



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, PROFISSIONAL E PESSOAL



Co-funded by
the European Union



Nombre de la buena práctica

Regreso al futuro: los adultos mayores como gurús de la narración digital.

Resumen de la práctica

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

«**De vuelta al futuro: Personas mayores como gurús de la narración digital**» es un proyecto de aprendizaje intergeneracional que capacita a las personas mayores para convertirse en creadores de contenido digital, compartiendo sus historias de vida a través de herramientas de narración digital y redes sociales. La iniciativa fomenta la alfabetización digital, la expresión personal y la inclusión social.

El proyecto reúne a personas mayores y jóvenes facilitadores que trabajan en colaboración para desarrollar vídeos cortos, historias visuales y narrativas digitales basadas en las experiencias de vida de las personas mayores. Su objetivo es superar la brecha generacional, reducir la exclusión digital y promover la creatividad y el bienestar emocional entre los participantes mayores.

Implementado en varios países europeos, incluido Portugal (a través de RUTIS), el proyecto utiliza una metodología estructurada pero flexible que se adapta fácilmente a contextos locales como centros comunitarios, universidades para personas mayores y centros de educación para adultos.

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 una sociedad cada vez más digital, muchos adultos mayores se enfrentan a la exclusión debido a la falta de habilidades digitales, confianza o acceso a oportunidades de aprendizaje adecuadas. Si bien gran parte de la atención en la educación digital se centra en las generaciones más jóvenes, los adultos mayores a menudo quedan rezagados, lo que genera una brecha digital que afecta no solo su acceso a los servicios, sino también su participación social y su autoexpresión.

El proyecto «Regreso al Futuro: Adultos Mayores como Gurús de la Narración Digital» surgió para abordar esta brecha mediante la creación de un entorno de aprendizaje inclusivo y empoderador donde los adultos mayores pudieran adquirir confianza en el uso de herramientas digitales, a la vez que participan en un





trabajo creativo y significativo. La iniciativa **se centra en la narración digital**: el uso de fotos, videos, voz y texto para crear y compartir relatos personales.

El grupo objetivo de esta iniciativa es:

- **Adultos mayores**, generalmente de 60 años o más, con poca experiencia en tecnologías digitales y que desean mejorar su competencia digital de forma relevante y atractiva;
- **Jóvenes voluntarios o facilitadores** que ayudan a los adultos mayores a aprender y utilizar las herramientas, creando un intercambio mutuo de habilidades y perspectivas.

El proyecto forma parte de una colaboración internacional Erasmus+, en la que participan instituciones de varios países europeos, incluyendo **RUTIS** en Portugal. Se basa en un modelo de aprendizaje colaborativo donde compartir historias personales se convierte en una herramienta para el **empoderamiento digital y la conexión intergeneracional**.

El contexto es tanto social como educativo: los adultos mayores aprenden a usar teléfonos inteligentes, tabletas y software para grabar, editar y publicar sus historias, al tiempo que fortalecen su autoestima, creatividad y sentido de pertenencia en el mundo digital.

El proyecto se implementa normalmente **en entornos educativos no formales**, como universidades para adultos mayores, asociaciones locales o centros comunitarios, donde el aprendizaje se guía por el interés, la experiencia y la participación, en lugar de un currículo o evaluación formales.

2) Objetivos

¿Cuáles eran los objetivos de la práctica?

¿Qué pretendía mejorar o cambiar?

El proyecto «Regreso al Futuro: Personas Mayores como Gurús de la Narración Digital» se diseñó para combinar la inclusión digital con el empoderamiento personal y cultural. Sus objetivos son tanto tecnológicos como humanísticos, centrándose en la competencia digital, la creatividad y el aprendizaje intergeneracional.

Objetivos principales:

- **Mejorar la alfabetización digital** entre los adultos mayores mediante el uso atractivo y decidido de la tecnología;
- **Permitir que las personas mayores compartan sus historias de vida utilizando herramientas digitales**, fomentando la autoexpresión y la construcción de legado;





- **Promover el aprendizaje intergeneracional**, conectando a las personas mayores con jóvenes voluntarios o facilitadores en un proceso de aprendizaje cooperativo;
- **Reducir el aislamiento digital y social**, ayudando a las personas mayores a sentirse más conectadas y valoradas en el mundo digital actual;
- **Fomentar el envejecimiento activo**, mediante la participación en actividades significativas y creativas;
- **Desarrollar metodologías accesibles de narración digital**, que puedan replicarse en diversos contextos de educación para adultos y comunitarios.

