



XXIAdults

**Adaptación del sistema educativo de adultos al
siglo XXI**

Plantilla de buenas prácticas



INSTITUTE for
ROMA and
MINORITIES
INCLUSION



**DIPUTACIÓN
DE VALLADOLID**



E-SCHOOL
EDUCATIONAL GROUP



EMPODERAR
DESENVOLVIMENTO ORGANIZACIONAL, SOCIAL, PROFESIONAL E PESSOAL



Co-funded by
the European Union



Nombre de la buena práctica

Círculos de alfabetización digital para adultos mayores

Resumen de la práctica

Resumen breve y fácil de entender: ¿En qué consiste esta práctica, para quién y con qué propósito?

Los Círculos de Alfabetización Digital para Adultos Mayores son una iniciativa comunitaria, liderada por pares, diseñada para mejorar las habilidades digitales esenciales entre adultos de 50 a 75 años. Su objetivo es reducir la brecha digital promoviendo un aprendizaje práctico que fomente la confianza en un entorno de apoyo y no formal. Esta iniciativa apoya los objetivos más amplios de la Educación de Adultos al capacitar a poblaciones vulnerables con habilidades digitales del siglo XXI, contribuyendo así a mejorar su calidad de vida y sus oportunidades laborales.

Descripción de la práctica – mínimo 2000 caracteres

1) Contexto / Antecedentes

¿Cuál era la necesidad o el problema inicial?

¿Quién era el público objetivo?

¿Formaba parte de un programa o proyecto más amplio?

En muchas partes de Europa, especialmente en zonas rurales y en vías de despoblación, las personas mayores suelen carecer de las competencias digitales necesarias para participar activamente en la sociedad actual, cada vez más conectada. Esta brecha digital existe desde hace tiempo, pero se hizo mucho más visible tras la pandemia de COVID-19, que aceleró la digitalización de servicios esenciales como la sanidad, la banca y la administración pública. Como consecuencia, muchas personas mayores se vieron excluidas de aspectos clave de la vida diaria, incapaces de realizar tareas básicas o de mantenerse conectadas con los demás.

Los estudios muestran que alrededor del 33 % de los europeos no tienen las competencias digitales suficientes, y esta cifra aumenta drásticamente entre las personas mayores, llegando hasta el 75 % en algunas regiones. Estas cifras ponen de manifiesto la urgente necesidad de iniciativas educativas inclusivas dirigidas específicamente a la población mayor.

Los «Círculos de Alfabetización Digital para Adultos Mayores» se crearon como respuesta a este problema. Diseñados para mejorar las competencias digitales de las personas mayores, estos grupos informales ofrecen entornos de aprendizaje accesibles y con apoyo entre iguales. Los participantes reciben orientación adaptada a sus necesidades y ritmo, lo que les ayuda a ganar confianza en el uso de dispositivos digitales y en la navegación por plataformas en línea.





Esta iniciativa forma parte de un proyecto Erasmus+ más amplio llamado “EUfolk”, que se centra en promover el patrimonio cultural y el aprendizaje comunitario. Si bien los adultos mayores no son el grupo objetivo principal del proyecto, quedó claro que era necesario abordar su exclusión digital para permitirles... active participation in cultural and educational activities. Therefore, improving digital literacy became a key supporting objective.

Los círculos demostraron ser una forma eficaz de fomentar la inclusión social, el aprendizaje permanente y el intercambio intergeneracional. Ofrecieron a los adultos mayores no solo habilidades digitales prácticas, sino también una renovada sensación de independencia y conexión en un mundo cada vez más digital.

2) Objetivos

¿Cuáles eran los objetivos de la práctica?

¿Qué pretendía mejorar o cambiar?

- Dotar a los adultos mayores de habilidades digitales prácticas (por ejemplo, uso del correo electrónico, acceso a portales gubernamentales, seguridad en línea, grabación de vídeos).
- Reducir la exclusión digital y promover la independencia.
- Fomentar la conexión social y la participación comunitaria mediante el aprendizaje colaborativo.
- Apoyar a los centros de educación para adultos en la modernización de sus estrategias de divulgación e inclusión.

3) Implementación / Metodología

¿Cómo se llevó a cabo la práctica paso a paso?

¿Qué actividades o métodos se utilizaron?

¿Cuánto tiempo duró?

Paso a paso:

- **Reclutamiento:** Centros educativos locales invitaron a adultos mayores y voluntarios de la comunidad a participar.
- **Capacitación de facilitadores:** Los voluntarios (incluidos adultos jóvenes y educadores capacitados) recibieron una breve orientación sobre principios de aprendizaje para adultos y herramientas digitales.





- **Formación de grupos:** Se formaron grupos pequeños (de 6 a 10 participantes) que se reunieron semanalmente en sesiones de 90 minutos durante 6 semanas.
- **Personalización del contenido:** Cada grupo eligió temas relevantes para sus necesidades (por ejemplo, conceptos básicos de telefonía móvil, banca en línea, videollamadas, creación de videos).
 - **Aprendizaje práctico:** Las sesiones fueron prácticas, utilizando tareas de la vida real (por ejemplo, crear cuentas de correo electrónico, reservar citas, hacer videos cortos).
- **Peer Support:** Group members helped each other, and facilitators provided guidance when necessary.
- **Ciclo de retroalimentación:** Las evaluaciones realizadas durante y después del programa contribuyeron a mejorar las sesiones futuras.

