



# METODOLOGÍA DE MENTORIZACIÓN

CUARTO RESULTADO

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.



Cofinanciado por  
la Unión Europea

## Información sobre el proyecto

**Acrónimo del proyecto:** DG

**Título del proyecto:** Digital Generations

**Programa y acción:** Erasmus+ KA220-ADU - Asociaciones de cooperación en materia de educación de adultos

**Número de proyecto:** 2021-1-SI01-KA220-ADU-000035182

**Página web del proyecto:** <https://digitalgenerationsproject.eu/>

## Información sobre el documento

**Resultado número:** 4

**Nombre del resultado:** Guía con la metodología de tutoría/mentoría

**Título del documento:** Metodología de Mentorización

**Tipo de documento:** Guía

**Autor:** DEFOIN

**Nivel de confidencialidad:** Público

**Licencia Creative Commons:**



Mentoring Methodology © 2024 by Digital Generations Project is licensed under CC BY-NC-SA 4.0

## Índice

Información sobre el proyecto	1
Información sobre el documento	1
Introducción	4
Objetivo de la Metodología de Mentorización	5
Metodología de Mentorización	7
Evaluación de la Mentorización	8
Itinerarios de mentorización	9
<b>1. Conceptos básicos de la mentorización - 4 Elements</b>	<b>10</b>
1.1. Concepto de mentorización	10
1.2. Mentorización Vs. Formación	11
1.3. Características sobre cómo mentorizar/apoyar a un mayor	11
1.4. Actividades de mentorización	13
<b>2. Valorar los conocimientos de los mayores - DEFOIN</b>	<b>16</b>
2.1. Apoyar a los mayores para que valoren sus conocimientos	16
2.2. Centrarse en el legado	17
2.3. Compartir el legado: preparación de la idea	18
2.4. Actividades de mentorización	18
<b>3. Facilitar la creatividad - E-SENIORS</b>	<b>22</b>
3.1. Cómo preparar el terreno	22
3.2. Técnicas para facilitar la creatividad	24
3.3. Lluvia de ideas	25
3.4. Actividades de mentorización	26
<b>4. Cómo apoyar el proceso creativo - DCHS</b>	<b>28</b>
4.1. Punto de partida del apoyo	28
4.2. Identificar la mejor herramienta para crear	31
4.3. Apoyar la realización	33
4.4. Actividades de mentorización	34
<b>5. Compartir la creación - RCNE</b>	<b>38</b>

5.1. Cómo elegir el mejor canal para compartir la creación	38
5.2. Apoyar el proceso de presentación	39
5.3. Cómo aceptar la retroalimentación	40
5.4. Actividades de mentorización	42
Glosario	46
Anexos	48

## Introducción

Nuestros mayores poseen un increíble legado en cuanto a conocimientos, cultura, experiencia y tradiciones que podría ser muy útil y provechoso para las generaciones más jóvenes. No obstante, hoy en día estas generaciones parecen comunicarse a través de canales diferentes. Mientras que a los mayores les gusta mantener largas conversaciones alrededor de una mesa o por teléfono, las generaciones más jóvenes se comunican en su mayoría a través de contenidos visuales y en línea.

Este cuarto resultado del proyecto pretende promover un lugar para el encuentro de ambas generaciones, en el cual puedan apoyarse mutuamente para aprender nuevas formas de comunicación, por un lado, y crecer con gran sabiduría y experiencia, por otro.

## Objetivo de la Metodología de Mentorización

La Metodología de Mentorización desarrollada en esta guía puede ser seguida por los jóvenes para ayudar a los mayores **a ser creativos en línea**, utilizando las herramientas digitales aprendidas en la fase anterior del proyecto.

### Objetivo general del cuarto resultado del proyecto:

Crear una guía con una Metodología de Mentorización sobre cómo **acompañar a una persona mayor a crear productos digitales artísticos y cómo compartirlos en línea**.

### Los objetivos concretos de su uso son:

- Formar a los jóvenes que realizarán el proceso de Mentorización.
- Que los jóvenes adquieran competencias para aplicar la Metodología de Mentorización e impulsar la sostenibilidad del proyecto.

En ese sentido, teniendo en cuenta tanto las habilidades como las herramientas seleccionadas, la presente Metodología de Mentorización se centra en **cómo los jóvenes pueden apoyar y tutorizar a los mayores para: a) poner en valor sus conocimientos y compartirlos online de forma creativa; a la vez que b) se trasmite este legado en un lenguaje y código que los jóvenes entienden mejor, la comunicación online**.

### Consejos para iniciar el proceso de mentorización:

Tras la puesta a prueba de esta Metodología de Mentorización en todos los países socios, es necesario destacar algunos aspectos clave para los futuros jóvenes mentores que deseen utilizar esta guía:

- Iniciar la digitalización de los mayores: Los mentores deben tener en cuenta que para muchos mayores las nuevas tecnologías son algo que nunca han utilizado antes. Por tanto, deben ser conscientes de que los mayores pueden necesitar más tiempo para asimilar todos los conocimientos y procedimientos a seguir. Como mentor, es posible que tengas que repetir cada procedimiento varias veces.
- Adaptabilidad: También es importante tener en cuenta que las situaciones del mundo real requieren flexibilidad. Los mentores deben ser conscientes de que los mayores pueden preguntar cosas completamente distintas durante las sesiones. Es importante encontrar la manera de reorientar la sesión hacia su objetivo.

- Duración de las sesiones: Se recomienda no realizar sesiones muy largas debido a la posible dificultad de los mayores para mantener la atención durante largos periodos de tiempo.
- Ratio mentor/mayor: Se recomienda que las sesiones se lleven a cabo en grupos pequeños con una ratio de no más de 1 joven mentor por cada 2 mayores. Esto ayudará a proporcionar un proceso de mentorización más centrado y eficaz.
- Metodología de Mentorización: Se recomienda no abarcar más de dos capítulos por sesión para establecer un proceso de mentorización adecuado. Sin embargo, esto debe ser evaluado por el mentor en cada caso.
- Metodología de Formación: Recuerda que el tercer resultado del proyecto Digital Generations, la Metodología de Formación, también está disponible en nuestra [página web](#) en todos los idiomas del consorcio (inglés, esloveno, griego, búlgaro, francés y español). Consúltala para conocer más actividades prácticas e información previa al proceso de mentorización con mayores.

## Metodología de Mentorización

La Metodología de Mentorización utiliza técnicas participativas basadas en **marcos teóricos** bajo métodos de educación **no formal**.

