

SESIONES DE MICROAPRENDIZAJE
INTRODUCCIÓN

CITIZENS  **ACCELERATOR**

Contenidos

Sesiones de microaprendizaje Citizens Xelerator	2
Directrices para la implementación	3
Comprender la colección de cartas LifeComp	3
Implementar las sesiones de microaprendizaje	3
Consejos prácticos para los facilitadores	4
Conclusión	7



Sesiones de microaprendizaje de Citizens Xelerator

Las sesiones de microaprendizaje son actividades breves de aprendizaje, pequeños trozos de contenido que cubren un **único objetivo de aprendizaje**. Cuanto más pequeños, mejor para el compromiso del alumno y la retención de la información, menos fatiga mental, mayor actividad cerebral y un aprendizaje más eficaz.

Suelen realizarse en periodos breves, requieren poco esfuerzo de las sesiones individuales e implican temas sencillos o de enfoque limitado.

Las sesiones de microaprendizaje son **fáciles de impartir**, y además pueden ser **rápidas, sencillas y flexibles**. Su corta duración fomenta el compromiso y la satisfacción del alumno y no resulta abrumadora para los participantes.

Las sesiones de microaprendizaje de Citizens Xelerator son interactivas y pueden llevarse a cabo mediante **diversas actividades y materiales** que estimulan la participación activa. Estos incluyen:

- cuestionarios
- actividades grupales o individuales en talleres
- actividades de ampliación
- presentaciones
- actividades basadas en las tarjetas LifeComp de Citizens Xelerator.

Cada una de estas actividades puede utilizarse como ejercicio independiente o combinarse con otras, en función del tamaño del grupo y del tiempo disponible. La duración recomendada de una sesión de microaprendizaje es de entre **60 y 90 minutos**.

El proyecto Citizens Xelerator ofrece actividades y materiales para las siguientes **12 sesiones de microaprendizaje**:

- Educación financiera
- Emprendimiento
- Alfabetización digital
- Educación en materia de sostenibilidad
- Empatía social
- Conciencia de la diversidad y la inclusión
- Alfabetización en medios de comunicación e información
- Alfabetización democrática y cívica
- Educación sanitaria
- Competencia intercultural
- Habilidades de gestión profesional
- Tarjetas LifeComp.

Estas sesiones de microaprendizaje de Citizens Xelerator ofrecen un enfoque estratégico y eficaz de la educación de adultos al adoptar los principios de las actividades de aprendizaje pequeñas, focalizadas e interactivas. Con una amplia gama de temas que abarcan competencias cruciales como la educación financiera, la empatía social y la competencia intercultural, proporcionan una plataforma versátil para que los alumnos se comprometan activamente en su desarrollo personal y profesional. Al combinar diversas actividades y materiales interactivos, el proyecto Citizens Xelerator no solo garantiza la



adaptabilidad a grupos de distintos tamaños y con limitaciones de tiempo, sino que también pone de relieve el compromiso de cultivar una población equilibrada y preparada.

Directrices para la implementación

Comprender la colección de tarjetas LifeComp

La colección de tarjetas LifeComp es una herramienta desarrollada por el proyecto Citizens Xelerator para apoyar a los profesionales y organizaciones que:

- Trabajan con alumnos adultos en la identificación de sus competencias personales, sociales y de aprendizaje.
- Desarrollan actividades que fomentan la validación y el reconocimiento de las competencias personales, sociales y de aprendizaje de los adultos, adquiridas en entornos formales, informales y no formales.

Dentro de la colección, se ofrecen varias actividades prácticas para cada una de las nueve competencias: autorregulación, flexibilidad, bienestar, empatía, comunicación, colaboración, mentalidad de crecimiento, pensamiento crítico y gestión del aprendizaje. Estas competencias se organizan en tres áreas principales: personal, social y de aprendizaje.

Las actividades de la colección también pueden utilizarse para cada una de las sesiones de microaprendizaje descritas anteriormente. De hecho, se ha preseleccionado una actividad LifeComp apropiada para cada sesión de microaprendizaje. Así pues, los moderadores que tengan previsto implementar las sesiones de microaprendizaje con sus alumnos también deberían echar un vistazo a la colección de tarjetas LifeComp de Citizens Xelerator.

