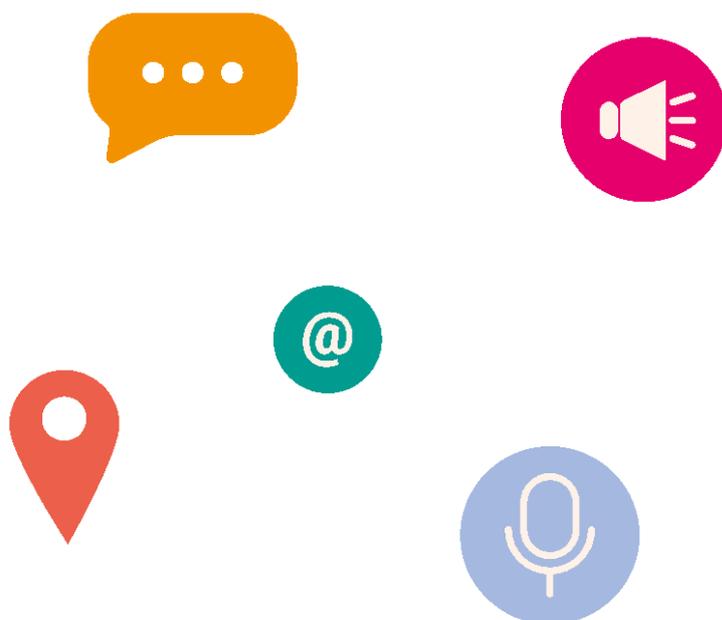
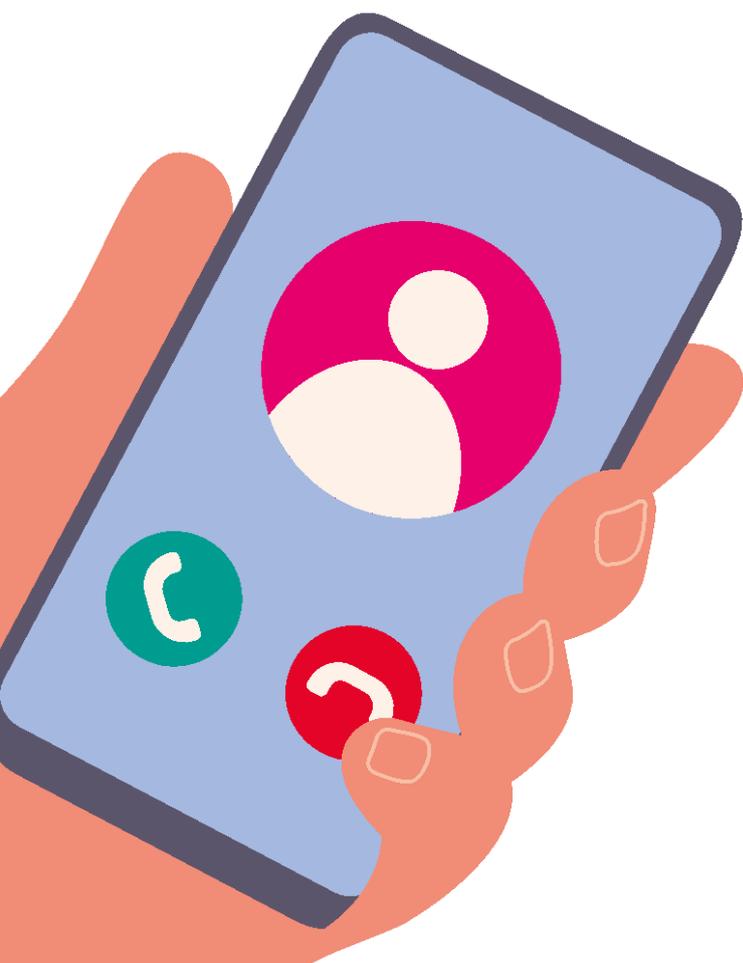




Mobile Apps and Digital Services for Seniors

COLECCIÓN DE RECURSOS

PARA MEJORAR LAS COMPETENCIAS DIGITALES DE LAS PERSONAS MAYORES



Co-funded by
the European Union



Índice

1.	INTRODUCCIÓN	3
2.	RECOPIACIÓN DE BUENAS PRÁCTICAS	4
3.	ENFOQUES EFICACES PARA MEJORAR LAS COMPETENCIAS DIGITALES DE LAS PERSONAS MAYORES:	6
3.1.	<i>Enfoque de aprendizaje intergeneracional</i>	6
3.2.	<i>Enfoque de aprendizaje entre iguales</i>	8
3.3.	<i>Enfoque basado en la confianza</i>	9
3.4.	<i>Cursos de formación y programas de formación a medida</i>	11
3.5.	<i>Tutoriales en vídeo</i>	13
3.6.	<i>Herramientas digitales prácticas para el acceso a los servicios digitales</i>	15
3.7.	<i>Campañas de formación in situ</i>	16
3.8.	<i>Campañas de sensibilización</i>	16
3.9.	<i>Tutoría digital individual</i>	16
3.10.	<i>Talleres de grupo</i>	17
4.	CONCLUSIÓN	18



1. INTRODUCCIÓN

El presente documento representa una Colección de Recursos de enfoques y métodos eficaces para mejorar las competencias digitales de las personas mayores. La Colección de Recursos se basa en los resultados del intercambio de experiencias y buenas prácticas realizado entre España, Bulgaria y los Países Bajos. Los enfoques de enseñanza y aprendizaje extraídos están vinculados a buenas prácticas seleccionadas que ofrecen un ejemplo de su aplicación con personas mayores y ayudan a elaborar nuevos enfoques para que su inclusión digital sea más práctica y atractiva.