Esta Metodología de Mentorización puede aplicarse a distintos tipos de creatividad:

- Creatividad visual:
  - Estática (fotos, dibujos, carteles, señales).
  - Dinámica (vídeos, animaciones).
- Creatividad escrita:
  - Narrativa, poesía, cuentos, recetas, narración.
- Creatividad hablada:
  - Podcast, contar historias.

La Metodología de Mentorización está:

- **Orientada a objetivos** (el mayor debe tener un objetivo creativo claro),
- **Pero centrada en el proceso**. Pretende que el proceso de creación del elemento artístico/creativo sea un itinerario de aprendizaje en el que se asimilen los conocimientos y se interioricen.

Los siguientes procedimientos de apoyo deben ponerse en marcha cuando sea necesario para apoyar tanto a los mayores como a los jóvenes durante la mentorización:

- Grupos de discusión.
- Asistencia online y llamadas de ayuda.
- Reuniones individuales y de grupo.
- Actividades de información sobre los aspectos más destacados del proyecto y los aspectos organizativos y operativos.
- Educación cultural sobre los usos y costumbres de los países.

## Evaluación de la Mentorización

Para evaluar el proceso de mentorización, proponemos en primer lugar realizar una evaluación informal con los participantes. Para ello, una vez finalizado el proceso de mentorización, pide a los mayores que compartan su experiencia. Puedes hacerlo de muchas maneras, simplemente dejando un espacio abierto para compartir pensamientos, sentimientos y opiniones.

Como sugerencia, proponemos la siguiente sesión de evaluación:

- **Ronda de 3 palabras/frases:** con el grupo en círculo de pie o sentado (asegúrate de que el grupo está cómodo) formula la primera de las siguientes preguntas y deja que todo el grupo responda. Cuando hayan terminado, menciona la siguiente pregunta y luego la tercera. Si tienes poco tiempo o el grupo es demasiado grande, puedes pedirles que respondan a las preguntas con una sola palabra. Si tienes tiempo y quieres recuperar más feedback no limites sus respuestas.
  - ¿Qué me ha gustado?
  - ¿De qué estoy orgulloso?
  - ¿Qué me gustará o intentaré hacer de forma diferente la próxima vez?

No obstante, si deseas obtener información más concreta de las personas mayores, también puedes utilizar el **cuestionario diseñado en el marco del proyecto** (disponible en el Anexo I). Como sugerencia, si es posible, recomendamos transferir este cuestionario a un formato GoogleForms o similar y generar un QR del mismo. Utilizando este QR puede convertir la sesión de evaluación en otra experiencia de aprendizaje sobre cómo utilizar QR y responder cuestionarios en línea.

# Intinerarios de mentorización

## 1. Conceptos básicos de la mentorización – 4Elements

- Concepto de mentorización
- Mentorización Vs. Formación
- Características sobre cómo orientar/apoyar a un senior
- Actividades de mentorización

## 2. Valorar los conocimientos de los mayores - DEFOIN

- Apoyar a los mayores para que valoren sus conocimientos
- Centrarse en el legado
- Compartir el legado: preparación de la idea.
- Actividades de mentorización

## 3. Facilitar la creatividad - E-SENIORS

- Preparar el terreno
- Técnicas para facilitar la creatividad
- Lluvia de ideas
- Actividades de mentorización

## 4. Cómo apoyar los procesos creativos - DCHS

- Punto de partida del apoyo
- Identificar la mejor herramienta para crear
- Apoyar la realización
- Actividades de mentorización

## 5. Compartir la creación - RCNE

- Cómo elegir el mejor canal de difusión
- Apoyar el proceso de presentación.
- Cómo aceptar la retroalimentación.
- Actividades de mentorización

# Módulos de mentorización

## 1. Conceptos básicos de la mentorización - 4 Elements

### Resultados

- Aprender el concepto básico de mentorización.
- Comprender la diferencia entre mentorización y formación.
- Características sobre cómo mentorizar/apoyar a un mayor.

### Tiempo

Sesión de 40-60 minutos con 1 ó 2 actividades.

### Material de mentorización

La mentorización es un proceso transformador que va más allá del mero intercambio de conocimientos, allanando el camino para el desarrollo personal y profesional, fomentando relaciones basadas en la confianza, el respeto mutuo y la comunicación abierta. En esta guía, profundizamos en el corazón de la mentorización, sus matices y la clave para fomentar una relación de mentorización fructífera, especialmente cuando se trata de ayudar a un mayor a crear y compartir productos y mensajes digitales artísticos.

He aquí por qué es importante la mentorización: No sólo capacita a los alumnos, en este caso los mayores, proporcionándoles nuevas habilidades y aumentando su confianza, sino que también enriquece a los mentores. Ofrece a los mentores la oportunidad de mejorar su paciencia, empatía y capacidad de comunicación. Empecemos ahora este gratificante viaje.

### 1.1. Concepto de mentorización

La mentorización es un proceso en el que una persona con más experiencia o conocimientos (el mentor) guía y apoya a una persona con menos experiencia o conocimientos (el alumno). Esta orientación va más allá del mero intercambio de conocimientos y se centra en el desarrollo personal y profesional, creando un entorno en el que el alumno se siente apoyado, desafiado y animado.

**Plantéatelo como un viaje en el que el mentor y el alumno son compañeros de viaje, y en el que el mentor actúa como navegante.**

Las relaciones de mentorización se basan en la confianza, el respeto mutuo y la comunicación, y pueden ser informales (orgánicas y menos estructuradas) o formales

(asignadas y más estructuradas). El papel del mentor consiste en escuchar, aconsejar, retroalimentar y ayudar al alumno a desarrollar nuevas habilidades o perfeccionar las existentes.

## 1.2. Mentorización Vs. Formación

Nos parece clave señalar la diferencia entre un papel de formador y un papel de mentor. Durante este último debes ser capaz de cambiar de sombrero o, como se suele decir, ponerte los zapatos de alguien.

El principal objetivo de un mentor es acompañar un proceso de aprendizaje, ser un órgano de apoyo sin interferir ni condicionar el camino del alumno.

Aunque la mentorización y la formación puedan parecer similares, tienen finalidades diferentes y se aplican en contextos distintos. La formación suele ser un programa estructurado diseñado para proporcionar al alumno las habilidades necesarias para realizar tareas o funciones específicas. A menudo se centra en la consecución de un resultado concreto y suele impartirse en un plazo de tiempo definido.

La mentorización o tutoría, en cambio, se centra más en las relaciones. Es un proceso continuo en el que el mentor ofrece orientación y apoyo al alumno para facilitar su propio crecimiento personal y profesional. A diferencia de la formación, la mentorización no persigue necesariamente objetivos específicos a corto plazo, sino que se centra en el desarrollo a largo plazo.