Comprender la colección de tarjetas LifeComp proporciona a los moderadores una lente estructurada a través de la cual ver las competencias que los alumnos adultos deben desarrollar. Al clasificar las competencias en áreas personales, sociales y de aprendizaje, el marco ofrece una perspectiva holística de la naturaleza polifacética del desarrollo adulto. Esta comprensión sirve de guía a los moderadores para adaptar su enfoque, garantizando una experiencia educativa integral que va más allá de la mera adquisición de conocimientos.

Los moderadores pueden consultar la colección de tarjetas LifeComp en citizensxelerator.eu/results/lifecomp-cards-en. Para ello, pueden leer el material proporcionado, participar en actividades de muestra y comprender los resultados previstos de cada área de competencia. Deben abordar este proceso con curiosidad y un interés genuino por las necesidades de desarrollo de los alumnos adultos, conscientes de que su comprensión de la colección de tarjetas LifeComp influye directamente en la calidad y relevancia de la experiencia educativa que proporcionan.

Implementar las sesiones de microaprendizaje

El microaprendizaje, con su contenido del tamaño de un bocado y sus objetivos de aprendizaje específicos, ofrece **varias ventajas**. Se adapta a las apretadas agendas de los alumnos adultos, permitiéndoles participar en breves sesiones de aprendizaje sin agobiantes limitaciones de tiempo. Además, mejora la retención de la información y el compromiso debido a su naturaleza concisa y específica. Por último, un enfoque sistemático garantiza que los participantes cubran una gama diversa de temas, lo que contribuye a que adquieran un conjunto de habilidades muy completo.

Además de ofrecer sesiones breves y específicas que pueden ajustarse a diversos marcos temporales, las sesiones de microaprendizaje de Citizens Xelerator se componen de diferentes actividades y materiales que pueden implementarse por partes, adaptados a las necesidades de los participantes. Los distintos grupos de alumnos adultos pueden tener distintos niveles de familiaridad con la materia, preferencias de aprendizaje diversas y objetivos distintos. Al **seleccionar y adaptar el orden y la duración de las actividades y los materiales facilitados**, los moderadores pueden abordar estas diferencias de forma eficaz.

El contenido del microaprendizaje puede impartirse a través de **diversos medios**, como vídeos, presentaciones, cuestionarios y actividades interactivas. Esta flexibilidad permite a los moderadores atender a las distintas preferencias de aprendizaje del grupo. Por ejemplo, los alumnos más visuales pueden sacar más provecho de los vídeos, mientras que otros pueden preferir los cuestionarios interactivos.

La **duración de las sesiones de microaprendizaje también puede adaptarse** a diversas limitaciones de tiempo. Algunos alumnos prefieren sesiones más cortas y frecuentes, mientras que otros se beneficiarán de períodos algo más largos. Los moderadores deben ofrecer flexibilidad en la duración de las sesiones, adaptándose a los distintos horarios de los alumnos adultos.

Los moderadores también deben emplear regularmente un **mecanismo de *feedback* o retroalimentación** para comprobar la eficacia del enfoque del microaprendizaje y de las actividades seleccionadas. Al solicitar periódicamente a los participantes su opinión sobre la duración deseada de las sesiones, los formatos de los contenidos y la experiencia de aprendizaje en general, los moderadores pueden perfeccionar y mejorar las sesiones de forma iterativa.

Al reconocer e implementar de estas formas la flexibilidad inherente a las sesiones de microaprendizaje, los moderadores se aseguran de que la **experiencia de aprendizaje se adapte a las diversas necesidades**, preferencias y limitaciones de los alumnos adultos. Este enfoque maximiza el compromiso y la eficacia en una amplia variedad de contextos educativos.

Consejos prácticos para los moderadores

Gestiona de forma eficaz el tiempo de la sesión

Respetar la duración recomendada de 60 a 90 minutos para las sesiones de microaprendizaje. Asegúrate de que el contenido se ajusta a este marco temporal para evitar la sobrecarga de información. Planifica y distribuye minuciosamente el tiempo para cada actividad, de modo que los participantes puedan asimilar la información y reflexionar sobre ella sin prisas.

Utiliza distintos formatos de aprendizaje

Incorpora a las sesiones de microaprendizaje diversos formatos de aprendizaje propuestos, como cuestionarios, actividades en grupo, presentaciones y debates interactivos. Esta diversidad satisface las distintas preferencias de aprendizaje y mantiene a los participantes comprometidos durante toda la sesión. Mezclar formatos también añade dinamismo a la experiencia de aprendizaje.

