

Directrices para el diario virtual

Para profesores y alumnos



Co-funded by the
European Union





The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects 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.



The educational products (intellectual outputs) created within the project were published and made available under the Creative Commons license CC BY- SA 4.0.

Tabla de contenidos

¿De qué trata esto?	5
¿Qué es un diario virtual?	6
Trucos y consejos	8
1 Elije una herramienta digital	8
2 Escribe algo a diario	10
3 Utilizar distintos dispositivos	12
4 Contar historias	14
Instrucciones para tu diario virtual.....	16
1 Acerca de ti	17
Información previa.....	17
2 Prepara tu movilidad.....	19
3 La lista de equipaje.....	23
4 Información sobre las prácticas	24
5 Información sobre la estancia	26
6 Información sobre el primer día trabajo	27
El diario de movilidad.....	28
1 Tu día de llegada.....	28
2 Tu primer día de trabajo	29
3 Tu entrada diaria	30

4	Tu día de salida	32
	Reflexión sobre la movilidad	33
1	Piensa en tu movilidad.....	33
2	Piensa en tus prácticas.....	34
3	Piensa en tus sentimientos.....	34
4	Piensa en tu futuro	35

¿De qué trata esto?



Esta guía sobre la creación de un diario virtual.
Una parte importante de este diario virtual es la agenda.
En un diario puedes anotar tus pensamientos,
experiencias y sentimientos.
Te ayuda a explorar tu mundo interior.
Te permite hacer un seguimiento de tu desarrollo personal.
También ayuda a mejorar el conocimiento de uno mismo.



La guía te ayuda a llevar un diario virtual.
Muestra paso a paso cómo configurar el diario.
Por ejemplo, puede ser el diario de una movilidad
a otro país.

Significa en este caso:

Alguien se traslada de un lugar a otro.

La movilidad suele organizarse a través de Erasmus.



ERASMUS+ es un programa para jóvenes.

El programa ofrece la oportunidad
de viajar a otros países.

Puedes estudiar o trabajar allí.



¿Qué es un diario virtual?

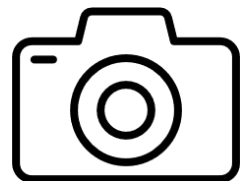


Esta es una guía para un diario virtual.
Puede utilizar estas instrucciones para crear un diario virtual para tu viaje.
Virtual significa que algo no es real o tangible.
Sólo existe en un ordenador o en tu mente.
Las imágenes o las ideas son cosas virtuales.
Están en el ordenador o en la cabeza de la gente.



Un diario virtual contiene información importante sobre tu viaje y un diario virtual.
Esto significa que el diario de viaje forma parte del diario virtual.

Normalmente se escribe un diario con bolígrafo sobre papel.
Es un cuaderno o un libro.
La agenda virtual es más moderna que la agenda normal.
No todo el mundo quiere trabajar con bolígrafo y papel.
E imprimir fotos y pegarlas.
La agenda virtual es digital.



Digital significa que lo creas en un ordenador, tableta o teléfono móvil.
El diario virtual no es solo texto.
Puedes grabar fotos y vídeos.
O grabar voz.



También se pueden añadir a la agenda virtual archivos de Internet.



Esto mejora la accesibilidad.

Accesibilidad significa que el mayor número pueda utilizar la agenda.

Una agenda virtual es una gran opción.

Puedes compartir tus pensamientos, experiencias e ideas.



Esta guía te dará consejos y trucos.

Puedes utilizar estos consejos para crear tu diario virtual más fácilmente.

De este modo, el diario será más interesante y personalizado.



Trucos y consejos



1 Elige una herramienta digital

Elige tu herramienta digital desde el principio.

Para ello, tienes que decidir qué funciona mejor para ti..

1.1 El eBook

¿Quieres crear un libro electrónico?

Entonces la aplicación BookCreator es una buena opción.