El documento está dirigido a formadores, educadores, trabajadores sociales y voluntarios que trabajan por la inclusión educativa y social de las personas mayores y les ofrece enfoques y recursos educativos de éxito para hacer que la educación no formal sea más innovadora y atractiva para las personas mayores. En última instancia, la colección de recursos también puede beneficiar a las personas mayores motivándolas para que adquieran competencias digitales prácticas que les permitan aprender a aprovechar las oportunidades que ofrecen los distintos servicios digitales y obtener así un mejor acceso a servicios, bienes e interacciones sociales.

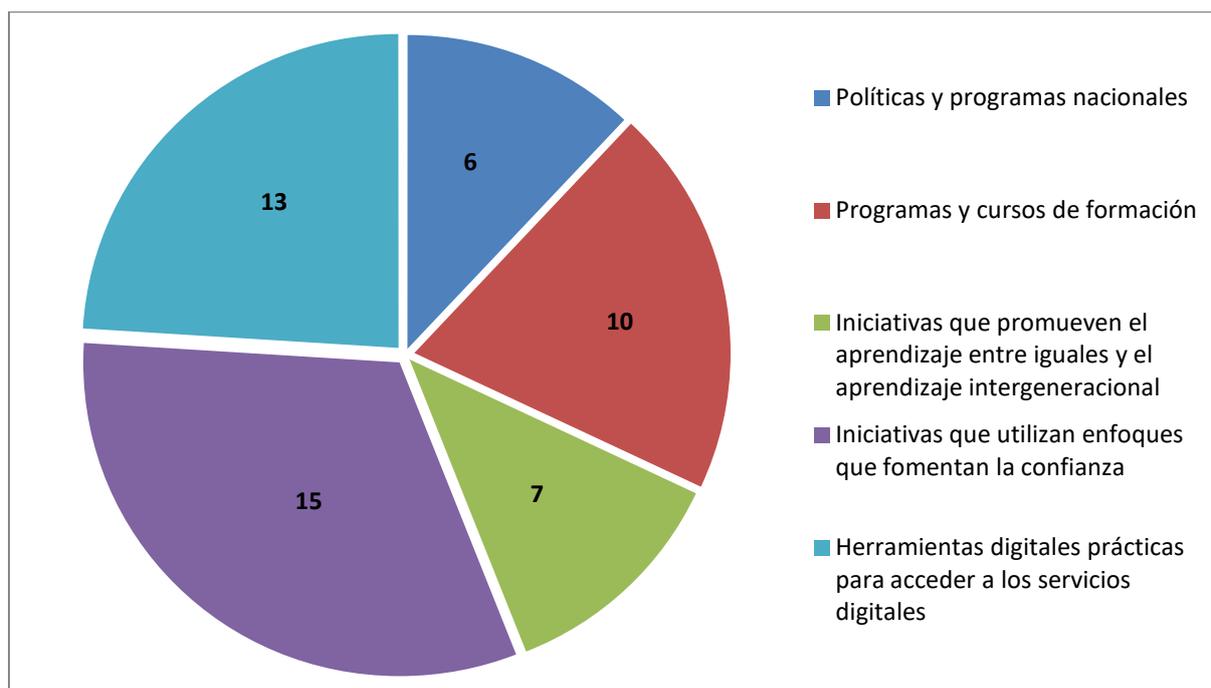


2. RECOPIACIÓN DE BUENAS PRÁCTICAS

Como resultado de la investigación realizada, las organizaciones participantes han identificado 22 buenas prácticas centradas en la mejora de las competencias digitales de educadores, trabajadores sociales y voluntarios que trabajan con personas mayores, así como en el desarrollo de las competencias digitales de los adultos mayores para el envejecimiento activo y la inclusión social. Los métodos utilizados incluyeron la investigación documental, encuestas, entrevistas y talleres con los grupos destinatarios y las partes interesadas, en busca de los enfoques y métodos más adecuados para mejorar el compromiso digital de las personas mayores y mejorar sus competencias digitales.

