

GUÍA DE FORMACIÓN/APRENDIZAJE



Co-funded by
the European Union

Índice

01

BREVE DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

02

BREVE RESUMEN DE CADA INTELIGENCIA
ABORDADA EN EL PROYECTO

05

CATEGORIZACIÓN DE ACTIVIDADES, CONSEJOS
PRÁCTICOS DE PRUEBAS

10

INSTRUCCIONES DEL CURSO MOODLE



Breve descripción del proyecto

Digital Ageing es una ambiciosa iniciativa en la que trabajan conjuntamente 6 socios de 5 países europeos diferentes (España, Francia, Lituania, Chipre y Alemania) con el objetivo de mejorar las competencias digitales de las personas mayores entrenando su cerebro en diferentes esferas y potenciando su confianza en la capacidad de aprender cosas nuevas.

El enfoque utilizado en este proyecto consiste en diseñar un conjunto de actividades basadas en la teoría de las inteligencias múltiples. La teoría de las inteligencias múltiples, propuesta por el psicólogo Howard Gardner en 1983, desafía la visión tradicional de la inteligencia como una habilidad única y general medible mediante pruebas de CI. En cambio, Gardner sugiere que los individuos poseen una variedad de inteligencias, cada una de las cuales representa diferentes formas de procesar información y resolver problemas. Estas inteligencias reflejan diversas capacidades humanas y formas de aprendizaje, reconociendo que las personas sobresalen en diferentes áreas.

Para este proyecto hemos seleccionado 4 tipos de inteligencia que están estrechamente relacionadas con la alfabetización digital: la inteligencia verbal-lingüística, la numérica, la espacial y la musical. Realizamos una investigación preliminar y grupos de discusión con expertos en psicología y educación, así como con las propias personas mayores, para identificar los puntos clave que se deben tener en cuenta al elaborar el kit de herramientas. En base a eso, diseñamos doce actividades destinadas a potenciar cada uno de los cuatro tipos de inteligencia mencionados en las personas mayores. Las versiones finales de las herramientas están publicadas en el sitio web del proyecto <https://www.digital-ageing.eu/> en inglés y en todos los idiomas de los socios. Allí puede encontrar instrucciones detalladas sobre cómo implementar esas actividades. Algunas de las actividades tienen formatos interactivos, lo que hace que el proceso de aprendizaje sea aún más atractivo.

Además, hemos elaborado y actualizado constantemente una plataforma de aprendizaje, Moodle, en la que también se pueden encontrar las actividades, así como la autoevaluación previa y posterior. Para cada paquete de trabajo, correspondiente a cada inteligencia, también hemos creado un vídeo que resume las principales características de cada inteligencia. Los vídeos se pueden encontrar tanto en la página web como en la plataforma Moodle.

Un valor añadido especial para cada Paquete de Trabajo son nuestras entrevistas con expertos en Inteligencias Múltiples, en las que explican la necesidad de su formación para las personas mayores. El equipo de expertos, así como nuestro consorcio, es diverso e internacional: contamos con un neuropsicólogo de Chipre, un psicólogo de Lituania, un psicólogo educativo de España y también de Alemania. Con su apoyo, así como con el entusiasmo de los participantes mayores, hemos desarrollado este proyecto. Esperamos que nuestros materiales sean útiles en el trabajo con las personas mayores más allá del período de duración del proyecto, y hemos elaborado esta guía para facilitar información práctica y consejos a quienes deseen implementar los productos de este proyecto en su práctica diaria.

Breve resumen de cada inteligencia abordada en el proyecto

01

Inteligencia verbal-lingüística

La inteligencia verbal-lingüística es uno de los tipos de inteligencia identificados en la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner. Se refiere a la capacidad de utilizar eficazmente las palabras, el lenguaje y la escritura. Las personas con una inteligencia verbal fuerte son hábiles para leer, escribir, contar historias y articular pensamientos con claridad. Suelen disfrutar de los juegos de palabras, tienen una memoria fuerte para los nombres y las fechas y son buenas para aprender a través del lenguaje hablado y escrito.

Este tipo de inteligencia es beneficiosa en campos que requieren fuertes habilidades de comunicación, como la escritura, la enseñanza, el derecho y la oratoria. A los efectos del aprendizaje, las personas verbales y lingüísticas prosperan en entornos en los que pueden usar el lenguaje para comprender y expresar ideas, lo que hace que los materiales de lectura, los debates y los ejercicios escritos sean métodos ideales para el aprendizaje.

