

Plan de formación de voluntariado

Red de Centros de Mayores de Castilla-La Mancha

Documento formativo 2 · 2026

Dinamizar, inspirar y compartir

El valor del voluntariado senior

Herramientas para facilitar grupos, comunicar con claridad y convertir la experiencia en actividades participativas.

1 Presentación de la sesión

Este dossier acompaña la segunda sesión del itinerario formativo del voluntariado de los Centros de Mayores. Está pensado para personas voluntarias que desean compartir conocimientos, experiencias y aficiones de una manera participativa, clara y segura, o que ya lo hacen. Puede utilizarse durante la sesión y conservarse después como guía de consulta.

La experiencia vital aporta ejemplos, criterio y cercanía, pero para convertirla en aprendizaje compartido también hace falta preparar el encuentro, escuchar al grupo, repartir la palabra y cerrar con una idea útil. Las herramientas de este dossier ayudan a hacerlo sin exigir experiencia docente previa.

Idea central. En un Centro de Mayores, una buena actividad permite que las personas asistentes piensen, hablen, practiquen y relacionen el contenido con su propia vida.

2 Objetivo y resultados de aprendizaje

El objetivo general es potenciar la capacidad del voluntariado para diseñar y dinamizar actividades participativas, comunicar con impacto y facilitar el intercambio de conocimientos y experiencias en los Centros de Mayores.

- Distinguir entre explicar un contenido y facilitar el aprendizaje del grupo.
- Aplicar técnicas sencillas para activar la participación y gestionar situaciones frecuentes.
- Preparar una intervención breve con un mensaje principal y un cierre claro.
- Diseñar una actividad de 30 a 60 minutos con un objetivo observable.
- Identificar una aportación concreta que pueda desarrollarse durante los próximos seis meses.

3 Itinerario de la sesión en 90 minutos

Tiempo	Bloque	Trabajo principal
0–15 min	El voluntariado senior como facilitador	Diferencias entre enseñar y facilitar. Experiencia que funcionó.
15–40 min	Dinamización de grupos	Técnicas breves y análisis de situaciones habituales.
40–62 min	Comunicación y hablar en público	Estructura de tres minutos y práctica con feedback.
62–82 min	Diseño de actividades	Aplicación del modelo de cinco pasos a una propuesta real.
82–90 min	Cierre	Compromiso de acción para los próximos seis meses.

Metodología. La sesión combina aproximadamente un 20 % de exposición, un 40 % de intercambio de experiencias y un 40 % de práctica. En línea, las intervenciones se realizan por voz, chat y salas pequeñas cuando la plataforma lo permita.

4 El rol del voluntariado como facilitador

Facilitar consiste en crear las condiciones para que el grupo participe y aprenda. La persona voluntaria aporta contenido, pero también observa, pregunta, conecta experiencias y ayuda a que todas las voces encuentren un espacio.

Cuando explicamos	Cuando facilitamos
Presentamos información ordenada.	Invitamos a relacionarla con experiencias propias.
La persona que dirige concentra la palabra.	El tiempo de palabra se distribuye en el grupo.
Comprobamos si se ha entendido.	Observamos qué puede hacer el grupo con lo aprendido.
Respondemos preguntas.	También devolvemos preguntas que ayudan a pensar.
Seguimos un contenido previsto.	Ajustamos ritmo y ejemplos sin perder el objetivo.

4.1 La experiencia vital como recurso educativo

Una experiencia ayuda a aprender cuando se cuenta con una finalidad, se sitúa en un contexto y abre una conversación. Conviene elegir ejemplos breves, evitar dar por hecho que todo el mundo ha vivido lo mismo y dejar tiempo para que otras personas comparen o completen el relato.

- Contar qué ocurrió y cuál era la dificultad.
- Explicar qué decisión se tomó y qué se aprendió.
- Preguntar al grupo qué haría en una situación parecida.
- Respetar el derecho a no compartir experiencias personales.

4.2 Aprendizaje entre iguales

El aprendizaje entre iguales parte de una relación horizontal. Cada persona puede aportar algo y también revisar lo que creía saber. El voluntariado facilita ese intercambio: ofrece una estructura, cuida el clima y ayuda a convertir las aportaciones en conclusiones útiles.