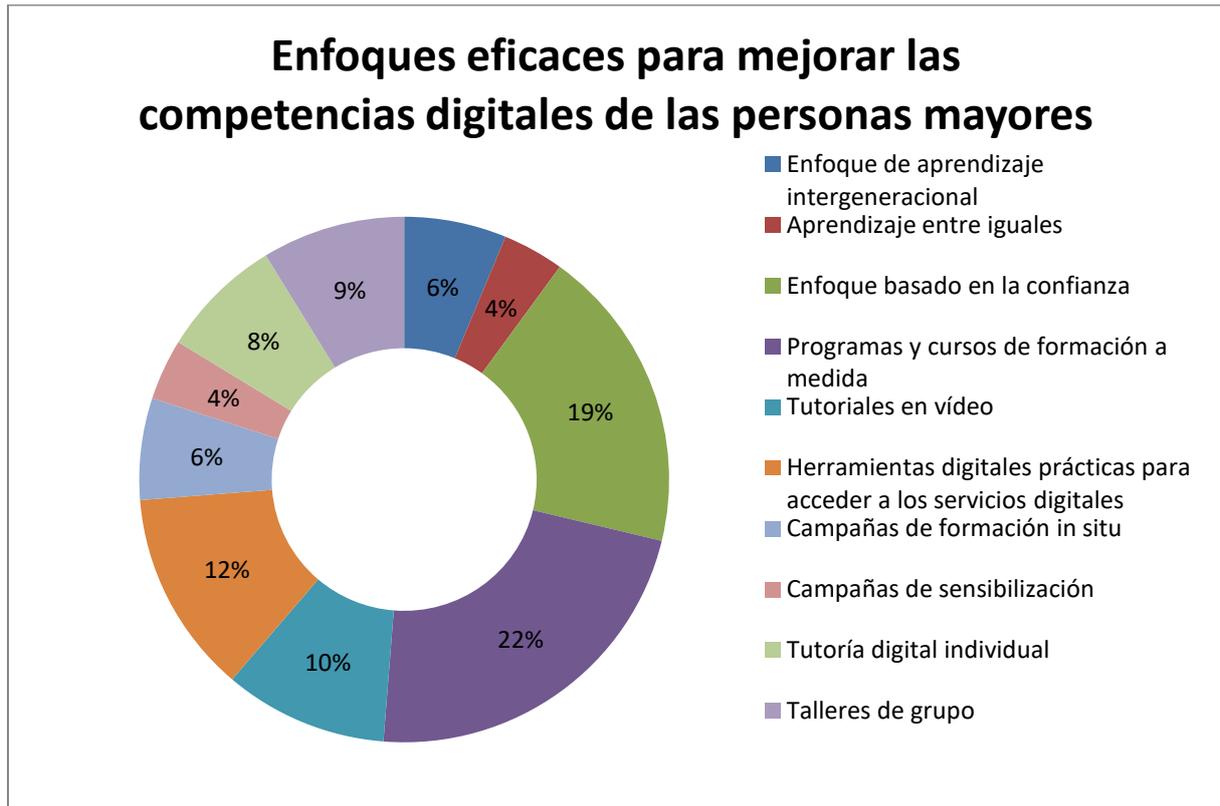
La selección de buenas prácticas de los 3 países participantes siguió una plantilla pre-acordada basada en objetivos de impacto y criterios de selección establecidos. Las organizaciones participantes se centraron en identificar tipos específicos de buenas prácticas que contribuyeran a un intercambio exhaustivo de experiencias e ideas entre los países socios, permitiendo comparar las necesidades, los avances y los resultados relacionados con las ofertas de formación digital y los enfoques aplicados con las personas mayores entre 3 países de la UE con diferente ritmo de desarrollo y nivel de competencias digitales de sus poblaciones. Así, la investigación se centró en los siguientes tipos de iniciativas:

- **Políticas y programas nacionales** dirigidos a la inclusión digital de las personas mayores
- **Programas de formación** centrados en el perfeccionamiento de los educadores y el desarrollo de las competencias digitales de las personas mayores.
- **Iniciativas que promueven el aprendizaje entre iguales y enfoques de aprendizaje intergeneracional** para la inclusión educativa y social de las personas mayores.
- **Iniciativas que utilizan enfoques de fomento de la confianza** para aumentar la motivación y el compromiso de las personas mayores.
- **Herramientas digitales prácticas** para acceder al servicio digital





Tras la investigación, las organizaciones participantes realizaron un análisis de la información y extrajeron los enfoques y recursos más eficaces para mejorar las competencias digitales de las personas mayores que pueden adoptarse y aplicarse en el contexto de la participación, la formación y el aprendizaje autónomo de las personas mayores. El objetivo específico es dotar a las personas mayores de competencias digitales prácticas que les permitan aprovechar al máximo las oportunidades que ofrecen los distintos servicios digitales y obtener así un mejor acceso a los servicios, bienes e interacciones sociales en línea.





3. ENFOQUES EFICACES PARA MEJORAR LAS COMPETENCIAS DIGITALES DE LAS PERSONAS MAYORES:

3.1. *Enfoque de aprendizaje intergeneracional*

El enfoque del aprendizaje intergeneracional promueve el aprendizaje a través del compromiso inclusivo y colaborativo entre adultos jóvenes y mayores para compartir conocimientos, habilidades, valores y experiencias. Más allá de la transferencia de conocimientos, el aprendizaje intergeneracional fomenta las relaciones de aprendizaje recíproco entre distintas generaciones y contribuye a desarrollar el capital social y la cohesión social en nuestras sociedades en proceso de envejecimiento. El aprendizaje intergeneracional es integrador y se basa en los recursos positivos que las generaciones más jóvenes y mayores pueden ofrecerse mutuamente y a quienes les rodean.

El aprendizaje intergeneracional puede producirse en diferentes entornos educativos y sociales (formal, informal, en clase, fuera de clase, etc.) y a través de diferentes programas, proyectos o iniciativas destinados a la transferencia de conocimientos y a una mejor cohesión social. El enfoque intergeneracional es una de las pocas soluciones para combatir el edadismo, responder a los retos demográficos de las sociedades, aportar solidaridad a lo largo del ciclo vital, romper barreras y estereotipos, fomentar el trabajo intergeneracional, etc.