Puede utilizar todo esto en BookCreator:

- textos
- hacer fotos o utilizar imágenes de la carpeta de fotos
- grabar o añadir vídeos
- grabar o añadir grabaciones de voz y música
- añadir archivos de Internet

Las instrucciones para el diario virtual en BookCreator están aquí:

[enlace al diario en bookcreator](#)



El nombre es diario de movilidad y capacidad.

1.2 La presentación

Pero también puedes elegir una herramienta digital para las presentaciones.

Entonces puedes, por ejemplo trabajar con MS PowerPoint o Keynote.



Puedes utilizar todo esto en PowerPoint o Keynote:

- textos
- hacer fotos o utilizar imágenes de la carpeta de fotos
- grabar o añadir vídeos
- grabar o añadir grabaciones de voz y música
- añadir archivos de Internet

1.3 El podcast

Es como un programa de radio que se puede escuchar por Internet.

La gente habla de diferentes temas, historias o ideas.

Pero tú decides cuándo quieres escucharlo.

¿Quieres grabar un podcast?
¡No es nada difícil!
Sólo necesitas un micrófono
y un smartphone o una tableta.



Puedes grabar el podcast
con la grabación de voz.
Esto funciona en un smartphone o una tableta.
Hablas de tus sentimientos
y experiencias del viaje.
Grabas tu historia.
Luego puedes compartirla con otras personas.
Otras personas pueden escucharlo.
Pueden entender mejor tus experiencias.



2 Escribe algo a diario

Propóngase escribir entradas con regularidad.
Intente escribir todos los días
O al menos una vez a la semana.
Escribe tus experiencias, pensamientos y sentimientos.
Entenderás mejor el viaje.



¿Por qué es útil?
El diario es una herramienta de memoria.
Te ayuda a recordar.
Te ayuda a mantenerte conectado a tus experiencias
incluso después del viaje.



El diario muestra tu evolución.
Las anotaciones diarias te ayudan
a organizar tus pensamientos.



Puedes fijar objetivos claros para tu estancia.
Puedes controlar mejor si has alcanzado tus objetivos.

Puedes echar la vista atrás.
Esto se llama reflexión.
Es útil si quiere aprender
de sus experiencias.



3 Utilizar distintos dispositivos

Con el diario virtual,
puedes registrar tus pensamientos,
ideas y experiencias digitalmente.

Puedes utilizar distintos medios.
Esto hace que tus entradas sean más interesantes.
El diario es más variado.

He aquí algunos ejemplos:



Esto te ayuda:

Texto:

Puedes utilizar texto para mostrar tus pensamientos.
Escribe tus experiencias,
sentimientos o ideas.



Fotos o imágenes:

Puedes hacer que las páginas de tu diario
más coloridas con fotos.

Puedes añadir fotos..

Las fotos pueden mostrar cosas,
lugares o personas.

O lo que estás haciendo en tus prácticas.

Estas cosas son importantes para ti.





Esto te ayuda:

Vídeos:

Los vídeos son como imágenes en movimiento.
Muestran mejor los procesos y procedimientos.
Puede utilizarlos para capturar momentos especiales o explicar algo.
Añade estos vídeos al diario.



Grabaciones de voz:

Puedes hacer grabaciones de voz.
Puedes grabar tu voz y sonidos.
Puedes compartir pensamientos o historias.



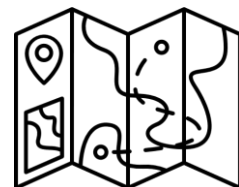
Enlaces de Internet:

Puedes añadir enlaces a artículos interesantes, vídeos o páginas web.
Los has encontrado en Internet.
Estos enlaces explican algo con más detalle.
O te recuerdan algo especial.



Mapas:

Los mapas muestran ubicaciones.
Puedes utilizar mapas en la agenda virtual.
Utilízalos para mostrar dónde has estado o dónde ha ocurrido algo.