Dinámica “Mi mejor experiencia como formador”

En parejas o en grupo, cada persona dispone de un minuto para describir una actividad que funcionó bien y señalar la clave de su éxito. Después se agrupan las claves que se repiten: utilidad, participación, ambiente, claridad, adaptación o práctica.

Actividad que funcionó bien

La clave de su éxito

Qué repetiría en otra actividad

5 Técnicas de dinamización para grupos de mayores

La participación no aparece por casualidad. Se prepara con preguntas comprensibles, tiempos breves, instrucciones concretas y distintas maneras de intervenir. En una sesión en línea conviene explicar desde el principio cómo pedir la palabra y cómo usar el chat.

5.1 Preguntas que activan la participación

Tipo de pregunta	Para qué sirve	Ejemplo
Abierta	Explorar experiencias y opiniones.	¿Qué os ha ayudado a aprender a usar el móvil?
Concreta	Centrar la conversación.	¿Qué paso suele resultar más difícil?
De contraste	Comparar alternativas sin buscar una única respuesta.	¿Qué ventajas tiene explicarlo y qué ventajas tiene practicarlo?
De aplicación	Trasladar una idea a una acción.	¿Cómo lo haríais en vuestro centro?
De cierre	Identificar lo que el grupo se lleva.	¿Qué idea vais a probar primero?

Conviene formular una sola pregunta cada vez, esperar unos segundos y aceptar respuestas breves. Si nadie interviene, puede ofrecerse un ejemplo o pedir primero una respuesta por chat.

5.2 Cuatro técnicas breves

Técnica	Cómo se hace	Cuándo resulta útil
Ronda de opiniones	Una intervención breve por persona. Se puede pasar turno.	Abrir o cerrar una sesión y escuchar a todo el grupo.
Lluvia de ideas	Se recogen propuestas sin debatirlas. Después se agrupan y priorizan.	Generar temas, soluciones o posibles actividades.
Historias compartidas	Una persona inicia un relato breve y otras añaden experiencias relacionadas.	Transmitir saberes, memoria local y aprendizajes vitales.
Resolución colaborativa	Se plantea un caso, se aclara la situación y el grupo propone pasos realistas.	Practicar decisiones y aprovechar conocimientos diversos.

5.3 Conversación guiada en cinco movimientos

1. Presentar el tema y explicar para qué se hablará de él.
2. Plantear una pregunta que admita distintas experiencias.
3. Escuchar, resumir y relacionar las aportaciones.
4. Profundizar con una pregunta concreta o de aplicación.
5. Cerrar con dos o tres ideas expresadas por el propio grupo.

6 Situaciones frecuentes y respuestas útiles

Situación	Qué puede ayudar	Frase posible
Una persona monopoliza la palabra	Agradecer, resumir y abrir turno al resto.	Gracias, has señalado una idea importante. Vamos a escuchar ahora otras experiencias.
Hay poca participación	Dar tiempo, concretar la pregunta y ofrecer canales alternativos.	Podéis responder con una palabra por chat o levantar la mano si queréis ampliar.
El grupo es heterogéneo	Evitar suposiciones, combinar explicación y práctica, y permitir ritmos distintos.	Partimos de niveles diferentes. Elegid el paso que os resulte útil hoy.
Surge una discrepancia	Separar personas e ideas, buscar puntos de acuerdo y volver al objetivo.	Tenemos dos experiencias distintas. ¿Qué podemos aprender de cada una?
La conversación se desvía	Reconocer el asunto y reservarlo para otro momento.	Es un tema interesante. Lo anotamos y retomamos la pregunta de esta actividad.
Aparece una necesidad personal delicada	Escuchar sin investigar y derivar por el canal del centro.	Gracias por contarlo. Al terminar podemos buscar apoyo con la persona responsable.

Límite del rol. La dinamización no sustituye la intervención profesional. Ante riesgo, conflicto grave, problemas de salud, datos sensibles o malestar intenso, la persona voluntaria mantiene la calma y pide apoyo al equipo del centro.

Ejercicio Análisis de un caso real

El grupo elige una situación vivida en un Centro de Mayores. Se describe sin nombres ni datos personales. Durante seis minutos se responde a las cuatro preguntas siguientes y se comparte una propuesta.

