



DISK



HABILIDADES DIGITALES PARA UNA EUROPA QUE ENVEJECE (DISK)

2020-1-FR01-KA204-079823

DIRECTRICES PARA LA FORMACIÓN FUTURA

- resumen de las principales conclusiones -





El proyecto DISK es un proyecto Erasmus+ financiado por la Comisión Europea. El proyecto está implementado en 6 países Francia, Italia, Bélgica, España, Grecia, Macedonia, por ocho socios del proyecto. La soledad, el aislamiento y la exclusión social son importantes factores de riesgo que pueden conducir a una mala salud en las personas mayores, especialmente en ausencia de redes familiares o un apoyo familiar insuficiente. A partir de una observación general de la situación en Europa, el proyecto DISK pretende abordar las siguientes cuestiones. El objetivo principal del proyecto es abordar estos problemas mediante la promoción del envejecimiento activo, animando a los mayores a adoptar una serie de buenas prácticas para preservar su salud mental a través de las tecnologías digitales.

La formación DISK mejora la capacidad cognitiva y la salud de los mayores y ralentiza el deterioro de la memoria y las capacidades cognitivas.

Los grupos destinatarios del proyecto son: Adultos poco cualificados en TIC, personas mayores, organizaciones que trabajan con personas mayores, servicios sociales, personas de entre 65 y 74 años, partes interesadas y representantes locales/regionales/internacionales, partes interesadas institucionales, periodistas, organizaciones, empresas, público en general que se ve afectado y está interesado en la inclusión digital, las habilidades y competencias digitales.

Las Directrices DISK representan un manual para el uso de los productos del Proyecto DISK. Este documento está dirigido a los grupos objetivo del proyecto, ayudándoles a utilizar los recursos de aprendizaje DISK de forma eficiente y eficaz. Las directrices para la formación futura se elaboran sobre la base de las actividades realizadas durante la ejecución del proyecto y los resultados de las actividades piloto y de validación de DISK llevadas a cabo por el consorcio DISK.

Los cursos de formación DISK son el resultado más importante del proyecto DISK. Los resultados y contenidos se seleccionan cuidadosamente en función de las necesidades clave de los grupos destinatarios del proyecto.

Tras el análisis de las carencias de capacidades, y siguiendo los modelos, herramientas y medios definidos, todos los socios desarrollaron en detalle los contenidos de 10 cursos de formación e instrucciones de juego en las cuatro áreas principales de las capacidades cognitivas: Memoria, Funciones ejecutivas, Percepción y Atención. Los juegos que acompañan a cada curso de formación DISK son muy importantes para la asimilación de los conocimientos. Son un método excelente y deben fomentarse por su valor en términos de educación, ya que es una forma divertida de aprender nuevas habilidades.

DISK - Módulos de formación disponibles:

	Training Module Title	Category
1	Presentación de los distintos tipos de memoria	Memoria
2	Entrena tu cerebro	Memoria
3	Previsualizar - Preguntar - Releer - Estudiar - Probar: el ejercicio PQRST	Memoria

4	Elaboración de escenarios y resolución de problemas: una salvaguarda para sus capacidades cognitivas	Funciones ejecutivas
5	¿Cómo mejorar su capacidad de razonamiento deductivo?	Funciones ejecutivas
6	Los diferentes tipos de percepciones y formas de mejorar tus habilidades de interacción	Percepción
7	Presentación de estímulos cognitivos	Percepción
8	Trabajar la salud mental: concentración y atención para mayores	Atención
9	Cómo el arte y la meditación mejoran la atención	Atención
10	Encontrar a Waldo: mantener la agudeza mental en la tercera edad	Atención



Los recursos de formación de DISK son accesibles a través de una plataforma de formación DISK, accesible desde ordenadores personales y portátiles, tablets, smartphones. Esta plataforma incluye todos los materiales desarrollados por los diferentes socios dentro del proyecto DISK, organizados en sección y subsección, que se estructuran por módulos y unidades, desde los que se accede a contenidos, material descargable, enlaces a recursos electrónicos, cuestionarios, contenidos multimedia y otros materiales relevantes para el propósito del proyecto DISK.

Los Recursos Educativos Abiertos son una valiosa herramienta que permite flexibilidad y adaptabilidad a las personas, independientemente de su edad, sexo o situación socioeconómica. Además de las oportunidades de los REA, diskproject.eu cuenta con funciones adicionales de accesibilidad que crearán una mejor experiencia visual para los visitantes del sitio con diferentes necesidades. Gracias a esta formación, los adultos y las personas mayores mejorarán su capacidad cognitiva y se ralentizará el proceso de envejecimiento cognitivo.

Todos los contenidos de la plataforma DISK están disponibles en 6 idiomas: inglés, francés, italiano, español, griego y macedonio. Acceso al sitio de formación de DISK: <https://diskproject.eu/>

Recomendaciones:

- Los cursos pueden realizarse íntegramente online, presencialmente o en modo mixto - combinación de actividades online y presenciales (con apoyo de educadores). A la hora de elegir el modelo de aprendizaje adecuado, son importantes los conocimientos previos del participante y unas competencias TIC adecuadas.
- Los participantes pueden seguir el curso online por sí mismos o con la ayuda de un educador.
- Elige la sección que más te interese, en lugar de completar actividad por actividad desde el principio. El curso puede realizarse saltando entre secciones porque son independientes entre sí.



DISK



- La combinación de texto, ejemplos y vídeos es una forma eficaz de adquirir conocimientos. Te invitamos a aprender más sobre los temas siguiendo los enlaces que se proporcionan en los cursos.
- Se aconseja seguir la estructura del curso, tal como se propone, porque ofrece una visión completa de la información más relevante.
- Cada curso tiene una descripción, que es útil para evaluar los conocimientos adquiridos a lo largo del curso. Ayuda a optimizar el uso del curso y a sacarle el máximo partido.
- Los juegos que acompañan a cada curso de formación DISK son muy significativos para la asimilación de conocimientos. Son un método excelente y hay que fomentarlo por su valor en términos educativos, ya que es una forma divertida de aprender nuevas habilidades.
- Los cursos pueden descargarse e imprimirse. Imprime, descarga o apunta el material más útil para tenerlo a mano cuando lo necesites en situaciones reales.
- Para ayudar a los usuarios, hay una sección "Glosario" para aumentar la comprensión del significado de las palabras. Puedes encontrar una lista con palabras o conceptos explicados, que se han utilizado durante los cursos.
- La motivación en el proceso de aprendizaje es esencial. Los participantes deben estar motivados cuando realicen los cursos por sí mismos y deben contar con el apoyo y la motivación de los educadores y formadores cuando utilicen el modelo de aprendizaje combinado.

Más información sobre DISK

www.diskproject.eu