4 Contar historias

Puedes escribir
lo que es importante para ti en tu diario virtual.
A veces es mejor contar historias.
Las historias son vivas y personales.



Las historias son importantes.
Las historias hacen que tu diario sea más interesante.
Muestran sentimientos y pensamientos.
Te ayudan a dar vida a tus experiencias.



Si sólo escribes palabras,
tus entradas pueden resultar aburridas.
Las historias hacen que tu diario sea personal.
Otras personas pueden entender mejor
lo que has vivido.



Aquí encontrarás consejos.
Lo que debes tener en cuenta.

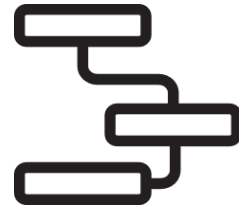




Esto te ayuda:

Se claro:

Tus historias deben ser fáciles de entender.
Utiliza palabras claras y una estructura clara.
Esto ayudará a los demás a entender lo que quieres decir.



Describe los detalles:

Los detalles interesantes dan más vida a tu historia.
Describe lugares, personas y sentimientos.
Los demás lo entenderán mejor, lo que has vivido.



Escribe sobre tus sentimientos:

Escribe sobre tus sentimientos.
Comparte tus sentimientos en tus relatos.
Di cómo te has sentido y por qué.
Esto ayuda a los demás a conocerte mejor.



Se sincero:

Sé honesto en tus historias.
Todo el mundo experimenta cosas buenas y malas.
Está bien mostrar el lado bueno y el malo.



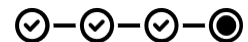
Instrucciones para tu diario virtual



Esta es una guía para su diario virtual.
Puedes utilizar para cualquier diario de movilidad virtual.
Las instrucciones te ayudarán a crear el diario.
Le muestra paso a paso cómo configurar el diario.



Encontrará un recuadro con consejos para cada tema.
Este recuadro tiene el siguiente aspecto:



Consejos

En el recuadro encontrarás preguntas.
Estas preguntas te ayudarán a rellenar tu diario.
Anota las respuestas a las preguntas en tu diario.

Información previa



1 Acerca de ti

La sección “Sobre mí” contiene su información personal. Se trata de información sobre ti, que son importantes para tu diario.



Por ejemplo, tu nombre. El nombre y los apellidos indican a quién pertenece el diario. También puedes añadir una foto tuya.



Consejos

Estas preguntas pueden ayudarte a escribir sobre ti mismo:

¿Cómo te llamas?

- ¿Cuántos años tienes?
- ¿En qué país vives?
- ¿Qué idioma hablas?



También es importante saber de dónde vienes.

¿Dónde vives?

¿Cuál es su país de origen?

La gente de tu país de destino pueden hablar un idioma diferente.

Por eso es importante saber qué idiomas hablas.

Y lo bien que hablas esas lenguas.



Consejos

These questions can help you write about yourself:

- ¿Qué otras lenguas hablas?
- ¿Hablas bien esta lenguaa?
- ¿Cómo te sientes cuando hablas esta lengua?

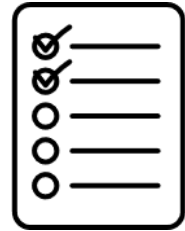


2 Prepara tu movilidad

Debes preparar tu movilidad.

Es bueno que sepas algo sobre el país de acogida.

Puedes encontrar esta información en Internet.



2.1 Sobre el país de acogida

Escribe primero en tu diario el nombre de tu país de acogida.

Quizás ya sepas algo sobre este país.

Entonces también puedes escribirlo en el diario.

También puedes buscar 'el país de acogida en el mapa.

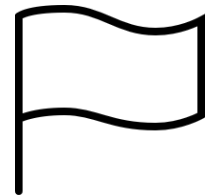
O en un globo terráqueo.



También puedes buscar información en Internet.

Puedes buscar una imagen de la bandera.

Puedes insertar la imagen en tu diario.