1 Qué está ocurriendo y qué necesita el grupo

2 Qué objetivo debe cuidar la persona facilitadora

3 Qué técnica o frase puede utilizar

4 Cuándo debe pedir apoyo al equipo del centro

7 Comunicación eficaz y hablar en público

Hablar en público consiste en ayudar al grupo a seguir una idea. La claridad suele depender más de la preparación y del ritmo que de la elocuencia. En una sesión en línea, mirar a la cámara al comenzar y al cerrar favorece la sensación de contacto.

7.1 Conectar desde la experiencia

- Empezar por una situación que el grupo pueda reconocer.
- Usar un ejemplo concreto y breve.
- Explicar qué se aprendió sin presentar la experiencia propia como la única válida.
- Invitar a comparar con otras vivencias.

7.2 Una intervención breve en cuatro partes

Parte	Pregunta de preparación	Duración orientativa
Apertura	¿Qué situación o pregunta despierta interés?	20-30 segundos
Mensaje principal	¿Qué quiero que recuerden?	30 segundos
Ideas y ejemplo	¿Qué dos o tres ideas lo explican? ¿Qué ejemplo las hace visibles?	1 minuto y 40 segundos
Cierre	¿Qué reflexión o acción propongo?	20 segundos

La estructura sirve como guía, no como texto para memorizar. Una tarjeta con palabras clave suele resultar más útil que leer párrafos completos.

7.3 Voz, ritmo, cercanía y escucha

Aspecto	Pauta sencilla
Voz	Hablar con volumen suficiente y articular sin forzar.
Ritmo	Hacer una pausa después de una idea importante y antes de una pregunta.
Cercanía	Usar un tono conversacional, mirar a la cámara y llamar a las personas por su nombre cuando proceda.
Escucha activa	No preparar la respuesta mientras otra persona habla. Resumir lo entendido antes de continuar.
Apoyo visual	Mostrar pocas palabras, una imagen clara o un paso cada vez. Explicar siempre lo que aparece en pantalla.

8 Práctica Mi mejor aprendizaje en tres minutos

Cada participante prepara una microintervención sobre un aprendizaje que pueda ser útil a otras personas. Puede tratarse de una habilidad, una experiencia profesional, una afición o una decisión que haya cambiado su manera de actuar.

Mensaje principal en una frase

Idea o ejemplo que lo hace comprensible

Pregunta o propuesta para implicar al grupo

Frase de cierre

Feedback que ayuda a mejorar

El grupo comenta primero lo que ayudó a comprender el mensaje y después propone una mejora concreta. El feedback se refiere a la intervención, no a la persona.

Observar	Preguntarse
Claridad	¿Pude identificar el mensaje principal?
Ejemplo	¿La experiencia ayudó a entender la idea?
Ritmo	¿Hubo pausas y tiempo para seguir el hilo?
Conexión	¿La intervención invitó a pensar o participar?
Cierre	¿Quedó una idea o acción fácil de recordar?

Fórmula recomendada. Una fortaleza que conviene mantener y una mejora que pueda probarse en la siguiente intervención.

Preparación técnica para una sesión en línea

- Comprobar conexión, cámara, micrófono y material antes de abrir la sala.
- Colocar la cámara a la altura de los ojos y buscar una iluminación frontal.
- Cerrar avisos y documentos que puedan distraer o mostrar datos personales.
- Tener a mano el enlace, el contacto de apoyo y una alternativa si falla la presentación.

9 Diseño de actividades que generan participación

Una actividad útil empieza por una finalidad concreta y reserva tiempo para que las personas hagan algo con el contenido. El siguiente modelo puede aplicarse a encuentros presenciales, en línea o mixtos de 30 a 60 minutos.

Paso	Pregunta	Decisión práctica
1 Objetivo	¿Qué quiero conseguir?	Escribir una capacidad observable: identificar, practicar, decidir, crear o compartir.
2 Activación	¿Cómo implico al grupo desde el inicio?	Abrir con una pregunta, una imagen, un objeto o una situación cercana.
3 Desarrollo	¿Qué conocimientos o experiencias se compartirán?	Elegir pocas ideas y ejemplos conectados con el objetivo.
4 Participación	¿Qué harán las personas asistentes?	Prever una ronda, práctica, conversación, demostración o resolución de caso.
5 Cierre	¿Qué aprendizaje se llevarán?	Recoger conclusiones y proponer una acción sencilla.

