

CURSO DE PROMOCIÓN Y EXTENSIÓN EDUCATIVA

El arte de organizar el tiempo

(60 horas)

1. JUSTIFICACIÓN

Este curso trata de enseñar técnicas que permiten organizar los eventos de la vida a partir de la elaboración de determinados tipos de textos que favorecen el conocimiento y desarrollo: una agenda personal donde anotar el día a día, un diario donde recoger experiencias sobre las que reflexionar, unas memorias que sinteticen el transcurso de una vida, un listado de tareas que anticipan el futuro, etc. En pocas palabras, se trata de crear textos personales que recogen la información que el alumnado necesita plasmar de manera individual para organizar y gestionar adecuadamente su rutina, para recordar y analizar su pasado o para prever adecuadamente su futuro.

El objetivo principal que persigue esta actividad es desarrollar la creatividad a través de la lectura, la escritura y el dibujo. Esto requiere estimular la capacidad de organización y de expresión, el entrenamiento de la memoria, la habilidad de planificarse en el tiempo y el desarrollo de la autoestima del alumnado.

Consiste en confeccionar un soporte (a mano o a ordenador), que será el canal de comunicación donde escribir después, por ejemplo, una agenda artesanal que ayude a liberar el estrés dedicándole tiempo cada día para crear una rutina. Este tipo de texto, por ejemplo, mejora la memoria al trabajar el calendario, fechas y acontecimientos. Ayuda al alumnado a descubrir y desarrollar su lado más artístico, a conocerse a sí mismo y a cumplir sus metas.

Va dirigido a todas aquellas personas a las que les gusta escribir y quieren dar un salto para incorporar el hábito en su día a día y lograr un resultado más artístico y elaborado, bien sea creando sencillos listados o registros, bien sea creando una agenda personal y artesanal, bien recopilando las memorias de vida.

Se apoya en el trabajo de Ryder Carroll sobre el "*Bullet Journal*", que fue creado para ser una herramienta sencilla de planificación. Se va adaptando a su propio contenido, sin espacios en blanco, y la información se clasifica con tareas, citas o notas. Después se puede decorar con ilustraciones y detalles mucho más allá del diseño de una agenda. La misma idea se puede aplicar a la redacción de unas memorias o de un diario personal.

2. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE

El proyecto se relaciona con las Competencias Clave de la siguiente manera:

Competencia en comunicación lingüística: durante el curso se interactúa de forma oral y escrita de manera coherente para pensar y para aprender a través de diferentes tipos de textos. Esta manera de trabajar ayuda a construir el pensamiento propio, así como a comunicarse eficazmente de manera creativa, cooperativa, ética y respetuosa. Expresar ideas propias, experiencias y sentimientos, favorecerá la interacción y el intercambio comunicativo a través del lenguaje oral, escrito y plástico.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología: este curso relaciona los conocimientos con los que el alumnado deberá razonar matemáticamente para

describir y manejar medidas, así como en el uso de figuras geométricas, operaciones básicas, etc. Mediante la aplicación de procesos científicos como elaborar preguntas, encontrar soluciones posibles, contrastar ideas, ... Se fomentan los valores de atención, disciplina, rigor, paciencia, orden, limpieza, iniciativa, responsabilidad, etc. atendiendo a los principios de la ética social, de la salud y de la conservación y mejora del medio natural.

Competencia digital: se promoverá el uso activo y creativo de las aplicaciones informáticas, para buscar y procesar información (analizar, cotejar y evaluar), transformándola en conocimiento, para componer textos e imágenes digitales. Por otro lado, se fomentará el uso responsable de la información recibida a través de las tecnologías y recursos online.

Aprender a aprender: a partir de diferentes registros, se desarrolla la habilidad para iniciar, organizar y persistir en las tareas. Así, el alumnado podrá realizar sus propias creaciones que le harán sentirse protagonista del proceso y del resultado de su propio aprendizaje. Identificando sus propios logros se sentirá autoeficiente, reforzando su autonomía y tomando conciencia de cómo se aprende. Hay que destacar que también se aprende observando cómo los demás aprenden, por lo que el trabajo individual y trabajo cooperativo serán complementarios.

Competencia ciudadana: la continua colaboración entre el alumnado favorecerá el bienestar personal y colectivo. Mediante el lenguaje y la lectura se desarrollará el respeto de los valores y la diversidad de creencias, de la cultura y de la historia personal y colectiva.

Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor: destaca el desarrollo de la capacidad para transformar las ideas en actos con iniciativa, creatividad e imaginación, a través de actividades que le exigirán organizar, comunicar, presentar, representar, participar, delegar, tomar decisiones, evaluar y autoevaluar.

Conciencia y expresiones culturales: A través del cuaderno como herramienta protagonista del curso, los participantes desarrollarán su habilidad comunicativa, su sensibilidad y su sentido estético, utilizándolo como medio de expresión y creación personal para compartir ideas, experiencias y emociones. Se tendrá en cuenta la diversidad cultural de nuestra sociedad a la hora de elaborar las creaciones, así como la libertad de expresión.

3. ASPECTOS INNOVADORES

El descubrimiento de una herramienta útil en el día a día, que sirve para planificar y dejar plasmada la reflexión que se realice sobre los acontecimientos del pasado, el presente y el futuro.

El curso está dirigido a comprender mejor la realidad que rodea y el contexto del que se forma parte: acontecimientos, rutinas, conocimiento de uno mismo, expresión de sentimientos, etc. De ahí el enfoque de las actividades: conseguir el pleno desarrollo de las personas y un espíritu crítico ante sus propias creaciones y las de los demás.