El aprendizaje intergeneracional aporta beneficios tanto a las generaciones jóvenes como a las mayores. Los jóvenes que participan en el aprendizaje intergeneracional mejoran su capacidad para fijar objetivos, superan estereotipos, cambian su actitud hacia el envejecimiento, mejoran su disposición a contribuir a la comunidad y desarrollan su autoestima, entre otros. Los beneficios de participar en el aprendizaje intergeneracional para los adultos mayores incluyen la prevención de la soledad y el aislamiento, la creación de un sentimiento de valía, la mejora de la salud y la capacidad funcional, el desarrollo de actitudes más positivas, etc. Además de la dirección tradicional del flujo de conocimientos entre los participantes en el aprendizaje intergeneracional de la generación mayor a la más joven, también se han desarrollado nuevas formas de enfoque como la tutoría inversa o el enfoque de aprendizaje-servicio en el que los jóvenes son vistos como una fuente de nuevas habilidades.

Los programas intergeneracionales benefician mutuamente a los participantes, así como a los voluntarios, el personal, los familiares, las organizaciones y la comunidad, y pueden abordar las principales preocupaciones y problemas de la comunidad local, como:

- construir comunidades activas y más seguras
- reducir la desigualdad
- reducir el aislamiento social y la soledad
- establecer relaciones en las comunidades
- mejorar la salud y el bienestar mental
- aumentar la conectividad digital
- contribuir a mejorar el reto climático

Principios del enfoque intergeneracional que deben tenerse en cuenta al adoptarlo:

1. Beneficio mutuo y recíproco - Todas las generaciones participantes obtienen beneficios y se comprometen en pie de igualdad. Al trabajar juntos, ambos grupos también garantizan el mantenimiento de importantes conocimientos tradicionales para las generaciones futuras.



2. Igualdad de participación - El éxito del aprendizaje intergeneracional se basa en las aspiraciones de las generaciones participantes. Los participantes se implican plenamente en la configuración del programa y se sienten dueños de él y con poder para darle forma y llevarlo adelante.

3. Aprendizaje intergeneracional basado en los activos (centrado en la persona): trabaja con las generaciones para ayudarles a descubrir sus puntos fuertes y, a continuación, se basa en estos activos para construir el éxito, la comprensión y el respeto mutuo.

4. El aprendizaje intergeneracional bien planificado no pretende sustituir a las conexiones naturales, sino que refleja un intento consciente de crear cambios positivos que se suman a los procesos que ocurren de forma natural.

5. Basado en cultura - La rica diversidad cultural que existe en Europa significa que no puede haber programas comunes que funcionen en todos los entornos. Aunque los principios en los que se basa el enfoque pueden ser los mismos, las necesidades, el contexto y las actitudes de las personas pueden diferir enormemente.

6. Refuerza los lazos comunitarios y fomenta la ciudadanía activa: promueve el compromiso de personas de todas las generaciones entre sí y con quienes les rodean. Su énfasis en la conexión positiva, reconociendo y aprovechando los puntos fuertes de las personas, es una forma muy eficaz de construir comunidades más fuertes y mejor conectadas, con un mayor capital social y ciudadanos más comprometidos con la democracia local y las preocupaciones sociales.

7. Desafía el edadismo - Los jóvenes y los mayores son víctimas de actitudes edadistas en diversos grados en toda Europa. El aprendizaje intergeneracional proporciona un mecanismo para que las generaciones se conozcan, trabajen y exploren juntas y redescubran así la realidad de quiénes son realmente y qué pueden ganar implicándose más con las otras generaciones.

8. Interdisciplinario - El enfoque de aprendizaje intergeneracional proporciona un vehículo y una oportunidad para ampliar la experiencia de los profesionales para trabajar de una manera más inclusiva e implicarse en la formación transversal con otros grupos para permitirles pensar de una manera mucho más amplia sobre cómo llevan a cabo su trabajo.

Ejemplos de la colección Mobi-Dig de buenas prácticas que utilizan el enfoque del aprendizaje intergeneracional:

Дари час!

digitol



AlfabeTICs 60





3.2. Aprendizaje entre iguales

El aprendizaje entre iguales representa una actividad bidireccional y recíproca que pretende ser mutuamente beneficiosa e implica el intercambio de conocimientos, ideas y experiencias entre los participantes. Puede describirse como un modo de aprendizaje interdependiente o mutuo basado en la interacción constante de educador y educando y de un educando con otros educandos.

El aprendizaje entre iguales incluye diferentes modelos de aprendizaje, entre ellos aquellos en los que los alumnos más avanzados tutorizan a los menos avanzados o los alumnos se ayudan mutuamente tanto en el contenido del aprendizaje como en cuestiones personales. Otros modelos de aprendizaje entre iguales pueden ser los seminarios de debate, los grupos de estudio privados, el asesoramiento, los sistemas de evaluación entre iguales, el trabajo en proyectos de colaboración, los trabajos en grupo, la tutoría en el lugar de trabajo y las actividades comunitarias.

El aprendizaje entre iguales es adecuado tanto en un entorno educativo formal como en contextos más no formales en los que participan voluntarios con conocimientos en un campo determinado. En este contexto, el aprendizaje entre iguales podría ser beneficioso también para personas de diferentes orígenes etno-culturales, apoyar la integración de diferentes personas desfavorecidas y promover la inclusión social.

El enfoque del aprendizaje entre iguales es especialmente útil para las personas con bajo nivel educativo y/o desfavorecidas con acceso limitado a un proceso de aprendizaje. El aprendizaje entre iguales no sólo ofrece a los alumnos la oportunidad de debatir temas, sino también de enriquecer su inteligencia emocional, comprender mejor los antecedentes de sus compañeros y, por tanto, entender mejor sus acciones y motivaciones.