4) Resultados

¿Cuáles fueron los resultados concretos?

¿Cómo impactó la práctica a los participantes?

- Más de 100 adultos mayores de 3 países mejoraron sus habilidades digitales.
- Los participantes reportaron mayor confianza en el uso de teléfonos inteligentes, correo electrónico y servicios digitales.
- Varios participantes retomaron trabajos de medio tiempo o comenzaron a realizar voluntariado en línea.
- Se fortalecieron los lazos comunitarios y el diálogo intergeneracional.

5) Testimonios de los participantes (opcional)

Citas breves, reflexiones personales o experiencias compartidas por el participante.

“Antes, le pedía a mi nieto que hiciera todo por internet. Ahora pago mis facturas e incluso hablo con él por WhatsApp. ¡Me siento más joven!” – María, 68, Polonia.

“No se trata solo del ordenador. Se trata de no sentirme excluida nunca más.” – Antonis, 71, Grecia.

“Ahora puedo grabar momentos importantes de mi vida, como las reuniones con mis nietos que viven lejos, y verlos cuando me siento sola. De verdad siento que están ahí conmigo.” – Teresa, 70, España.





6) Factores de éxito

¿Qué hizo que la práctica fuera efectiva o innovadora?

¿Hubo algún elemento único o creativo?

- Entorno de aprendizaje seguro en grupos reducidos, adaptado al ritmo de las personas mayores.
- Temas prácticos y reales (por ejemplo, portales de salud, comunicación digital, creación de vídeos).
- Fomento del aprendizaje intergeneracional mediante voluntarios jóvenes.
- Flexibilidad en el contenido y el enfoque en diferentes países.

7) Transferibilidad / Recomendaciones

Can the practice be used elsewhere?

What conditions are needed for successful implementation?

Sí, esta práctica es fácilmente transferible. Cualquier centro de educación para adultos puede implementarla con:

- Acceso a infraestructura básica de TIC (Wi-Fi, tabletas/computadoras portátiles).
- Capacidad de alcance comunitario.
- Captación de voluntarios o alianzas con organizaciones juveniles.

8) Consejos / Recomendaciones para la implementación (opcional)

Listas de verificación, lecciones o consejos para quienes deseen implementar esta práctica.

- Utilice recursos visuales fáciles de entender y guías impresas paso a paso.
- Comience con herramientas digitales familiares (por ejemplo, teléfonos móviles antes que ordenadores).
- Celebre los pequeños logros (por ejemplo, certificados por enviar el primer correo electrónico o por el mejor vídeo).

9) Lecciones aprendidas (opcional)





Las mayores sorpresas, obstáculos o conclusiones clave durante la implementación.

- Las personas mayores aprenden mejor cuando se sienten emocionalmente seguras y respetadas.
- Los problemas técnicos pueden dificultar la participación; asegúrese de contar con dispositivos confiables y acceso a internet.
- Un ritmo adaptado es fundamental: la dinámica grupal no debe presionar ni avergonzar a quienes aprenden más lentamente.

10) Fotografías que ilustran la práctica descrita

Please attach at least 3 photos related to the described good practice





Τι είναι τα ηλεκτρονικά απόβλητα;

Τα απόβλητα ηλεκτρονικής και τηλεπικοινωνιακής τεχνολογίας, οι οποίες είναι ηλεκτρονικά απόβλητα, και περιλαμβάνουν: κινητά τηλέφωνα, υπολογιστές, περιφερειακά, κ.λπ.

- Ηλεκτρονικά απόβλητα, σύμφωνα με τον ορισμό που δίνει ο κανονισμός της Ευρωπαϊκής Ένωσης (2002/95/ΕΚ).
- Ηλεκτρονικά απόβλητα, σύμφωνα με τον ορισμό που δίνει ο κανονισμός της Ευρωπαϊκής Ένωσης (2002/95/ΕΚ).
- Ηλεκτρονικά απόβλητα, σύμφωνα με τον ορισμό που δίνει ο κανονισμός της Ευρωπαϊκής Ένωσης (2002/95/ΕΚ).





PERFIL DE LA PRÁCTICA – LISTA DE VERIFICACIÓN DE CLASIFICACIÓN

Marque todas las categorías que correspondan a la práctica que describe. Puede seleccionar más de una.