9.1 Criterios para revisar el diseño

- El objetivo puede alcanzarse con el tiempo y los recursos disponibles.
- La actividad empieza con instrucciones claras y comprensibles.
- Las personas asistentes intervienen durante buena parte del tiempo.
- El diseño admite diferentes ritmos, capacidades y niveles de experiencia.
- La actividad respeta la confidencialidad y los límites del voluntariado.
- El cierre permite comprobar qué se ha entendido o practicado.

Accesibilidad. Conviene usar letra grande y buen contraste, describir las imágenes, vocalizar, facilitar turnos y enviar con antelación los materiales esenciales. Las dificultades de audición, visión, movilidad o manejo digital deben contemplarse desde el diseño.

10 Ejemplo completo “Una función útil del teléfono móvil”

Elemento	Propuesta
Objetivo	Que cada participante practique una función útil del teléfono y sepa repetirla después sin ayuda.
Duración	45 minutos.
Activación	Pregunta inicial: ¿qué tarea os gustaría hacer con más seguridad?
Desarrollo	Demostración lenta de una sola función, por ejemplo compartir una ubicación o ampliar el tamaño de letra.
Participación	Práctica por parejas. Una persona realiza los pasos y la otra observa con una guía. Después cambian los papeles.
Cierre	Cada persona repite la tarea sin ayuda y anota el paso que necesita recordar.
Adaptaciones	Capturas grandes, instrucciones numeradas, ritmo pausado y alternativa verbal si alguien no puede manejar el dispositivo.
Evaluación	La persona completa la tarea o identifica con precisión dónde necesita apoyo.

Variantes de actividades

Tema	Participación posible
Memoria histórica del barrio	Línea del tiempo común a partir de fotografías y recuerdos.
Huertos urbanos	Resolver por grupos un problema de riego, plagas o calendario.
Bienestar emocional	Compartir estrategias cotidianas y construir un listado de apoyos saludables.
Habilidades profesionales	Demostración breve seguida de práctica o análisis de un caso.
Viajes y experiencias vitales	Relato con mapa o imágenes y preguntas que conecten distintas experiencias.
Costura, música o cocina	Aprender una técnica concreta y crear algo sencillo durante la sesión.

11 Plantilla para diseñar una actividad

Título de la actividad

Personas destinatarias y número aproximado

Objetivo observable Qué podrán hacer al finalizar

Activación Cómo participarán desde el inicio

Desarrollo Ideas experiencias y materiales

Participación Qué harán durante la actividad

Cierre Qué reflexión práctica o aprendizaje se llevarán

Duración recursos y apoyos necesarios

Adaptaciones de accesibilidad

Cómo comprobaré si ha funcionado

12 Guion rápido para facilitar una actividad

Momento	Acción de la persona facilitadora
Antes	Definir el objetivo, preparar materiales, comprobar el espacio o la conexión y acordar el apoyo del centro.
Inicio	Dar la bienvenida, explicar el propósito y las reglas de participación, y plantear una primera pregunta.
Durante	Observar el ritmo, repartir la palabra, resumir y adaptar las instrucciones cuando sea necesario.
Si surge una dificultad	Nombrar lo que ocurre con respeto, aplicar una técnica breve y pedir apoyo si se supera el rol voluntario.
Cierre	Recoger aprendizajes, proponer una aplicación y explicar los siguientes pasos.
Después	Anotar participación, incidencias y mejoras, y compartirlas con la persona responsable.

Lista de chequeo antes de empezar

- ☐ Tengo un objetivo concreto y realista.
- ☐ Sé cómo participará el grupo durante los primeros cinco minutos.
- ☐ He preparado instrucciones, materiales y tiempos.
- ☐ Conozco a la persona de referencia del centro.
- ☐ He previsto adaptaciones y una alternativa ante fallos técnicos.
- ☐ Sé qué información recogeré al terminar.

Cierre y compromiso de acción

La sesión termina con una decisión pequeña y realizable. Cada participante identifica qué puede aportar al centro durante los próximos seis meses y cuál será su primer paso para convertirlo en una actividad compartida.

Actividad concreta que podría desarrollar

Conocimiento o experiencia que deseo compartir

Personas o apoyos que necesitaré

Primer paso y fecha aproximada

Idea final. La experiencia se convierte en un recurso para el centro cuando se comparte con claridad, se abre a la participación y se adapta a las personas que forman el grupo.