Fomenta la participación activa

Fomenta la participación activa mediante elementos interactivos como encuestas, debates y actividades prácticas. Esta involucración favorece el compromiso y refuerza el aprendizaje. Facilita oportunidades para que los participantes apliquen la información de forma inmediata, propiciando una comprensión práctica de los conceptos presentados.



Adáptate a la dinámica del grupo

Sé flexible a la hora de adaptar las sesiones de microaprendizaje a la dinámica del grupo. Ten en cuenta que los distintos grupos pueden tener diferentes niveles de familiaridad con el tema, diversas preferencias de aprendizaje y objetivos únicos. Adapta la realización y la intensidad de las actividades a las necesidades específicas de cada grupo.

Proporciona vías de aprendizaje flexibles

Comprende los distintos niveles de habilidad, estilos de aprendizaje y niveles de compromiso de los alumnos adultos. Proporciona vías de aprendizaje personalizadas para que los usuarios puedan estudiar a su conveniencia. De ese modo, podrás brindar el apoyo y la motivación adecuados a los alumnos y a sus respectivas habilidades sin abrumarlos.

Fomenta el aprendizaje entre compañeros

Crea un espacio de aprendizaje en el que los alumnos compartan lo que saben. Fomenta la comunicación entre los participantes para que afloren las distintas experiencias y conocimientos de ese grupo. Esto hace que el proceso de aprendizaje sea más interesante y desarrolla un espíritu de comunidad en los alumnos.

Crea un entorno seguro y respetuoso

Crea directrices que fomenten una atmósfera de aprendizaje segura y respetuosa. Haz hincapié en la escucha activa y en las actitudes sin prejuicios. Esto debe proporcionar un espacio para que los participantes compartan ideas libremente entre ellos en un entorno que promueva el respeto mutuo y la equidad.

Utiliza la tecnología con criterio

Debes tener en cuenta la brecha digital y los distintos niveles de competencia digital entre los participantes. Incorpora concienzudamente la tecnología en tu clase, poniéndola a disposición y orientando a quienes no dominen las herramientas digitales. Este enfoque garantiza que todos los alumnos participen en igualdad de condiciones, independientemente de su competencia digital.

Ofrece varios canales de comunicación

Ten en cuenta que las personas pueden preferir formas alternativas de comunicación. Crea varias formas de comunicación, como debates en grupo, reuniones individuales y comentarios por escrito. De este modo se atenderá a los distintos modos de comunicación, permitiendo a las personas expresarse de la forma en que se sientan más cómodas.

Promueve el aprendizaje intergeneracional

Para fomentar las experiencias de aprendizaje intergeneracional, promueve las interacciones entre personas de distintas edades. Esto no solo hace que la experiencia sea educativa, sino que también ayuda a desarrollar relaciones de aprendizaje sanas entre los participantes.

Pide opiniones con regularidad

Implementa revisiones constantes para comprobar la eficiencia del proceso de aprendizaje. Pide continuamente opiniones a los participantes sobre el formato, el contenido y la facilitación. Esto creará un proceso iterativo en el que los moderadores podrán adaptarse a los comentarios en tiempo real y reaccionar ante las distintas necesidades y expectativas de los alumnos.

Facilita la fijación de objetivos y la reflexión

Haz que los participantes definan sus propios objetivos de aprendizaje y lleven un seguimiento de sus logros. Esto aumenta el sentimiento de pertenencia y el deseo de desarrollar habilidades, incluso en adultos que se enfrentan a dificultades para desarrollarlas. Mantén conversaciones frecuentes sobre los logros, las dificultades y los cambios necesarios para respaldar y modificar el proceso de aprendizaje.

Celebra la diversidad y los logros

Celebra los éxitos tanto a nivel individual como de grupo. Reconoce los pequeños (y grandes) logros, destacando la importancia de lo que cada participante aporta al entorno de aprendizaje. Estos refuerzos positivos fomentan el sentimiento de inclusión y mantienen la participación activa de los alumnos.

Promueve la mentoría entre compañeros

Anima a los participantes más experimentados, y a los que tengan mayores habilidades, a actuar como mentores de sus compañeros. Emparejar a personas con competencias diferentes crea una atmósfera de aprendizaje colaborativo en la que los participantes con menos conocimientos pueden aprender de sus compañeros con más conocimientos. Mejora el trabajo en equipo y fomenta el aprendizaje mutuo.

