser muy útil. A menudo pensamos de forma negativa sobre nuestras propias habilidades de aprendizaje o las de otras personas. Practicaremos en reconsiderar nuestros pensamientos. Cuanto más practiquemos, más podremos familiarizarnos con la útil mentalidad de crecimiento.

1 - En grupos pequeños ofrecemos a los participantes algunas afirmaciones (anexo 3). Cada participante elige una y propone una opción mejor (mentalidad de crecimiento).

En lugar de... intentar pensar...

2 - Los grupos se dan retroalimentación de manera positiva (y apreciativa). ¿Es difícil formular las cosas de manera diferente? Algunas personas lo encontrarán fácil, para otros esta forma 'nueva' de pensar es más difícil. ¡Pero todos podemos aprender!

3 - Intenta recordar que como entrenador estás apoyando a alguien en su crecimiento. Todo es posible.

PROCESO DE COMUNICACIÓN

Objetivos

- Comprender los beneficios de la escucha activa en la comunicación efectiva.
- Identificar cómo puede ayudar a construir relaciones más sólidas.
- Aprender a minimizar malentendidos y aumentar la productividad.

Contenido

Comunicación, intercambio de información, habilidades blandas.

Duración

2 horas como máximo.

Recursos

- Portátil.
- Internet.
- Proyector.
- Pizarra blanca/Papelógrafo.
- Papeles.
- Bolígrafos.



IMPLEMENTACIÓN

Para introducir el próximo capítulo, primero debemos refrescar la memoria de los aprendices discutiendo abiertamente algunos temas que se presentaron previamente en el plan de estudios. Recordando el capítulo anterior sobre comunicación, debemos comenzar haciendo algunas preguntas para refrescar el contenido aprendido. Incluso si no tienes tiempo para presentar nuevamente el contenido teórico, al hacer algunas preguntas, los estudiantes refrescarán sus memorias y comenzarán las próximas actividades mejor preparados. Aprovecha este tiempo para ver si tus estudiantes se sienten cómodos con los temas y si es necesario reforzar ideas previas. Evita repetir contenido teórico pesado.

ACTIVIDAD 1 - ESCUCHA ACTIVA EN LA COMUNICACIÓN EFECTIVA

Objetivos

- Mejorar las habilidades de comunicación de los formadores practicando la escucha activa (educadores de adultos).
- Incrementar el potencial de aprendizaje de los participantes (adultos vulnerables).

Temporización

30 minutos - 1 hora

Recursos

- Papel.
- Bolígrafos.

Descripción

1 - Si deseas reforzar ideas previas, puedes repetir el contenido teórico o hacer preguntas para analizar el nivel de conocimiento de los participantes. Algunas preguntas generales que puedes hacer son las siguientes:

- ¿Qué entiendes por escucha activa?
- ¿Qué entiendes por escucha activa?
- ¿Cuáles son los principales beneficios de la escucha activa? (Discute brevemente la importancia de la escucha activa en la comunicación efectiva. Destaca sus beneficios y cómo puede ayudar a mejorar las habilidades de comunicación.)
- ¿Qué entiendes por comunicación no verbal?
- ¿Cuáles son los principales beneficios de usar una comunicación verbal adecuada?

2 - Divide al grupo en parejas y haz que se sienten frente a frente. Dale a cada persona un bolígrafo y papel.

Puedes dividir el grupo al azar o, si lo consideras adecuado, puedes intentar mezclar entrenadores mayores y más jóvenes para promover el intercambio de diferentes puntos de vista.

3 - Explica que una persona en cada pareja será el hablante y la otra será la oyente. El hablante hablará sobre un tema de su elección durante 5 minutos, mientras que la oyente practicará la escucha activa.

Por ejemplo: Explique al “oyente” la táctica que usaría si uno de sus aprendices le dijera que se siente perdido en las lecciones y está pensando en abandonar el entrenamiento.

4 - Pide a los oyentes que tomen notas mientras el orador habla. Deben centrarse en comprender el mensaje del orador y resumir los puntos principales en sus notas.

5 - Después de cinco minutos, pida a los oyentes que repitan lo que escucharon decir al orador. El orador debe confirmar si el oyente capturó con precisión su mensaje.

Los pasos 3 y 4 deberían permitir a los oyentes recopilar las ideas principales que fueron presentadas por el orador. Al hacer esto, los oyentes están entrenando su capacidad para incorporar efectivamente la información que fue intercambiada.

6 - Haz que las parejas intercambien roles y repitan los pasos 3, 4 y 5.

7 - Reúne al grupo nuevamente y pide voluntarios para compartir sus experiencias. Haz preguntas como: ¿Cómo fue la experiencia de escucha activa? ¿Te resultó difícil enfocarte en el orador y tomar notas al mismo tiempo? ¿Sentiste que capturaste con precisión el mensaje del orador?

8 - Resume la actividad discutiendo los beneficios de la escucha activa en la comunicación efectiva y cómo puede ayudar a construir relaciones más sólidas, minimizar malentendidos y aumentar la productividad.

Variaciones:

- Puedes cambiar la duración del tiempo de hablar a 3 o 7 minutos, dependiendo de las necesidades del grupo.
- En lugar de hacer que los oyentes tomen notas, puedes pedirles que parafraseen lo que dijo el orador para practicar resumir los puntos principales.
- Puedes hacer la actividad más desafiante pidiéndole al hablante que incluya intencionalmente información irrelevante en su discurso y ver si el oyente aún puede capturar con precisión el mensaje principal.

ACTIVIDAD 2 - COMUNICACIÓN EFECTIVA A TRAVÉS DE SEÑALES NO VERBALES

Objetivos

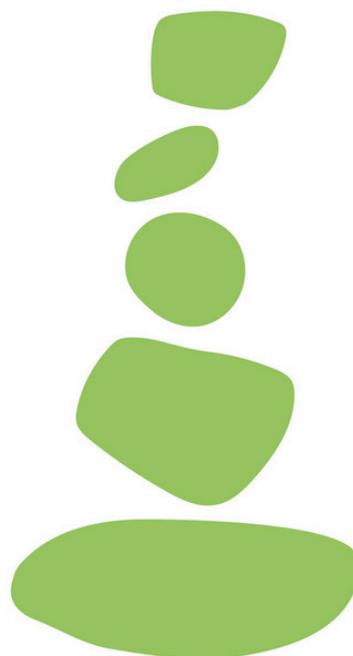
- Mejorar las habilidades de comunicación de los formadores practicando la escucha activa (educadores de adultos).
- Incrementar el potencial de aprendizaje de los participantes (adultos vulnerables).
- Entender los beneficios de llevar a cabo una comunicación no verbal correcta.
- Ayudar a intercambiar información de manera más efectiva.
- Mejorar el impacto de la comunicación no verbal en el intercambio de información.

Duración

30 minutos - 1 hora.

Recursos

- Sillas.
- Papel.
- Bolígrafos.



Descripción

Para esta actividad queremos que los entrenadores interactúen entre sí y desarrollen habilidades de comunicación practicando activamente su comunicación utilizando señales no verbales.

1 - Comienza por discutir brevemente la importancia de la comunicación no verbal en la comunicación efectiva. Explica que las señales no verbales como el lenguaje corporal, las expresiones faciales, el tono de voz y el contacto visual pueden transmitir mucha información e impactar significativamente en cómo se recibe un mensaje.

Por ejemplo, la comunicación no verbal ayuda al hablante a relajarse y transmitir la información de manera más segura. Esto resulta en una mejor recepción de la información por parte del oyente. Si quieres ver en primera persona una demostración, pide a tus compañeros que intenten hablar contigo sin mover los brazos y permanecer quietos mientras hablan. Notarás que sentirás que el intercambio de información no fluye de manera natural e incluso podrías sentirte incómodo.

Otro ejemplo. Pide a tus compañeros que cierren sus manos en forma de puño mientras hablan. Al final, el oyente tendrá la sensación de que el hablante estaba tenso, ansioso o tal vez no muy seguro sobre la información que se estaba transmitiendo.

2 - Divide el grupo en parejas y haz que se sienten frente a frente. Explica que cada persona se turnará para ser el hablante y el oyente.

3 - Pide al orador que entregue un mensaje breve al oyente, pero sin usar palabras. Puede utilizar su lenguaje corporal, expresiones faciales, tono de voz y contacto visual para transmitir su mensaje.

El oyente puede tomar nota de lo que siente y de lo que entiende de la “conversación”.

4 - Después de que el orador termine, pide al oyente que comparta su interpretación del mensaje. Anímalo a ser lo más específico posible y mencionar las señales no verbales que lo llevaron a su interpretación.

5 - Haz que las parejas intercambien roles y repitan los pasos 3-4.

6 - Reúne al grupo nuevamente y pide voluntarios para compartir sus experiencias. Haz preguntas como: ¿Cómo fue la experiencia de comunicarse sin palabras? ¿Te resultó difícil transmitir tu mensaje de manera efectiva usando señales no verbales? ¿Aprendiste algo nuevo sobre el poder de la comunicación no verbal?

7 - Resume la actividad discutiendo la importancia de la comunicación no verbal en la comunicación efectiva y cómo puede impactar significativamente en cómo se recibe un mensaje. Anime al grupo a ser más consciente de sus señales no verbales y a practicar su uso de manera efectiva.

Variaciones:

- Puedes hacer la actividad más desafiante pidiéndole al hablante que transmita una emoción o estado de ánimo específico sin usar palabras.
- También puedes realizar esta actividad en grupo, donde los participantes se turnan para transmitir un mensaje al grupo utilizando solo señales no verbales, y el grupo intenta interpretar el mensaje.
- También puedes agregar una discusión de retroalimentación a la actividad, donde se discute cómo se perciben las señales no verbales en diferentes culturas y cómo adaptar la comunicación no verbal a diferentes contextos culturales.



ENMARCANDO LA RELACIÓN ENTRE EL ENTRENADOR Y QUIEN VA A APRENDER

Objetivos

- Establecer una relación positiva entre el formador y los aprendices.
- Crear un entorno de aprendizaje de apoyo.
- Establecer una base para una interacción significativa entre formadores y aprendices.
- Crear un entorno de aprendizaje de apoyo.
- Mejorar la comprensión de las necesidades y perspectivas.
- Fomentar la confianza y un aprendizaje seguro, proporcionando un entorno donde los estudiantes se sientan cómodos expresando sus pensamientos e ideas.

Contenido

La importancia de crear un entorno de aprendizaje positivo y colaborativo, estableciendo una relación segura y afectuosa que permitirá que las sesiones de formación se desarrollen sin problemas.

Duración

2 horas.

Recursos

- Papel/notas adhesivas.
- Pizarra/cartulina.
- Bolígrafos.



IMPLEMENTACIÓN

Antes de comenzar este nuevo taller, por favor recuerda que la comunicación efectiva es la piedra angular de una relación positiva entre el formador y los alumnos (que los alumnos habrán visto en la sesión anterior).

Al lograr estos objetivos de comunicación, se sentará una base sólida para una relación positiva y productiva entre el formador y los alumnos. La comunicación efectiva fomenta la confianza, el respeto y el compromiso, elementos esenciales para experiencias de aprendizaje exitosas.

Finalmente, definir la relación entre el entrenador y el aprendiz es esencial para crear un entorno de aprendizaje positivo y efectivo.

Para lograr esto, el educador debería:

- Comience cada sesión con una cálida bienvenida y una sonrisa, para que los participantes se sientan valorados desde el principio.
- Antes de adentrarse en el contenido, él o ella debería entablar una conversación informal para crear un ambiente amigable y accesible.
- Reconocer los sentimientos y experiencias de los participantes, mostrando comprensión y empatía.

Todo esto facilitará que cada participante comparta sus miedos y esperanzas durante la Actividad#1. Comenzar con esperanzas y miedos como rompehielos puede ser una forma poderosa de establecer una conexión más profunda y una relación entre los participantes, así como fomentar un ambiente de confianza, conexión y compromiso desde el inicio del entrenamiento. Esto ayuda a que los participantes se vean mutuamente como personas reales con experiencias compartidas, mejorando en última instancia la calidad de las interacciones y los resultados de aprendizaje.

La Actividad #2 se centra en integrar escenarios para concluir la sesión y transformar el conocimiento teórico en habilidades prácticas, permitiendo a los participantes adquirir una mejor comprensión de cómo fomentar relaciones efectivas entre formadores y aprendices. También anima a los participantes a participar activamente, involucrarse en la resolución de problemas y reflexionar sobre su proceso de aprendizaje.

Los escenarios bien diseñados emulan situaciones de la vida real, permitiendo a los participantes explorar dinámicas complejas y procesos de toma de decisiones que pueden ocurrir en contextos reales de entrenamiento.

ACTIVIDAD 1 - ESPERANZAS Y MIEDOS

Objetivos

- Desarrollar un sentido de empatía y comprensión mutua.
- Identificar posibles obstáculos y establecer metas para abordarlos
- Crear lazos más fuertes con otras personas que puedan brindar apoyo, aliento u ofrecer consejos útiles.
- Fomentar un entorno inclusivo donde se valore todas las voces.

Duración

30 minutos.

Recursos

- Papel/notas adhesivas.
- Pizarra/cartulina.
- Bolígrafos.



Descripción

El ejercicio de "Esperanzas y Miedos" se divide en cuatro partes:

1- Antes de comenzar la actividad, el entrenador puede animar a los estudiantes a reflexionar individualmente sobre sus esperanzas y miedos antes de escribirlos en las notas adhesivas. Esto les permitirá pensar más profundamente y generar ideas más significativas. Distribuya notas adhesivas y marcadores a cada aprendiz. Puede sugerir escribir las esperanzas en una nota adhesiva de color diferente a los miedos, para permitir una mejor visibilidad. Presente el ejercicio y explique los resultados esperados al final de la sesión.

Por ejemplo, podrías decir a los estudiantes que "Tomaremos diez minutos para revisar los objetivos que deseas lograr con este proyecto. Luego discutiremos cualquier inquietud o preocupación que tengas."

2 - Luego, configura un temporizador por unos minutos para permitir que tus participantes escriban sus esperanzas y temores, uno por nota adhesiva. Antes de que comience la sesión, proporciona dos cajas en el tablero, la primera etiquetada como "Esperanzas" y la segunda como "Temores". Una vez que los participantes hayan terminado de escribir sus notas adhesivas, pueden colocarlas debajo de cada encabezado. La visibilidad de las ideas de todos puede inspirar a otros. Proporciona algunas pautas para escribir en las notas adhesivas. Pide a los participantes que limiten sus ideas a unas pocas palabras o una frase corta. Sigue el temporizador para evitar que la sesión se alargue: cuando suene la alarma, todos pueden dejar de escribir.

3 - A medida que los participantes publiquen sus ideas, verás que surgen similitudes. Reúnelas por tema. Puede que no tengas tiempo para revisar cada nota adhesiva, pero al menos puedes abordar el tema común. Agrupar también es una excelente manera de visualizar las principales preocupaciones en la sala.

4 - Después de que todos hayan terminado de escribir sus notas adhesivas, pueden discutir los grupos. Reserve tiempo para que los estudiantes compartan y discutan sus esperanzas como parte de una discusión en toda la clase. Esto puede fomentar la motivación y la colaboración entre los estudiantes. Los miedos llevan más tiempo porque generan más discusión y debate. Es comprensible que los miedos provoquen más discusión, pero también es esencial enfatizar la importancia de validar las preocupaciones de los estudiantes, lo cual es clave para ayudarles a comprender que el miedo es una emoción normal y para animarles a enfrentar los desafíos de manera positiva.

El profesor puede fomentar un ambiente de apoyo donde los participantes puedan expresar sus miedos sin temor a ser juzgados y, a su vez, buscar soluciones prácticas para abordarlos.

La tarea principal del facilitador es reconocer los miedos y ayudar a encontrar una solución. Puedes hacer esto mostrando por qué son infundados, o desarrollando un plan para lidiar con ellos durante o después de la sesión.

ACTIVIDAD 2 - ENMARCANDO LA RELACIÓN ENTRENADOR-APRENDIZ

Objetivos

- Desarrollar las habilidades de pensamiento crítico de los aprendices.
- Fortalecer las habilidades de resolución de problemas de los aprendices.
- Para mejorar la comunicación al hacer que los participantes intercambien ideas y trabajen juntos para resolver problemas.

Duración

1 hora 30 minutos.

Recursos

- Papel.
- Pizarra/Papelera.
- Plumas.
- Computadora.
- Acceso a internet.

Descripción

Una vez que hayas establecido las expectativas de los estudiantes, ahora puedes comenzar la capacitación. Comienza con una introducción clara y convincente que describa la actividad y sus objetivos.

1 - Divide a los estudiantes en grupos pequeños de 3 a 5 personas (dependiendo del tamaño del grupo). El formador debe ser capaz de fomentar un ambiente inclusivo y respetuoso en el que los estudiantes se sientan cómodos expresando sus opiniones sin miedo a ser juzgados, escuchar atentamente las respuestas de los estudiantes y hacer preguntas de seguimiento para ampliar sus ideas, y finalmente animar a los estudiantes callados a compartir sus pensamientos e ideas, y asegurarse de que los estudiantes dominantes no monopolizan la discusión.