Consejos

Estas preguntas te ayudarán a escribir sobre tu país de acogida:

- ¿A qué país viajas?
- ¿A qué ciudad o municipio viajas?
- ¿Cuál es la bandera del país?



2.2 La moneda del país de acogida

También es importante conocer la moneda del país de acogida.

Puede que allí puedas pagar con euros.

Pero puede que haya otra moneda.

Entonces tendrás que cambiar euros a la moneda.



Consejos

Estas preguntas te ayudarán a escribir sobre tu país de acogida:

- ¿Se puede pagar allí con euros?
- ¿Qué moneda se utiliza en tu país de acogida?



2.3 Transporte público en la ciudad de acogida

Seguro que ya sabes a qué ciudad vas.

¿Es una ciudad grande?

¿O es pequeña?

Es una información importante para ti.

En una ciudad grande necesitas transporte público.

Para poder ir de un sitio a otro.

En una ciudad pequeña, a menudo puedes llegar a un destino a pie.

¿Qué transporte público hay allí?



También puede buscar una foto de la ciudad o el municipio.
También puedes añadir la foto a tu diario.



Consejos

Estas preguntas te ayudarán a escribir sobre tu país de acogida:

- ¿Qué tamaño tiene la ciudad o el pueblo?
- ¿Es fácil recorrerla a pie?
- ¿Qué medios de transporte público hay?



2.4 El idioma del país de acogida

Puedes investigar la lengua o el idioma de tu país de acogida en Internet.
Quizá hables ese idioma.

Si no hablas el idioma, hay ayuda.
Hay aplicaciones que te pueden ayudar a traducir.
Puedes llevarte un diccionario.

Ya has buscado en Internet información sobre el país de acogida.
Y tu viaje empieza pronto.

Entonces es importante que te prepares para ello.
Para ello necesitarás una lista de equipaje.





Consejos

Estas preguntas te ayudarán a escribir sobre tu país de acogida:

- ¿Hablas la lengua del país de acogida?
- ¿Hablas bien esa lengua?
- ¿Cómo te sientes cuando hablas esta lengua?



3 La lista de equipaje

Una lista de equipaje es una lista especial.

En ella puedes anotar

lo que quieres llevar contigo.

Te ayudará a asegurarte

de no olvidar nada importante.

Puedes anotar cosas como ropa, artículos de aseo, documentos y otras cosas.

Escribe tu lista de equipaje en tu diario.

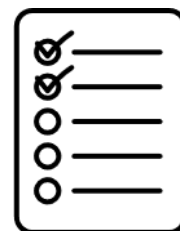
Así no olvidarás nada y podrás viajar relajado.

Este es un ejemplo de lista de equipaje:



Lista de equipaje:

- Pasaporte
- Tarjeta electronica
- Dinero o Tarjeta ATM
- teléfono móvil o smartphone
- cable de carga
- ropa interior
- ropa adecuada
- calzado adecuado
- neceser
- medicamento
- tentempiés y bebida (para el viaje)



4 Información sobre las prácticas

Si vas a hacer tus prácticas en el extranjero, necesitas información sobre la empresa. Esto es importante para estar bien preparado.



Averigua más cosas sobre la empresa. Puedes encontrar mucha información en el sitio web de la empresa.

También puedes buscar información en otros sitios de Internet. Esta información te ayudará a a prepararte mejor para las prácticas.



Consejos

Estas preguntas pueden ayudarle a encontrar información sobre la empresa para tus prácticas:

- ¿Cómo se llama la empresa?
- ¿Dónde está la empresa?
- ¿A qué se dedica esta empresa?
- ¿Existe un sitio web?
- ¿Existe un logotipo de la empresa?
- ¿Qué tamaño tiene la empresa?
- ¿Cuántas personas trabajan en ella?



Debes saber cuáles serán tus tareas.
Esto es importante en unas prácticas.
Averigua qué responsabilidades tienes.
Así sabrás lo que vas a hacer.