El entrenamiento de la inteligencia verbal es fundamental para mejorar la alfabetización digital. Entre otras cosas, las personas con una inteligencia verbal fuerte pueden comprender fácilmente las instrucciones escritas, lo que es crucial para entender cómo utilizar las nuevas herramientas y plataformas digitales. Ya sea que se trate de leer guías, preguntas frecuentes o textos tutoriales sobre aplicaciones, las personas con una inteligencia verbal fuerte pueden captar rápidamente pasos e instrucciones complejos.



02

Inteligencia numérica

La inteligencia numérica, a menudo asociada con la inteligencia lógico-matemática, como se describe en la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner, se refiere a la capacidad de trabajar eficazmente con números, patrones y razonamiento lógico. Las personas con una inteligencia numérica fuerte se destacan en actividades que implican resolución de problemas, análisis cuantitativo y pensamiento abstracto. También comprenden datos numéricos, cálculos y conceptos cuantitativos, y realizan operaciones aritméticas mentales u operaciones matemáticas complejas con facilidad. Son fuertes en razonamiento lógico y pensamiento abstracto. Una inteligencia numérica alta va acompañada de buenas habilidades para la resolución de problemas.

Según múltiples investigaciones, existe un fuerte vínculo entre la inteligencia numérica y la alfabetización digital. La inteligencia numérica ayuda a los usuarios a analizar visualizaciones, como gráficos, diagramas y estadísticas, de manera eficaz. Además, como muchas herramientas y tecnologías digitales, como los motores de búsqueda, se basan en algoritmos, una persona con inteligencia numérica puede comprender los principios subyacentes de estos sistemas más rápidamente. El razonamiento lógico ayuda a evaluar la credibilidad de la información digital y a reconocer patrones en la desinformación.

03

Inteligencia espacial

La inteligencia espacial se refiere a la capacidad de visualizar, manipular y comprender las relaciones espaciales tanto en espacios bidimensionales como tridimensionales. Implica pensar en términos de formas, patrones e imágenes visuales. Una persona con una inteligencia espacial alta tiene la capacidad de imaginar objetos o escenarios en su mente, rotar, transformar o manipular mentalmente objetos. Entienden bien las relaciones espaciales y tienen una gran capacidad para navegar en entornos físicos o espacios virtuales. Muy a menudo, estas personas poseen pensamiento artístico y de diseño.

La inteligencia espacial y la alfabetización digital están interrelacionadas, ya que las habilidades espaciales desempeñan un papel fundamental en la navegación, creación e interpretación de entornos digitales. La superposición entre estos dos dominios permite a las personas utilizar la tecnología de manera eficaz y creativa, en particular en campos que requieren pensamiento visual e interacción con herramientas digitales.



04

Inteligencia musical

La inteligencia musical se refiere a la capacidad de percibir, apreciar y producir música. Abarca las habilidades relacionadas con el ritmo, el tono, la melodía, la armonía y la capacidad de reconocer y crear patrones musicales. Una persona con una alta inteligencia musical es sensible al sonido, sus matices, tonos y ritmos. Es capaz de comprender y reproducir ritmos complejos y tiene capacidad para escuchar y analizar la música. También es consciente de la conexión emocional, de cómo la música influye en las emociones y de cómo se pueden expresar pensamientos y sentimientos a través de ella.

También existe un vínculo entre la inteligencia musical y la alfabetización digital. La inteligencia musical está cada vez más integrada en la educación, lo que beneficia tanto a los jóvenes como a los mayores al mejorar las experiencias de aprendizaje. Los paralelismos entre la creación musical y la codificación subrayan las habilidades cognitivas compartidas entre estas actividades, como la necesidad de precisión y secuenciación. Además, escuchar música con atención desarrolla habilidades analíticas, que son cruciales para navegar por las complejidades del mundo digital. Por lo tanto, fomentar la inteligencia musical puede contribuir significativamente a la competencia académica y digital en todas las edades. Además, interactuar con plataformas de música digital, ya sea a través de servicios de transmisión o aplicaciones de música, no solo nutre sus habilidades musicales, sino que también los ayuda a sentirse más cómodos con la tecnología. Al usar dispositivos como teléfonos inteligentes, tabletas y computadoras para explorar su música favorita, las personas mayores mejoran gradualmente tanto sus habilidades digitales como su confianza tecnológica.



Categorización de Actividades, consejos prácticos de pruebas.

Para cada inteligencia hemos elaborado un vídeo con una descripción de sus principales características, ejemplos de ámbitos en los que puedes desarrollarte profesionalmente si tienes un nivel alto de una determinada inteligencia, sugerencias de ejercicios para potenciar dicha inteligencia. Además, también hemos elaborado un cuestionario que sirve como herramienta de autoevaluación para identificar el nivel de una determinada inteligencia que se posee.