2- Proporcione a cada grupo un escenario/situación hipotético relacionado con el tema del entrenamiento o taller. Aquí está la lista de escenarios/situaciones que puede compartir con ellos:

- El comienzo de una sesión es un paso esencial que influye en la forma en que se desarrolla. ¿Qué reglas crees que se deben respetar?
- ¿Cómo animar una presentación? ¿Hacerse entender y mantener la atención?
- Estás liderando una sesión de entrenamiento y te encuentras con alguien que no parece estar interesado. ¿Cómo puedes fomentar la motivación de un adulto aprendiz?
- Un participante hace una pregunta a la que el entrenador no sabe la respuesta. ¿Qué se debe hacer en esta situación?
- ¿Cómo fomentar los intercambios entre el entrenador y los alumnos durante una sesión de formación?
- ¿Cómo evaluar y cerrar una sesión de formación?

3 - Proporcione a cada grupo 15 minutos para trabajar en colaboración y desarrollar una lista de posibles soluciones para el escenario. Luego, cada grupo debe presentar sus soluciones por turnos al grupo completo. El formador debe mantener la discusión enfocada y en el camino correcto, asegurando que todos los temas planificados se cubran dentro del tiempo asignado. Después, el formador resume los puntos principales hechos durante la sesión, para reforzar el aprendizaje y aclarar cualquier malentendido.

4 - Por cada grupo que presente sus respuestas, puedes proporcionar apoyo visual que incluya elementos de las soluciones que hayas preparado de antemano, puede ser una herramienta poderosa para respaldar tu mensaje y hacer que tu presentación sea más atractiva.

CONSEJO

Los escenarios no son definitivos, pero se pueden adaptar a diferentes situaciones y al público y estudiantes con los que trabajarás durante la formación. Idealmente, este tipo de actividad requiere un apoyo visual para proporcionar respuestas a diferentes escenarios y situaciones, de modo que los participantes tengan todas las claves y elementos al alcance de la mano.

¿Cómo asegurar la calidad de tu comunicación?

Aquí tienes algunos ejemplos:

- Mantén la calma para crear y mantener un buen ambiente.
- Muestra entusiasmo por el tema presentado.
- Mantente en movimiento por la habitación.
- Muevete de un lugar a otro para enfatizar un punto importante, pero no camines por la habitación todo el tiempo.
- Siempre mira a los participantes.
- Mantén contacto visual.
- Varía tu discurso para evitar la monotonía.
- Reduce la velocidad para enfatizar las partes importantes.
- Varía tu entonación para evitar la monotonía y mantener la atención.

¿Cómo animar a los más reservados a expresarse? Aquí tienes algunas pautas:

- Da la vuelta completa a la mesa, no te detengas a la mitad, no olvides a nadie.
- Dar a todos la misma cantidad de tiempo para hablar. Antes de la ronda, anunciar la cantidad de tiempo que se permitirá a cada persona hablar (generalmente de 1 a 3 minutos).
- Hacer preguntas precisas sobre un tema bien definido.
- No comiences intercambios y debates antes del final de la mesa redonda.
- Si haces varias rondas, no siempre empieces con la misma persona.

¿Cómo informar sobre la intervención del entrenador?

- Elabora una evaluación de la sesión y responde lo mejor posible a las expectativas de los aprendices y formadores con respecto al progreso del módulo/sesión de formación, por escrito o verbalmente. Se pueden abordar varios puntos, como:
 - ¿Es apropiada la elección de temas?
 - ¿Son apropiados los métodos de enseñanza?
 - ¿Están actualizados los materiales de formación?
 - ¿La duración está en línea con los objetivos?
 - Tus comentarios sobre los materiales de formación.

La siguiente guía proporciona orientación e inspiración:

- Guía de buenas prácticas para metodologías de formación
- Cómo convertirse en un formador efectivo e inspirador

<https://www.enisa.europa.eu/publications/good-practice-guide-on-training-methodologies>

ENMARCANDO AL GRUPO

Objetivos

- Identificar las necesidades de las personas con discapacidad.
- Comprender cómo los profesionales deben trabajar con el grupo.
- Aprender sobre la importancia del entorno.
- Destacar los elementos clave a tener en cuenta al planificar la lección.

Contenido

Cómo trabajar con personas con discapacidades, elementos clave para un entorno seguro (nivel físico, nivel emocional, características de los profesionales, protagonismo y participación o aprendices...).

Duración

2 horas.

Recursos

- Portátil.
- Internet.
- Proyector.
- Papel.
- Pluma.
- Anexo 5.

IMPLEMENTACIÓN

Para este nuevo tema, tenemos que poner el foco en nosotros mismos. Lo que trabajemos en este tema será crucial para poner en práctica, porque hay factores muy importantes que harán que la clase sea exitosa o no.

Antes que nada, tenemos que pensar en cómo debería ser nuestro papel en una clase con personas con discapacidades. Para conocer este comportamiento necesario, tenemos que poner en acción la Actividad n.º 1.

Entonces, para trabajar profundamente en la importancia del comportamiento, el entorno, el grupo y el espacio, se implementará la Actividad #2.

ACTIVIDAD 1 - ¿VERDADERO O FALSO?

Objetivos

- Conocer cuál debería ser el papel de los profesionales en una clase con personas con discapacidad.
- Aclarar las dudas de los profesionales.
- Aclarar las expectativas y roles del maestro en una clase con estudiantes con discapacidades.
- Concienciar a los maestros sobre los mitos y estereotipos en torno a la discapacidad y la educación inclusiva.

Duración

20 minutos.

Recursos

Tarjetas con 9 afirmaciones verdaderas y 9 falsas relacionadas con el papel del maestro en un aula con estudiantes con discapacidades (Anexo I).

Descripción

- 1 - Divida a los participantes en grupos pequeños y reparta las tarjetas con las afirmaciones verdaderas y falsas.
- 2 - Pide a los grupos que trabajen juntos para clasificar las afirmaciones en 'verdadero' o 'falso'.
- 3 - Una vez que todos los grupos hayan terminado, permíteles compartir sus respuestas y justificar sus elecciones.
- 4 - Discutir en grupo las respuestas correctas y, en caso de afirmaciones falsas, aclarar la verdad detrás de ellas.
- 5 - Anima a los participantes a discutir y reflexionar sobre las implicaciones de estas afirmaciones para el papel del maestro en un aula con estudiantes con discapacidades.

ACTIVIDAD 2 - EL MAPA SEGURO DEL AULA

Objetivos

- Promover la conciencia sobre la importancia de un espacio seguro en el aula y explorar cómo los estudiantes individuales pueden contribuir a crear un espacio seguro para todos.

Duración

45 minutos.

Recursos

- Hojas de papel.
- Lápices de colores.

Descripción

1 - Presenta el objetivo de la actividad y explica que es importante que todos se sientan seguros y respetados en el aula para poder aprender y desarrollarse.

2 - Divide a los estudiantes en grupos pequeños y pide a cada grupo que dibuje un mapa del aula en un trozo de papel. Indica a los grupos que incluyan todas las áreas del aula, como mesas, sillas, armarios, etc.

3 - Una vez que los grupos hayan dibujado el mapa de su aula, pídeles que etiqueten las áreas donde se sienten más seguros y donde se sienten menos seguros. También pueden identificar las áreas donde se sienten más cómodos y donde se sienten menos cómodos.

4- Después de que los grupos hayan identificado estas áreas, pídeles que discutan las razones por las que se sienten seguros y cómodos en ciertas áreas y menos seguros y cómodos en otras. Luego, deberían proponer ideas para mejorar las áreas donde se sienten menos seguros y cómodos.

5- Además, el profesor observará si han trabajado solo en los espacios físicos o también en la atmósfera. Es decir, la confianza que transmite el profesor, la calma, el trabajo en equipo, el respeto...

6- Una vez que los grupos hayan discutido sus ideas, pídeles que presenten sus mapas y sus ideas al resto de la clase.

7 - Como actividad final, invita a los estudiantes a trabajar juntos para crear una lista de reglas y prácticas para garantizar un espacio seguro y respetuoso para todos en el aula. Estas reglas pueden ser colocadas en un lugar visible en el aula para que todos los estudiantes las recuerden.

CONSEJO

Asegúrate de que las afirmaciones falsas sean creíbles y realistas para que la actividad sea más efectiva.

Anima a los participantes a compartir sus propias experiencias y perspectivas sobre el papel del maestro en un aula con estudiantes con discapacidades.

Destacar la importancia de una educación inclusiva de calidad para todos los estudiantes, incluidos aquellos con discapacidades.

Asegúrate de establecer reglas y prácticas para que los estudiantes se sientan seguros y cómodos mientras trabajan en esta actividad. También puedes adaptar la actividad para incluir elementos como accesibilidad física y adaptaciones razonables para garantizar que todos los estudiantes puedan participar plenamente.



LA IMPORTANCIA DEL ESPACIO FÍSICO - HACER QUE LA FORMACIÓN SEA ACCESIBLE E INCLUSIVA

Objetivos

- Comprender el concepto de accesibilidad y sus aspectos.
- Reconocer y recordar las características básicas del espacio físico.
- Determinar el tipo de parámetros relacionados con el espacio que deben tenerse en cuenta para lograr la accesibilidad total de la sesión de formación según el lugar/sala de reuniones.
- Comprender cómo diseñar y llevar a cabo una formación/taller inclusivo, aplicando los medios apropiados compatibles con las necesidades de tus alumnos.

Contenido

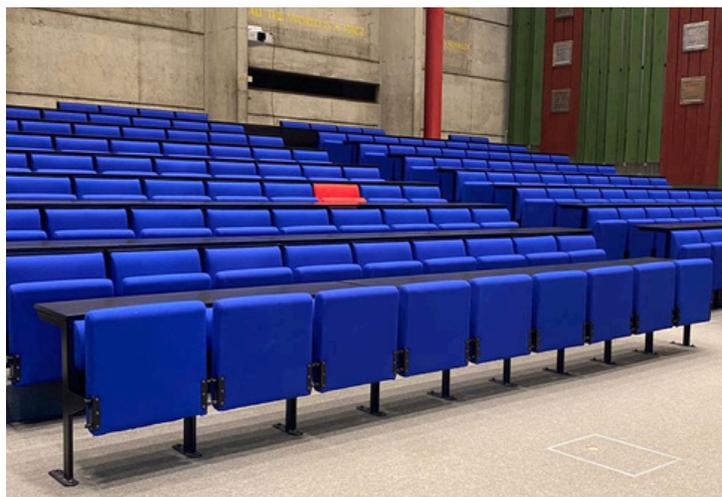
Definiciones de accesibilidad e inclusión, Instrucciones para crear un espacio más seguro, Consejos para una orientación adecuada, señalización, presentación, iluminación, acústica, material utilizado, etc.

Duración

2 horas.

Recursos

- Portátil.
- Internet.
- Proyector.
- Pizarra blanca/Papelógrafo.
- Papeles y bolígrafos.
- Notas adhesivas.
- Planos de piso.
- Etiquetas de nombre.



IMPLEMENTACIÓN

Discusión, Presentación, Trabajo en grupo, Preguntas abiertas, Diálogo (guiado), Presentación de Powerpoint.

Nota: el Plan de Lección proporciona pautas al facilitador sobre cómo configurar la lección. No es una hoja de ruta detallada frase por frase ni sustituye la personalidad del facilitador. Por lo tanto, eres libre de ajustarlo.

Sugerencias

Proporciona la libertad a los participantes de elegir su propio asiento de acuerdo a sus necesidades visuales y auditivas, en lugar de decidir por ellos. Evita actuar como una "autoridad". En caso de que elijan incorrectamente, permíteles cambiar de lugar durante la actividad. Elegir el asiento incorrecto y darse cuenta de ello, también es un proceso educativo (práctico), ya que permite al participante reflexionar sobre el problema, así como las formas de resolverlo.

Crea un círculo en lugar de un diseño estricto de aula. De esta manera, nadie está delante o detrás de los demás, fomentando así el sentido de igualdad del grupo.

Utilice las presentaciones de PowerPoint proporcionadas. Puede ajustarlas según el perfil de su audiencia. Puede mostrar la presentación y al mismo tiempo, hacer a los participantes las preguntas principales descritas en este Plan de Lección. Siéntase libre de agregar preguntas para captar aún más la atención de su audiencia.

Esta actividad puede ser una actividad de calentamiento y es en sí misma un ejemplo. También es personalizada e interactiva, porque involucra a los participantes y sus propias experiencias de accesibilidad en la discusión, fomentando así la autorreflexión, la colaboración y el intercambio de ideas.

ACTIVIDAD 1

¿Por qué es importante el espacio físico al diseñar un taller? Familiarizarse con el espacio de la sesión/taller de formación presencial.

Objetivos

- Comprender el concepto de accesibilidad y sus aspectos.
- Reconocer y recordar las características básicas del espacio físico.

Duración

1 hora.

Recursos

- Laptop.
- Internet.
- Proyector.
- Pizarra blanca/Papelógrafo.
- Papeles y bolígrafos.
- Notas adhesivas.
- Planos de planta.
- Presentación (Anexo 6).
- Etiquetas de nombre.

Descripción

1 - Presentación sobre accesibilidad: definición, parámetros, etc. (Anexo 6).

2 - Diapositiva 1 - la definición de accesibilidad y relacionar el concepto teórico con la experiencia propia de los participantes:

Pregúntales de qué manera han llegado al edificio: -¿Han caminado? ¿Han usado una bicicleta? ¿Han utilizado el transporte público?

-¿Han utilizado un mapa? ¿Un enlace de Google Maps? Si es así, pregúntales si el mapa/enlace les ayudó a encontrar el edificio.

-¿Se les proporcionaron indicaciones? ¿Tuvieron alguna dificultad para encontrar el edificio? En caso afirmativo, pregúntales por qué. ¿Cuál fue el problema que encontraron?

-Escriba los problemas en el Pizarrón.

Pregúnteles de qué manera han llegado al lugar/sala de reuniones:

- ¿Utilizaron escalones o escaleras? En caso afirmativo, ¿hay una rampa o un ascensor?
- ¿Las puertas del edificio se abrieron manualmente o automáticamente (detectores de movimiento)?
- ¿Usaron la señalización? ¿Era accesible la señalización en cuanto a contenido y formato?
- ¿Tuvieron alguna dificultad para encontrar el edificio? En caso afirmativo, pregúnteles por qué ¿Cuál fue el problema que encontraron?

Escribe los problemas en la pizarra. Muestra 1 diapositiva de resumen con los problemas.

3 - Muestra 2-3 diapositivas sobre los parámetros que hacen que un edificio sea accesible. Pídeles que contemplen una ocasión en la que encontraron un lugar o un edificio muy fácilmente.

4 - Basándose en lo que acaban de escuchar de ti, pídeles que escriban en un post-it cuál es la razón de esto, eligiendo una de las opciones: transporte, estacionamiento, indicaciones, mapa, enlace al mapa, señalización...).

Coloca estas notas adhesivas también en el pizarrón y resume los parámetros del espacio que facilitan la accesibilidad (1-2 diapositivas).

5 - Ejercicio: Muestra a los participantes imágenes/planos de ejemplos de espacios con y sin obstáculos. Pídeles que voten en línea (usando, por ejemplo, Mentimeter) cuál de las imágenes creen que es problemática en términos de accesibilidad. Proyecta los resultados de las respuestas en la pizarra y discute con ellos cómo se podrían haber evitado las situaciones problemáticas.

6 - Concluya que una vez que se hayan superado los obstáculos físicos, los estudiantes pueden disfrutar del proceso de aprendizaje y centrarse en el contenido del taller en lugar de tratar de resolver problemas que dificultan su concentración.

ACTIVIDAD 2

¿Cómo podrías diseñar y ejecutar una formación/taller inclusivo?

Objetivos

- Determinar el tipo de parámetros relacionados con el espacio que hay que tener en cuenta para lograr la plena accesibilidad de la sesión formativa en función del lugar/sala de reunión.
- Seleccionar y aplicar medios adecuados y compatibles con las necesidades del alumnado para reforzar la inclusividad.

Duración

1 hora.

Recursos

- Ordenador.
- Internet.
- Proyector.
- Pizarra blanca/Papelógrafo.
- Papel y bolígrafos.
- Post-its.
- Planos de la planta.
- Presentación.
- Etiquetas de nombres.

Descripción

1 - Crea un círculo con los participantes de manera que ninguno esté detrás o delante de nadie. (Refuerza el sentido de igualdad y de grupo). Permite que los participantes elijan sus asientos en función de sus necesidades visuales o auditivas. También puedes usar etiquetas de nombres.

2 - Realiza las siguientes preguntas para conectar con el concepto de accesibilidad. Si se ha realizado la actividad #1, estas preguntas le servirán al alumnado para refrescar lo que ya han aprendido.

- ¿Cómo puedes facilitar el acceso de los participantes al edificio ?
- ¿Cómo puedes facilitar el acceso de los participantes a la sala de reuniones ?

3 - Escribe tus respuestas en la pizarra y haz algún aporte si fuese necesario.

4 - Señala las conclusiones, ya sea oralmente o escríbelas en la pizarra, como "Consejos y Sugerencias".