En lo que respecta a las tecnologías digitales, la tutoría entre iguales ha demostrado ser un método eficaz y preferido para adquirir competencias digitales en la tercera edad. En este aspecto, la tutoría entre iguales puede adoptar la forma de un apoyo digital individual entre iguales que suele tener lugar en forma de reuniones no formales con cita previa que se desarrollan al ritmo de la persona que recibe la ayuda, en función de sus propias necesidades y deseos. La tutoría entre iguales también puede adoptar la forma de apoyo digital que tiene lugar en los cursos de formación, donde el papel del tutor entre iguales es ayudar al profesor del curso y ofrecer apoyo de bajo umbral sentándose junto a los participantes, asegurándose de que nadie se queda atrás. El aprendizaje entre iguales en el contexto del apoyo digital suele ser necesario con tareas cotidianas, como el uso de servicios y dispositivos digitales, diferentes aplicaciones, etc.

Ejemplos de la colección Mobi-Dig de buenas prácticas que utilizan el enfoque de aprendizaje entre iguales:





3.3. *Enfoque basado en la confianza*

En lo que se refiere a las tecnologías digitales, se puede ganar confianza a partir de experiencias positivas de uso y esto ayuda a un mejor compromiso con la tecnología. Las experiencias positivas motivan a las personas a experimentar y a comprometerse mejor con sus propios dispositivos. Además, el uso de la tecnología para actividades que corresponden a los intereses personales de cada uno proporciona una gran motivación para que las personas amplíen el uso de sus dispositivos tecnológicos móviles. Esto es extremadamente relevante para los adultos mayores que necesitan aumentar su autoconfianza y reforzar su sentido de autoeficacia, es decir, la creencia del usuario en su capacidad para utilizar las tecnologías y en que logrará un resultado positivo con ellas. Los intereses personales influyen positivamente en la confianza de los adultos mayores, ya que encuentran más relevante el uso de tecnologías relacionadas con sus intereses y están más dispuestos a aprender a utilizar dispositivos y aplicaciones más relacionados con tareas y habilidades con las que estaban familiarizados.

La confianza es, por tanto, un concepto complejo que está relacionado con múltiples emociones y que puede aumentar o disminuir dinámicamente en función de la calidad de las experiencias con las tecnologías a las que se enfrentan los adultos mayores. La facilitación de actividades con adultos mayores para aprender acerca de las tecnologías debe ser clara, paciente y paso a paso para contribuir a construir su confianza en el uso de la tecnología.

Según algunos estudios, cuando se trata de formar a personas mayores en el uso de la tecnología, la formación orientada a objetivos (formación basada en tareas) es más eficaz que la formación estándar. Esto significa que los mayores son más conscientes de sus errores y pueden adaptar su comportamiento a los objetivos previstos. En cuanto a las actividades de apoyo, las actividades individuales de aprendizaje resultan más eficaces que las de grupo, ya que la competición entre los miembros del grupo puede provocar ansiedad y frustración en algunos participantes. En las actividades de grupo, la incorporación del aprendizaje entre iguales puede dar resultados positivos. Los adultos mayores tienden a confiar en los compañeros del grupo para validar su comportamiento y una persona con habilidades digitales más avanzadas dentro del grupo puede demostrar a los demás lo que se puede conseguir mediante el uso de la tecnología. Esto lleva a pensar que el factor más importante no es la existencia o no de un entorno de grupo, sino cómo se crean y funcionan los grupos.

Otro factor que influye sustancialmente en la confianza de los adultos mayores en el uso de la tecnología es el lenguaje utilizado durante las actividades de formación. Los adultos mayores no responden bien a los términos técnicos y a la jerga específica utilizada, lo que puede desanimarles a seguir adelante con la formación. El lenguaje utilizado debe ser directo y apoyarse en ejemplos y asociaciones prácticas.

En resumen, cuando se habla de fomentar la confianza de los mayores en el uso de la tecnología, hay que tener en cuenta los siguientes factores:

- Las personas mayores deben tener una experiencia positiva al aprender tecnología
- El proceso de aprendizaje debe estar en consonancia con los intereses personales de los mayores.
- Elegir el entorno de aprendizaje adecuado y adaptarlo a la comodidad de los alumnos
- La formación, ya sea individual o en grupo, debe seguir el ritmo de los alumnos.
- El lenguaje utilizado debe ser directo y apoyarse en ejemplos y asociaciones prácticas.
- Las personas mayores deben practicar por sí mismas el uso de las tecnologías y seguir los pasos siguientes



Co-funded by
the European Union



Ejemplos de la colección Mobi-Dig de buenas prácticas que utilizan el enfoque basado en el fomento de la confianza:

Дари час!

digital [hand icon] AlfabeTICs 60

eActive

INTERNET FOR ALL: 55+

65YMAS.COM



THE 3rd READING AGE

CONECTADOS 88

Reconectados

Fundación "la Caixa"



Enhancing the
Social and Digital
Participation of
Older People



DIGITAL TUESDAY





3.4. *Cursos y programas de formación a medida*

A la hora de diseñar un programa o curso de formación para mejorar la alfabetización y las competencias digitales de los mayores, es importante tener en cuenta que no todos los mayores tienen el mismo nivel de competencia digital. Todos vienen con diferentes habilidades, niveles de experiencia, estilos de aprendizaje, fortalezas y barreras de aprendizaje. En este sentido, la formación digital eficaz de los adultos mayores debe adaptarse para abordar las necesidades y los desafíos específicos, tanto en el contexto del entorno de aprendizaje individual como grupal.