Para todas las actividades elaboradas por el consorcio, realizamos una sesión piloto con personas mayores y ahora podemos compartir recomendaciones y consejos prácticos para facilitar su implementación sin problemas.

- Es fundamental conocer el contexto de los participantes. Las actividades se realizarán con personas que no tengan problemas mentales. Además, es recomendable saber de antemano si hay personas con problemas de visión o audición, para adaptar las instrucciones visuales y orales. De todas formas, es mejor utilizar fuentes grandes y que el color del texto contraste con el color del fondo.
- A menudo es necesario repetir las instrucciones, que deben ser muy claras y precisas.
- Si la actividad se lleva a cabo en un centro de día o una residencia de ancianos, es recomendable que la lleve a cabo una persona con la que la persona mayor esté familiarizada. Si la persona mayor realiza las actividades por su cuenta en su domicilio, es posible que necesite la ayuda de algún familiar. La persona mayor seguramente necesitará ayuda con las actividades, cuya realización requiere tecnología.
- Las personas mayores disfrutan especialmente de actividades que les recuerden acontecimientos de su juventud y les permitan revivir emociones que alguna vez experimentaron, por ejemplo, en relación con una canción famosa de sus primeros años de edad adulta.
- Si bien nuestro conjunto de herramientas incluye actividades de distintos tipos y algunas están pensadas para su implementación individual, es muy importante fomentar el componente social de las herramientas y realizarlas en grupo, siempre que sea posible. La interacción social siempre es beneficiosa para las personas mayores.



Actividades dirigidas al entrenamiento de la inteligencia verbal

07

Para entrenar esta inteligencia, hemos elaborado diferentes actividades, que se pueden organizar en los siguientes tipos:

Por naturaleza de la actividad:

1. Recordar palabras que comienzan con una determinada letra y pertenecen a una determinada categoría: Categorías de palabras, Categoría de la misma letra.
2. Creación de historias (que a menudo contienen ciertas palabras, o comienzan con una palabra en particular, o continúan la historia existente): Terminar la historia, Bingo de palabras, Narración de historias, Recuerdos compartidos
3. Trabajar con palabras, sus formas, modificaciones: Anagrama, Cadena de palabras, Encuentra mi pareja.
4. Rellenar vacíos: encontrar herramientas digitales
5. Discusiones sobre temas libres: Discusión en grupo.
6. Canciones que contienen palabras específicas: ¡Sigue cantando!

Por tipo de actividad:

Herramientas de grupo SOLAMENTE:

Canta, Termina la historia, Narración de cuentos, Recuerdos compartidos, Discusiones grupales.

Herramientas individuales SOLAMENTE: no.

Herramientas que se pueden utilizar tanto de forma individual como en grupo Categoría de palabras, Anagrama, Bingo de palabras, Cadena de palabras, Herramientas de búsqueda digital, Encuentra mi coincidencia, Categoría de la misma letra.

Por formato:

Disponibles para descargar: todos ellos Disponibles también como actividad interactiva:

Encuentra mi pareja, Encontrar herramientas digitales, Iniciar sesión, Narración de historias.

Recomendaciones específicas basadas en los resultados de las pruebas:

- La actividad de cantar tiene algunas limitaciones: algunas personas podrían no recordar las letras de las canciones.
- Las actividades que desencadenan recuerdos y emociones fueron especialmente bien aceptadas (Storytelling, Shared Memories).
- Algunas actividades, especialmente si se realizan en grupo y se establece un límite de tiempo (categorías de palabras, categoría de la misma letra, Encuentra mi pareja), pueden ser una oportunidad para hacer que los participantes sean competitivos y estén dispuestos a ganar.

Actividades dirigidas al entrenamiento de la inteligencia numérica

08

Las actividades elaboradas para entrenar este tipo de inteligencia se pueden organizar en los siguientes grupos:

Por naturaleza de la actividad:

1. Aquellos que tienen algo que ver directamente con operaciones matemáticas: Resolver problemas y rompecabezas matemáticos,
2. Aquellos que están más enfocados a la lógica y el razonamiento: Tablas lógicas, Interpretar gráficos, Encontrar el patrón y seguir la secuencia numérica,
3. Aplicación de las matemáticas a situaciones de la vida real: Desafío de planificación de recetas, Mi próxima semana, Planificación de presupuesto de viaje.
4. Juegos que involucran lógica y operaciones con números: Juego de mesa de matemáticas, Solitario, Juego de 31 cartas, Bingo de números, Sudoku, Memoria numérica.