Las 3 A de la mentorización son fundamentales para cualquier forma de tutoría. Un mentor debe **estar disponible, ser analítico y actuar como un oyente activo**, y el objetivo es apoyar al mentorizado en cualquier camino que elija, animando así a los mayores a empoderarse.

Una relación de formación suele ser jerárquica, en la que el formador imparte conocimientos al alumno. En cambio, una relación de mentorización es más recíproca, ya que tanto el mentor como el alumno aprenden el uno del otro. Comprender estas diferencias ayuda a aplicar el enfoque adecuado en diferentes situaciones.

## 1.3. Características sobre cómo mentorizar/apoyar a un mayor

Imagina que enseñas a tu abuela a utilizar un smartphone. Requiere paciencia cuando tarda en entenderlo, empatía cuando tiene dificultades, respeto por su sabiduría, empoderamiento tras cada pequeña victoria, comunicación abierta para comprender sus necesidades y flexibilidad para adaptar tu método de enseñanza a su comprensión.

Los mismos principios se aplican a la mentorización de una persona mayor en la creación de productos artísticos digitales.

Mentorizar a un senior, especialmente en el contexto de la creación de productos digitales artísticos, requiere un enfoque único. He aquí algunas características clave a tener en cuenta:

- a. **Paciencia y empatía:** Los mayores pueden no ser tan expertos en tecnología como las generaciones más jóvenes. Por eso, el mentor debe tener paciencia para guiarles en el aprendizaje de nuevas tecnologías. También es esencial empatizar con las dificultades o frustraciones que puedan encontrar durante el proceso de aprendizaje.
- b. **Respeto y valoración de la experiencia vital:** Las personas mayores tienen una gran cantidad de experiencias vitales que deben respetarse y valorarse. Estas experiencias pueden aprovecharse para crear contenidos digitales significativos que no solo reflejen sus historias individuales, sino que también puedan resonar en los demás.
- c. **Capacitación:** El mentor debe centrarse en capacitar a los mayores, asegurándose de que se sienten seguros y capaces de utilizar las herramientas digitales para crear y compartir sus proyectos artísticos. Esto podría incluir enseñarles a utilizar varios programas o plataformas, guiarles a través del proceso de creación digital y asegurarse de que se sienten cómodos con los pasos necesarios.
- d. **Comunicación abierta:** Mantener líneas abiertas de comunicación es vital. Los mayores deben sentirse cómodos expresando sus ideas, pensamientos y sentimientos. El mentor debe saber escuchar y ofrecer comentarios constructivos y ánimos.
- e. **Flexibilidad:** Las personas mayores pueden tener diferentes estilos de aprendizaje, capacidades y preferencias. El mentor debe ser flexible y adaptar sus estrategias de mentorización a las necesidades individuales de la persona mayor.
- f. **Perseverancia:** Una característica importante que debe tener el mentor es la perseverancia. A veces puede llevar más tiempo que el mayor comprenda ciertos aspectos del mundo digital, pero el mentor debe persistir y seguir guiándole con un espíritu optimista y resistente.

- g. **Refuerzo positivo:** El mentor debe practicar el refuerzo positivo, reconociendo constantemente los progresos de los mayores, por pequeños que sean. Esto contribuirá a aumentar su confianza y motivación para aprender más.

Recuerda que el objetivo de mentorizar a una persona mayor no es sólo enseñarle nuevas habilidades. También se trata de apoyar su autoexpresión, ayudarles a conectar con los demás y permitirles dejar un legado digital. Si comprendes estos conceptos básicos de la mentorización, estarás bien equipado para guiar a las personas mayores en su viaje hacia la creación artística digital.

## 1.4. Actividades de mentorización

### **Actividad 1: Empatía: Comprender los retos**

**Objetivo:** Desarrollar una comprensión global de los posibles retos a los que puede enfrentarse una persona mayor al utilizar herramientas digitales y tecnología, fomentando la empatía y elaborando estrategias de respuestas de apoyo.

**Duración:** De 30 minutos a 1 hora.

**Herramientas/equipos:** Bolígrafo y papel o un diario digital, un dispositivo digital (un smartphone, una tableta o un ordenador) y conexión a Internet.

**Instrucciones:** Elige una herramienta digital o un programa informático específico que los mayores vayan a utilizar probablemente para crear sus productos artísticos. Para esta actividad, proponemos utilizar el software de edición fotográfica Pixlr E, gratuito y fácil de usar.

- A medida que realices cada paso, anota los elementos que puedan suponer un reto para alguien que no esté familiarizado con los dispositivos digitales. Por ejemplo, entender la interfaz, descubrir las funcionalidades de las distintas herramientas o incluso guardar y exportar el proyecto.
- Reflexiona sobre las dificultades físicas, como la disminución de la vista o de la destreza, que pueden dificultar el uso de dispositivos digitales a las personas mayores. Piensa en cómo pueden afectar estos problemas al uso de Pixlr E (<https://pixlr.com/e/#editor>).
- Para cada reto identificado, piensa en respuestas o soluciones de apoyo que podrías ofrecer como mentor. Podrían ser instrucciones simplificadas, ampliar la interfaz para mejorar la visibilidad, ralentizar el ritmo u ofrecer demostraciones paso a paso.

- Trata de acercarte a Pixlr E como un usuario novato, no experto en tecnología. Deja a un lado tus conocimientos y experiencia previos. Realiza tareas como acceder al sitio web, abrir un nuevo proyecto, utilizar las herramientas básicas de edición (como recortar, ajustar el brillo, etc.), guardar el proyecto y, por último, exportar la imagen editada.

**Resultado del aprendizaje:** Como mentor, adquirirás una comprensión práctica de los posibles retos a los que puede enfrentarse una persona mayor al utilizar herramientas digitales para la edición fotográfica. Esta actividad también fomentará el desarrollo de la empatía y de estrategias para ofrecer un apoyo eficaz.

### **Actividad 2: Técnicas para controlar el estrés**

**Objetivo:** Adquirir y practicar técnicas para la gestión del estrés que el mentor pueda emplear personalmente y enseñar al senior.

**Duración:** 30 minutos.

**Herramientas/Equipamiento:** Espacio tranquilo, ropa cómoda, acceso a un dispositivo digital para ejercicios guiados, opcional: esterilla de yoga.

**Instrucciones:** Investiga técnicas de que ayuden a controlar el estrés y la ansiedad. Para este ejercicio, céntrate en la "respiración en caja" (box breathing). Se trata de técnicas sencillas pero eficaces, fáciles de recordar y que pueden realizarse en cualquier momento y lugar.