También es innovador el enfoque del curso hacia la escritura terapéutica ayudando a dedicar tiempo a uno mismo, a estar presente, a liberar el estrés y a mejorar la autoestima.

Por último, cabe mencionar como aspecto innovador, el uso de materiales reciclables para decorar los textos, realizar formas geométricas, etc., dejando de lado plantillas y dando rienda suelta a la creatividad, a la vez que apoyando y fomentando un mundo más sostenible.

4. OBJETIVOS

Los objetivos generales de este curso son:

- Crear un hábito de lectura y escritura diaria.
- Mejorar la expresión escrita.
- Desarrollar la habilidad de organizar la información y planificarse en el tiempo.
- Entrenar la memoria al trabajar con registros que contienen temas que se quieren recordar.
- Impulsar y desarrollar la creatividad a través de diferentes técnicas.
- Escribir para liberar el estrés y mejorar la autoestima.

5. CONTENIDOS

Los contenidos a desarrollar en el curso son los siguientes:

- Los elementos de la comunicación.
- La expresión escrita: tipos de textos escritos.
- Registros, tipos:
 - anuales, mensuales, semanales, diarios
 - de las emociones, de libros leídos, de contraseñas, de hábitos, de objetivos
 - objetivos, retos, metas
- Listas de tareas, citas, notas y futuros eventos: anticipando el futuro.
- La agenda personal: anotando el día a día.
- El diario: narrando el presente.
- Las memorias: recordando el pasado.
- Composiciones plásticas originales: textos, dibujos y *lettering*.
- Creación de elementos (portada, índice, leyenda y paginación).

6. METODOLOGÍA

Se basa en un método muy abierto, que puede adaptarse a las necesidades de cada persona; consiste en gestionar el tiempo en varios planos: registrar el pasado, organizar el presente y planificar el futuro.

El foco de atención se centra en despertar y mantener la motivación del alumnado por aprender, asumiendo un papel activo y autónomo, consciente de ser responsable de su aprendizaje. Favoreciendo la participación, la experimentación, el descubrimiento y la autonomía, generando aprendizajes significativos.

La persona docente dará las pautas necesarias para la elaboración de producciones propias, utilizando diferentes soportes para enriquecerlas. Asimismo, trata de ayudar al alumnado a

organizar su pensamiento favoreciendo la reflexión, la crítica, la elaboración de hipótesis y la investigación, dando paso a una creación de carácter único donde el alumnado aprenda a conocerse a sí mismo.

Por último, se hará especial hincapié en el intercambio colectivo de ideas para enriquecer el aprendizaje.

7. DURACIÓN DEL CURSO

El curso tendrá una duración total de 60 horas, distribuidas, según las necesidades del centro y la disponibilidad del alumnado, de forma anual, cuatrimestral o bimestral.

8. MATERIALES

Las herramientas indispensables serán:

- Cuaderno con red de puntos de tamaño A5 y gramaje mínimo de 120 mm.
- Bolígrafos con diferentes grosores de punta: 0.05, 0.1, 0.2, 0.4, 0.6 y 0.8, por ejemplo.
- Material de papelería: bolígrafos tipo pincel para *lettering*, rotuladores, pinturas, pegamento, regla, compás, tijeras, *cutter* y otros.
- Plantillas para hacer formas geométricas (suelen ser útiles), aunque puede usarse cualquier objeto con la forma deseada para dibujar; por ejemplo, se puede hacer un círculo con un vaso.
- Ordenadores e impresora.
- Páginas web relacionadas: podemos encontrar muchos recursos e ideas al realizar búsquedas en las distintas redes sociales (Youtube, blogs, Facebook, Instagram, Pinterest, Tik Tok, etc.)

Bibliografía sobre el tema:

- Eva Minguet, *Journal. Tips & Tricks*, Ed. Instituto Monsa, Barcelona, 2018.

9. EVALUACIÓN

9.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU CONCRECIÓN

El alumno/a tras haber realizado el curso:

- Utiliza la lectura y la expresión escrita como una rutina.
- Se expresa con claridad en los textos escritos.
- Distingue los diferentes tipos de textos literarios.
- Organiza y planifica de manera adecuada las tareas en el tiempo.
- Conoce los distintos modelos de registros: diario, semanal, mensual, anual, de las emociones, de hábitos, de tareas, de citas, de lecturas, etc.
- Hace un uso correcto de la técnica para entrenar la memoria.
- Se maneja con creatividad en la expresión escrita y plástica.
- Emplea de manera adecuada lo aprendido para mejorar su autoestima y liberar el estrés.

Para precisar estos criterios de evaluación, se verificará el nivel de adquisición de los contenidos en base a estos indicadores de concreción:

Adquisición insuficiente	No ha sido alcanzado un mínimo aceptable y necesita una mejora sustancial.
Adquisición básica	Ha sido alcanzado un mínimo aceptable, aunque es susceptible de mejora.
Adquisición excelente	Se evidencia una adquisición excepcional, por encima de los mínimos.

9.2. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Los procedimientos e instrumentos de evaluación serán variados, teniendo en cuenta la actitud activa ante el aprendizaje, así como el trabajo llevado a cabo en el aula y una verificación de conocimientos, poniendo el acento en la superación personal y evitando en la medida de lo posible la competitividad y la valoración excesiva de las calificaciones.

9.3. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Sobre los instrumentos antes referidos, se valorará, en primer lugar, que la asistencia a clase supere el 50% para que el alumnado pueda ser evaluado, de acuerdo con los siguientes porcentajes:

- Conocimientos adquiridos: 40%
- Trabajo realizado: 40%
- Actitud activa y participativa: 20%