Por ejemplo:

- ¡Considera las diferentes características y necesidades especiales de las personas a las que planeas enseñar!
- Verifique los parámetros de espacio de la sala de reuniones y del edificio con antelación y asegúrese de que cumplan con las necesidades de los participantes antes de seleccionar la sala/edificio en particular. ¡Si no cumplen con los criterios de accesibilidad, busque otra sala/edificio!
- ¡Prepárate a ti mismo y tu enseñanza (material, presentación) adecuadamente para asegurarte de facilitar la participación de todos en el taller!

Señalar que hay otro aspecto importante a tener en cuenta al dirigir talleres, el de la inclusividad. Puede utilizar las diapositivas incluidas en la presentación de PowerPoint. (Anexo 6)

5 - Mostrar 1 diapositiva con la definición de inclusividad. Relacionar el concepto teórico con la experiencia propia de los participantes. Basándose en la definición proporcionada, tener una breve discusión sobre lo que significa "inclusividad" para ellos. Aclarar malentendidos.

6 - Mostrar 2-3 diapositivas sobre los parámetros de la sala de entrenamiento (iluminación de la sala, horas del día, acústica, señalizaciones, libre de obstáculos, ...).



7 - Mostrar 1-2 diapositivas sobre el material de entrenamiento (diferentes formatos - impreso, impreso grande, audio, braille).

8 - Mostrar 1-2 diapositivas sobre el formador (voz, leer en voz alta al escribir en la pizarra, usar los nombres de los participantes, usar preposiciones de lugar, elegir dónde pararse en relación a las ventanas y la pizarra, describir el espacio y dónde está el mobiliario...)

9 - Haga preguntas para comprobar la comprensión de los participantes:

- ¿Qué parámetros de la sala de reuniones deberías verificar de antemano?
- ¿Qué aspectos deberías considerar al estar frente a una audiencia como entrenador? (lenguaje corporal, gestos, tono de voz, lugar para pararse...)
- ¿Han detectado algún error que hayas cometido tú (como el entrenador básico) en los temas anteriores? Pídeles que suban al escenario y expliquen su idea. Pregúntales cómo lo habrían hecho de manera "correcta".

10 - Pide al resto del grupo que comenten. Guía el diálogo entre los estudiantes hacia una conclusión que señale los aspectos básicos de accesibilidad e inclusividad.

CONSEJO

Verifique a los participantes y tenga en cuenta sus necesidades especiales (personas con discapacidades, personas mayores, personas diagnosticadas con TDAH, personas desempleadas a largo plazo, etc.) para ajustar su formación a sus capacidades.

Verifique la accesibilidad al edificio y a la sala de reuniones con suficiente antelación y tenga en cuenta los parámetros de espacio para la organización del taller. Si el edificio/sala de reuniones no cumple con los requisitos necesarios para los participantes, busque otra sala.



PARTE 2
CONOCIMIENTOS
TÉCNICOS Y
COMPETENCIAS



CONCEPTOS Y BENEFICIOS DEL RECICLAJE Y LA REUTILIZACIÓN

Objetivos

- Ayudar a los formadores a comprender los conceptos de reciclaje.
- Ayudar a los formadores a comprender los conceptos de reutilización creativa.
- Ayudar a los formadores a comprender los beneficios del reciclaje y la reutilización creativa.

Contenido

Ciclo de vida de los materiales, residuos de materiales, razones para reutilizar/reciclar en lugar de reciclar, beneficios (ambientales, económicos).

Duración

2 horas.

Recursos

- Portátil.
- Internet.
- Proyector.
- Pizarra/Flipchart.
- Papeles y bolígrafos.
- Papel en blanco.
- Recipientes de plástico o vidrio.
- Tijeras.
- Pegamento.
- Marcadores.
- Materiales de manualidades.

IMPLEMENTACIÓN

Para introducir el próximo capítulo, primero debemos refrescar la memoria de los aprendices discutiendo abiertamente algunos temas que se presentaron previamente en el plan de estudios. Al recordar el capítulo anterior sobre Reciclaje y Reutilización, debemos comenzar haciendo algunas preguntas para refrescar el contenido aprendido. Incluso si no tienes tiempo para presentar nuevamente el contenido teórico, al hacer algunas preguntas, los estudiantes refrescarán sus memorias y comenzarán las próximas actividades mejor preparados. Aprovecha este tiempo para ver si tus estudiantes se sienten cómodos con los temas y si es necesario reforzar alguna idea previa. Evita repetir contenido teórico pesado.

Algunas preguntas generales que puedes hacer son las siguientes:

- Después de las lecciones teóricas anteriores: ¿Qué puedes decirme sobre el reciclaje?
 - ¿Puedes definir el reciclaje en un solo párrafo?
- ¿Qué productos crees que se pueden reciclar fácilmente?

Después de las lecciones teóricas anteriores, ¿Qué puedes decirme sobre el reciclaje creativo?

- ¿Puedes definir el reciclaje creativo en un solo párrafo?
- ¿Cuáles son las principales diferencias entre el reciclaje y el reciclaje creativo?
- ¿Qué productos crees que se pueden reciclar creativamente con facilidad?
 - ¿Qué puedes crear a partir de esos productos?

Luego explica la diferencia entre ambos métodos: Reciclaje y Reutilización.



ACTIVIDAD 1 - RECICLAJE Y REUTILIZACIÓN: CONVIRTIENDO RESIDUOS EN VALOR

Objetivos

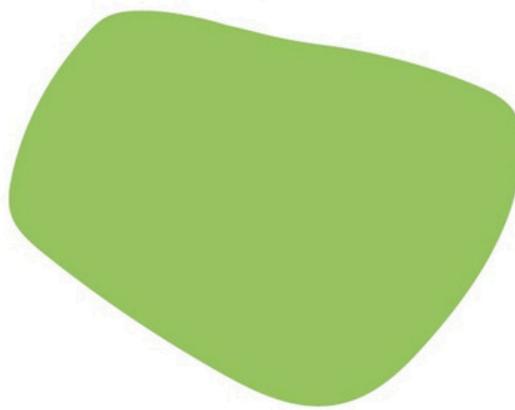
- Ayudar a los entrenadores a comprender los conceptos y beneficios del reciclaje y la reutilización.
- Aprender el potencial y las limitaciones del reciclaje y la reutilización de productos/materiales.
- Potenciar la capacidad de los aprendices para iniciar sus propios proyectos/negocios o integrarse en el mercado laboral en reciclaje y/o reutilización.

Duración

30 minutos - 1 hora.

Recursos

- Pizarra/rotafolio.
- Bolígrafos.
- Anexo 7.



Descripción

- 1 - Comience por discutir brevemente los conceptos de reciclaje y reutilización (Anexo 7). Explique que el reciclaje es el proceso de convertir los desechos en nuevos productos, mientras que la reutilización es el proceso de transformar los desechos en un producto de mayor valor o calidad.
- 2 - Pide al grupo que haga una lluvia de ideas sobre ejemplos de artículos que se puedan reciclar o reutilizar. Escribe sus respuestas en una pizarra blanca o en un pizarrón.
- 3 - Divide al grupo en parejas y pídeles que discutan los beneficios del reciclaje y la reutilización. Haz preguntas como: ¿Cuáles son los beneficios ambientales del reciclaje y la reutilización? ¿Cuáles son los beneficios económicos? ¿Cuáles son los beneficios sociales?
- 4 - Haz que cada pareja comparta sus respuestas con el grupo. Anima a una discusión sobre los diferentes beneficios del reciclaje y la reutilización.
- 5 - Pida al grupo que genere ideas sobre cómo pueden incorporar el reciclaje y la reutilización en sus programas de formación o vida diaria.
- 6 - Resuma la actividad destacando la importancia del reciclaje y la reutilización para reducir residuos, conservar recursos y crear un futuro más sostenible. Anime al grupo a seguir explorando formas de incorporar el reciclaje y la reutilización en sus vidas personales y profesionales.

ACTIVIDAD 2 - RECICLAJE Y REUTILIZACIÓN EN ACCIÓN

Objetivos

- Ayudar a los formadores a comprender los conceptos y beneficios del reciclaje y la reutilización.
- Para aprender el potencial y las limitaciones del reciclaje y la reutilización de productos/materiales.
- Potenciar la capacidad de los aprendices para iniciar sus propios proyectos/negocios o integrarse en el mercado laboral en el reciclaje y/o reutilización.

Duración

30 minutos - 1 hora.

Recursos

- Papel en blanco.
- Recipientes de plástico o vidrio.
- Tijeras.
- Pegamento.
- Marcadores.
- Otros materiales de manualidades.



Descripción

1 - Divida al grupo en parejas o grupos pequeños y distribuya los suministros de manualidades y los recipientes vacíos.

2 - Pide al grupo que trabaje junto para crear algo nuevo a partir de los recipientes vacíos utilizando los materiales de manualidades. Anímalos a ser creativos y a considerar cómo pueden reutilizar o darle otro uso a los recipientes de manera útil o innovadora.

3 - Después de que los grupos terminen sus creaciones, pídeles que las compartan con el resto del grupo. Pídeles que expliquen cómo utilizaron los conceptos de reciclaje y reutilización en sus creaciones y qué beneficios ofrecen estas prácticas.

Variaciones

Puedes hacer la actividad más desafiante pidiéndole al grupo que cree algo específico, como una casita de pájaros o un macetero, con los contenedores vacíos.

También puedes convertir esta actividad en una competencia y hacer que el grupo vote por la creación más innovadora o creativa.

Puedes agregar una discusión de retroalimentación a la actividad, donde se discuten los impactos ambientales de los desechos y cómo el reciclaje y la reutilización pueden ayudar a mitigar estos impactos.

ACTIVIDAD 3 - REUTILIZACIÓN DE CAMISETAS

Objetivos

Objetivos generales

- Comprender la necesidad y promover la conciencia de "reciclar" y "reutilizar".
- Permitir a las personas compartir ideas y desarrollar métodos innovadores para reciclar y reutilizar a través de la lluvia de ideas.
- Para permitir la discusión abierta de los temas que conducen a una actividad interactiva.

Objetivo específico

- Enseñar a los formadores cómo reutilizar camisetas viejas para convertirlas en bolsas de la compra para que los formadores puedan implementar la lección para capacitar a adultos vulnerables.

Contenido

Reciclar, reutilizar, materiales reciclables, el ciclo de vida de los materiales, razones por las que el reciclaje y la reutilización son importantes, beneficios de reciclar y reutilizar materiales y proceso de reciclaje y reutilización.

Duración

30 minutos.

Recursos

- Laptop.
- Internet.
- Materiales decorativos diversos (para pintar, por ejemplo).
- Camisetas viejas.

Descripción

1. Divide la clase en grupos (al menos 3 personas). Los grupos construirán una bolsa de compras usando camisetas usadas/viejas después de ver el siguiente video de YouTube: ¡Vamos a ser creativos: Bolsa de tela DIY sin coser con camiseta - YouTube

Guía paso a paso:

1 - Corta una forma redondeada en el escote y las mangas.

2 - Corta un fleco en la parte inferior.

3 - Toma la primera tira y ata las piezas delanteras y traseras alineadas juntas - para asegurar los nudos, toma la primera tira superior y ácala a la tira inferior del par vecino. Repite esto con cada tira.

4 - Decora la bolsa.



BOTELLAS Y ENVASES DE PLÁSTICO - REUTILIZACIÓN -CICLO DE DEGRADACIÓN- RECICLAJE

Objetivos

- Para comprender las principales razones para reducir el consumo y la producción de plástico.
- Diferenciar entre reciclar, reutilizar y ciclo de degradación botellas y envases de plástico.
- Para seleccionar formas efectivas de reutilizar y desechar botellas y envases de plástico en lugar de reciclarlos.

Contenido

Botellas de plástico, envases de plástico, ciclo de vida del plástico, residuos plásticos, contaminación por plástico, razones para reutilizar/reprocesar en lugar de reciclar, beneficios (ambientales, económicos).

Duración

2 horas.

Recursos

- Portátil.
- Internet.
- Proyector.
- Pizarra blanca/Papelógrafo.
- Papeles.
- Bolígrafos.
- Botellas y envases de plástico.
- Presentación.

IMPLEMENTACIÓN

Discusión, Presentación, Cuestionario (offline/online) Preguntas abiertas, Diálogo (guiado).

Nota: el Plan de Lección proporciona pautas al facilitador sobre cómo configurar la lección. No es una hoja de ruta detallada frase por frase ni sustituye la personalidad del facilitador. Por lo tanto, eres libre de ajustarlo.

Sugerencias

Primero, personaliza el concepto y luego habla sobre el concepto. Utilizar esta técnica convertirá a los participantes mismos en un ejemplo. A través del crecimiento exponencial de los números que los participantes proporcionarán basados en su propio consumo de plástico (como individuos, como familias, como vecindarios, como sociedad, etc.), se resaltarán la magnitud del problema ambiental. Si eliges utilizar esta técnica personalizada, no se necesitarán más ejemplos para que los participantes entiendan por qué el consumo de plástico es un problema.

Proporciona la libertad a los participantes de elegir su propio asiento de acuerdo a sus necesidades visuales y auditivas, en lugar de decidir por ellos. Evita actuar como una 'autoridad'. En caso de que elijan incorrectamente, permíteles cambiar de lugar durante la actividad. Elegir el asiento incorrecto y darse cuenta de ello también es un proceso educativo (práctico), ya que les permite a los participantes reflexionar sobre el problema, así como las formas de resolverlo.

Crea un círculo en lugar de un diseño estricto de aula. De esta manera, nadie está delante ni detrás de nadie más, fomentando así el sentido de igualdad y del grupo.

Utilice las presentaciones de PowerPoint proporcionadas. Puede ajustarlas según el perfil de su audiencia. Puede mostrar la presentación y al mismo tiempo, hacerles a los participantes las preguntas principales descritas en este Plan de Lección. Siéntase libre de agregar preguntas para captar aún más la atención de su audiencia.

Esta actividad puede ser una actividad de calentamiento y es en sí misma un ejemplo. También es personalizada e interactiva, porque involucra a los participantes y sus propias experiencias en la discusión, fomentando así la autorreflexión, la colaboración y el intercambio de ideas.

ACTIVIDAD 1 - ¿POR QUÉ EL PLÁSTICO ES UN PROBLEMA?

¿Cuál es la solución?

Objetivos

- Comprender las principales razones para reducir el consumo y la producción de plástico.
- Diferenciar entre reciclar, reutilizar y el ciclo de degradación de las botellas de plástico.

Duración

1 hora.

Recursos

- Ordenador
- Internet.
- Proyector.
- Pizarra blanca/Papelógrafo.
- Papeles
- Bolígrafos.
- Botellas y envases de plástico.
- Presentación (Anexo 8).

Descripción

1 - Empezar presentando imágenes de varios tipos de plásticos y envases y comparte alguna información básica sobre el plástico. (Ve al anexo para ver la presentación)

2 - A continuación, pregunta a los participantes si utilizan plásticos en su vida diaria. En particular:

- ¿Cuántas veces a la semana compran botellas y envases de plástico?
- La razón principal por la que utilizan botellas y envases de plástico
- ¿Cuántas botellas y envases de plástico utilizan a la semana?
- ¿Qué hacen con las botellas y envases de plástico después de utilizarlos?

- 3 - Escribe sus respuestas (descripciones y números) en la pizarra y haga un resumen de los resultados. Alternativamente, si los participantes tienen teléfonos celulares, realice el ejercicio anterior utilizando una herramienta digital como Mentimeter y use un proyector para que puedan ver los resultados mientras se crean, incluya los resultados finales (después de que todos hayan respondido las preguntas).
- 4 - Enfóquese en el número final de botellas de plástico y envases comprados, usados y desechados/semana/participantes.
- 5 - Pida a los participantes que multipliquen el número total por el número de miembros de sus familias.
- 6 - ¡Resume y destaca la cantidad total de plástico utilizado, solo por los participantes y sus familias!
- 7 - Después, explícales por qué este número es un problema. Sigue explicándoles cómo el problema crece exponencialmente pidiéndoles que calculen cuántos residuos plásticos se generan solo en su propio vecindario.
- 8 - Muestra imágenes de desechos plásticos y la contaminación causada en el medio ambiente.
- 9 - Explícales las posibles soluciones (reciclar, reutilizar, reciclar hacia abajo), las definiciones, los pros y los contras de cada método.
- 10 - Enfoca y explica las diferencias entre los 3 métodos diferentes.
- 11 - Comparte un cuestionario para verificar su comprensión hasta ahora.

ACTIVIDAD 2 - ¿CÓMO PUEDES AYUDAR?

Objetivos

- Seleccionar formas efectivas de reutilizar y reciclar botellas de plástico en lugar de reciclarlas.

Duración

1 hora.

Recursos

- Proyector de internet para portátil.
- Pizarra blanca/Papelógrafo.
- Papeles.
- Bolígrafos.
- Botellas y recipientes de plástico.
- Presentación (Anexo 8).

Descripción

1- Haz las siguientes preguntas para conectar con el concepto de reciclaje/reutilización. Si has completado la Actividad 1 anterior, estas preguntas sirven como una herramienta para repasar lo que los estudiantes ya han aprendido.