Respiración en caja:

- Busca un lugar cómodo y tranquilo donde puedas concentrarte.
- Cierra los ojos. Inspira lentamente por la nariz mientras cuentas hasta cuatro mentalmente.
- Aguanta la respiración mientras cuentas lentamente hasta cuatro.
- Empiece a exhalar lentamente durante 4 segundos.
- Repite este proceso durante unos minutos. Observa cómo responden tu cuerpo y tu mente.

**Resultado del aprendizaje:** Como mentor, aprenderás a gestionar tu propio estrés de forma eficaz y dispondrás de técnicas para reducir el estrés que podrás compartir con la persona mayor, fomentando así un entorno de aprendizaje más relajado y productivo.

Podrás proporcionar ayuda práctica a la persona mayor para gestionar la posible frustración o ansiedad cuando se enfrente a retos.

### **Actividad 3: Muestra de arte digital**

**Objetivo:** Exponer a los mayores a un amplio espectro del arte digital, fomentando la inspiración creativa y obteniendo información sobre sus preferencias artísticas.

**Duración:** 30 minutos.

**Herramientas/Equipos:** Ordenador o tableta con conexión a internet, proyector o pantalla grande para una mejor visibilidad (opcional).

#### **Instrucciones:**

1. Preparar una colección de diversas formas de arte digital. Incluye pintura digital, modelado 3D, narración digital, fotografía digital y animación digital. Utiliza plataformas gratuitas como Behance y DeviantArt para encontrar una amplia variedad de estilos y medios. Visita <https://www.behance.net/> y <https://www.deviantart.com/>
2. Organiza la colección en una presentación utilizando herramientas como Google Slides o PowerPoint. Asegúrate de que cada diapositiva incluya la obra de arte, el nombre del artista y el medio utilizado.
3. Comparte esta presentación con la persona mayor, comentando cada obra de arte. Hazle preguntas concretas sobre cada obra, por ejemplo:
  - a. "¿Qué te parecen los colores/forma/forma de esta pieza?"
  - b. "¿Qué tipo de historia o sentimiento crees que quería transmitir el artista?"
  - c. "¿Te recuerda esta obra de arte a algo de tu pasado o a algo que hayas visto o vivido?"
4. Toma nota de las respuestas de los mayores. Busca patrones en el tipo de obras de arte que les atraen, los temas con los que conectan y los elementos artísticos en los que se centran.

**Resultado del aprendizaje:** Esta actividad te ayudará a obtener información valiosa sobre las preferencias artísticas de la persona mayor, allanando el camino para una mentorización personalizada. También estimulará la creatividad del mayor y podría servirle de inspiración para sus futuros proyectos de arte digital.

## 2. Valorar los conocimientos de los mayores - DEFOIN

### Resultados

- Apoyar a los mayores para que valoren sus conocimientos.
- Centrarse en el legado. Ayudar a reflexionar sobre lo que las generaciones más jóvenes deberían saber o les sería útil.
- Compartir el legado: la preparación de la idea.

### Tiempo

Sesión de 40-60 minutos con 1 ó 2 actividades

### Material de mentorización

#### 2.1. Apoyar a los mayores para que valoren sus conocimientos

La jubilación es uno de los momentos más importantes en la vida de una persona. Sin embargo, hay varias formas de afrontar este momento vital. Mientras que para muchos mayores dejar de trabajar no afecta a su participación activa en la sociedad, esta vez a través, por ejemplo, de actividades de voluntariado, aumento de la actividad física (paseos, viajes, etc.) y social (asistencia a actividades organizadas como bailes o juegos de mesa) o mayor implicación con la familia y los amigos, para otros la jubilación supone un cambio drástico en su rutina y su participación en la sociedad.

Como mentor, debes tener en cuenta el perfil del senior al que mentorizas y no olvidar que, independientemente del perfil con el que trabajes (mayor "activo" o "no tan activo"), todos tienen algo útil que compartir y enseñar a las futuras generaciones, hayan tenido o no una vida profesional activa. Desgraciadamente, en muchas ocasiones los mayores tienden a pensar que ya no pueden ofrecer nada a las nuevas generaciones y que sus conocimientos y/o habilidades se han quedado obsoletos y ya no sirven para nada. Esto se ha visto favorecido además por la llegada de internet y las diferentes plataformas online, que ofrecen una forma de ver el mundo muy diferente a la que ellos han vivido. Como mentor, tu primer papel es cuestionar y replantear esta mentalidad, cambiando el enfoque de lo que los mayores creen que no pueden hacer a lo que pueden ofrecer.

Para ello, ayúdales a reflexionar sobre los conocimientos que poseen, las habilidades que pueden tener y las cosas que pueden hacer que les distinguen del resto, especialmente de la generación más joven. Céntrate en el pasado y, en particular, en su pasado. Para iniciar esta reflexión, puedes pedirles que hablen de su antigua profesión,

de su infancia y adolescencia, de sus aficiones o de las cosas que siempre se les han dado bien, etc. Cualquiera que sean las actividades en las que hayan participado sacarán a relucir habilidades y conocimientos útiles. Dado que el proceso de mentorización consiste en acompañar el proceso de aprendizaje, tu tarea es ayudar al mayor a darse cuenta de qué habilidades y conocimientos posee, que le han sido muy útiles a lo largo de su vida, y que sin duda seguirán siéndolo para las generaciones futuras.

Para conseguirlo, puedes intervenir en la conversación con preguntas como "¿Puedes contarme más sobre cómo lo conseguiste?" para enfatizar el proceso y las habilidades, o "¿Qué te llevó a esta reflexión?" para enfatizar sus conocimientos. La comparación positiva de sus habilidades y conocimientos con el presente también puede ayudar a abandonar esta visión negativa de sus habilidades y conocimientos. En este caso, como joven, así como mentor, merece la pena señalar siempre que sea posible cómo estas habilidades y/o conocimientos siguen teniendo cabida en la vida actual. Así, comentarios como "esto podría ser útil para..." o "intentaré hacerlo de esta manera que dices..." pueden ayudarles a sentir que sus formas de hacer aún sirven para algo, lo que sin duda será positivo para su autoevaluación y sus capacidades.

## 2.2. Centrarse en el legado

Una vez dado el paso anterior y una vez que el senior ha aceptado plenamente y tiene claro que todas sus experiencias, conocimientos y habilidades han sido útiles y, más allá de eso, siguen siéndolo, es el momento de reflexionar sobre cuál de ellas cree que debería ser más conocida entre las generaciones más jóvenes.