Esto te ayudará a prepararte para las prácticas.
Así sabrás lo que tu empleador espera de ti.
También puedes averiguar lo que aprenderás allí.
Esto te ayudará en tu trabajo.



Consejos

Estas preguntas pueden ayudar a encontrar información sobre las tareas:

- ¿Quién es mi persona de contacto?
- ¿Qué tareas voy a realizar en esta empresa?
- ¿Qué tareas ya conozco?
- ¿Qué tareas son nuevas para mí?
- ¿Dónde veo un reto?



5 Información sobre la estancia

Estás haciendo prácticas en un país extranjero.

Todo allí es nuevo para ti.

Por eso es importante que te informes bien.

Por ejemplo, sobre el viaje y la estancia.

Es importante conocer las mejores opciones de transporte.

Debes encontrar un alojamiento cómodo y seguro.

Debes saber dónde te alojarás.

La información sobre el alojamiento

y sobre el barrio.

Podrá orientarse mejor.

Tu estancia será más agradable.



Consejos

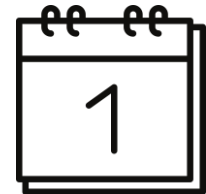
Estas preguntas pueden ayudarte a organizar el viaje:

- ¿Cuándo empieza mi viaje?
- ¿Cuándo vuelvo a casa?
- ¿Cuántos días pasaré en ese lugar?
- ¿Cómo voy a viajar?
- ¿Cuánto durará el viaje?
- ¿Dónde me alojaré?



6 Información sobre el primer día trabajo

Prepararse para el primer día de trabajo es el primer paso para unas prácticas con éxito. Puedes hacer tu primer día sin problemas. Puedes causar una buena impresión.



Hay información importante para el primer día de trabajo. Esto puede ayudarte. Es útil saber quién es tu supervisor. O cómo debes vestir.



Consejos

Estas preguntas pueden ayudarte en el primer día de trabajo:

- ¿Qué día empiezan mis prácticas?
- ¿Cómo llegar al lugar de trabajo?
- ¿A qué hora empieza el trabajo?
- ¿Cuál es el punto de encuentro?
- ¿A quién tengo que presentarme?
- ¿Qué ropa debo llevar?



El diario de movilidad

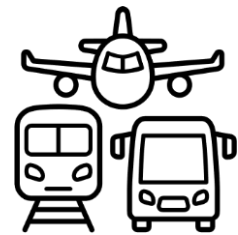


Puedes grabar tu viaje durante las prácticas.
Habla de tus experiencias y aventuras cada día.
Puedes crear una página distinta para cada día.
También puedes hacer una foto cada día.
Una foto muestra información importante.
Esto hace que tu diario de movilidad sea vivo e interesante.



1 Tu día de llegada

Anota el día de llegada en tu diario de movilidad
es especialmente importante.
Anota lo ocurrido el primer día.
Cuando viajaste al lugar de prácticas.



Consejos

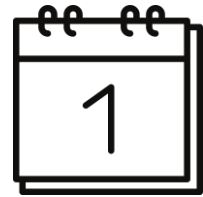
Puedes anotar lo siguiente:

- ¿Cómo fue el viaje?
- ¿Me sentí molesto/a?
- ¿Hubo retrasos o problemas?
- ¿Experimenté algo especial?



2 Tu primer día de trabajo

Puedes utilizar esta entrada para registrar el inicio de tus prácticas.



Más adelante podrás recordar, lo emocionante o desafiante que fue tu primer día. Es un buen recuerdo para el futuro.



Consejos

Comparte cómo te sentiste ese día.

- ¿Hoy estaba nervioso o emocionado?
- ¿Tenía miedo?
- ¿Quién me ha recibido hoy?
- ¿Cuáles han sido mis primeras impresiones sobre mi nuevo lugar de trabajo?



3 Tu entrada diaria

Registra aquí lo ocurrido cada día de tus prácticas.