- ¿Cuál es la diferencia entre reutilizar, ciclo de degradación y reciclaje?
- ¿Por qué es mejor reutilizar/el ciclo de degradación en lugar de reciclar?

2 - Muéstrales imágenes de diferentes tipos de botellas y envases de plástico.

3 - Pídeles que contemplen durante quince minutos y escriban sus ideas sobre la forma en que elegirían reutilizar estas botellas y envases de plástico y por qué.

4 - Pídeles que suban al escenario y expliquen su idea.

5 - Pide al resto del grupo que comente mencionando los pros y los contras de la idea sugerida.

6- Guía el diálogo entre los estudiantes hacia una conclusión que señale el uso correcto (reutilización/reciclaje) de botellas y envases de plástico, junto con las razones para ello.

CONSEJO

Recoge botellas y envases de plástico de diferentes tamaños y formas, utilizados en la vida cotidiana y úsalos para el entrenamiento.



RECICLAJE DE VIDRIO

Objetivos

- Identificar los diferentes tipos de vidrios.
- Conocer el posible reciclaje del vidrio.

Contenido

Reciclaje de vidrio. Ciclo infinito de reciclaje de vidrio. Clasificación de vidrio. Apuestas por este material cuya producción es costosa pero de muy larga duración.

Duración

2 horas.

Recursos

- Portátil.
- Internet.
- Proyector
- Algunos tipos de vidrio



IMPLEMENTACIÓN

Comienza hablando sobre cómo usamos el vidrio en nuestra vida diaria.

Luego haz preguntas sobre el vidrio, incluyendo cómo se hace y cómo se puede reutilizar.

Después, pídeles que jueguen a un cuestionario para poner a prueba su conocimiento práctico sobre el reciclaje de vidrio.

Para entender el proceso de reciclaje, es esencial identificar los diferentes tipos de vidrio, ya que tienen propiedades y composiciones únicas que afectan la forma en que se reciclan, de ahí la importancia de comenzar este módulo con una actividad que ayude a los participantes a reconocer los diferentes tipos de vidrio, para que puedan comprender por qué es esencial clasificar el vidrio correctamente.

También implica pensamiento crítico, lo que requiere que los participantes analicen señales visuales como el color, la transparencia y el grosor. De esta manera, desarrollan su sentido de observación y categorización, habilidades valiosas tanto en el reciclaje como en la vida cotidiana. Comenzar con una actividad diseñada teniendo en cuenta la clasificación del mundo real reduce la brecha entre la teoría y la práctica. Esto permite a los participantes establecer el vínculo entre lo que aprenden y los procesos de reciclaje que es probable que encuentren.

La actividad de Kintsugi brinda una oportunidad no solo para que los participantes participen en un ejercicio creativo y reflexivo, sino también para profundizar su comprensión del desarrollo sostenible y el poder transformador del reciclaje. Cierra el taller de manera adecuada, estableciendo el vínculo entre reparar vidrio roto y reparar nuestra relación con el medio ambiente.

ACTIVIDAD 1 - RECONOCER LOS DIFERENTES TIPOS DE VIDRIO

Objetivos

- Hacer que los participantes se familiaricen con los diferentes tipos de vidrio.
- Aprender cómo funciona el reciclaje de vidrio.
- Para entender cómo las características únicas y los elementos de diseño distinguen un tipo de vidrio de otro.

Duración

1 hora.

Recursos

- Portátil.
- Internet.
- Proyector.

Descripción

Esta actividad se basa en el aspecto teórico del reciclaje de vidrio. Es importante conocer el vidrio como material, entender los diferentes tipos posibles y luego saber cómo se recicla cada uno.

La actividad será en forma de cuestionario. Puede ser un Kahoot o un cuestionario en papel o incluso una actividad oral. Son preguntas generales sobre el vidrio y cómo reciclarlo.

Por ejemplo, podemos preguntarles: ¿cuáles son los 4 pasos para reciclar vidrio? (puedes encontrar el cuestionario en el apéndice)

1 - Recibir una explicación teórica sobre el reciclaje de vidrio, imágenes de vidrio o incluso ejemplos reales de vidrio presentados por el instructor.

2 - Reconocer si cada vidrio presentado se puede reciclar con los demás.

3- Para refinar sus habilidades, tendrán que intentar clasificarlas para determinar las diferentes categorías de vidrio. Lo ideal sería tener diferentes tipos de vasos para presentar a los aprendices. Si esto no es posible, podrían ser fotos proyectadas en un ordenador.

4- Por último, los participantes tendrán que identificarlos específicamente. El entrenador desplaza las imágenes de los diferentes tipos de vidrio, los aprendices tienen una lista numerada de los nombres de los diferentes tipos de vidrio y escriben el número correspondiente para cada imagen.



ACTIVIDAD 2 - KINTSUGI

Objetivos

- Reutilizar el vidrio roto.
- Reparar objetos de una manera creativa y artística.

Duración

2 horas.

Recursos

- Pegamento epoxi transparente. Este pegamento tiene 2 ingredientes que se mezclan en el último momento.
- Polvo de oro. Mica dorada, un pigmento utilizado en pintura.
- 1 pequeña espátula de plástico o madera. Media pinza para la ropa, una pequeña cuchara de helado o un girador.
- 1 trozo de plástico (recicla un envoltorio o un envase de yogur...).
- 1 pincel fino o un palillo (por ejemplo, un palillo de dientes).
- 1 cortador.
- 1 papel de lija súper fino.
- Todas las piezas de tu objeto roto.

Descripción

1 - Introducción del tema:

Esta actividad muestra soluciones innovadoras para reparar objetos por ti mismo. Gracias a este método japonés, los aprendices incluso pueden ver un lado artístico en ello.

2 - Crea un taller, que consiste en varias estaciones de trabajo donde el aprendiz aprende haciendo o aprende unos de otros. (Paso a paso descrito en el anexo 9).

- Paso 1: ¡Prepara el pegamento dorado!
- Paso 2: Ensambla las piezas
- Paso 3: ¡Limpia las juntas!
- Paso 4: Conclusión

El aprendiz puede luego aplicar este método de reparación en casa a cada objeto roto e inspirarlo a encontrar soluciones para reparar las cosas ellos mismos, en lugar de tirarlas y comprarlas de nuevo.



APRENDA A RETAPIZAR Y RECICLAR LA TELA DE LOS MUEBLES DE UNA ANTIGUA SILLA DE OFICINA

Objetivos

- Adquirir habilidades prácticas de tapicería.
- Fomentar la conciencia ambiental y la reducción de residuos.
- Estimular la creatividad y reutilizar material.
- Comprender la viabilidad del reciclaje.
- Promover prácticas sostenibles en el lugar de trabajo.

Contenido

Muebles; reciclaje; diferenciar entre lo que se puede reciclar o no; tapicería.

Duración

30 minutos.

Recursos

- Proyector.
- Una computadora.
- Una impresora.

IMPLEMENTACIÓN

Cómo implementar el plan de estudios teórico:

Prepara un folleto con una lista de artículos que pueden ayudar a identificar qué sillas (o partes de ellas) se pueden reutilizar antes de tirarlas a la basura. Por ejemplo, la tela de un asiento para redes de compras.

Establezca las mesas para que los participantes del curso se coloquen en grupos más pequeños para cualquier discusión relevante sobre reciclar vs. reutilizar.

ACTIVIDAD 1 - APRENDE A RETAPIZAR

Objetivos

- Enseñar a los participantes cómo retapizar sillas de oficina.
- Fomentar la creatividad y la reutilización.
- Crear conciencia sobre la importancia de la sostenibilidad.
- Fomentar la apreciación por las habilidades manuales.

Duración

2 horas.

Recursos

- Pits upper.
- Alicates nasales/torcidos.
- Destornillador.
- Martillo.
- Grapadora y grapas.
- Alfileres para la elaboración de la plantilla.
- Tijeras para cortar la plantilla.
- Tela nueva y utilizable para el tapizado de la silla.

Para proteger los ojos y los dedos: protección ocular/gafas y guantes gruesos (para usar durante el engrapado o clavado).



Descripción

1 - Introducir el concepto de retapizado y su importancia en la restauración de muebles. Explicar las herramientas y materiales básicos que se van a utilizar durante la actividad.

Precauciones de seguridad: Antes de comenzar el trabajo práctico, hay que enfatizar en la importancia de las medidas de seguridad. Proporcionar directrices sobre como manejar las herramientas, utilizar maquinas de coser y garantizar un espacio seguro de trabajo para todos los participantes.

2 - Crear un taller, que conste de varios puesto de trabajo donde los participantes tendrán que aprender realizando las actividades o unos de otros. (Se describe paso a paso en el anexo IO)

- Paso 1: Encontrar la herramienta adecuada para comenzar.
- Paso 2: Divide el proyecto en fases si se trata de retapizar varias partes de la silla.
- Paso 3: El asiento.
- Paso 4: Corta la nueva tela después de quitar la vieja de la silla.
- Paso 5: Grape el borde con un clavo en forma de V .
- Paso 6: Utilizar la grapadora o la pistola de aire comprimido.
- Paso 7: Haga un patrón de tela en lugar de quitar la tela del asiento.
- Paso 8: Dale una puntada al borde de la nueva pieza de tela que vas a utilizar, si es necesario para que sea más duradero.
- Paso 9: Volver a montar su silla de la oficina ahora que las partes con la vieja tela están recicladas.
- Paso 10: Pon en un escaparate las sillas recicladas para que de pie a una reflexión.

3 - Para cerrar el taller, hay que invitar a los participantes a exponer sus creaciones y hablar de ellas. También hay que invitarles a contar sus reflexiones sobre la experiencia. Cada participante puede hablar de lo que ha aprendido, de los retos a los que se ha enfrentado y de cómo lo han superado.

ACTIVIDAD 2 - RECICLAJE DE TELA DE UN VIEJO SILLÓN DE OFICINA

Objetivos

- Fomentar la conciencia ambiental y la sostenibilidad.
- Aprender a reciclar la tela vieja de un sillón de oficina y transformarla en una red de compras reutilizable.
- Capacitar a los participantes con técnicas de reciclaje creativo.
- Convertir tela desechada de una silla de oficina en una bolsa de la compra práctica y respetuosa con el medio ambiente.

Duración

2 horas.

Recursos

- 2 mesas para los puestos de trabajo.
- Destornillador.
- Abreojales.
- Máquina de coser.
- Hilo de coser.
- Papel de patrón.
- Alfileres.
- Pluma.
- Tijeras.

En algunos proyectos para la correa utilizada para la red de compras:

- Un cinturón de seguridad de coche reutilizado.
 - Una correa de cuero ancha.



Descripción

Esta actividad esta orientada a enseñar a los participantes a hacer una bolsa para la compra con los materiales de una vieja silla de oficina.

Se trata de un ejercicio de “aprendizaje práctico” que permite a los participantes probar a utilizar el material disponible del taller.

1 - Divide a los participantes en grupos:

- Hay que separar el panel del asiento o del respaldo de la silla y retire la tela del panel.
- Utiliza la tela vieja de una forma nueva.

2 - Identificar que tela utilizar.

Aquí hay un video que se puede utilizar a mod de inspiración para saber como hacer un tote bag: <https://www.wikihow.com/Make-a-Tote-Bag> (ve al anexo 10 para seguir el proceso paso a paso)

3 - Para concluir el taller, invite a los participantes a mostrar sus creaciones y a compartir sus reflexiones sobre la experiencia. Cada participante puede hablar de lo que ha aprendido, de los retos a los que se ha enfrentado y de cómo los ha superado.

CONSEJO

Ser consciente de la diversidad del grupo de participantes, tanto en sus habilidades artesanales como en su capacidad de aprendizaje en relación con su vulnerabilidad psicológica o discapacidad de aprendizaje.

TALLER DE REPARACIÓN DE DISPOSITIVOS ELÉCTRICOS

Objetivos

- Permitir a los participantes reparar pequeños electrodomésticos eléctricos del hogar.
- Tomar conciencia de la posibilidad real de reparar electrodomésticos eléctricos.

Un evento de reparación como un taller, café de reparaciones o fabricación profesional especializada en reparaciones contribuye a diferentes objetivos:

1. Traer de vuelta la reparación a la sociedad local de una manera moderna.
2. Para mantener la experiencia en reparaciones y difundir este conocimiento y habilidades.
3. Para promover la cohesión social en la comunidad local. Por último, mejora las habilidades que a veces son menospreciadas, y genera autoconfianza a nivel técnico, relacional y comunicacional.
4. Para futuros empleos, muchos reparadores descubren una vocación profesional en el Repair Café, lo que lo convierte en un trampolín hacia futuros empleos.

Contenido

Reparación, electricidad, herramientas, conocimiento, habilidades, aprendizaje social, aprendizaje continuo.

Duración

3 horas.

Recursos

- Portátil y acceso a internet.
- Kit de herramientas de reparación (destornillador, llave inglesa, alicates, cable de extensión (cable eléctrico flexible) con enchufe y toma, plancha, Senseo (dispositivos), llaves, medidor eléctrico universal).
- Papel y pluma.
- Café de Reparaciones. Guía de reparación.

<https://www.repaircafe.org/en/community/repair-guides/>

IMPLEMENTACIÓN

Con el fin de enseñar a los participantes a reparar pequeños electrodomésticos y hacerles conscientes de la posibilidad real de reparar aparatos eléctricos, proporcionaremos dos actividades después de una breve introducción sobre el concepto de Repair Café.

1 - Comienza el taller explicando el concepto principal de un Repair Café, para que se familiaricen con el nombre y el significado.

2 - Aprenderemos a reparar cosas simples. Por lo tanto, comenzamos con una conexión eléctrica (Actividad n.º 1). Esta es la cosa más básica y fácil de aprender. La segunda actividad es más desafiante y, por lo tanto, la segunda en la lista. Si tenemos éxito en la segunda actividad, las personas tendrán un sentimiento positivo sobre reparar cosas y eso es lo que queremos lograr.

Antes del inicio del taller (unas semanas antes) pide a los participantes que busquen pequeños dispositivos eléctricos que podamos intentar arreglar. Si la gente trae algo propio, es más divertido arreglarlo y lo recordarán mejor.



ACTIVIDAD 1 - COMENZAR SIMPLE - HACIENDO UNA CONEXIÓN ELÉCTRICA

Objetivos

- Aprender lo básico de reparar dispositivos eléctricos.
- Familiarizarse con el funcionamiento de los electrodomésticos.

Duración

1 hora.

Recursos

- Cable de extensión (cable eléctrico flexible) con enchufe y toma de corriente.
- Fuente de alimentación.
- Anexo 1 y 3 (páginas 3 - 4).

Descripción

1 - Breve introducción de lo que vamos a hacer. Nos reuniremos alrededor de una mesa grande donde todos puedan ver lo que está sucediendo.

2 - Pregunta si alguien alguna vez hizo una conexión eléctrica usando un enchufe, un cable y un enchufe. Si alguien sabe cómo hacerlo, puede contarles a los demás participantes los pasos. Los participantes pueden complementarse entre sí.

En este paso, el profesor puede usar el anexo II y explicar los pasos mientras realiza la reparación. El profesor también puede optar por permitir que un participante realice la reparación.

3 - Durante el trabajo de reparación, los participantes pueden hacer preguntas al profesor. Asimismo, el profesor puede hacerles preguntas a los participantes para comprobar si entienden lo que está sucediendo. Esto es importante para el proceso de aprendizaje de nuevas habilidades.

- ¿Por qué hago esto?
- ¿Qué pasará si hago esto?
- ¿Está completa la reparación? ¿O nos falta algo?

4 - Se les pregunta a los participantes si tienen preguntas sobre la actividad. Es importante que entiendan lo que está sucediendo.

5 - Si no quedan preguntas, pedimos a los participantes que se emparejen. En grupos de dos pueden aprender la operación por sí mismos. Si tienes grupos más grandes, las personas pueden realizar menos por sí mismas, por lo que aprenderán menos.

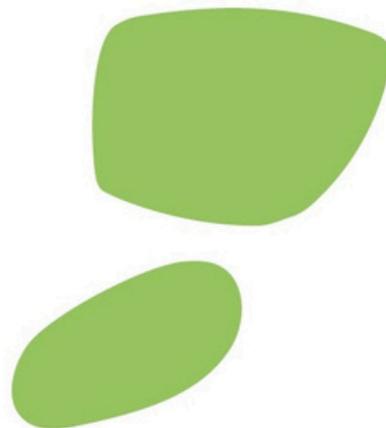
Es importante que el profesor esté disponible para responder preguntas de los compañeros. Si es posible, puedes proporcionar dos o más profesores o ayudantes.

6 - Volver a formar un grupo grande. Los participantes pueden compartir su experiencia. Posibles preguntas para hacer (el profesor a los participantes para ayudar a la discusión)

- ¿Creen que fue difícil?
- ¿Necesitan más información, más práctica, ...?

Antes de pasar a la siguiente actividad, es importante que todo esté claro para los participantes ya que esta es la base para reparar electrodomésticos.

7 - Limpiar los escritorios para poder empezar de nuevo con la segunda actividad.



