

# COLECCIÓN DE FICHAS LIFEComp



## DESCRIPCIÓN

La Colección de Fichas LifeComp es una herramienta desarrollada por el proyecto Citizens Xelerator con la intención de apoyar a organizaciones y profesionales que trabajan en la formación de adultos para:

- La identificación de las competencias personales, sociales y de aprendizaje de los alumnos adultos.
- El desarrollo de actividades que promuevan la validación y reconocimiento de las competencias personales, sociales y de aprendizaje de los alumnos adultos, adquiridas de manera formal, informal y no-formal.

La Colección de Fichas LifeComp se ha construido en base a la Estructura LifeComp y comprende 9 fichas, organizadas en 3 áreas principales: **Personal** - autorregulación, flexibilidad, bienestar; **Social** - empatía, comunicación, colaboración; **Aprendizaje** - predisposición al crecimiento, pensamiento crítico, gestión de aprendizaje.

## ¿CÓMO FUNCIONA?

Es un recurso útil para organizaciones y profesionales que trabajan en la formación de adultos. Las fichas se han desarrollado como recurso físico y digital.

Utilice las fichas para construir y fortalecer las competencias clave de sus alumnos adultos.

Cada ficha está constituida por una descripción corta y comprensible de la competencia; de 2 a 3 preguntas para la autorreflexión e identificación de las competencias de los alumnos adultos, y 2 actividades para fortalecer las competencias y ejemplos de la vida real sobre la utilización de cada competencia.

# INSTRUCCIONES



CITIZENS XELERATOR

Autorregulação  
Self-regulation  
Selbstregulation  
Αυτορρύθμιση  
Autoregolazione  
Autocontrol  
Samokontrola  
Auto-regulació

**AUTORREGULACIÓN**

Habilidad de entender y regular las emociones, pensamientos y comportamientos personales



CITIZENS XELERATOR

Empatia  
Empathy  
Empathie  
Ευνοιαότητα  
Empatie  
Empatie  
Empatija  
Empatia

**EMPATÍA**

Adoptar la perspectiva de los demás y reconocer sus emociones



CITIZENS XELERATOR

Pensamento crítico  
Critical thinking  
Kritisches Denken  
Κριτική σκέψη  
Pensiero critico  
Gândire critică  
Kriticko razmišljanje  
Pensament critic

**PENSAMIENTO CRÍTICO**

Habilidad para gestionar la incertidumbre, la complejidad y el cambio

## SELECCIONE LA/LAS COMPETENCIA/S

La Colección de Fichas LifeComp está constituida por 9 fichas, cada una de ellas destinada a una competencia. Se pueden trabajar las 9 competencias o una sola, según sean los objetivos de aprendizaje.

2

## LEA LA DESCRIPCIÓN

Cada ficha incluye una descripción corta y comprensible de la competencia con palabras clave. Asegúrese de que los alumnos adultos entienden la descripción de la competencia antes de proceder a la siguiente fase.

3

## UTILICE LAS PREGUNTAS PARA LA AUTORREFLEXIÓN

Lea las preguntas para la autorreflexión que ayudarán a los alumnos adultos a decidir si poseen o no esta competencia.

4

## IMPLEMENTE LAS ACTIVIDADES

Para fortalecer las competencias implemente las actividades presentadas en las fichas. Cada ficha presenta 2 actividades que pueden implementarse en grupos o individualmente. Cada actividad está acompañada de un documento guía con instrucciones.

5

## PRESENTE LOS EJEMPLOS

Al final del ejercicio presente los ejemplos de la vida real donde los alumnos adultos pueden utilizar las competencias, guiándoles sobre cómo pueden utilizar la competencia correspondiente en los diversos aspectos de sus vidas.