Para desarrollar un programa de formación a medida eficaz para personas mayores, puede centrarse en los siguientes aspectos clave:

- Evaluar las necesidades de los alumnos

Conozca el nivel de competencias digitales y las necesidades específicas de las personas mayores que participarán en la formación. Puedes utilizar cuestionarios, entrevistas, pruebas sencillas, etc. para adaptar la sesión de formación a sus necesidades y asegurarte de que no se sientan abrumados.

- Crear un plan de estudios

Basándose en los resultados de la evaluación de necesidades, debe elaborar un plan de estudios que refleje el nivel de conocimientos de los participantes. Para obtener mejores resultados, el contenido didáctico debe dividirse en temas y subtemas a fin de ofrecer la información pieza por pieza. Las actividades prácticas son obligatorias cuando se trata de adquirir y actualizar competencias digitales.

- Crear un entorno de aprendizaje cómodo

Cree un ambiente relajado y acogedor para el aprendizaje. Asegúrate de que el espacio de aprendizaje esté adecuadamente iluminado, amueblado con asientos cómodos y desprovisto de distracciones.

- Aplicar diferentes métodos y enfoques pedagógicos

Elija las técnicas de enseñanza en función del contenido del aprendizaje y utilice diferentes métodos, como prácticas, ayudas visuales como diagramas y vídeos, explicaciones verbales, etc.

- Utilizar dispositivos y programas de fácil manejo

Para la formación, elija dispositivos y programas informáticos fáciles de usar, navegar y comprender. Así, las personas mayores se sentirán más cómodas y seguras a la hora de aprender.

- Mantenerlo entretenido

Haga que el programa de formación sea más atractivo e interesante para las personas mayores incluyendo actividades divertidas como juegos, concursos y otros ejercicios interactivos.

- Implicar a voluntarios o compañeros

Recurra a la ayuda de voluntarios o de otros adultos mayores con buenos conocimientos digitales durante las sesiones de formación para proporcionar apoyo adicional y hacer que la experiencia sea más cercana para los participantes.

- Fomentar las preguntas y ofrecer apoyo

Anime a los mayores a hacer preguntas y proporcióneles apoyo individual cuando lo necesiten para ayudarles a superar los retos a los que puedan enfrentarse.

- Realizar evaluaciones y comentarios

Para supervisar el progreso de los alumnos y ajustar el programa de formación según sea necesario, realice evaluaciones periódicas utilizando diferentes medios y recabe opiniones de los participantes.



**Co-funded by
the European Union**



- Reconocer los progresos

Asegúrese de celebrar los progresos, las pequeñas victorias, los hitos y los logros de los participantes a lo largo de las sesiones de formación para aumentar su confianza y su sensación de logro.

- Fomentar la práctica diaria

Establecer tareas diarias que requieran practicar las destrezas recién adquiridas y utilizar herramientas digitales refuerza el aprendizaje y garantiza una mejora constante.

Ejemplos de la colección Mobi-Dig de buenas prácticas que utilizan cursos de formación y programas de formación a medida:





3.5. Video tutoriales

Los vídeos son una gran herramienta para el aprendizaje porque no sólo ayudan a reducir la carga cognitiva, sino que también captan la atención del espectador y contribuyen a la participación del alumno. Los vídeos pueden hacer que la formación sea flexible, rápida, breve y centrada, y que el contenido de aprendizaje se presente de una forma atractiva que permita aprender, practicar y afrontar retos.

La formación basada en texto o audio es muy productiva cuando se trata de enseñar contenidos estructurados y establecer tareas. Por otro lado, la formación en vídeo, incluida la gamificación, las simulaciones y otros contenidos interactivos, es excelente para promover el cambio de comportamiento y tiene el poder de demostrar el comportamiento previsto para que los alumnos lo practiquen y modelen. El aprendizaje por vídeo puede incorporarse a diferentes estilos de aprendizaje y mantener a los alumnos interesados durante toda la experiencia. Los vídeos pueden utilizar animaciones, efectos de sonido e incluso elementos interactivos que ayuden a los adultos mayores a retener el contenido en la memoria.

Algunas de las ventajas del aprendizaje por vídeo son

- Fácil acceso

El aprendizaje por vídeo se puede hacer en casa o sobre la marcha y se puede acceder al contenido del aprendizaje por vídeo en una variedad de dispositivos (teléfonos, tabletas, ordenadores, etc.). Esto hace que el acceso a los vídeos sea mucho más fácil que a otras formas de contenido como libros o artículos que pueden requerir copias físicas para poder utilizarlos.

- Aprender cuando quieran

El aprendizaje por vídeo permite a los alumnos participar cuando y donde quieran. Encontrar un vídeo educativo de tamaño reducido y visualmente atractivo sobre un tema determinado puede ayudar a los alumnos a centrarse más en la materia impartida y menos en preocuparse por cómo van a recordarlo todo.

- Bueno para aprender a su propio ritmo

Con el aprendizaje por vídeo, las personas mayores pueden aprender en cualquier momento y profundizar en un tema. Si creen que necesitan más información o repasar un tema, el aprendizaje por vídeo les permite aprender a su propio ritmo.

- Fomenta el estudio autodidacta

Los vídeos educativos pueden presentar temas de forma divertida y atractiva. El aprendizaje por vídeo también se puede impartir en pequeñas partes para que las personas mayores no se sientan abrumadas con demasiada información a la vez.