Por tipo de actividad:

SOLO herramientas de grupo: Juego de mesa de matemáticas, juego de 31 cartas. SOLO herramientas individuales: Solitario, Mi próxima semana.

Herramientas que se pueden utilizar tanto de forma individual como en grupo: Encontrar el patrón y seguir la secuencia numérica, Resolver problemas y rompecabezas matemáticos, Tablas lógicas, Interpretar gráficos, Desafío de planificación de recetas, Bingo de números, Sudoku, Recuperación de memoria numérica

Por formato:

Disponible para descargar: todos ellos. Disponible también como actividad interactiva: Interpretación de gráficos, Desafíos matemáticos: resolución de problemas y rompecabezas matemáticos, Encuentra el patrón y sigue la secuencia numérica, Desafío de planificación de recetas.

Recomendaciones específicas basadas en los resultados de las pruebas:

- Las actividades deben ser calificadas. Por ejemplo, ciertos problemas de matemáticas pueden parecer demasiado difíciles para algunos grupos, por lo que se deben proporcionar tareas más fáciles.
- Las tareas en las que se aplican algunas operaciones matemáticas a situaciones de la vida real son las más disfrutadas: calcular cantidades de ingredientes para una receta, hacer un presupuesto para una compra, un viaje, etc.
- Los juegos de cartas también son populares entre las personas mayores. En los distintos países, los mazos de cartas son diferentes, por lo que es posible que haya que hacer modificaciones.
- La estructuración de la información y la interpretación de elementos visuales contribuyen a facilitar la comprensión de los datos.



Actividades dirigidas al entrenamiento de la Inteligencia Espacial

09

Las actividades elaboradas para entrenar este tipo de inteligencia se pueden categorizar de la siguiente manera:

Por naturaleza de la actividad:

1. Dibujar, pintar, crear objetos de papel (actividades que fomentan la motricidad fina): Dibujo de geometría 3D, Colorear Mandalas, Barcos de Origami, Dibujo Simétrico.
2. Orientación en el espacio e identificación de cosas: Explorar nuestro mundo, Construir un palacio de la memoria, Detectar el detalle, Recoger palitos, Ilusiones ópticas, Encontrar la pieza que falta de la forma, Ordenar formas, Organizar objetos táctiles.

Por tipo de actividad:

Herramientas de grupo SOLAMENTE: Identificar detalles, Recoger palitos, Ordenar formas, Organizar objetos táctiles.

SOLO herramientas individuales:

Herramientas que se pueden utilizar tanto de forma individual como en grupo: Explorar nuestro mundo, Encontrar la pieza que falta de la forma, Dibujo de geometría 3D, Individual con seguimiento en grupo: Construir un palacio de la memoria, Colorear mandalas, Barcos de origami, Dibujo simétrico, Ilusiones ópticas.

Por formato:

Disponibles para descargar: todos ellos.

Disponible también como actividad interactiva: Encuentra la pieza que falta de la forma, Ilusiones ópticas, Barcos de origami y Dibujo simétrico.

Recomendaciones específicas basadas en los resultados de las pruebas:

- Algunas actividades necesitan explicaciones adicionales y microenseñanza: Encuentra la pieza que falta en la figura y dibujo geométrico en 3D. No es muy fácil comprender el concepto de objetos tridimensionales y zapatos faltantes, por lo que se necesitan más explicaciones.
- Dibujar, colorear y hacer manualidades con papel recuerdan a las personas mayores su infancia, les hacen sentir felices y nostálgicos.
- La actividad de ilusiones ópticas ofrece una plataforma para futuras discusiones sobre la percepción y el análisis psicológico.



Actividades dirigidas al entrenamiento de la Inteligencia Musical

09

Por naturaleza de la actividad:

1. Identificación de sonidos, ritmos y melodías: Adivina la canción y canta, Canta y sesión rítmica de batería, La película sonora, Adivina el baile, Las charadas sonoras, Sinfonía en cadena de sonidos, Conocimiento de canciones y cantantes: Bingo musical, Patata caliente musical, Mi lista de reproducción.
2. Evocando emociones e imaginación: Escuchar y visualizar música, Mi autobiografía musical, Carril de la memoria.
3. Creación e Innovación: Escribe tus propias letras, Bailando: Chair Groove.

Por tipo de actividad:

Herramientas grupales SOLAMENTE: Bingo musical, Adivina la canción y canta, Canta junto y sesión de percusión rítmica, Charadas de sonido, Sinfonía en cadena de sonido, Papa caliente musical,

Herramientas individuales SOLAMENTE:

Herramientas que se pueden utilizar tanto de forma individual como en grupo: Escucha y visualización musical, Mi autobiografía musical, Adivina el baile, Escribe tu propia letra, Memory Lane, Chair groove, Mi lista de reproducción,

Por formato:

Disponibles para descargar: todos ellos.