ACTIVIDAD 2 - REPARAR UNA PLANCHA/SENSEO

Objetivos

- Aprender a reparar.
- Conocer el concepto básico de reparación de dispositivos eléctricos.
- Familiarizarse con las herramientas adecuadas para reparar dispositivos eléctricos.
- Comprender las posibles dificultades que pueden surgir al reparar.
- Conocer las partes de tu dispositivo.

Duración

80 minutos.

Recursos

- Plancha/ Senseo (dispositivos).
- Herramientas: alicates universales.
- Destornillador plano.
- Llaves.
- Llaves inglesas.
- Medidor eléctrico universal.
- Anexo II.

Descripción

1 - Pregunte a los participantes cómo comenzarían la reparación. Hacemos preguntas a todo el grupo y ellos pueden simplemente responder.

Algunas preguntas que pueden ayudar a la discusión:

- ¿Saben qué está roto?
- ¿Saben cómo funciona normalmente el dispositivo?
- ¿Conocen las partes principales?

2 - Hablar sobre los productos para que todos sepan qué es y qué haremos. Queremos que cada participante aprenda a reparar. El profesor puede compartir con los participantes que es normal que no se sepa todo. Si no sabemos algo, podemos buscar en internet manuales y consejos.

3 - El profesor invita a los participantes a mirar el objeto. Pueden discutir las partes y mostrar algunos ejemplos (anexo 2 y 3). Juntos en un gran grupo intentamos reparar las inmersiones. Tenga en cuenta que no todo se puede hacer, pero que el esfuerzo es importante.

El profesor puede realizar los pasos (para que todos los participantes puedan ver lo que está sucediendo). Si lo prefieren, los participantes pueden ayudar o realizar la reparación bajo la supervisión del profesor.

4 - Cuando haya más dispositivos para arreglar, primero puedes arreglar uno con todo el grupo, para que sepan cómo empezar. Después, divide el grupo en grupos más pequeños de 3-4 personas. Es importante que el profesor (o profesores) esté disponible para preguntas.

Si los participantes tienen preguntas, pueden hacerlas durante el taller. Es importante que las hagan para que puedan aprender de ello.

5 - Para concluir, el profesor pregunta a los participantes qué aprendieron (volviendo al grupo grande si estaban divididos), si creen que es difícil de reparar, qué les ayudará a aprender este tipo de habilidades en el futuro, ...?

Nos referimos al interesante sitio web www.repaircafe.org para obtener más información y herramientas útiles.



CÓMO COMENZAR UN NEGOCIO DE RECICLAJE Y REUTILIZACIÓN

Objetivos

- Desarrollar un taller o negocio de reciclaje y reutilización.
- Comprender las habilidades para mejorar en la creación de un negocio de reutilización y reciclaje.

Contenido

Pasos para desarrollar un taller o un negocio en el campo del reciclaje o reutilizar, habilidades a tener en cuenta, investigación de mercado, equipo, suministros y recursos necesarios.

Duración

Tres horas.

Recursos

- Ordenador portátil.
- Internet.
- Proyector.
- Papel.
- Bolígrafo.

IMPLEMENTACIÓN

Para llevar a cabo esta actividad, los estudiantes buscarán información sobre situaciones reales. De esta manera, logramos que los estudiantes adquieran y comprendan mejor los conceptos trabajados. Internalizando el conocimiento mejor. Con este propósito, se proponen dos actividades:

1- Crea una empresa aprendiendo los pasos necesarios, habilidades, investigación de mercado e identidad de marca. (Actividad n°1)

2 - Crear una empresa identificando los recursos necesarios para la creación de un negocio, analizar la disponibilidad y accesibilidad de estos recursos, y desarrollar soluciones creativas y sostenibles. (Actividad n°2)

ACTIVIDAD 1 - PRIMER PASO PARA ESTABLECER UNA EMPRESA

Objetivos

- Aprender los pasos necesarios para desarrollar un negocio o taller en el campo del reciclaje y la reutilización.
- Aprender las habilidades necesarias para planificar, establecer, organizar y comercializar un negocio de reciclaje y reutilización.
- Aprender cómo hacer investigación de mercado para comprender la demanda y el tamaño de la industria, los competidores, los precios y el público objetivo.
- Aprender cómo crear una identidad de marca y cómo promocionar el negocio en línea a través de un sitio web y redes sociales.

Duración

45 minutos.

Recursos

- Papel.
- Lápiz.

Descripción

En esta primera actividad, nos enfocaremos en los pasos a seguir para desarrollar un negocio de reciclaje y reutilización.

1- Revisaremos el contenido trabajado en este tema. En otras palabras, explicaremos cada uno de los pasos necesarios para desarrollar un negocio de reciclaje y reutilización, incluyendo la investigación de mercado, la creación de un modelo de negocio e identidad de marca.

2- Los participantes se dividirán en grupos de 3 a 5 personas. Explica que cada grupo debe crear un negocio innovador y exitoso. Para hacerlo, deben llevar a cabo una sesión de lluvia de ideas empresarial 'Lluvia de Ideas de Negocios'. Deben apuntar todas las ideas que se les ocurran sobre la empresa, como el nombre, la misión, el producto o servicio que ofrecen, su público objetivo, etc. La única regla es que no se les permite criticar o hacer comentarios negativos sobre las ideas de otros colegas.

3- Para motivarlos y ayudarlos con sus ideas de negocios, se les darán algunos ejemplos de negocios exitosos en el campo del reciclaje y reutilización.

ACTIVIDAD 2 - SEGUNDO PASO EN EL ESTABLECIMIENTO DE UNA EMPRESA.

Objetivos

- Identificar los recursos necesarios para la creación de un negocio en el campo del reciclaje y la reutilización.
- Analizar la disponibilidad y accesibilidad de estos recursos en la comunidad local.
- Trabajar en equipo para desarrollar soluciones creativas y sostenibles para obtener los recursos necesarios.

Duración

1 hora 30 minutos.

Recursos

- Papel.
- Lápices.
- Acceso a internet.

Descripción

Para empezar, esta segunda actividad es una continuación de la primera.

1- Los participantes continuarán en grupos y se les proporcionará acceso a internet para realizar investigaciones de mercado.

2- Cada grupo tendrá treinta minutos para hacer una lluvia de ideas. Cada grupo debe analizar el mercado actual para la idea de lluvia de ideas elegida, identificando las tendencias actuales, los productos más populares y los competidores principales.

3- Tienen que realizar un análisis de mercado respondiendo a las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es el tamaño del mercado para la idea que has tenido? ¿Hay empresas con la misma idea?
2. ¿Quiénes son los competidores?
3. ¿Qué oportunidades existen para una empresa de reciclaje o reutilización?
4. ¿Qué amenazas hay para una empresa de reciclaje o reutilización?
5. ¿Quiénes son los clientes potenciales? ¿En qué están interesados?

4- Una vez que los grupos hayan recopilado suficiente información, tendrán que crear una propuesta de valor única para su empresa que les permita destacarse en un mercado altamente competitivo.

5- Cada grupo debe presentar su valiosa propuesta y justificarla ante el resto de los participantes. Se les pedirá que expliquen cómo su empresa se diferenciará de los competidores y cómo planean ser sostenibles en todas las etapas de la creación del producto.

6- Como paso final, se pedirá a los participantes que voten por la propuesta de valor más interesante y sostenible.

7- Una vez que todos los grupos hayan presentado, invita a los participantes a reflexionar sobre lo que han aprendido. ¿Qué conclusiones se pueden sacar del análisis de mercado? ¿Qué recomendaciones darían a una empresa de reciclaje o reutilizar?

CONSEJO

- Proporcione suficiente tiempo para que los participantes hagan preguntas y discutan ideas.
- Asegúrese de que los participantes comprendan la importancia de tener un negocio sostenible.
- Anima a los participantes a ser creativos y pensar fuera de la caja para encontrar una propuesta de valor única. Recuérdales que es importante considerar la sostenibilidad en todas las etapas de la creación de negocios.
- Es importante recordar a los participantes que en una lluvia de ideas todas las ideas son válidas, no importa lo locas que puedan parecer. De esta manera, se pueden generar ideas que no se habrían considerado en un contexto más estructurado.
- Se recomienda asignar un moderador para cada grupo para guiar la lluvia de ideas y asegurarse de que se registren todas las ideas.
- Al final de la actividad, se pueden hacer comentarios constructivos y sugerencias sobre las empresas presentadas, para fomentar el aprendizaje y el intercambio de ideas entre los participantes.



ANEXOS

ANEXO 1: REDESCÚBRETE - OBJETIVO: PERSONAS VULNERABLES

ACTIVIDAD 1: REDESCUBRE TUS FUERZAS

Hazte a ti mismo y a los demás estas 2 preguntas antes de comenzar la conversación y habla sobre las fortalezas que reconoces en ti mismo con tu pareja en los próximos 30 minutos:

1. Preguntas para hacerse mutuamente:

Encuentra ejemplos de tu vida diaria y habla sobre qué es exactamente lo que te hace bueno en esa situación específica. ¿En qué habilidades te apoyas?

Por ejemplo, te gusta cocinar y eso te hace creativo porque eres bueno mezclando especias para que quede sabroso. O te gusta hornear y tu cabeza bulle de ideas para nuevas obras maestras.



Te gusta hacer ejercicio y seguir adelante, incluso cuando es difícil y duele. Entonces una de tus fortalezas puede ser que eres persistente.

2. Pregunta para hacerse el uno al otro:

Habla sobre lo que encuentras fácil y lo que te hace feliz.

Por ejemplo, ¿es cuando ayudas a un amigo que está molesto? Entonces una de tus fortalezas puede ser la empatía. ¿O te volviste demasiado salvaje cuando dirigiste al equipo de fútbol? Entonces podrías ser del tipo líder.

Cuando algo te resulta fácil, es porque estás utilizando tus fortalezas. Te sientes bien y como en casa. Entonces, ¿qué es fácil para ti? Tal vez sea bailar, programar, reparar cosas, correr o hablar con otros.

ACTIVIDAD 2: LAS 24 FORTALEZAS

	<p>Creatividad</p> <p>A menudo piensas 'Hmm, me pregunto si esto se puede hacer de una manera nueva o más inteligente?' Eres bueno para tener ideas.</p>
	<p>Curiosidad</p> <p>Te encanta hacer preguntas e involucrarte. Como Juan, que siempre pregunta 'por qué esto y por qué aquello'.</p>
	<p>Juicio</p> <p>Eres bueno/a viendo las cosas desde múltiples ángulos. Eres minucioso/a y rara vez sacas conclusiones precipitadas.</p>
	<p>Curioso/a</p> <p>Te encanta aprender cosas nuevas. Absorbes conocimiento tanto en la escuela como en tu tiempo libre.</p>
	<p>Sabiduría</p> <p>Tus amigos a menudo acuden a ti en busca de consejo. Eres bueno abriendo nuevas perspectivas.</p>
	<p>Valentía</p> <p>No temes enfrentar nuevos desafíos. Expresas tu opinión y te atreves a seguir tu propio camino.</p>
	<p>Persistencia</p> <p>No te rindes. Cuando empiezas algo, lo terminas. Incluso si saca dientes.</p>

ACTIVIDAD 2: LAS 24 FORTALEZAS

	<p>Honestidad</p> <p>Hablas la verdad. Al mismo tiempo, rara vez haces cosas que vayan en contra de tus valores y principios.</p>
	<p>Entusiasmo</p> <p>Cuando te obsesionas con algo, te entregas al 100%. Estás lleno de entusiasmo y compromiso.</p>
	<p>Relaciones</p> <p>Eres bueno forjando lazos estrechos con los demás. Significa mucho para ti estar cerca de las personas que te importan.</p>
	<p>Cuidado</p> <p>Estás listo cuando las personas a tu alrededor necesitan ayuda. Piensas en los demás y irradian calor.</p>
	<p>Inteligencia social</p> <p>Eres bueno empatizando con los demás. La gente a tu alrededor se siente cómoda en tu compañía.</p>
	<p>Apreciación</p> <p>Eres bueno detectando la belleza de la vida. Ya sea un hermoso paisaje o un tiro perfecto de tijera, estás completamente vendido.</p>
	<p>Gratitud</p> <p>Aprecias tanto las cosas pequeñas como las grandes en la vida. 'Gracias' es una de tus palabras favoritas. Las personas a tu alrededor saben que son importantes para ti.</p>

ACTIVIDAD 2: LAS 24 FORTALEZAS

	<p>Optimismo</p> <p>Ves lo bueno en la vida, incluso si las cosas no siempre salen como esperas. Eres optimista sobre el futuro. Piensas 'Todo va a estar bien'.</p>
	<p>Humor</p> <p>No tomas las cosas a la ligera. Eres bueno viendo las cosas desde un ángulo sesgado y creando sonrisas a tu alrededor.</p>
	<p>Espiritualidad</p> <p>Sabes que eres parte de algo más grande. Estás abierto a que las cosas estén conectadas de muchas maneras.</p>
	<p>Cooperación</p> <p>Otros pueden contar contigo. Eres bueno haciendo que los grupos funcionen y disfrutando de las comunidades.</p>
	<p>Justicia</p> <p>Es importante para ti que los demás sean tratados adecuadamente, incluso si no estás de acuerdo necesariamente con ellos.</p>
	<p>Liderazgo</p> <p>Te gusta tomar la iniciativa y a menudo tomas el control de un grupo. Los demás te escuchan y a menudo comparten tus ideas.</p>
	<p>Perdón</p> <p>No guardas rencor cuando otros te hieren. Sabes que todos cometen errores. Contigo, la gente tiene una segunda oportunidad. Inserte la imagen por favor</p>

ACTIVIDAD 2: LAS 24 FORTALEZAS

	<p>Modestia</p> <p>No eres el tipo de persona que grita "¡Mírame! ¡Sígueme!" Ni siquiera cuando todo está saliendo bien para ti.</p>
	<p>Sabia</p> <p>Piensas antes de hacer o decir algo. Eres una persona meticulosa que toma decisiones sensatas.</p>
	<p>Autocontrol</p> <p>Tienes un gran autocontrol. Las emociones y los impulsos rara vez te dominan.</p>

ANEXO 2: LA POSICIÓN COMO ENTRENADOR - DE UNA MENTALIDAD FIJA A UNA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

ACTIVIDAD 1: ¿CÓMO ES TU MENTALIDAD

Lectura del documento: reacciones al fracaso/mentalidad fija versus mentalidad de crecimiento.

(parte delantera de la página)

¿Cómo deberías reaccionar ante un fracaso?

- Debería quedarme en la cama.
- Vería qué salió mal e intentaría hacerlo mejor la próxima vez.
- Bebería mucha cerveza para emborracharme.
- Pensaría que soy un fracaso.
- Intentaría hacerlo lo mejor posible la próxima vez.
- Pensaría en cómo puedo manejarlo de manera diferente la próxima vez.

(parte trasera de la página)

Dos formas de reacciones



FIXED MINDSET VS GROWTH MINDSET

Debería quedarme en la cama.	Vería qué salió mal
Debería beber mucha cerveza y emborracharme.	Intentaría hacerlo lo mejor posible la próxima vez.
Pensaría que soy un fracaso.	Pensaría en cómo puedo manejarlo de manera diferente la próxima vez.
	Intentaría hacerlo lo mejor posible la próxima vez.

ACTIVIDAD 2: TU MENTALIDAD SEGÚN TUS PARTICIPANTES

Leyendo documento: mentalidad hacia tus alumnos.

(parte delantera de la página)

Mentalidad fija hacia tus estudiantes

- Nunca lo aprenderá.
- Siempre es el mismo estudiante con el que tenemos problemas.
- Todavía no puede.

(parte trasera de la página)

Fijo	Crecimiento
Nunca lo aprenderá.	¿Cómo puedo ayudarlo?
Siempre es el mismo estudiante con el que tenemos problemas.	¿Qué necesita este estudiante para crecer?
Todavía no puede ...	Mira lo que ya ha aprendido.

ANEXO 2: LA POSICIÓN COMO FORMADOR DE MENTALIDAD FIJA A MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

ACTIVIDAD 3: CÓMO ENSEÑAR UNA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO - REPENSAR

Documento de lectura: repensando de una mentalidad fija a una de crecimiento.