- Aumento de las tasas de retención

Los vídeos captan simultáneamente sonido e imágenes, lo que aumenta la cantidad de material de aprendizaje multimedia y la información sensorial almacenada en nuestra mente. Así, a través de los vídeos, los alumnos tienden a recordar más de lo que contienen porque son atractivos y fáciles de recordar posteriormente.

- Mejor eficiencia

Los vídeos pueden representar temas complejos de forma rápida y sencilla mediante la presentación de elementos visuales, sonoros o ambos que añaden una dimensión adicional de compromiso al proceso de aprendizaje. Con los vídeos, los alumnos también pueden observar demostraciones en tiempo real.



Co-funded by
the European Union



Ejemplos de la colección Mobi-Dig de buenas prácticas que utilizan tutoriales en vídeo:

INTERNET FOR ALL: 55+

 **AlfabeTICs 60**



Fundación "la Caixa"

Reconectados





3.6. Herramientas digitales prácticas para acceder a los servicios digitales

Hoy en día, cada vez más servicios de todos los aspectos de la vida se diseñan y ofrecen como digitales, pero para acceder a ellos las personas necesitan un cierto nivel de competencias digitales. Disponer de competencias digitales prácticas en nuevas tecnologías y servicios puede facilitar las interacciones sociales de los mayores, fomentar una vida independiente y autónoma y mejorar el acceso y la gestión de los servicios sanitarios y sociales. Con cierto apoyo específico de formadores, cuidadores o familiares, los adultos mayores pueden desarrollar las habilidades y los conocimientos necesarios para identificar y acceder a los servicios digitales adecuados, aprovechar las aplicaciones móviles y los servicios en línea y sentirse seguros utilizando las herramientas digitales para realizar con éxito las tareas cotidianas.

Los adultos mayores representan un mercado creciente para las tecnologías digitales adaptadas a sus necesidades, que van desde los dispositivos de asistencia, la vida inteligente y los dispositivos de control de la salud, hasta los avances digitales en los sectores de la salud y la asistencia que pueden mejorar la prestación de servicios. Por esta razón, es importante que los adultos mayores desarrollen el conjunto adecuado de habilidades para utilizar dispositivos móviles, navegar a través de aplicaciones útiles y aprender a usarlas y adaptarlas a sus necesidades personales.

Ejemplos de la colección Mobi-Dig de buenas prácticas que utilizan herramientas digitales prácticas para acceder a servicios digitales:





3.7. Campañas de formación in situ

Las campañas de formación in situ son una forma estupenda de involucrar a los mayores con las nuevas tecnologías y motivarles para que se formen digitalmente, aunque sea a un nivel muy básico. Los talleres in situ pueden centrarse en distintos temas como la salud, la movilidad, los primeros pasos en internet, la búsqueda en internet, etc. Durante estos eventos, los adultos mayores pueden practicar junto con otros compañeros bajo la guía de voluntarios formados. Los mayores aprecian mucho el trato personal y la atención, así como la oportunidad de hacer preguntas. Como resultado, empiezan a sentirse más seguros y libres a la hora de utilizar dispositivos digitales y mejorar sus competencias digitales.

Las campañas de formación sobre el terreno pueden realizarse en distintos formatos, desde el apoyo individualizado en residencias de ancianos, sesiones de informática sin cita previa, actos comunitarios a mayor escala, etc. No tiene por qué haber planes de clases fijos. Los alumnos pueden elegir sus propios temas en función de lo que quieran aprender, y estos temas pueden repetirse tantas veces como sea necesario.

Ejemplos de la colección Mobi-Dig de buenas prácticas que utilizan campañas de formación in situ:



INTERNET FOR ALL: 55+

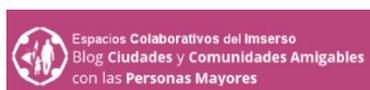


3.8. Campañas de sensibilización

Las actividades de sensibilización ayudan a difundir las ventajas de ser digital e inspiran y motivan a las personas para que se comprometan con los servicios de inclusión digital. Estas actividades están especialmente diseñadas para llegar a las personas mayores en riesgo de exclusión digital e informarles de cómo la tecnología digital puede ayudarles personalmente. De este modo, se anima a la gente a descubrir las muchas maneras en que la tecnología digital puede hacer su vida cotidiana más fácil y agradable.

Ejemplos de la colección Mobi-Dig de buenas prácticas que utilizan campañas de sensibilización:

INTERNET FOR ALL: 55+



digital

3.9. Tutoría digital individual

La tutoría digital individual proporciona un entorno cómodo y seguro para que los adultos mayores aprendan sobre el uso de la tecnología en función de sus propios objetivos e intereses, experiencias previas con tecnologías digitales, nivel de competencias digitales, acceso a distintos tipos de dispositivos digitales, etc. Algunas personas son reacias a revelar mucha información sobre sí mismas en actividades de grupo y prefieren hablar más de sus experiencias en privado.



**Co-funded by
the European Union**



Los entornos de aprendizaje individual también brindan la oportunidad de adaptar las actividades y los programas de formación a las necesidades individuales de aprendizaje, las motivaciones, los intereses personales y las preguntas específicas del alumno. El aprendizaje debe seguir el propio ritmo del alumno, con instrucciones que se impartan lentamente y tareas que se repitan en una fase posterior. Para obtener mejores resultados, el aprendizaje digital individual debe ir seguido de formación formal adicional, asistencia informal por parte de familiares y amigos, o práctica autodirigida.