En este punto, tu papel como mentor es ayudar al senior a reflexionar sobre lo que la generación más joven debería saber o le resultaría útil. Recuérdale que él/ella es "la voz de la experiencia" y que, por tanto, aunque no se sienta capaz de decir lo que es importante o más relevante en estos tiempos "modernos", todo lo que tenga que ofrecer es útil y válido para las generaciones futuras.

Un punto de partida para empezar a reflexionar sobre lo que puede ser interesante enseñar a los jóvenes puede ser, en primer lugar, ayudarles a reflexionar sobre las necesidades que tienen actualmente (situación laboral, emigración, estudios, salud mental, etc.). En segundo lugar, el mayor puede reflexionar sobre cómo su experiencia y conocimientos pueden ayudarles. Además, no dudes en explorar temas que quizá no parezcan "útiles" de inmediato, pero que son importantes para el mayor. A menudo, el valor de un legado no reside únicamente en las habilidades o los conocimientos, sino en las perspectivas y las experiencias vividas.

Por otro lado, también puedes centrar la atención en el patrimonio cultural que los jóvenes deberían conocer pero no lo hacen. Haga preguntas como "¿Cuál es una tradición que temes que se pierda? ¿Cómo se puede preservar?". Puedes animar al mayor a reflexionar sobre prácticas o tradiciones culturales que él/ella hacía de niño/adolescente y que se están perdiendo hoy en día. Invítale a reflexionar sobre la importancia de la cultura, su legado y cómo puede seguir contribuyendo a la continuidad de las tradiciones compartiéndolas con los más jóvenes.

### **2.3. Compartir el legado: preparación de la idea**

Aún así, en este punto puede ocurrir que el mayor piense que hoy en día "todo está en internet" y que no tiene nada nuevo que aportar. En este caso, recuérdale que internet es sólo una herramienta y que los conocimientos y contenidos que en ella se muestran pertenecen a las personas que deciden compartirlos con el mundo, personas como él/ella. Sobre todo, en este punto de la mentorización es importante que valores todo lo que el senior comparte, ya sea una habilidad compleja o información que ya conoces. Lo importante es que el senior sienta que su legado es útil y por tanto tiene valor para seguir transmitiéndolo a otros, entendiendo que las aportaciones únicas y personalizadas suelen resonar más en el mundo digital.

De todas las ideas que hayan surgido, ayúdale a seleccionar el contenido con que más ilusión le haga trabajar y/o compartir con los demás. Recuerda que la mentorización se basa en el acompañamiento durante el proceso de aprendizaje, así que intenta en la medida de lo posible apoyar al senior en todas sus decisiones y valora siempre la idea y el contenido que quiere compartir. A su vez, puedes ofrecer tus opiniones y comentarios sobre la idea y su contenido.

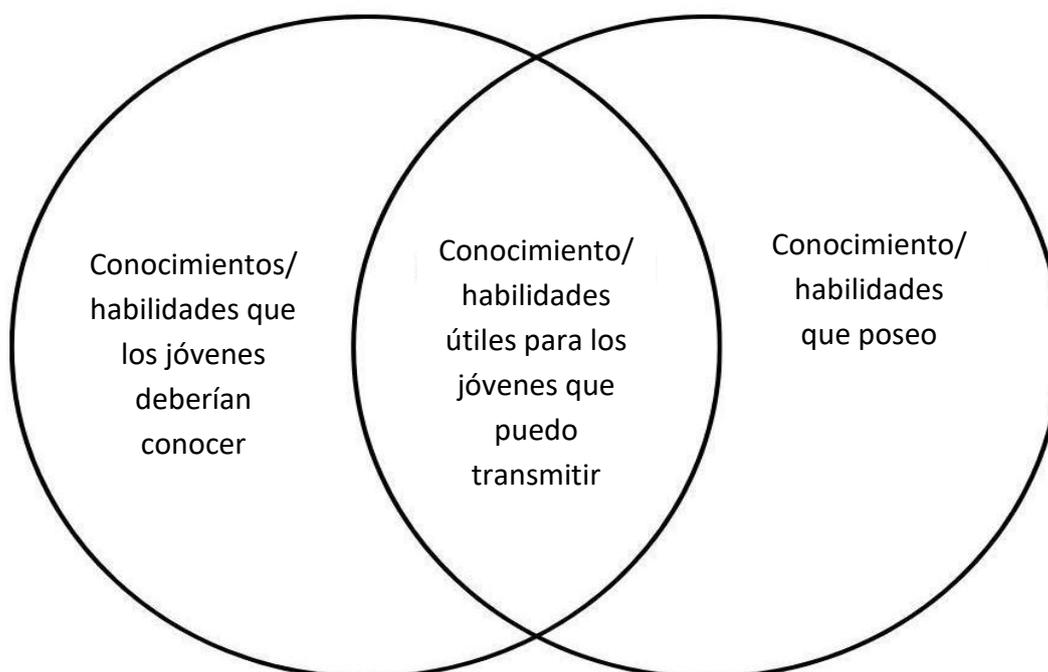
Finalmente, se espera que a través de este proceso de reevaluación de sus conocimientos y habilidades y de búsqueda de inspiración, el senior tenga una idea(s) aproximada del contenido que desea compartir con los jóvenes. A continuación, se presentan dos actividades que pueden llevarse a cabo para ayudar al mayor a desarrollar la idea de lo que desea compartir. En capítulos posteriores de esta guía se explicará cómo, como mentor, puedes ayudar a que esta idea llegue hasta la publicación.

### **2.4. Actividades de mentorización**

#### **Actividad 1: Círculos de competencias**

Para ayudar a la persona mayor a decidir qué contenidos quiere compartir que sean útiles para los jóvenes, puedes ayudarle primero a visualizar lo que puede ofrecer y lo

que se necesita. Con los siguientes "círculos de competencias" puedes reunir estas ideas en un documento/pizarra.



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Una vez completados, los mayores tendrán una idea de lo que pueden hacer (círculo de competencias). Estos "círculos de competencia" pueden tener tantos elementos como consideres como mentor que ayudarán al senior a elegir un contenido para compartir. Así, puedes añadir múltiples círculos: "elementos culturales que se están perdiendo", "consejos", etc. Esta actividad puede realizarse individualmente o en grupo.