Ofrece diversos métodos de evaluación

Identifica los distintos estilos de aprendizaje de los alumnos y emplea múltiples técnicas de evaluación. Recuerda que hay algunos que obtienen puntuaciones altas en las evaluaciones tradicionales y otros que obtienen mejores resultados en las presentaciones prácticas o mediante la entrega de portafolios. Las evaluaciones diferenciales proporcionan una evaluación justa teniendo en cuenta los puntos fuertes y las preferencias de cada participante.

Facilita la comprensión intercultural

Incorpora actividades y charlas dirigidas a construir una perspectiva puente entre culturas. Ofrece a los participantes la oportunidad de hablar sobre algunos rasgos de sus culturas para fomentar sentimientos de amabilidad y comprensión. Este enfoque contribuye a desarrollar aulas culturalmente conscientes que reconocen la profundidad de las múltiples culturas.

Proporciona adaptaciones de accesibilidad

La accesibilidad implica que todos los participantes estén plenamente incluidos en el proceso de aprendizaje y se beneficien de él. Prepárate de antemano para garantizar el acceso de los participantes con dificultades de aprendizaje o de comportamiento, o con discapacidades. Ten en cuenta la accesibilidad física, la elaboración de materiales en distintas formas, así como la adaptación a alumnos con distintas capacidades.

Fomenta una mentalidad de aprendizaje permanente

Genera en los participantes una actitud de aprendizaje continuo. Hazles saber que el aprendizaje es un proceso continuo que implica aprender cosas nuevas a lo largo de toda la vida. Este cambio de mentalidad es especialmente importante para los adultos con escasas habilidades, ya que aumenta la resiliencia y les anima a no rendirse incluso cuando atraviesan momentos difíciles. Los moderadores disponen de total libertad para contar sus propias historias de crecimiento y logros, que despertarán el interés y la motivación de los participantes para seguir aprendiendo.

Conclusión

El microaprendizaje representa un enfoque revolucionario de la educación para adultos, que ofrece muchas ventajas en términos de compromiso, retención y flexibilidad. Las sesiones de microaprendizaje de Citizens Xelerator, diseñadas específicamente para mejorar las competencias en diversos ámbitos, son un testimonio del valor del aprendizaje y el desarrollo de habilidades a lo largo de toda la vida. Mediante actividades interactivas y el uso innovador de las actividades de las tarjetas LifeComp, el programa no solo aborda diversas necesidades de aprendizaje, sino que también dota a las personas de las competencias necesarias para participar de forma activa en la vida cívica.

Para implementar eficazmente las sesiones de microaprendizaje de Citizens Xelerator, los moderadores desempeñan un papel fundamental. La comprensión de la exhaustiva colección de tarjetas LifeComp es clave, ya que proporciona una lente estructurada a través de la cual guiar a los alumnos adultos en sus trayectorias de desarrollo. Al navegar por el repositorio en línea y familiarizarse con las herramientas, los moderadores pueden adaptar su enfoque, garantizando así una experiencia educativa holística que va más allá del aprendizaje de memoria.

Las directrices para implementar las sesiones de microaprendizaje hacen hincapié en la adaptabilidad e inclusividad del enfoque. Al reconocer la diversidad inherente a los grupos de alumnos adultos y trabajar con ella, los moderadores crean un entorno en el que las distintas perspectivas no solo se aceptan, sino que también se celebran. La naturaleza flexible del microaprendizaje facilita la personalización, lo que garantiza que el contenido se adapte a los antecedentes, preferencias y limitaciones únicos de cada participante.

En esencia, el proyecto Citizens Xelerator, con su filosofía de microaprendizaje y su énfasis en la diversidad, allana el camino a una población más preparada, activa y capacitada, lista para navegar por las incertidumbres del cambiante panorama económico.

CITIZENS ACCELERATOR

act:ionaid
για έναν κόσμο πιο δίκαιο

vhs
Volkshochschule
im Landkreis Cham e.V.

AONTAS
The Voice of
Adult Learning

dante
USTANOVA ZA
OBRAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION

 **acefir**
associació catalana per l'educació, la formació i la recerca

Asociatia
EUR ADULT
EDUCATION




cesie
the world is only one creature

 **mentortec**

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project number:
101087526



Attribution – NonCommercial – ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format
Adapt — remix, transform, and build upon the material

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

Notices:

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.

No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

Under the following terms:

- Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- NonCommercial — You may not use the material for commercial purposes.
- ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.