Emparejar a los mayores con mentores expertos en tecnología puede proporcionarles orientación y apoyo personalizados. Los familiares, los voluntarios de la comunidad o incluso los servicios profesionales pueden desempeñar este papel, ofreciendo ayuda y ánimo paso a paso.

Ejemplos de la colección Mobi-Dig de buenas prácticas que utilizan la tutoría digital individual:

Дари час!

digitol

[👉] AlfabeTICs 60

65YMAS.COM

seniorweb

Fundación "la Caixa"

**vodafone ZIGGO
DIGITAL TUESDAY**

CONECTADOS 88

3.10. Talleres de grupo

Cuando se trata de que los adultos mayores aprendan a utilizar la tecnología, el aprendizaje en grupo puede fomentar el aprendizaje y el apoyo entre iguales, aumentando la confianza de los participantes y dando lugar a mejores interacciones sociales y a la inclusión. Mientras que el aprendizaje individual podría aumentar los conocimientos y las habilidades basándose en un enfoque personalizado, la colaboración con compañeros más avanzados podría mejorar aún más este aspecto y ampliar la zona de desarrollo. Las actividades de grupo que resultan atractivas proporcionan una experiencia más positiva para el usuario, los participantes estrechan su relación entre sí y esto les permite colaborar y aprender unos de otros dentro del grupo.

Ejemplos de la colección Mobi-Dig de buenas prácticas que utilizan talleres de grupo:

Дари час!

digitol

[👉] AlfabeTICs 60

CONECTADOS 88

65YMAS.COM

iai@connectal

INTERNET FOR ALL: 55+

seniorweb



4. CONCLUSIÓN

Los esfuerzos conjuntos de 3 organizaciones de 3 países europeos (España, Bulgaria y los Países Bajos) dieron como resultado el desarrollo de una colección de 22 buenas prácticas centradas en la mejora de las competencias digitales de los educadores, trabajadores sociales y voluntarios que trabajan con personas mayores, así como en el desarrollo de las competencias digitales de los adultos mayores para el envejecimiento activo y la inclusión social. El objetivo final es capacitar a las personas mayores para que adopten la tecnología, mejoren su conectividad, su salud y su aprendizaje permanente, encontrando formas de abordar las barreras a las que se enfrentan cuando se trata de nuevas tecnologías y ponerlas en contacto con las herramientas y el apoyo adecuados para que se sientan seguras e incluidas en nuestro mundo digital en rápida evolución.

Las buenas prácticas seleccionadas ofrecen una serie de enfoques y recursos eficaces para mejorar las competencias digitales de las personas mayores que pueden adoptarse y aplicarse en el contexto de la participación, la formación y el aprendizaje autónomo de las personas mayores. La atención se centra específicamente en dotar a las personas mayores de competencias digitales prácticas que les permitan aprovechar plenamente las oportunidades que ofrecen los distintos servicios digitales y obtener así un mejor acceso a los servicios, bienes e interacciones sociales en línea.

Las organizaciones asociadas se centraron en identificar las políticas y programas nacionales pertinentes dirigidos a la inclusión digital de las personas mayores, los programas de formación centrados en la mejora de las competencias de los educadores y el desarrollo de las competencias digitales de las personas mayores, las iniciativas que promueven el aprendizaje entre iguales y los enfoques de aprendizaje intergeneracional para la inclusión educativa y social de las personas mayores, las iniciativas que utilizan enfoques de fomento de la confianza para mejorar la motivación y el compromiso de las personas mayores, así como herramientas digitales prácticas para el acceso a los servicios digitales.

Los enfoques eficaces para mejorar las competencias digitales de las personas mayores que se describen en este documento tienen como objetivo proporcionar nuevas ideas, métodos y recursos a los formadores, educadores, trabajadores sociales y voluntarios que trabajan por la inclusión educativa y social de las personas mayores para que la educación no formal sea más innovadora y atractiva para las personas mayores. En última instancia, esto también puede beneficiar a las personas mayores motivándolas a adquirir competencias digitales prácticas para aprender a aprovechar las oportunidades que ofrecen los diferentes servicios digitales y, de este modo, obtener un mejor acceso a servicios, bienes e interacciones sociales.



REFERENCIAS

https://www.researchgate.net/publication/363844254_Intergenerational_Learning_in_Action

<https://epale.ec.europa.eu/en/blog/oer-role-intergenerational-learning-adult-education>

<https://generationsworkingtogether.org/downloads/5cde5c13d2fb7-Training%20Manuel%20edition%202%20final.pdf>

https://www.researchgate.net/publication/370962376_Older_Adults_Learning_Digital_Skills_Together_Peer_Tutors'_Perspectives_on_Non-Formal_Digital_Support

https://researchbank.swinburne.edu.au/file/cfaa8da7-d021-482e-b0e2-e6f649b78952/1/2022-an-understanding_confidence_of.pdf

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1122277/full>

<https://elearningindustry.com/benefits-of-video-based-learning>

<https://www.junolive.com/insights/10-benefits-why-are-videos-good-for-learning>

<https://www.senior-talk.com/blog/maximizing-the-digital-learning-potential-for-older-adultos>

<https://www.omniaolderadultsolutions.com/blog/implementing-tech-training-programs-for-older-adults-a-step-by-step-guide/>