### **Actividad 2: A lo largo del tiempo**

Como ya se ha comentado anteriormente en este capítulo, los mayores a veces tienden a pensar que sus conocimientos y habilidades están obsoletos en este nuevo "mundo moderno". El objetivo de esta actividad es invertir este pensamiento. Para ello tendrás que dibujar algo parecido a la plantilla que aparece a continuación:

**PASADO**

**PRESENTE**

**FUTURO**

PASADO	PRESENTE	FUTURO



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Para comenzar la actividad, pide la persona mayor que reflexione sobre las habilidades y conocimientos que posee (también sobre tradiciones, elementos culturales, etc.) y que le han sido útiles en el pasado y que los enumere en la columna "pasado". Una vez hecho esto, pasa a la columna "presente" y, esta vez con tu ayuda si es necesario, pídele que reflexione sobre cómo estas habilidades y conocimientos le son útiles en el presente. Por último, pídele que reflexione sobre la columna "futuro" y sobre cómo estas habilidades y conocimientos pueden ser útiles para las generaciones futuras. En este último paso, ayúdale si es necesario. A continuación, se muestra un ejemplo:

## PASADO

Cocina: Sé cómo  
preparar recetas  
tradicionales



## PRESENTE

Los jóvenes  
necesitarán saber  
recetas cuando  
decidan emanciparse  
e ir a vivir solos



## FUTURO

Los jóvenes podrán  
continuar  
trasmitiendo la  
cocina tradicional



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

### 3. Facilitar la creatividad - E-SENIORS

#### Resultados

- Preparar el terreno. Crear un entorno seguro y realizar actividades para romper el hielo.
- Técnicas para facilitar la creatividad.
- Lluvia de ideas: cómo te gustaría presentar tu idea/historia/producto de forma creativa.

#### Tiempo

Sesión de 40-60 minutos con 1 ó 2 actividades.

#### Material de mentorización

##### 3.1. Cómo preparar el terreno

Por varias razones, establecer una comunicación intergeneracional puede ser un proceso difícil e inusual. Iniciar una conversación que garantice una comunicación fluida con una persona mayor estableciendo las condiciones adecuadas para estimular su creatividad requiere buenas habilidades de comunicación. No obstante, es igualmente importante *preparar el terreno* para que la persona mayor se sienta segura y cómoda en este nuevo entorno.

Preparar el terreno para un proceso creativo intergeneracional implica crear un entorno que fomente la colaboración, el entendimiento y el intercambio de ideas entre personas de distintas generaciones. He aquí algunos de los aspectos que deben tenerse en cuenta:

- **Definir objetivos**

Define claramente las metas y los objetivos. ¿Qué esperas conseguir con esta colaboración? Unos objetivos claros guiarán el proceso.

- **Crear un entorno seguro y respetuoso**

Recuerda que la comunicación consiste en escuchar y hablar. Asegúrate de dar a la persona mayor tiempo suficiente para hablar. Anímale a continuar con su historia o punto de vista, utilizando frases como "cuéntame, ¿qué pasó después?". Practica la escucha activa para que sepan que eres un público receptivo, asiente, sonríe, presta toda tu atención, con paciencia, a la conversación en curso. No hagas varias cosas a la

vez. Esto dará a la persona mayor la confianza necesaria para sentirse lo suficientemente cómoda como para continuar y liberar su mente, que es la mejor manera de ser creativo.

- **Actividades para “romper el hielo” (Ice-breakers)**

Existen diversas formas de empezar una actividad o una sesión, de modo que se facilite la creación de vínculos y la creatividad. Son las llamadas actividades "para romper el hielo" o ice-breakers. El diccionario de Cambridge define un ice-breaker como "un juego o actividad que se utiliza para presentar a las personas entre sí de manera que se sientan más relajadas juntas". Es muy útil dedicar un momento a preparar estas actividades. Puedes preparar un juego para que todos colaboren (véase la Actividad 1) u organizarlo como un diálogo si hay pocos participantes, por ejemplo.

Anima a los participantes a compartir historias de su vida, su trabajo y sus experiencias. Contar historias puede salvar las diferencias generacionales y aportar valiosos puntos de vista. También puede ayudar a los participantes a conectar a nivel personal. Algunos ejemplos de ice-breakers para conversaciones con personas mayores son:

- Habla de su infancia (Describe a su mejor amigo de la infancia);
- Habla del presente (¿Cómo te sientes hoy?);
- Habla de los acontecimientos de tu vida (Cuéntame cómo te declaraste);
- Recoge su sabiduría (¿Cuál es la lección de vida más dura que has aprendido?);
- Pídeles recomendaciones (¿Dónde debería ir en mis próximas vacaciones?);
- Hablar de su familia (¿Qué recuerdas de tu abuela?).

- **Garantizar un entorno cómodo para provocar la creatividad**

Diseña espacios que faciliten la creatividad, como asientos cómodos, espacios de trabajo flexibles y ayudas visuales. Incorpore elementos que fomenten la lluvia de ideas y la generación de ideas.

- **Estructura y flexibilidad**

Aunque es importante tener una estructura para el proceso, también hay que dejar margen para la flexibilidad y la espontaneidad. Deja espacio para que los debates evolucionen de forma natural y para que surjan ideas inesperadas.

- **Celebrar los logros**

Reconocer y celebrar los logros del proceso intergeneracional. Verbalizar claramente las habilidades y mostrar los avances conseguidos a lo largo de las sesiones para refrendar la motivación de los participantes.

- **Retroalimentación y mejora continua:**

Recoge las opiniones de los participantes sobre sus experiencias. Utilízalas para mejorar las actividades futuras y hacer los ajustes necesarios.

### 3.2. Técnicas para facilitar la creatividad

La opinión popular tiende a decir que la creatividad es un atributo de la personalidad. Algunas personas son creativas por naturaleza y otras no. Estas ideas preconcebidas están lejos de la verdad y pueden incluso obstaculizar nuestra creatividad. Afortunadamente, en realidad, a veces somos creativos sin darnos cuenta. En estos casos, esta habilidad se expresa de una forma que no encaja con los estereotipos y pasa desapercibida. Esta creatividad puede aplicarse (como se menciona previamente en la Metodología de Mentorización) de forma visual, escrita o hablada.

Por lo tanto, es un verdadero reto estimular la creatividad, hacer que aflore y racionalizarla hasta convertirla en un proceso de creación real. En primer lugar, hay que crear un marco, es decir, un entorno físico y moral, suficientemente adaptado para que esto ocurra (como se ha explicado en el apartado anterior). En segundo lugar, hay muchas técnicas disponibles para facilitar la creatividad y apoyar su realización.

He aquí algunas recomendaciones que pueden ponerse en práctica en este contexto y/o que pueden darse a las personas mayores como parte de la actividad que están llevando a cabo o como parte de las sesiones del curso:

- *Anota sus ideas:* Anota inmediatamente cualquier tipo de idea en un cuaderno o en un teléfono cuando se les ocurra.
- *No clasifiques las ideas por importancia:* El enemigo de la creatividad es intentar juzgarlo todo rápidamente y clasificarlo. Aunque una idea no guarde relación con el momento o el tema, es bueno tenerla en cuenta.
- *Deja que tu mente vague:* Cultiva momentos de desconcentración siempre que sea posible (cuando no necesites escuchar, por ejemplo).
- *Busca cualquier oportunidad para sonreír:* La risa es señal de buen humor y bienestar. Tranquiliza la mente y estimula la creatividad.