TIPO DE PRÁCTICA

- Aprender haciendo
- Aprendizaje intergeneracional
- Aprendizaje comunitario
- Aprendizaje digital/semipresencial
- Aprendizaje entre pares
- Tutoría/coaching
- Enfoques culturales/creativos
- Colaborativo/en colaboración
- Otros (especificar):

GRUPO OBJETIVO

- Adultos con baja cualificación
- Ni estudian, ni trabajan, ni reciben formación
- Migrantes/Refugiados
- Personas mayores
- Mujeres
- Personas con discapacidad
- Otros grupos vulnerables
- Población adulta en general

ENTORNO DE APRENDIZAJE

- Formal
- No-formal
- Informal





HABILIDADES / COMPETENCIAS DESARROLLADAS

- Alfabetización (lectura, escritura, comprensión)
- Competencias numéricas (matemáticas, razonamiento lógico)
- Habilidades digitales
- STEM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)
- Habilidades personales, sociales y de aprendizaje
- Competencias cívicas
- Emprendimiento
- Conciencia y expresión cultural
- Habilidades lingüísticas
- Habilidades laborales/vocacionales
- Competencias ambientales
- Otras (especificar):

USUARIOS POTENCIALES

- Docentes / Educadores
- Personal administrativo
- Dirección escolar / de centro
- Responsables políticos / Administración pública
- ONG / Organizaciones comunitarias
- Otros (especificar):

- **Glosario de categorías (Explicación de los elementos de la lista de verificación)**
- **Tipo de práctica**
- Aprendizaje práctico: aprendizaje mediante actividades prácticas, métodos basados en la práctica, como talleres o tareas reales.
- Aprendizaje intergeneracional: actividades que involucran a participantes de diferentes grupos de edad que aprenden unos de otros.
- Aprendizaje comunitario: aprendizaje que se lleva a cabo dentro de la comunidad local, a menudo mediante la participación en la vida real.
- Aprendizaje digital/semipresencial: educación que utiliza herramientas digitales (en línea) o una combinación de métodos en línea y presenciales.
- Aprendizaje entre pares: aprendizaje entre participantes de estatus o experiencia similares, que se apoyan mutuamente.
- Tutoría/coaching: apoyo individualizado de una persona con más experiencia para facilitar el aprendizaje y el crecimiento personal.
- Enfoques culturales/creativos: uso de las artes, la música, el teatro, la narración de cuentos, etc., como herramientas de aprendizaje.





- Colaborativo/basado en socios: prácticas que implican la cooperación entre organizaciones o grupos.
- Otro (especificar): cualquier otro método no mencionado anteriormente.
- **Grupo objetivo**
- Adultos con baja cualificación: adultos con bajos niveles de educación formal o habilidades básicas.
- Jóvenes que ni estudian, ni trabajan, ni reciben formación (a menudo adultos jóvenes).
- Migrantes/Refugiados: personas que se han trasladado desde otro país y que suelen enfrentarse a dificultades de integración.
- Adultos mayores: adultos de 65 años o más.
- Mujeres: servicios que atienden específicamente las necesidades de las mujeres.
- Personas con discapacidad: personas con discapacidades físicas, sensoriales, intelectuales o de salud mental.
- Otros grupos vulnerables: grupos en riesgo de exclusión (por ejemplo, desempleados de larga duración, personas sin hogar).
- Población adulta general: adultos promedio que no pertenecen a categorías específicas.

Entorno de aprendizaje

- Formal: aprendizaje dentro de los sistemas educativos oficiales, cursos certificados (p. ej., escuelas, universidades).
- No formal: aprendizaje organizado fuera del sistema formal (p. ej., talleres, formación comunitaria).
- Informal: aprendizaje a través de las experiencias cotidianas, sin un curso estructurado (p. ej., voluntariado, familia).

Habilidades/Competencias desarrolladas

- Alfabetización: lectura, escritura y comprensión de textos (incluidos textos funcionales como formularios).
- Competencias numéricas: uso de las matemáticas y el razonamiento lógico.
- Habilidades digitales: uso de herramientas digitales, por ejemplo, creación de currículum vitae, herramientas y plataformas en línea.
- STEM: ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas.
- Habilidades personales, sociales y de aprendizaje permanente: autoconciencia, motivación, trabajo en equipo y habilidades para el aprendizaje a lo largo de la vida.
- Competencias cívicas: ciudadanía activa, comprensión de la democracia y las responsabilidades sociales.
- Emprendimiento: creatividad, innovación, gestión de proyectos y asunción de riesgos.
- Conciencia y expresión cultural: apreciación y creación de contenido cultural (por ejemplo, arte, música).





- Habilidades lingüísticas: capacidad para comunicarse en uno o más idiomas extranjeros.
- Habilidades laborales/vocacionales: habilidades prácticas útiles en trabajos o profesiones específicas.
 - Competencias verdes: conocimientos y comportamientos que fomentan la sostenibilidad y el cuidado del medio ambiente.
- Otras: cualquier otra habilidad desarrollada (especificar).

Usuarios potenciales

- grupos que podrían beneficiarse de la aplicación, adaptación o inspiración de esta práctica en su contexto laboral.

Nota: Estas categorías siguen los marcos de referencia de la UE, como las Competencias Clave para el Aprendizaje Permanente (2018), el Plan de Acción sobre Competencias Básicas (2025) y la Guía del Programa Erasmus+ 2025 – Glosario.