En lugar de centrarse en habilidades abstractas, el proyecto busca utilizar la narración digital como un puente hacia la conexión, la autoestima y la creatividad. Los participantes aprenden no solo a usar dispositivos digitales, sino a utilizarlos para algo que realmente les importa: contar su historia.

3) Implementación / Metodología

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

¿Qué actividades o métodos se utilizaron?

¿Cuánto tiempo duró?

El proyecto «Regreso al Futuro» adopta un enfoque práctico, creativo e intergeneracional. Se estructura en torno a experiencias de aprendizaje práctico que ayudan a los adultos mayores a convertirse en narradores digitales, con la guía de facilitadores o educadores más jóvenes.

Implementación paso a paso:

1. Captación de participantes

o Se invita a los adultos mayores a participar a través de universidades para adultos mayores (como las de la red RUTIS), asociaciones locales o centros comunitarios.

o Se reclutan facilitadores jóvenes (a menudo voluntarios o estudiantes) para apoyar las sesiones.

2. Formación de facilitadores

o Los facilitadores reciben formación básica sobre técnicas de narración digital, dinámicas de aprendizaje intergeneracional y cómo apoyar a los adultos que participan en el aprendizaje.

3. Talleres y círculos de narración

o Los participantes se reúnen en pequeños grupos o parejas para explorar sus historias de vida y compartir experiencias o recuerdos significativos.

o Los círculos de narración se utilizan para compartir ideas, fomentar la confianza y generar una conexión emocional antes de trabajar digitalmente.





4. Desarrollo de la alfabetización digital

o Se guía a los adultos mayores en el uso de teléfonos inteligentes, tabletas y aplicaciones multimedia gratuitas (por ejemplo, para grabar voz, editar fotos y realizar montajes de video).

o Las actividades se adaptan al nivel de habilidad y ritmo de cada persona, centrándose en el desarrollo de la confianza.

5. Creación de historias

o Los participantes crean historias digitales cortas combinando imágenes, texto, voz y música.

o Las historias pueden incluir presentaciones de diapositivas con narración, minidocumentales o videos sencillos con voz en off.

6. Compartir y exhibir

o Las historias terminadas se comparten dentro del grupo y, si los participantes están de acuerdo, se presentan en eventos comunitarios o se publican en los sitios web del proyecto o en las redes sociales.

o Este paso final brinda a los participantes visibilidad y reconocimiento por su trabajo.

7. Retroalimentación y reflexión

o Las sesiones concluyen con una reflexión colectiva de los adultos mayores y los facilitadores, donde se discuten los desafíos, los resultados del aprendizaje y el crecimiento personal.

Duración y formato

- El proyecto se implementa generalmente en ciclos de 8 a 12 semanas, con 1 o 2 sesiones semanales (de 1,5 a 2 horas cada una).

- Las sesiones se llevan a cabo en entornos informales y acogedores, como universidades, bibliotecas o espacios culturales locales.

4) Resultados

¿Cuáles fueron los resultados concretos?

¿Cómo impactó la práctica a los participantes?

El proyecto «Regreso al Futuro» ha generado resultados significativos y multifacéticos, tanto a nivel individual como comunitario. Su impacto va más allá de la adquisición de habilidades digitales, abarcando una transformación emocional, social e intergeneracional.

1. Mejora de la competencia digital

- Los adultos mayores aprendieron a usar dispositivos digitales (teléfonos inteligentes, tabletas) y aplicaciones básicas para la creación de contenido multimedia.





- Los participantes desarrollaron confianza en el uso de la tecnología para fines personales: fotos, notas de voz, navegación web y compartición de videos.

2. Empoderamiento a través de la autoexpresión

- Los adultos mayores crearon historias digitales personales que dieron voz a sus experiencias, recuerdos e identidades.
- Muchos participantes reportaron mayor autoestima y orgullo al producir y compartir sus propias narrativas.

3. Reducción del aislamiento social y digital

- Los participantes se involucraron más con familiares, amigos y la comunidad, a menudo utilizando las mismas herramientas digitales aprendidas en el proyecto.
- El sentido de pertenencia y logro redujo la sensación de soledad o desconexión con la vida moderna.

4. Fortalecimiento de los lazos intergeneracionales

- La colaboración entre facilitadores jóvenes y personas mayores fomentó el respeto mutuo, la paciencia y el aprendizaje compartido.
- Ambas generaciones adquirieron nuevas perspectivas, rompiendo estereotipos relacionados con la edad.

5. Nuevas comunidades de aprendizaje

- Varios centros participantes (por ejemplo, universidades para personas mayores) establecieron clubes permanentes de narración digital o alfabetización mediática.
- Estos grupos entre pares impulsaron el aprendizaje y fomentaron la creatividad continua.