A corto o largo plazo, también es buena idea animar a los mayores a participar en una serie de actividades ajenas a la actual, que también estimularán su creatividad. Por ejemplo, anímales a organizar una fiesta, iniciar una actividad artesanal, estar al día de las últimas noticias, ir al cine, ver una exposición, etc.

### 3.3. Lluvia de ideas

El brainstorming o lluvia de ideas es una técnica de pensamiento creativo para proponer nuevas ideas y resolver problemas, tanto en grupo como en solitario. El brainstorming fomenta el pensamiento libre y permite expresar todas las ideas sin juzgarlas, lo que fomenta un entorno abierto e innovador. Utiliza la lluvia de ideas para aportar nuevas ideas sobre cómo un participante mayor podría expresar sus conocimientos, habilidades, pensamiento, etc. de forma creativa a través de medios digitales.

Aquí tienes una guía general que te ayudará a tener una lluvia de ideas creativa:

- **Registrar todas las ideas**

Una vez que todos los participantes estén en el contexto adecuado y empiecen a surgir algunas ideas, intenta captar todas las ideas sugeridas, buenas y malas. Incluso algunas malas ideas a primera vista pueden suscitar nuevas reflexiones y, con el tiempo, convertirse en ideas valiosas.

- **Hacer oír la voz de todos**

Para que la actividad de brainstorming sea eficaz, todos los participantes deben sentirse cómodos, escuchados y tratados por igual. Para ello, la actividad debe organizarse como una conversación y no como una presentación. Un entorno seguro y abierto ayudará a los mayores a sentirse a gusto para compartir sus opiniones e ideas.

- **La cantidad es lo primero**

Cuantas más ideas reciba, mejor. Las malas se eliminarán más adelante (calidad). La actividad de brainstorming debe acoger tantas ideas como sea posible.

- **Evitar las críticas**

Una vez más, no hay malas ideas en una sesión de brainstorming. Tampoco debe haber juicios de valor durante las actividades de brainstorming. Un enfoque relajado y libre de críticas fomentará la creatividad y hará que todos se sientan cómodos y contentos de aportar sus ideas.

- **Utilizar técnicas creativas**

Emplear diversas técnicas de brainstorming para generar ideas:

- *Mapas mentales:* Crea una representación visual de tus ideas, por ejemplo, pegatinas, dibujos, mapas mentales en línea, listas escritas, etc. para provocar la creatividad.
- *Asociación de palabras:* Escribe palabras relacionadas y explora diferentes asociaciones para generar nuevas ideas.
- *Cambio de roles:* Imagina que eres el público y haz una lluvia de ideas desde su perspectiva.
- *Contar la historia:* Crea una secuencia visual que describa cómo quieres presentar tu idea. Esto puede ayudarte a visualizar el flujo e identificar posibles lagunas. Entreteje tu idea en una narración. Las historias cautivan al público y hacen que la información sea memorable.

Una vez realizada la lluvia de ideas, la clave ahora es elegir la más adecuada y crear un plan de acción claro con plazos, herramientas y pasos para hacer realidad una idea.

### 3.4. Actividades de mentorización

#### **Actividad 1: Ejemplos de actividades para romper el hielo con personas mayores**

Como ya se ha explicado, un ice-breaker es "un juego o actividad que se utiliza para presentar a las personas entre sí de modo que se sientan más relajadas juntas". Hay muchos ejemplos de ice-breakers para tu actividad, que puedes encontrar, por ejemplo, en Internet. También puedes inventar los tuyos propios, que quizá se adapten mejor a tu grupo. Aquí tienes dos ejemplos<sup>1</sup> de juegos para romper el hielo que te ayudarán a visualizarlo:

**Dos verdades y una mentira:** se trata de una opción rápida y sencilla, por lo que es ideal para grupos grandes. En este juego, cada uno escribe tres datos sobre sí mismo en un papel: dos verdades y una mentira. A partir de ahí, cada persona lee sus propias afirmaciones, mientras los demás intentan adivinar cuál es la mentira. Como mínimo, aprenderás dos cosas nuevas sobre cada persona que juegue.

**Bingo humano:** Este juego requiere un poco más de tiempo, pero es ideal para conocer a gente nueva. Entregarás a cada participante un papel con una serie de preguntas. Por ejemplo: ¿Tienes mascota? ¿Has viajado alguna vez a Inglaterra? Las preguntas deben colocarse en casillas como si fuera un cartón de bingo. A partir de ahí, los invitados

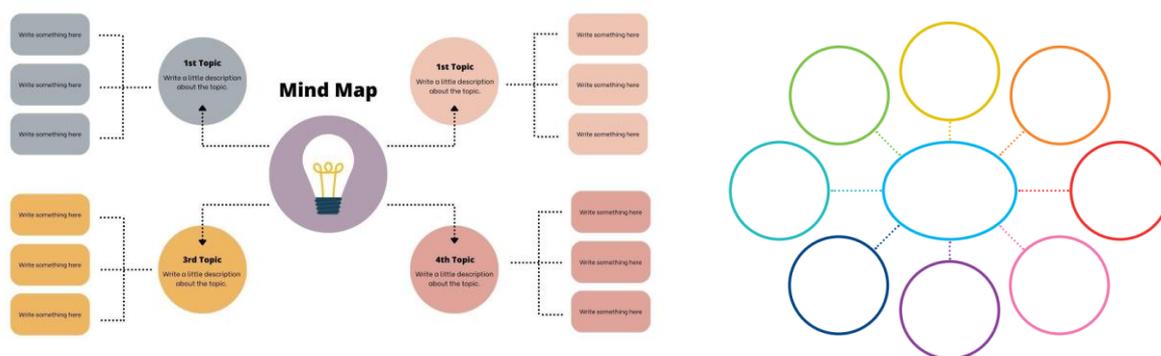
---

<sup>1</sup> Fuente : <https://www.springhousevillage.net/icebreaker-questions-for-seniors/>

deben buscar y encontrar a alguien que pueda responder "sí" a una pregunta y firmar con su nombre en esa casilla. Juega hasta que todos consigan un "bingo".