((parte delantera de la página)

(parte trasera de la página)

En lugar de ...	Intenta pensar
No soy bueno en esto	¿Qué estoy perdiendo?
Me rindo	Lo intentaré de otra manera.
Es lo suficientemente bueno	¿Realmente es lo mejor que puedo hacer?
No puedo mejorar esto	Siempre puedo crecer y desarrollarme
Esto es demasiado difícil	Me llevará un tiempo acostumbrarme
Cometí un error	Podemos aprender de los errores
Simplemente no puedo hacer esto	Voy a tener que practicar
Nunca seré tan inteligente	Tengo que aprender esto
El Plan A no funcionó	Siempre puedo encontrar otras opciones.
Otros pueden hacer esto mejor	Quizás pueda aprenderlo de otros

ANEXO 5: ESTRUCTURA DEL GRUPO

ACTIVIDAD 1: VERDADERO O FALSO

VERDADERO	FALSO
El profesor debería centrarse en las habilidades y fortalezas de cada estudiante.	El maestro no necesita conocer las necesidades individuales de los estudiantes con discapacidades.
El profesor debería ser un referente de actitud positiva y respeto hacia los estudiantes.	La discapacidad de un estudiante es el aspecto más importante a considerar en su educación.
El profesor debe comunicarse directamente con los estudiantes con discapacidades, no con quienes los acompañan.	Los estudiantes con discapacidades siempre necesitan ayuda para completar las tareas escolares.
El maestro debe colaborar con especialistas y profesionales de apoyo para brindar una educación inclusiva de calidad.	Los estudiantes con discapacidades no pueden hacer contribuciones significativas a la clase o a la comunidad escolar.
El profesor debe ser creativo y adaptar las actividades de enseñanza para satisfacer las necesidades de aprendizaje de cada estudiante.	Es importante asumir que todos los estudiantes con discapacidades tienen las mismas necesidades y requisitos en el aula.
Los maestros deben utilizar un lenguaje claro y sencillo, pero sin infantilizar ni sobreproteger a los estudiantes con discapacidades.	Los maestros deben centrarse en las limitaciones de los estudiantes con discapacidades y adaptar su enseñanza a ellos.
Los profesores deben considerar a los estudiantes con discapacidades como personas con una identidad propia, más allá de su discapacidad.	Los profesores no deben preocuparse por la accesibilidad del material educativo para estudiantes con discapacidades.
Los profesores deben tratar a los estudiantes con discapacidades con paciencia, comprensión y respeto, independientemente de su capacidad para comunicarse.	Los profesores no deben preocuparse por adaptar su metodología de enseñanza y estrategias a las necesidades individuales de los estudiantes con discapacidades.
Los profesores deben prestar atención a las necesidades de apoyo específicas de los alumnos con discapacidades, como movilidad, comunicación o acceso a materiales educativos.	Los maestros no deben incluir a los estudiantes con discapacidades en actividades sociales y recreativas en el aula.

ANEXO 6: LA IMPORTANCIA DEL ESPACIO FÍSICO CREACIÓN DE ESPACIO FÍSICO HACER QUE LA FORMACIÓN SEA ACCESIBLE E INCLUSIVA

The importance of physical space

Making a training accessible and inclusive.



WHAT IS PHYSICAL SPACE?

physical space characteristics

WHAT IS ACCESSIBILITY?

different (space-related) parameters

WHAT EXACTLY IS IT IMPORTANT?

aspects of accessibility

WHY IS ACCESSIBILITY IMPORTANT?

inclusion, learning experience

HOW TO ACHIEVE ACCESSIBILITY?

hints and tips

WHAT IS PHYSICAL SPACE?

physical space characteristics

- *Form* refers to the physical structure or shape of an **object** (size, mass, volume)
- *Physical space* refers to the **area** around, between and within objects
- This **area** has several characteristics:

- orientation
- lighting
- acoustics
- accessibility

WHAT IS ACCESSIBILITY?

different parameters

Considering the **different** needs of **different** people.

Establishing the **safety** of physical space.

Thinking about how one reaches the building, **enters** the space and **moves** around in this space.

Amenities the building and the training venue should offer.

Training material.

Trainer inside the meeting room.

WHAT EXACTLY IS IT IMPORTANT?

aspects of accessibility

1. Directions to the building

- specific
- visuals
- link on Google maps
- public transportation
- parking options



WHAT EXACTLY IS IT IMPORTANT?

aspects of accessibility

2. Directions to the meeting room

- specific route description
- unobstructed pathways
- markings, signage, visuals
- doors, steps, stairs, ramps, lifts
- assistant



WHAT EXACTLY IS IT IMPORTANT?

aspects of accessibility

3. Amenities inside the venue/meeting room

- free of obstacles (furniture that takes up space, sharp corners, objects in places that can cause accidents, ...)
- room size, in relation to the number of participants and their needs
- lavatories size and proximity to the meeting room
- room equipment
- room orientation, lighting during hours of the day, acoustics

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL SPACE
INTERNATIONAL TEACHER TRAINING | SAN SEBASTIÁN, BASQUE COUNTRY, SPAIN | MAY 25, 2023



WHAT EXACTLY IS IT IMPORTANT?

aspects of accessibility

4. Training material

- content level and included exercises compatible with the needs and capacities of the trainees
- different formats (printed, large print, audio, braille) to cover the needs of various participants
- use colors, contrast, font size, font types designed for the participants' needs
- enough space between lines

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL SPACE
INTERNATIONAL TEACHER TRAINING | SAN SEBASTIÁN, BASQUE COUNTRY, SPAIN | MAY 25, 2023



WHAT EXACTLY IS IT IMPORTANT?

aspects of accessibility

5. Trainer inside the meeting room

- use the participants' names, so they know whom you are referring to
- describe the room and furniture to help participants get familiar with the space
- allow participants to choose their seat according to their hearing and sight needs
- read aloud what you are writing on the board so that everybody can follow
- use prepositions of place, so that visually impaired people can understand where you are pointing or directing them
- choose where to stand (not in front of windows in contrast with the light, ...)

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL SPACE
INTERNATIONAL TEACHER TRAINING | SAN SEBASTIÁN, BASQUE COUNTRY, SPAIN | MAY 25, 2023



WHY IS ACCESSIBILITY IMPORTANT?

Making the training venue accessible...

- removes barriers
- enables everyone's participation (inclusion)
- affects the participants' learning experience
- focus on the workshop's content instead of trying to resolve issues that hinder their concentration

Insight!

It is important to integrate physical space and accessibility into the workshop's quality criteria assessment!

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL SPACE
INTERNATIONAL TEACHER TRAINING | SAN SEBASTIÁN, BASQUE COUNTRY, SPAIN | MAY 25, 2023



WHAT SHOULD YOU DO AS A TRAINER?

Hint & Tip!

Take into account the different characteristics and special needs of the people you are planning to teach!

Hint & Tip!

Check the space parameters of the meeting room and of the building beforehand and make sure they meet the needs of the participants before selecting them!

Hint & Tip!

Prepare yourself and your teaching (material, presentation) properly in order to make sure you ease everyone's participation in the workshop!

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL SPACE
INTERNATIONAL TEACHER TRAINING | SAN SEBASTIÁN, BASQUE COUNTRY, SPAIN | MAY 25, 2023



EXERCISE

Take some time to contemplate on whether this building and this meeting room can be considered "accessible"...

*Write down your remarks!
Discuss them with your peers!*

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL SPACE
INTERNATIONAL TEACHER TRAINING | SAN SEBASTIÁN, BASQUE COUNTRY, SPAIN | MAY 25, 2023



Thank you!

ERINI PAPAGEORGIOU
ERINI@SYNTHESIS-CENTER.COM
WWW.SYNTHESIS-CENTER.COM

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL SPACE
INTERNATIONAL TEACHER TRAINING | SAN SEBASTIÁN, BASQUE COUNTRY, SPAIN | MAY 25, 2023



ANEXO 7: CONCEPTOS Y BENEFICIOS DEL RECICLAJE Y UPCYCLING

ACTIVIDAD 1: RECICLAJE Y UPCYCLING: CONVIRTIENDO RESIDUOS EN VALOR

Reciclaje: A diferencia del reciclaje, el reciclaje es un proceso industrial que requiere la transformación de productos en nuevos materiales y solo entonces se utilizan para hacer el mismo producto exacto, o algo diferente que está hecho de los mismos materiales crudos (algunos ejemplos son: latas y muchos productos de plástico).

Para reciclar, los productos se recogen y luego se llevan a las plantas de reciclaje donde se clasifican en diferentes tipos de materiales reciclables y se descomponen para ser utilizados en la creación de nuevos productos.

Hay algunos materiales que pueden ser 100% reciclables, como el aluminio y el vidrio, y otros no debido a la pérdida de calidad durante el proceso de reciclaje (papel y plástico)

Reciclaje creativo: El reciclaje creativo no es un proceso industrial ya que no requiere la transformación de un producto en materia prima. Se puede definir como "la actividad de hacer nuevos muebles, objetos, etc. a partir de cosas usadas antiguas o material de desecho" (definición del Diccionario Cambridge English).

La reutilización implica seleccionar artículos que estaban destinados a ser tirados como "basura" y crear algo "nuevo" mejorándolo y haciendo que el producto sea útil nuevamente.

Algo que comúnmente se recicla es el mobiliario que puede ser reparado profundamente utilizando diferentes procesos como lijar, pintar y la adición de nuevos tiradores.

Este primer ejemplo de reciclaje creativo es muy similar a lo que podríamos llamar "reparar" o "restaurar", donde algo viejo que se ha degradado con el paso de los años es reparado y vuelve a ser útil.

Existen otros ejemplos que muestran grandes niveles de creatividad. Por ejemplo, las botellas de agua se pueden transformar y utilizar para diferentes funciones como viseras faciales, macetas, regaderas, luces de hadas y comederos de pájaros simples pero eficientes. El potencial para el reciclaje creativo es tremendo y podríamos incluso decir que solo está limitado por nuestra propia imaginación.

ANEXO 8: REUTILIZACIÓN ASCENDENTE, DESCENDENTE Y RECICLAJE DE BOTELLAS Y ENVASES DE PLÁSTICO

Train Sustain

UseLess Plastic Project
UPCYCLING-DOWNCYCLING-RECYCLING

Co-funded by the European Programme of the European Union

INTERNATIONAL TEACHER TRAINING | SAN SEBASTIÁN, BASQUE COUNTRY, SPAIN | MAY 26, 2022

Train Sustain

OVERVIEW

1-Using plastic
Why has plastic turned into a problem?

2-Reducing plastic
Why is it important to reduce plastic consumption and production?

3-Transforming plastic
How can you help?

Co-funded by the European Programme of the European Union

INTERNATIONAL TEACHER TRAINING | SAN SEBASTIÁN, BASQUE COUNTRY, SPAIN | MAY 26, 2022

Train Sustain

LOOK FAMILIAR?

Co-funded by the European Programme of the European Union

INTERNATIONAL TEACHER TRAINING | SAN SEBASTIÁN, BASQUE COUNTRY, SPAIN | MAY 26, 2022

Train Sustain

SURVEY

Question 1
How many times/week do you buy plastic bottles and containers?

Question 2
How many plastic bottles and containers do you use/week?

Question 3
What do you do to your plastic bottles and containers after you have used them?

Co-funded by the European Programme of the European Union

INTERNATIONAL TEACHER TRAINING | SAN SEBASTIÁN, BASQUE COUNTRY, SPAIN | MAY 26, 2022

Train Sustain

1-USING PLASTIC

In the 1950s the use of plastic gained great popularity.

attractive characteristics: cheap - lightweight - durable

Nowadays: more than 450 million tonnes of plastic, out of which 1/3 is single-use plastic containers and packaging.

Example: 50 million plastic bottles are thrown away each day in the U.S.A.

excessive use of plastic!

Co-funded by the European Programme of the European Union

INTERNATIONAL TEACHER TRAINING | SAN SEBASTIÁN, BASQUE COUNTRY, SPAIN | MAY 26, 2022

Train Sustain

LIMITATIONS

Plastic is mixed with other materials which makes it very expensive to separate and recycle.

Plastic does not or can not always be recycled.

Plastic takes hundreds of years to decompose.

Co-funded by the European Programme of the European Union

INTERNATIONAL TEACHER TRAINING | SAN SEBASTIÁN, BASQUE COUNTRY, SPAIN | MAY 26, 2022

Train Sustain

PROBLEM

Mountains of Plastic

79%
OF PLASTICS END UP IN LANDFILLS AND OCEANS

Only 10% is recycled worldwide

- Microplastics
- Ends up in our food
- Ends up in our bodies

Co-funded by the European Programme of the European Union

INTERNATIONAL TEACHER TRAINING | SAN SEBASTIÁN, BASQUE COUNTRY, SPAIN | MAY 26, 2022

Train Sustain

2-REDUCING PLASTIC

Control our behavior as consumers!

Turn plastic bottles and containers into something new!

Engage in a circular economy!

Co-funded by the European Programme of the European Union

INTERNATIONAL TEACHER TRAINING | SAN SEBASTIÁN, BASQUE COUNTRY, SPAIN | MAY 26, 2022

2-REDUCING PLASTIC

CONSUME LESS
-
REUSE MORE!
-
KEEP PLASTIC IN CIRCULATION!

IN A **CIRCULAR** ECONOMY, THE GOAL IS TO KEEP THE MATERIAL IN CIRCULATION WITHIN THE SOCIETY FOR AS LONG AS POSSIBLE. THIS NOT ONLY GENERATES REVENUE FOR THE PEOPLE INVOLVED BUT ALSO HELPS KEEP THE CONSUMPTION OF VIRGIN PLASTIC TO A MINIMUM.



2-REDUCING PLASTIC

BECOME SELECTIVE!



RECYCLE!

RECYCLING IS PROCESSING THE PLASTIC WASTES TO PRODUCE PLASTIC OF THE SAME VALUE AND QUALITY AS THE ORIGINAL PLASTIC.

RECYCLED PLASTIC COULD BE USED FOR PRODUCING THE SAME PRODUCT.



2-REDUCING PLASTIC

BECOME SELECTIVE!
RECYCLE!



3-TRANSFORMING PLASTIC

BECOME CREATIVE!

UPCYCLE!
WASTE MATERIALS ARE TRANSFORMED INTO PRODUCTS THAT ARE BETTER IN QUALITY OR FUNCTION. THE COMPOSITION OF THE MATERIAL IS NOT CHANGED. MINIMAL PHYSICAL CHANGES ARE APPLIED WHICH MAKES IT COST-EFFECTIVE AND DOES NOT REQUIRE ANY TECHNICAL TRAINING.



DOWNCYCLE!

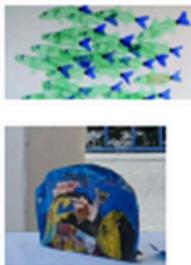
WASTE MATERIALS ARE TRANSFORMED INTO PRODUCTS THAT ARE OF LOWER QUALITY OR FUNCTION. DOWNCYCLING RECYCLES THE MATERIAL INTO A LOW-QUALITY SUBSTANCE, WHICH IS THEN USED TO CREATE A LOW-GRADE PRODUCT.



3-TRANSFORMING PLASTIC

BECOME CREATIVE!

UPCYCLE!
BETTER IN QUALITY OR FUNCTION



3-TRANSFORMING PLASTIC

BECOME CREATIVE!

A COMMON USE OF DOWNCYCLED PLASTIC IS TO CONVERT IT INTO FLEECE OR CARPETING PRODUCTS (FIBRE), PLASTIC LUMBERS, CAR PARTS, OR EVEN TEXTILES.



MANY OF THESE PRODUCTS COULD NOT BE RECYCLED/ DOWNCYCLED AGAIN BUT FEW COULD BE PROCESSED FURTHER INTO OTHER DOWNCYCLED PRODUCTS.

DOWNCYCLE!
LESSER QUALITY OR FUNCTION



3-TRANSFORMING PLASTIC

BECOME CREATIVE!



3-TRANSFORMING PLASTIC

BECOME CREATIVE!



3-TRANSFORMING
PLASTIC

BECOME CREATIVE!



INTERNATIONAL TEACHER TRAINING | SAN SEBASTIAN, BASQUE COUNTRY, SPAIN | MAY 21, 2023

3-TRANSFORMING
PLASTIC

BECOME CREATIVE!



INTERNATIONAL TEACHER TRAINING | SAN SEBASTIAN, BASQUE COUNTRY, SPAIN | MAY 21, 2023

3-TRANSFORMING
PLASTICBECOME ENTREPRENEURIAL!
FOUND YOUR OWN CIRCULAR BUSINESS!

INTERNATIONAL TEACHER TRAINING | SAN SEBASTIAN, BASQUE COUNTRY, SPAIN | MAY 21, 2023

3-TRANSFORMING
PLASTICBECOME EVEN MORE ENTREPRENEURIAL!
ENHANCE YOUR OWN CIRCULAR BUSINESS!

INTERNATIONAL TEACHER TRAINING | SAN SEBASTIAN, BASQUE COUNTRY, SPAIN | MAY 21, 2023



EXERCISE

Question 1

Which are the main reasons for reducing plastic consumption and production?

Question 2

What is the difference between Upcycling-Downcycling-Recycling?

Question 3

Why is it better to Reuse-Opcycle or Downcycle than Recycle?

INTERNATIONAL TEACHER TRAINING | SAN SEBASTIAN, BASQUE COUNTRY, SPAIN | MAY 21, 2023



Question

How would you upcycle or downcycle the objects in the room?

ACTIVITY

INTERNATIONAL TEACHER TRAINING | SAN SEBASTIAN, BASQUE COUNTRY, SPAIN | MAY 21, 2023

TAKE-AWAY
MESSAGES

INTERNATIONAL TEACHER TRAINING | SAN SEBASTIAN, BASQUE COUNTRY, SPAIN | MAY 21, 2023

PLASTIC MANIA
HURTS!

INTERNATIONAL TEACHER TRAINING | SAN SEBASTIAN, BASQUE COUNTRY, SPAIN | MAY 21, 2023



How can we reduce the amount of plastic we consume daily?