6. Difusión y visibilidad

- Se publicaron decenas de historias digitales en plataformas en línea y redes sociales, lo que brindó a los participantes presencia digital y reconocimiento comunitario.
- Exposiciones y proyecciones públicas reforzaron el valor cultural de las narrativas de las personas mayores.

En resumen, el proyecto no solo enseñó a las personas mayores a usar la tecnología, sino que les mostró cómo usarla de manera significativa. Demostró que los adultos mayores pueden ser creadores, no solo consumidores, de contenido digital.

5) Testimonios de los participantes (opcional)

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





6) Factores de éxito

¿Qué hizo que la práctica fuera efectiva o innovadora?

¿Hubo algún elemento único o creativo?

El éxito de Regreso al Futuro radica en su capacidad para combinar el empoderamiento digital, la creatividad y la solidaridad intergeneracional dentro de una estructura simple y replicable. Varios factores clave contribuyeron a la efectividad de la práctica:

1. La narración como herramienta motivadora

- El uso de historias personales como contenido central hizo que el aprendizaje fuera significativo y emocionalmente atractivo para los adultos mayores.
- En lugar de tareas abstractas, los participantes trabajaron en algo profundamente personal y valioso.

2. Aprender haciendo

- La práctica con herramientas reales (teléfonos inteligentes, tabletas, aplicaciones) permitió a los participantes ganar confianza y habilidades gradualmente.
- Los errores fueron parte del proceso y se fomentó la experimentación.

3. Colaboración intergeneracional

- Los facilitadores más jóvenes apoyaron a los adultos mayores de manera respetuosa y empoderadora, creando relaciones de aprendizaje basadas en la empatía y la paciencia.
- Este aprendizaje bidireccional benefició a ambas generaciones y fomentó los lazos sociales.

4. Entorno flexible e informal

- El aprendizaje se desarrolló en espacios comunitarios acogedores y accesibles (por ejemplo, universidades para adultos mayores, centros locales), sin exámenes ni evaluaciones formales.
- Las sesiones se adaptaron al ritmo y la comodidad de los participantes.

5. Expresión cultural y visibilidad

- Publicar las historias digitales en línea o presentarlas públicamente generó en los participantes un sentimiento de orgullo y relevancia social.





- Se desafiaron los estereotipos sobre el envejecimiento y se mostró a los adultos mayores como ciudadanos digitales activos.

6. Colaboración y recursos europeos

- Formar parte de un proyecto Erasmus+ permitió el acceso a recursos pedagógicos, materiales de formación y apoyo entre pares en diferentes países.
- La colaboración posibilitó la prueba y el perfeccionamiento de la metodología en múltiples contextos.

7) Transferibilidad / Recomendaciones

¿Se puede aplicar esta práctica en otros lugares?

¿Qué condiciones se necesitan para una implementación exitosa?

El proyecto «Regreso al Futuro» es fácilmente transferible a otros contextos de educación para adultos y aprendizaje comunitario, especialmente aquellos que trabajan con personas mayores o grupos intergeneracionales. Su metodología sencilla y de bajo coste, junto con su contenido significativo, lo hacen adaptable a diversos entornos en Europa y más allá.

¿Por qué es transferible?

- Utiliza tecnologías **ampliamente disponibles** (teléfonos inteligentes, aplicaciones gratuitas) y no requiere infraestructura especializada.
- **El modelo pedagógico es flexible**, centrado en la narración de cuentos, y se puede adaptar a los idiomas, culturas e intereses locales.
- **El enfoque en el aprendizaje entre pares y la educación informal** lo hace adecuado para diversos entornos, desde universidades hasta bibliotecas o asociaciones locales.

Condiciones para una implementación exitosa:

- 1. Acceso a facilitadores: idealmente**, jóvenes voluntarios o estudiantes pacientes, con conocimientos digitales y dispuestos a aprender junto a las personas mayores.
- 2. Espacios seguros y de apoyo:** espacios comunitarios donde los participantes se sientan bienvenidos y con la confianza necesaria para explorar herramientas digitales.
- 3. Enfoque basado en la narración de cuentos:** un compromiso para tratar a los participantes no como «aprendices», sino como narradores y poseedores de conocimiento.
- 4. Equipamiento digital básico:** teléfonos inteligentes o tabletas (personales o compartidas), auriculares y, posiblemente, altavoces o proyectores para presentar las historias.





5. Tiempo y flexibilidad: las sesiones deben adaptarse al ritmo de los participantes, respetando su autonomía y ritmo personal.

Recomendaciones:

- Comience con un **grupo piloto** para probar las herramientas y los métodos antes de ampliarlo.
- Integre **momentos de reflexión y de intercambio** para fortalecer los lazos sociales.
- Si es posible, **conecte las historias con eventos familiares o comunitarios**, haciendo que el aprendizaje sea más visible y relevante.