Y lo que has vivido cada día en tu tiempo libre.

Puedes anotar esta información en tu diario.

Anota cada día por separado.



Consejos

Estas preguntas te ayudarán:

- ¿Qué tareas he realizado?
- ¿Con quién he trabajado?
- ¿Qué personas me han apoyado hoy?



3.1 Tus tareas y actividades

Escribe lo que has hecho cada día de las prácticas.



Consejos

Comparte cómo has vivido hoy este día.

- ¿Qué ha ido bien hoy?
- ¿Qué dificultades he tenido hoy?
- ¿He vivido algo especial?



3.2 Éxitos y retos

Cuéntenos qué le ha ido bien.

Y en qué tuvo dificultades.

Es importante registrar los éxitos.

También es importante registrar las dificultades.

Puedes aprender de estas experiencias.



3.3 Tus sentimientos y pensamientos

Escribe cómo te has sentido.

Piensa también por qué te has sentido así..



Consejos

Comparte cómo te sentiste ese día.

- ¿Hoy estaba contento/estresado/motivado/cansado?
- ¿Por qué me he sentido así hoy?
- ¿Qué puedo hacer diferente mañana?



4 Tu día de salida

Registra lo ocurrido el último día de la movilidad.



Consejos

En esta entrada puedes anotar lo siguiente:

- ¿Qué tuvo de especial la despedida?
- ¿Cómo llegué a casa?
- ¿Qué diferencias hay con mi primer viaje?
- ¿Cómo me sentí en el viaje de vuelta?



Reflexión sobre la movilidad



Reflexionar significa pensar sobre las experiencias para comprenderlas mejor

Si viajas a otro país, también debes pensar en tus experiencias.

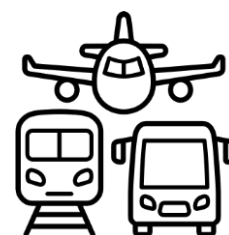
Tómate el tiempo necesario para hacerlo.

Una buena reflexión tiene estos puntos:

1 Piensa en tu movilidad

Piensa en cómo te has sentido durante la movilidad..

Y en cómo la movilidad puede afectar a tu futuro.



Consejos

Comparte cómo te sientes acerca de tu movilidad.

- ¿Qué me ha gustado de esta movilidad?
- ¿Qué me ha resultado difícil?
- ¿Qué he aprendido durante esta movilidad?
- ¿Cuáles son mis mejores recuerdos?
- ¿Qué me llevo a casa de esta experiencia?

2 Piensa en tus prácticas

Piensa en lo que has hecho en tus prácticas.
Y en cómo puede afectar a tu futuro.



Consejos

Comparte tus impresiones sobre las prácticas.

- ¿Qué me ha gustado de las prácticas?
- ¿Qué supuso un reto para mí?
- ¿Qué he aprendido durante las prácticas?



3 Piensa en tus sentimientos

Piensa en tus sentimientos en el país de acogida.
Y cuando trabajes en una empresa extranjera.
Esto puede ayudarte a reconocer
tus puntos fuertes y débiles.





Consejos

Comparte cómo te sentiste en el país de acogida.

- ¿Cómo me sentí?
- ¿Qué me hizo feliz?
- ¿Qué me entristeció?
- ¿Qué me enfadó?

4 Piensa en tu futuro

El tiempo de reflexión después de las prácticas es importante.

Has vivido nuevas experiencias.

Primero debes clasificar estas experiencias.

Has aprendido nuevas habilidades.

Puedes utilizarlas ahora.

También puedes pensar en lo que quieres hacer en el futuro.

O qué objetivos te gustaría alcanzar en el futuro.

La reflexión te ayuda a finalizar tu movilidad.



Todos los iconos están tomados de [Canva](#)



The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects 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.



The educational products (intellectual outputs) created within the project were published and made available under the Creative Commons license CC BY- SA 4.0.