- ✓ REFUSE AND REDUCE PLASTICS' USE
- ✓ REUSE PLASTIC BOTTLES & CONTAINERS
- ✓ RECYCLE WHEN POSSIBLE
- ✓ UPCYCLE & DOWNCYCLE



INTERNATIONAL TEACHER TRAINING | SAN SEBASTIAN, BASQUE COUNTRY, SPAIN | MAY 21, 2023



Thank you!

ERINI PAPAIOANNOU
ERINI@SYNTHESIS-CENTER.COM
WWW.SYNTHESIS-CENTER.COM

INTERNATIONAL TEACHER TRAINING | SAN SEBASTIAN, BASQUE COUNTRY, SPAIN | MAY 21, 2023



ANEXO 9: RECICLAJE DE VIDRIO

ACTIVIDAD 1: RECONOCER LOS DIFERENTES TIPOS DE VIDRIO

P1. ¿Cuánto tiempo tarda el vidrio en descomponerse en la naturaleza?

- Dos o cuatro milenios
- Indeterminado
- Ninguna de las anteriores
- Todas las anteriores

Respuesta para el entrenador: Algunas personas dicen que el vidrio tarda 3 o 4 milenios en descomponerse en la naturaleza (pero realmente no lo sabemos). De hecho, se han encontrado artefactos de vidrio que datan del siglo XIII a.C. en áreas de Egipto. Hallazgos más antiguos pueden haber sido fabricados en lo que una vez fue Mesopotamia. Estos descubrimientos muestran que incluso si las botellas de vidrio se rompen en pedazos más pequeños, el vidrio conservará su composición química durante miles de años.

P2. ¿Cuántas toneladas de CO₂ se ahorran al reciclar vidrio?

- Una tonelada de CO₂
- Dos toneladas de CO₂
- Media tonelada de CO₂
- Ninguna de las anteriores

Respuesta para el entrenador: El estudio FEVE muestra que, en una base de cuna a cuna, cada tonelada de vidrio reciclado ahorra 670 kg de CO₂ (promedio de la UE). Expresado en términos de porcentajes, fundir 100% de vidrio reciclado reduce las emisiones de CO₂ en aproximadamente un 58% en comparación con una situación en la que no se utiliza vidrio reciclado.

P3. ¿Cuáles son las ventajas del reciclaje de vidrio?

- Oportunidades de desarrollo económico para las comunidades locales
- Crear y mantener más empleos
- Una de las acciones ambientales más simples y efectivas
- Todas las anteriores

Respuesta para el entrenador: Crear y mantener más empleos que los vertederos o la incineración + La industria del embalaje se basa en el principio de una economía circular, local y respetuosa con el medio ambiente + Material que tiene un ciclo de vida potencialmente infinito + El reciclaje de vidrio presenta oportunidades de desarrollo económico para las comunidades locales.

P4. ¿Se puede reciclar una pantalla de TV?

- SÍ
- NO

Respuesta para el instructor: Se trata de un vidrio especial que debe llevarse a puntos de recogida específicos.

P5. ¿Se pueden reciclar botellas de farmacia?

- SÍ
- NO

Respuesta para el instructor: Pero deben estar vacías.

P6. ¿Qué no se puede reciclar?

- Vidrio culinario
- Parabrisas
- Envases de vidrio
- Todas las anteriores
- A y B
- Ninguna de las anteriores

Respuesta para el entrenador: Los vidrios culinarios se utilizan para platos o platos transparentes que no son reciclables. Estos objetos se derriten a una temperatura de fusión más alta que el vidrio y, por lo tanto, corren el riesgo de formar defectos en nuevas botellas hechas de vidrio reciclado. Los parabrisas son vidrios especiales que deben llevarse a puntos de recolección específicos

P7. ¿Se puede reciclar este tipo de vidrio?

- SÍ
- NO

Respuesta para el entrenador: Estos están hechos de un vidrio resistente al calor, a menudo están recubiertos con sustancias especiales y pueden contener componentes metálicos. Todo esto puede causar problemas si se vuelven a fundir con otros tipos de vidrio

P8. ¿Se puede reciclar este tipo de vidrio?

- SÍ
- NO

Respuesta para el entrenador: la botella de cerveza se puede reciclar. Es útil si están vacías y enjuagadas

P9. ¿Se puede reciclar este tipo de vidrio?

- SÍ
- NO

Respuesta para el entrenador: Sí, puedes reciclar botellas de vino. Pero también puedes reutilizar botellas de vino. De hecho, puedes transformar una botella de vino en luces o velas decorativas o decoración.

P10. ¿Se puede reciclar este tipo de vidrio?

- SÍ
- NO

Respuesta para el entrenador: Las botellas de whisky, al igual que la mayoría de las botellas de licor, están hechas de materiales reciclables como vidrio y plástico. Las botellas de vidrio de whisky recicladas pueden ser reformadas innumerables veces.

P11. ¿Se puede reciclar este tipo de vidrio?

- SÍ
- NO

Respuesta para el entrenador: Las botellas de vidrio se utilizan con frecuencia para envasar líquidos como refrescos, jugos, cerveza y vino, y son aceptadas en la mayoría de los programas de reciclaje en la acera. Las botellas de vidrio representan el proceso de envasado reciclado más rápido, ya que una botella puede ser reciclada y volver a las estanterías de las tiendas en 30 días

P12. ¿Se puede reciclar este tipo de vidrio?

- SÍ
- NO

Respuesta para el instructor: Los recipientes químicos de vidrio NO se pueden reciclar. Se pueden reutilizar dentro del laboratorio o desechar.

PI3. ¿Se puede reciclar este tipo de vidrio?

- Sí
- No

Respuesta para el entrenador: el vidrio especial no se puede reciclar con el vidrio en sí MISMO, PERO los parabrisas sí se pueden reciclar. Esto no siempre fue así, pero la tecnología desarrollada en los últimos 20 años les permite reciclarlos. Es un proceso muy diferente al reciclaje de botellas o envases de vidrio, ya que la mayoría de los parabrisas están hechos de vidrio laminado.

PI4. ¿Se puede reciclar este tipo de vidrio?

- No
- Sí

Respuesta para el entrenador: por supuesto que el contenedor de alimentos se puede reciclar. ¡Debe estar vacío!

PI5. ¿Se puede reciclar este tipo de vidrio?

- Sí
- No

Respuesta para el entrenador: El cristal suele ser más brillante que el vidrio y está hecho de diferentes minerales (como óxido de plomo, carbonato de potasio y sílice), por lo tanto no se puede reciclar junto con frascos y botellas

PI6. ¿Se puede reciclar este tipo de vidrio?

- Sí
- No

Respuesta para el entrenador: El barro, la cerámica y los productos de piedra son casi imposibles de fundir en una instalación de reciclaje estándar. Esto significa que la cerámica no se puede reciclar en casa.

PI7: ¿Se puede reciclar este tipo de vidrio?

- Sí
- No

Respuesta para el entrenador: La cerámica es fundamentalmente un material completamente reciclable, similar a otros productos para el hogar. Sin embargo, la cerámica también es muy resistente a altas temperaturas. Según Waste Management, muchas de las cerámicas como las tazas de café debilitarán el producto reciclado. Debido a esto, la cerámica generalmente no es ampliamente aceptada para reciclaje.

Q18. ¿Cuáles son los 4 pasos (en orden) en el proceso del reciclaje de vidrio?

- 1) Trituración de vidrio, 2) enfriamiento y moldeo, 3) fusión de casco y 4) clasificación de envases de vidrio
- 1) clasificación de envases de vidrio, 2) trituración de vidrio, 3) enfriamiento y moldeo y 4) fusión de casco
- 1) clasificación de envases de vidrio, 2) trituración de vidrio, 3) fusión de casco y 4) enfriamiento y moldeo
- 1) Fusión de vidrio reciclado, 2) enfriamiento y moldeo, 3) trituración de vidrio y 4) clasificación de envases de vidrio

Respuesta para el entrenador: 1. Clasificación de envases de vidrio: la clasificación se realiza de forma manual y luego automáticamente para eliminar objetos no deseados; 2. Trituración de vidrio: el vidrio se transforma en calcín, es decir, vidrio roto, y se envía a las fábricas de vidrio; 3. Fusión del calcín: el calcín se funde en un horno a una temperatura de 1400°C y se convierte en una pasta de vidrio; 4. Enfriamiento y moldeo: esta pasta de vidrio se pasa por un molde, se sopla y luego se enfría para transformarse en nuevos modelos de botellas, frascos y tarros.

Q19. ¿Qué es la trituración de vidrio?

- Eliminar los objetos no deseados
- Transformación del vidrio en calcín
- Fusión del calcín en un horno
- Todas las anteriores

Respuesta para el entrenador: Trituración de vidrio: el vidrio se transforma en calcín, es decir, vidrio roto, y se envía a las fábricas de vidrio;

P20. ¿Cuál es el proceso de enfriamiento y moldeo?

- Clasificación de los envases de vidrio
- Fusión del calcín en un horno
- La pasta de vidrio se pasa por un molde, se sopla y se enfría para transformarse en nuevos modelos de botellas
- Ninguna de las anteriores

Respuesta para el entrenador: esta pasta de vidrio se pasa por un molde, se sopla y luego se enfría para transformarse en nuevos modelos de botellas, frascos y tarros.

P21. ¿Qué formas puede tomar el vidrio reciclado?

- Envases de vidrio
- Ladrillos
- Pavimentación de carreteras
- Todas las anteriores

Respuesta para el entrenador: el vidrio reciclado está listo para ser utilizado. Por lo tanto, puede tomar diversas formas para usos igualmente diferentes: envases de vidrio, lana de vidrio, ladrillos, encimeras y suelos y pavimentos de carreteras

P22. ¿Desde cuándo se ha estado recolectando vidrio?

- Principios de la década de 1970
- Principios de la década de 1980
- Principios de la década de 1960
- Ninguna de las anteriores

Respuesta para el entrenador: El vidrio se ha estado recolectando desde principios de la década de 1970 y es un pionero en residuos recuperables.

- La falta de capacidad en algunas áreas dificulta la capacidad de satisfacer la demanda del mercado
- Materiales vírgenes a menudo más baratos
- Falta de incentivo para reciclar cuando no es práctico
- [Todas las anteriores](#)

Respuesta para el entrenador: todavía hay algunos desafíos que deben abordarse; algunos ejemplos incluyen: Falta de incentivo para reciclar cuando no es práctico, El aumento de los costos de las instalaciones de recuperación de materiales y la presión del sector de gestión de residuos han llevado a algunos municipios a eliminar el vidrio del reciclaje en la acera, La falta de capacidad en algunas áreas dificulta la capacidad de satisfacer la demanda del mercado y reduce el incentivo para invertir en instalaciones de recuperación de materiales, Los materiales vírgenes a menudo son más baratos que el vidrio triturado, a veces hasta un 20%.

P24. ¿Qué porcentaje de reciclaje en Europa quiere lograr la FEVE para 2030?

- 100%
- 50%
- [90%](#)
- Ninguna de las anteriores

Respuesta para el entrenador: La industria europea del vidrio para envases, conocida como FEVE (Federación Europea del Vidrio para Envases), se está movilizando para lograr una tasa de reciclaje del 90% en Europa para 2030 a través de un programa llamado "Cerrar el Ciclo del Vidrio"

Q25. ¿Qué lógica quiere adoptar FEVE en la industria del vidrio?

- Lógica de botella a botella
- Lógica de circuito cerrado
- Lógica circular
- [Todas las anteriores](#)

Respuesta para el entrenador: La Circularidad del Vidrio es un concepto que apunta a lograr una economía circular cerrando el ciclo de vida del vidrio. La circularidad del vidrio se puede lograr mediante la reutilización de vidrios postconsumo o reciclándolos para obtener un producto único que se puede utilizar para varios otros propósitos. La circularidad del vidrio puede ayudar a minimizar el uso de materias primas (arena), la generación de residuos en vertederos y las emisiones de contaminantes

ACTIVIDAD 2: KINTSUGI

Paso 1: Introducción

Esta actividad muestra soluciones innovadoras para reparar objetos uno mismo. Gracias a este método japonés, los participantes pueden incluso verle un lado artístico.

Kintsugi es un método japonés que ya tiene varios siglos de antigüedad. Más precisamente, es el arte de reparar objetos de porcelana o cerámica con "juntas doradas (tsugi)". Las piezas se pegan de nuevo y las partes astilladas se rellenan con líneas doradas. Los defectos se asumen y se subliman, el objeto cuenta su historia con sus imperfecciones: itoda una filosofía en torno a la aceptación! Sobre todo, es una solución poética para darle una segunda vida a tus platos favoritos y usarlos de nuevo. Incluso podrían volverse aún más hermosos.

Paso 2: Prepara el pegamento dorado

- Pon un poco de polvo de oro en tu espátula.
- Si necesitas preparar tu propia mezcla de pegamento epoxi, vierte la misma cantidad pequeña de cada componente sobre la pieza de plástico. Mézclalos con el palito proporcionado hasta que el producto se caliente.
- Agrega el polvo y mezcla nuevamente para hacer una pasta sin grumos.

Paso 3: Ensambla las piezas

- Comienza con la pieza más grande. Será más fácil de manejar mientras haces las reparaciones.
- Pon un poco de pegamento en la pieza rota.
- Toma otra pieza para unirla y también pon pegamento en toda la rebanada.
- Adjúntalas juntas, tratando de que estén lo más juntas posible.
- Espera unos minutos.
- Repite este proceso, pieza por pieza.
- El pegamento puede secarse rápidamente al principio. No dudes en preparar una pequeña cantidad cada vez para que puedas hacer los ensamblajes sin tener que apresurarte por miedo a que se endurezca. Luego tomará unas horas secar completamente.

Paso 4: ¡limpia las juntas!

- Una vez que el pegamento esté completamente seco, puedes "lijar" las juntas para suavizarlas.
- Con el cortador, comienza raspando suavemente los depósitos más gruesos.
- Utiliza la lija para eliminar cualquier rastro de pegamento que pueda estar derramándose.
- Tómate el tiempo que necesites, incluso si eso significa retroceder una o dos veces en algunas partes.
- ¿Fichas en tu articulación o pequeños agujeros en lugares? ¡Prepara un poco de pegamento y listo! Rellénalos con la punta del pincel o del palillo. ¡Este truco también es bueno para rellenar áreas astilladas!

Paso 5: Conclusión

¡Felicidades! ¡Acabas de dar una nueva vida y una nueva belleza a tu objeto!

Simplemente reparar un objeto roto puede transformarlo en una obra de arte. Una imperfección, un defecto en un objeto puede ser sublimado y convertido en algo único y original.

El aprendiz puede luego aplicar este método de reparación en casa a cada objeto roto e inspirarlo a encontrar soluciones para reparar las cosas por sí mismo, en lugar de desecharlas y comprarlas de nuevo.

ANEXO 10: APRENDE A RETAPIZAR Y RECICLAR LA TELA DE LOS MUEBLES DE UNA ANTIGUA SILLA DE OFICINA

ACTIVIDAD 1: APRENDE A RETAPIZAR

Paso 1: Encontrar la herramienta correcta para comenzar

Identificar si es fácil o complicado retapizar la silla. Esto dependerá de si el aprendiz tiene experiencia o acaba de empezar y de los materiales disponibles para el proyecto.

Necesitarás:

Una máquina de coser (remalladora). Una remalladora es un tipo de máquina de coser que puede coser sobre los bordes crudos, que pueden ajustarse en un trozo de tela, con una costura en forma de V (o costura con puntada). Es un tipo de puntada que garantiza que la tela no se deshilache con el tiempo durante el uso y, por lo tanto, aumenta la durabilidad.

Hilo de coser para tela de muebles.

Clavos y una pistola de clavos (Algunos paneles traseros/asientos se graparon con clavos)

Puede ser necesario un pistola de aire o una grapadora eléctrica con más fuerza si es demasiado difícil apretar la tela en el material (madera, MDF) donde se va a colocar la tela. Usar un compresor con una grapadora neumática puede ser de gran ayuda con la tarea dependiendo de la silla.

Espuma: ¿se sigue utilizando la cámara de espuma original?

Si es necesario, planchar ligeramente para alisar la tela antes de fijarla.

Papel de patrón para hacer una plantilla para la nueva tela. Puede que no sea necesario hacer un patrón de papel primero, porque en algunos casos esto se puede hacer solo cortando alrededor del modelo/panel trasero/asiento. Simplemente colóquelo directamente sobre la tela para hacer un patrón.

Paso 2: Divida el proyecto en fases si se trata de retapizar varias partes de la silla

Por ejemplo, una silla de oficina a veces se puede dividir en 3 partes:
Asiento, reposabrazos y respaldo/panel trasero.

Si se descompone, puede parecer menos insuperable de implementar.
Dependerán del tipo de silla que tengas entre tus dedos, cómo puedes separar la silla entre sí y así ir al proyecto.

Paso 3: El asiento

Voltea la silla de lado. Revisa si hay tornillos que necesiten ser retirados.
Quita todas las grapas que sujetan la tela al panel del asiento hasta que te quede la tela en la mano.

Paso 4: Corta la nueva tela después de quitar la antigua del sillón.

Corta la nueva tela utilizando la antigua como patrón. Si tienes un patrón direccional, asegúrate de que todas las piezas del patrón estén colocadas en la misma dirección en la tela.