El éxito del proyecto demuestra que el aprendizaje digital para adultos mayores puede ser gratificante, expresivo y socialmente impactante, siempre que el proceso respete su identidad y experiencia de vida.

8) Consejos / Recomendaciones para la implementación (opcional)

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

Basándonos en la implementación de «Regreso al Futuro» y las lecciones aprendidas entre las organizaciones colaboradoras, aquí les ofrecemos algunos consejos prácticos para quienes deseen adoptar o adaptar esta práctica:

Antes de empezar

- **Seleccionen facilitadores con excelentes habilidades interpersonales**, no solo con conocimientos técnicos; la paciencia y la empatía son esenciales.
- **Identifiquen los recursos locales:** verifiquen el equipo disponible (teléfonos, tabletas), los espacios accesibles y los posibles colaboradores (centros para personas mayores, municipios).
- **Preparen materiales didácticos sencillos** con imágenes e instrucciones paso a paso, en letra grande.

Trabajando con personas mayores

- **Respeten su ritmo:** la repetición y el apoyo son clave para generar confianza.
- **Eviten la jerga:** utilicen un lenguaje sencillo y ejemplos comprensibles en todas las instrucciones.
- **Celebren los pequeños logros:** completar una grabación o guardar un archivo representa un gran paso para muchos participantes.

Aspectos técnicos

- **Utilicen aplicaciones gratuitas e intuitivas**, como Google Fotos (para presentaciones), Canva (para imágenes) o aplicaciones para grabar voz y editar videos sencillos.
- **Antes de cada sesión, compruebe siempre la disponibilidad técnica de los dispositivos**, asegurándose de que estén cargados y que haya conexión Wi-Fi.





- **Considere la posibilidad de crear historias de demostración** con antelación para mostrar las posibilidades.

Sostenibilidad

- **Anime a los participantes** a seguir creando historias después del proyecto, quizás a través de grupos informales o clubes de narración.
- **Capacite al personal** o a los voluntarios locales para que repliquen el método, garantizando así que el conocimiento se conserve más allá de la implementación inicial.
- **Utilice eventos públicos** para presentar las historias; esto aumenta la concienciación y valida el esfuerzo de los participantes.

9) Lecciones aprendidas (opcional)

Biggest surprises, obstacles or key takeaways during implementation.

The *Back to the Future* project revealed several key insights during its implementation across different countries and communities. These lessons helped refine the methodology and underline important considerations for working with older adults in digital contexts.

1. El significado personal impulsa la motivación

Los adultos mayores son más propensos a participar y perseverar en el aprendizaje digital cuando la tarea tiene un significado personal: contar su historia genera una inversión emocional y orgullo, mucho mayor que la capacitación tecnológica genérica.

2. La dinámica intergeneracional requiere orientación

Si bien la colaboración entre jóvenes y mayores es enriquecedora, es importante preparar a ambas partes para una interacción respetuosa y de apoyo. Los estereotipos de edad y las brechas de confianza digital pueden reducirse con paciencia y reflexión estructurada.

3. Pequeños problemas técnicos pueden crear grandes obstáculos

Contraseñas olvidadas, mala conexión Wi-Fi o frustración con las pantallas táctiles pueden desmotivar rápidamente a los estudiantes. Contar con soluciones técnicas sencillas, guías impresas y asistencia práctica es esencial para mantener el interés.

4. Los participantes necesitan tiempo y espacio para reflexionar





Contar historias no es solo una cuestión técnica, sino también emocional. Algunos adultos mayores pueden revivir recuerdos difíciles o dudar en compartirlos públicamente. Brindarles un espacio para la reflexión privada, el diálogo y la seguridad emocional es fundamental.

5. No todos los participantes desean conectarse a internet.

Algunos estudiantes prefieren mantener sus historias en privado o dentro del ámbito familiar. Respetar esta elección es importante y demuestra que la inclusión digital no implica exposición pública a menos que sea una decisión libre.

Estas lecciones reafirman que la educación de adultos, especialmente para las personas mayores, debe equilibrar la tecnología con la empatía, la estructura con la flexibilidad y el aprendizaje con la dignidad..

10) Fotografías que ilustran la práctica descrita

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

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

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Aprender haciendo |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Aprendizaje intergeneracional |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Aprendizaje comunitario |
| <input type="checkbox"/> | Aprendizaje digital/semipresencial |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Aprendizaje entre pares |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Tutoría/asesoramiento |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Enfoques culturales/creativos |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Colaborativos/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.