Disponible también como actividad interactiva:

Recomendaciones específicas basadas en los resultados de las pruebas:

- Es recomendable dedicar tiempo suficiente a actividades relacionadas con la música, especialmente aquellas que generen una conexión emocional con algún recuerdo o acontecimiento de la vida. Esto hace que los mayores se sientan nostálgicos y es recomendable darles la oportunidad de compartir recuerdos.
- A las personas mayores les encanta moverse al ritmo de la música, por lo que, al implementar actividades relacionadas con el reconocimiento de ritmos o melodías, algunos participantes simplemente se moverán al ritmo, lo que resulta emocionalmente gratificante y físicamente beneficioso para ellos.



Instrucciones del curso Moodle

10

Para los fines del proyecto, hemos creado una plataforma de aprendizaje Moodle, que incorpora todo el contenido de aprendizaje desarrollado. Los beneficios de usar Moodle incluyen el seguimiento del progreso, la posibilidad de retomar el curso exactamente donde se dejó, la repetición de ejercicios y la comparación de resultados.

En este capítulo nos gustaría brindarle instrucciones detalladas sobre cómo utilizar esta plataforma y obtener acceso a nuestras actividades de capacitación.

En primer lugar, es necesario crear una cuenta en este sitio web: <https://v1.mygreentrainingbox.com/my/>.

Después de hacer clic en “Registrarse”, deberá marcar las casillas que indiquen que acepta la Información legal y las Condiciones generales de uso, y proporcionar los siguientes datos sobre usted:

MY GREEN TRAINING BOX

Sign Up

Ingrese sus datos para registrarse y ser parte de nuestra comunidad.

Si no recibe el mensaje de confirmación a los pocos minutos de registrarse, revise su carpeta de spam o correo no deseado en caso de que el correo electrónico de confirmación se haya enviado allí en lugar de su bandeja de entrada. Si es así, seleccione el mensaje de confirmación y márkelo como No Spam, para permitir que le lleguen los siguientes mensajes. No olvide hacer clic en el enlace en el mensaje de confirmación.

Si todavía tiene problemas, infórmenos en registration@mygreentrainingbox.com

¿Ya tienes una cuenta?

SIGN IN

NOMBRE

APELLIDO(S)

NOMBRE DE USUARIO

* Falta el nombre de usuario

DIRECCIÓN DE CORREO

CONFIRM PASSWORD

No soy un robot

HCAPTCHA

Privacidad - Términos

SIGN UP

Luego tendrás que verificar que no eres un robot, y recibirás un correo electrónico automático con más instrucciones para confirmar la cuenta y poder comenzar a utilizarla.



Co-funded by
the European Union

Cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en este documento son, sin embargo, los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea en el Ámbito Educativo y Cultural (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de las mismas.
Número de proyecto: 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799



Una vez dentro de la plataforma, verás 4 módulos correspondientes a cada inteligencia. Sus estructuras son idénticas. Tomemos como ejemplo la inteligencia verbal. Primero, se te invita a poner a prueba tu inteligencia verbal, completando un cuestionario. Es interactivo y fácil de seguir. Se te harán preguntas sobre tus habilidades en el campo de la inteligencia verbal y obtendrás tu resultado automáticamente.

Independientemente de tu resultado, se te invitará a mejorar o mantener tu nivel de inteligencia verbal mediante una serie de actividades. En primer lugar, podrás ver un vídeo en el que se resumen los aspectos clave de la inteligencia verbal. A continuación, se te ofrecerán 12 actividades diferentes. No es obligatorio que las completes todas, pero cuantas más realices, mayores serán tus posibilidades de mejorar tu inteligencia verbal.



En la evaluación posterior, se le pedirá que mencione qué actividades ha realizado e indique si le han resultado útiles y de qué manera.

La estructura de los módulos de Inteligencia numérica, Inteligencia espacial y Inteligencia musical es idéntica. Todos los materiales están disponibles en inglés, español, alemán, griego, lituano y francés.

Además, cada módulo de la plataforma de aprendizaje desarrollada por el consorcio, cuenta con una sección con enlaces a materiales extra en cada idioma socio - para aquellos que estén interesados en el tema y quieran profundizar sus conocimientos en el área.

Socios del proyecto



Center for Social
Innovation



My
Training
Box



Co-funded by
the European Union

Cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en este documento son, sin embargo, los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea en el Ámbito Educativo y Cultural (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de las mismas.
Número de proyecto: 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799