Coloca la vieja pieza de tela encima de la nueva y coloca agujas de grapas alrededor del borde para que la tela vieja no se deslice sobre la nueva cuando necesites cortarla pronto. Esto asegura que obtengas el tamaño correcto para la nueva pieza de tela.

Antes de cortar, recuerda prestar atención a que la tela vieja esté estirada completamente sobre la nueva tela, para que no tengas que ajustar el tamaño y recortar la tela de nuevo.

Una vez que se haya cortado la nueva tela para la vieja silla de oficina, asegúrate de planchar todos los pliegues con una plancha de vapor si es necesario; de lo contrario, siempre estarán ahí en tu silla terminada. ¡No te vuelvas perezoso y saltes este paso, o te arrepentirás!

Paso 5: Grapa el borde con un borde de clavo en forma de V.

Si es necesario en la nueva tela, para garantizar una vida útil más larga. (Puedes saltarte este paso)

Doble la orilla alrededor de la tela.

Una vez que hayas terminado de coser (en algunos proyectos), puedes poner la nueva cubierta en el cojín del asiento/panel.

Paso 6: Usa la grapadora o pistola de aire.

Necesitarás estirar la tela firmemente mientras grapas para distribuirla uniformemente.

Aquí es donde puedes usar una grapadora neumática con un compresor de aire para colocar grapas alrededor del borde del asiento o respaldo o una eléctrica.

¡Dale la vuelta y admira tu trabajo!

Si la silla tiene un panel trasero/asiento o reposabrazos, ahora puedes ir a esta parte.

Ten en cuenta que en algunos casos, la tela de un respaldo puede estar fijada con costuras.

¿Es ese el caso? Note lo cerca que está el borde del panel de la costura para que puedas poner más fácilmente la nueva tela en la parte trasera del panel.

Paso 7: Haz un patrón de tela en lugar de quitar la tela del asiento.

Para el panel trasero, puedes hacer un patrón a partir del viejo respaldo en lugar de quitar la tela del respaldo; Despliega un trozo de la nueva tela y coloca el panel trasero encima. Selecciona la parte superior e inferior, y luego desplaza el panel hacia la derecha mientras dibujas el contorno. Desplázate hacia el lado izquierdo y dibuja el otro lado.

Tenga en cuenta que el suplemento de clavo se agrega al patrón, que se está tirando hacia el otro lado y se adjunta a la parte trasera del panel trasero.

Recorte la pieza de tela que dibujó en la nueva tela y que usará para retapizar.

Preste atención antes de colocar la nueva tela en el panel trasero y tenga en cuenta la dirección en la que desea que corra la tela. Si su tela tiene un patrón, querrá que todo corra en la misma dirección. Coloque una flecha en el lado equivocado de la tela, en la dirección que determine, para ayudarle a recordar.

Paso 8: Remallar el borde de la nueva pieza de tela si es necesario para hacerla más duradera.

Coloca el panel trasero en el revés/del revés de la nueva pieza de tela y ensambla la tela hasta que quede bien ajustada alrededor del panel trasero.

Debido a la variación en el grosor del material (madera/DM) puedes elegir el mismo tipo de costuras que colocaste alrededor del borde del panel trasero para grapar la tela.

Ahora gira el panel trasero con la nueva tela boca abajo, y luego engánchalo alrededor del borde martillando las costuras en el panel trasero con un martillo o una pistola de costura.

Paso 9: Vuelve a armar tu silla de oficina ahora que las partes con la tela desgastada están recicladas.

¡Ya has terminado [OIAI] y finalmente puedes probar la silla de oficina y ponerla en uso!

Paso 10: exhibición de las sillas de oficina recicladas con reflejo

Como forma de concluir el taller, invita a los participantes a mostrar sus creaciones e invítalos a compartir sus reflexiones con la experiencia.

Cada participante puede discutir lo que ha aprendido, los desafíos que enfrentó y cómo superó esos desafíos.

ACTIVIDAD 2: RECICLAR TELA DE UN VIEJO SILLÓN DE OFICINA

Paso 1:

Voltea la silla de lado. Verifica si hay tornillos que necesiten ser removidos.

Quita todas las grapas que sujetan la tela al panel del asiento hasta que te quedes con la tela en la mano.

Paso 2: Medir y cortar la tela

Corta dos rectángulos de tela del mismo tamaño. Usa un lápiz o un bolígrafo para marcar dónde vas a cortar. Usa unas tijeras para recortar el rectángulo cuidadosamente.

Repite con una segunda pieza de tela.

- Ten en cuenta que la bolsa terminada será una pulgada más pequeña que el rectángulo, ya que la tela se doblará.
- Si estás haciendo una bolsa de tela forrada, corta dos rectángulos de la tela exterior y dos rectángulos de la tela del forro del mismo tamaño.
- Aquí tienes algunas sugerencias de tamaño:
 - 12 x 14 pulgadas para un bolso muy pequeño
 - 14 x 16 pulgadas para un bolso mediano
 - 24 x 20 pulgadas para un bolso grande de playa

Paso 3: Marca dónde irán las asas.

Antes de coser, dobla los rectángulos en tercios a lo largo y usa un bolígrafo en los dos pliegues interiores. Estos mostrarán dónde colocar las asas más tarde, así que asegúrate de doblar a lo largo de la tela y no hacia abajo, para posicionarlas correctamente.

Paso 4: Haz el dobladillo en los bordes superiores de los rectángulos.

Es más fácil doblar los bordes superiores del bolso, que se convertirán en los dos bordes en la abertura, antes de coser el cuerpo del bolso. Para hacer esto, coloque los rectángulos de manera que el lado "incorrecto" de la tela, es decir, el lado en el que el patrón es menos brillante, quede hacia arriba.

Dobla el borde superior de la tela hacia abajo por una pulgada. Usa alfileres rectos para mantener el doblado en su lugar.

Si es necesario, plancha húmeda a lo largo de su borde para crear un pliegue.

Repite con el otro rectángulo para que el dobladillo sea el mismo en ambas piezas. Usa una máquina de coser o trabaja a mano para crear una puntada recta a ½ pulgada (1.3 cm) por debajo del borde doblado de la tela en ambos rectángulos.

- Si estás haciendo un bolso forrado, coloca el rectángulo del forro encima del rectángulo de la tela exterior. Dobla los bordes juntos, usa alfileres rectos para mantenerlos en su lugar y cose las piezas juntas con una puntada recta.
- Si coses una línea desigual, usa un descosedor para descoser la puntada y empezar de nuevo.

Paso 5: Cose el cuerpo de la bolsa.

Cose los dos rectángulos juntos colocando los rectángulos doblados uno sobre otro de manera que los lados equivocados de la tela queden hacia afuera. Cose a lo largo de los lados y la parte inferior. Recuerda dejar la parte superior abierta.

Paso 6: Haz una esquina en inglete en la parte inferior

Dobla cada esquina inferior al hacer un pliegue en la bolsa para que, en lugar de unirse en un ángulo de 90 grados, el fondo y la costura lateral se apilen uno encima del otro. Ahora cose a través de la esquina, manteniendo la nueva costura perpendicular a la costura existente.

Repite esto en la otra esquina. Cuando des vuelta a la bolsa del lado derecho, las esquinas estarán redondeadas.

Paso 7: Crea las asas

Este paso se puede utilizar, ya sea que estés usando un cinturón de asiento de coche o una correa de cuero.

Asegúrate de que las asas tengan la misma longitud.

Si estás usando tela, corta dos tiras de 5 centímetros de ancho de igual longitud de la tela. Dobla cada tira por la mitad para que el interior de la tela quede hacia afuera.

Si es necesario, usa una plancha húmeda para marcar el doblez.

Paso 8: Coser los bordes largos juntos (solo si se usa tela)

Usa una máquina de coser o trabaja a mano para hacer una puntada recta a lo largo de los bordes largos de ambas asas.

Como alternativa, puedes doblar los bordes crudos del asa hacia el centro y coserlos en su lugar con puntada en zigzag.

Paso 9: Prepara las asas para coser en la bolsa.

Dobla los extremos de las asas hacia adentro por ½ pulgada.

Si es necesario, humedezca la plancha para crear un pliegue. Coloque los extremos sobre las marcas de la etapa 3. Coloque los extremos aproximadamente a 1,5 pulgadas por debajo del borde de la abertura de su bolso y fíjelos en su lugar.

Paso 9: Coser las asas al bolso

Coser un cuadrado en la tela del asa superpuesta para mantenerla firmemente en su lugar.

¡Admira tu trabajo!

Paso IO: exhibición de las bolsas de compras con reflejo

Como forma de concluir el taller, invita a los participantes a mostrar sus creaciones e invítalos a compartir sus reflexiones sobre la experiencia.

ANNEX IO: LEARN HOW TO REUPHOLSTER AND RECYCLE FURNITURE FABRIC FROM AN OLD OFFICE CHAIR

HERRAMIENTAS



Ejemplos de sillas que se pueden retapizar y darles nueva vida/usarlas de nuevo en otro contexto:



ANEXO 10: APRENDE CÓMO RETAPIZAR Y RECICLAR LA TELA DE LOS MUEBLES DE UNA ANTIGUA SILLA DE OFICINA

El respaldo de una silla donde se puede quitar el asiento para ser retapizado:



Algunos asientos de silla pueden estar tapizados con espuma, que se puede volver a utilizar o necesitar ser reemplazada después de quitar la tela del asiento.

Grapadora para tapizar:



ANEXO 10: APRENDE A RETAPIZAR Y RECICLAR LA TELA DE LOS MUEBLES DE UNA ANTIGUA SILLA DE OFICINA

Máquina de coser industrial, que en algunos casos debe ser utilizada cuando se va a colocar la nueva tela:



ANEXO IO: APRENDE CÓMO RETAPIZAR Y RECICLAR LA TELA DE UN ANTIGUO SILLÓN DE OFICINA

Ejemplos de tela en/de una pieza de mobiliario que necesita ser retirada y repuesta, pero que por lo tanto puede ser utilizada para una bolsa:



ANEXO II: TALLER DE REPARACIÓN - REPARACIÓN DE DISPOSITIVOS ELÉCTRICOS

ACTIVIDAD 1: COMENZAR CON LO BÁSICO - HACER UNA CONEXIÓN ELÉCTRICA

Cable de extensión paso a paso

Enchufe

- El enchufe, también llamado conector macho, es el extremo del cable de extensión que se inserta en un tomacorriente u otra fuente de alimentación.
- Normalmente tiene dos o tres clavijas, dependiendo del tipo de enchufe utilizado en tu región.
- Asegúrate de que el enchufe sea compatible con el tomacorriente que estás utilizando.

Enchufe

- El enchufe, también conocido como conector hembra, es el extremo del cable de extensión donde conectas tu dispositivo eléctrico.
- Tiene receptáculos que coinciden con las clavijas del enchufe del dispositivo que desea alimentar.
- Inserte firmemente el enchufe del dispositivo en la toma del cable de extensión hasta que esté conectado de forma segura.

Fuente de alimentación

Una vez que el enchufe se inserta en el tomacorriente y el enchufe del dispositivo se conecta al enchufe del alargador, se completa el circuito eléctrico.

La energía fluye desde la fuente de alimentación a través del cable de extensión, proporcionando electricidad al dispositivo conectado.

Precauciones de seguridad

Al utilizar un cable de extensión, es esencial observar ciertas precauciones de seguridad.

Asegúrese de que el cable de extensión esté clasificado para la carga eléctrica del dispositivo al que lo está conectando.

Evite sobrecargar el alargador conectando demasiados dispositivos de alta potencia simultáneamente.

Asegúrese de que el alargador no esté dañado o desgastado, ya que esto puede crear un peligro de seguridad.

Además, tenga cuidado con cualquier peligro de tropiezo causado por el cable y evite colocarlo en áreas donde pueda ser pellizcado o aplastado.

ACTIVIDAD 2: REPARAR UNA PLANCHA/SENSEO

Funcionamiento básico de Senseo

Depósito de agua

La máquina de café Senseo suele tener un depósito de agua extraíble que debe llenarse con agua. El depósito de agua suele estar ubicado en la parte trasera o lateral de la máquina y tiene una línea de llenado máximo para indicar el nivel de agua apropiado.

Cápsulas de café

Las máquinas Senseo utilizan cápsulas de café, que son pequeñas cápsulas preenvasadas que contienen café molido. Las cápsulas de café suelen colocarse en un soporte para cápsulas o bandeja de cápsulas de café, que se inserta en la máquina.

Proceso de preparación

Una vez que la cápsula de café está cargada en la máquina, comienza el proceso de preparación. La máquina calienta el agua en el depósito de agua a la temperatura adecuada y la bombea a través de la cápsula de café. El agua caliente extrae el café de la cápsula, y el café preparado gotea en una taza de café colocada debajo del surtidor.

Opciones de tamaño

Muchas máquinas Senseo tienen botones o diales que te permiten elegir el tamaño o la intensidad del café. Estas opciones pueden variar dependiendo del modelo específico, pero en general, puedes seleccionar entre tamaños de taza pequeños o grandes, o ajustar el tiempo de preparación para personalizar la intensidad del café.

Limpieza y Mantenimiento

Las máquinas Senseo suelen requerir limpieza y mantenimiento regular para garantizar un rendimiento óptimo. Esto puede incluir limpiar el soporte de la cápsula de café, descalcificar la máquina para eliminar los depósitos minerales, y enjuagar o limpiar el depósito de agua y otras piezas extraíbles.

Energía y Controles

Las máquinas Senseo funcionan con electricidad y suelen tener botones de control o diales para operar la máquina. Estos controles pueden incluir encendido/apagado, selección de tamaño de preparación y otros ajustes, dependiendo del modelo.



BIBLIOGRAFÍA

LA POSICIÓN COMO FORMADOR – DE LA MENTALIDAD FIJA A LA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

- TEDxNorrköping. (November 2014). The power of believing that you can improve – Carol Dweck. https://www.ted.com/talks/carol_dweck_the_power_of_believing_that_you_can_improve
- Clement J. De boekmakerij, (2017). Coach and inspire. The art of dynamic conversations.
- Van Pararen (1971), Tjipke Van der Veen (2016)
- Clement J. (2015). INSPIREREND COACHEN. De kunst van dynamisch en uitdagend communiceren. Lannoo Campus, 162. <https://www.bol.com/nl/c/lannoo-campus/2766717/?lastId=23940>

LA IMPORTANCIA DEL ESPACIO FÍSICO – HACER ESPACIO FÍSICO – HACER QUE LA FORMACIÓN SEA ACCESIBLE E INCLUSIVA

- Entelis+ project. (2016). Entelis+ Manual for Trainers. <https://entelisplus.entelis.net/results>
- CAST. Universal Design for Learning Guidelines (version 2.2, 2018). <http://udlguidelines.cast.org>
- Understood for All, Inc. (2019). Getting started with Universal Design for Learning (UDL). https://assets.ctfassets.net/pOqf7jO48iOq/3vzjvQAnt6xjOIO8OyVqXg/6e51e59eOb5b5eadd5elc4Oedl35facd/Getting_started_with_universal_design_for_learning_UDL_Understood__1_.pdf
- DTU Skylab. (2022). Playbook for Universal Design. <https://universaldesignguide.com/>
- TrainSustain project. (2023). The importance of physical space-Making a training accessible and inclusive. https://drive.google.com/file/d/1KnxgxR38ezfTJgZLIWuethHxAauv_Dp3/view?usp=share_link

ENCUADRE DE LA RELACIÓN ENTRE EL FORMADOR Y QUIÉN VA A APRENDER.

- Good Practice Guide on training Methodologies. (2014, November 12). ENISA. <https://www.enisa.europa.eu/publications/good-practice-guide-on-training-methodologies>

CONCEPTOS Y BENEFICIOS DEL RECICLAJE Y UPCYCLING

- FR. (2020). Forge recycling - What is the difference between recycling and upcycling? <https://www.forgerecycling.co.uk/blog/what-is-the-difference-between-recycling-and-upcycling/>

BOTELLAS Y ENVASES DE PLÁSTICO. UPCYCLING – DOWNCYCLING - RECICLAJE

- EARTH5R. (2020). Plastic Processing: Upcycling, Recycling, Downcycling And More. <https://earth5r.org/plastic-and-what-to-do-with-it/>
- Recyclops. (2023). 7 Creative Ways to Recycle Plastic Bottles. <https://recyclops.com/7-creative-ways-to-recycle-plastic-bottles/>
- Budget Dumpster. (2021). Plastic Bottles Recycling Ideas. <https://www.budgetdumpster.com/blog/diy-plastic-bottles-recycling/>
- TrainSustain project. (2023). UseLess Plastic-Upcycling, Downcycling, Recycling. https://drive.google.com/file/d/1J6uZILAOmOIHYOle9W5Dqcl4-xvJk4df/view?usp=share_link

RECICLAJE DE VIDRIO

- Muñoz, Amaya Paula. (s.f.). Artisan Series Kintsugi with Sensei Tsukamoto. <https://www.youtube.com/watch?v=gHzPld4xGTQ&t=2s>
- HOW TO RECYCLE GLASS <https://theglassrecyclingcompany.co.za/how-to-recycle/>