### **Actividad 2: Mapas mentales para utilizar con las personas mayores**

Las actividades de mapas mentales son una gran herramienta para visualizar y reforzar el proceso creativo. Estas actividades pueden utilizarse tanto presencialmente como en línea, mediante herramientas digitales, como PowerPoint, [Canva](#), o [Miro](#), más adaptado y sencillo de utilizar, o pegatinas, lienzos, dibujos, etc. Aquí tienes algunos ejemplos de mapas mentales que podrías crear durante las sesiones para crear un plan de acción para el proceso de creatividad o una actividad de brainstorming.



Fuente: [https://www.canva.com/design/DAFrh5BudfY/HlcYt\\_Eo5IPJqBieWaLBOQ/edit](https://www.canva.com/design/DAFrh5BudfY/HlcYt_Eo5IPJqBieWaLBOQ/edit) (1)

Fuente: <https://www.twinkl.fr/teaching-wiki/mind-map> (2)

## 4. Cómo apoyar el proceso creativo - DCHS

### Resultados

- Apoyar el punto de partida: concretar, elegir contenidos y estructurar sus próximos pasos.
- Identificar la mejor herramienta para crear.
- Apoyar la realización: Cómo afrontar la frustración.

### Tiempo

Sesión de 40-60 minutos con 1 ó 2 actividades.

### Material de mentorización

#### 4.1. Punto de partida del apoyo

En este apartado, a diferencia del anterior que pretendía implicar a los participantes en una actividad creativa en general, la Metodología de Mentorización se centra en ayudar a los participantes a **iniciar su propio proceso creativo específico**, animándoles mentalmente a elegir el contenido, la estructura y los pasos siguientes para compartir algo creativo en línea.

### LLUVIA DE IDEAS Y SELECCIÓN DE CONTENIDOS

- Empieza hablando de los intereses, aficiones o historias que quieran compartir los participantes.
- Guíales a través de una sesión de lluvia de ideas para generar ideas para su proyecto creativo. Consulta también el módulo anterior (apartado 3.3. Lluvia de ideas) y la Actividad 1 este módulo para obtener más información sobre cómo llevar a cabo un proceso de lluvia de ideas.
- Anima a los participantes a elegir un tema o contenido específico que les apasione.
- Proporcionales pistas y preguntas para ayudarles a concretar sus ideas y seleccionar un tema para su proyecto.

Recuerda que la paciencia y la escucha activa son esenciales a lo largo de este proceso. Permite que los participantes compartan a su propio ritmo y ofréceles una orientación amable cuando sea necesario. El objetivo es crear un entorno propicio y alentador en el que puedan florecer sus ideas creativas.

## ESTRUCTURACIÓN DEL PROYECTO

### 1. Enseña a los participantes la importancia de estructurar sus proyectos creativos para que sean claros:

- **Empezar por lo básico:** Comienza explicando por qué la estructura es importante en la creatividad digital. Describe cómo un proyecto bien organizado facilita a los espectadores la comprensión y el disfrute de su contenido. Utiliza ejemplos sencillos y relacionados para ilustrar este punto.
- **Mostrar ejemplos:** Comparte ejemplos de contenidos digitales bien estructurados con los que puedan identificarse, como álbumes de fotos organizados, tutoriales de manualidades paso a paso o narraciones con principios, medios y finales claros.
- **Destaca la claridad:** Destaca que un proyecto estructurado ayuda a transmitir el mensaje con claridad y eficacia. Aclara que estructura no significa complejidad, sino organizar el contenido de forma que tenga sentido para el público.

### 2. Introdúceles en las técnicas básicas de narración, como la estructura principio-nudo-desenlace:

- **Explica la narración de historias:** Introduce el concepto de narración y su relevancia para la creatividad digital. Explica que una historia suele tener un principio (introducción), un nudo (contenido principal) y un desenlace (conclusión). Utiliza un ejemplo para ilustrar de qué se trata.
- **Utiliza historias familiares:** Relaciona la narración de historias con historias o experiencias familiares, como la forma en que podrían contar una historia sobre una reunión familiar o unas vacaciones memorables. Esto les ayudará a conectar con la idea de estructurar su contenido.
- **Debate la progresión:** Debate cómo progresan las historias desde el establecimiento del escenario (principio), el desarrollo de la trama (nudo) y el logro de una resolución o conclusión (desenlace). Utiliza ayudas visuales si es posible.

### 3. Ayúdales a esbozar los componentes clave de su proyecto, como la introducción, el contenido principal y la conclusión:

- **Desglósalo:** Guía a los participantes para que desglosen su proyecto en tres partes principales:

- **Introducción (principio):** Enséñales a empezar su proyecto con una introducción atractiva que proporcione contexto o prepare el escenario para lo que está por venir.
- **Contenido principal (nudo):** Debate cómo la parte principal de su proyecto debe contener la información central o la creatividad que quieren compartir.
- **Conclusión (desenlace):** Explica la importancia de cerrar el proyecto con una conclusión que resuma el mensaje o el propósito del proyecto.
- **Plantillas:** Proporcionales plantillas o esquemas sencillos que puedan seguir. Por ejemplo, si van a crear un álbum de fotos digital, sugiérales un formato como "Introducción (Foto de portada) - Contenido principal (Galería de fotos) - Conclusión (Reflexiones finales)".

#### 4. Debate formas de atraer al público y mantener su interés a lo largo del proyecto:

- **Participación del público:** Explica que mantener el interés de la audiencia es clave para la creatividad digital. Sugiere técnicas como:
  - **Variedad visual:** Fomenta el uso de distintos tipos de contenido, como imágenes, vídeos cortos y texto, para mantener el interés visual.
  - **Interactividad:** Si procede, muéstrales cómo incorporar elementos interactivos, como enlaces o botones en los que se puede hacer clic, para atraer a los espectadores.
  - **Ganchos narrativos:** Enseña el concepto de “ganchos narrativos”, es decir, formas de cautivar al público desde el principio, como empezar con una imagen o una pregunta convincente.
- **Retroalimentación e iteración:** Destaca la importancia de pedir opiniones a amigos o familiares. Explícales que pueden utilizar estos comentarios para perfeccionar y mejorar sus proyectos, haciéndolos más atractivos.
- **Fomenta la creatividad:** Recuérdales que la creatividad no consiste sólo en seguir las normas, sino también en pensar de forma creativa para atraer a su público de maneras únicas.

Recuerda ir a un ritmo cómodo para los participantes y ofrecerles apoyo mientras estructuran sus proyectos digitales.

## 4.2. Identificar la mejor herramienta para crear

Esta sección debe guiar a los participantes en la elección de la herramienta digital más adecuada para su proyecto creativo.

### **EXPLORAR LAS HERRAMIENTAS DIGITALES**

**1. Presenta a los participantes una variedad de herramientas digitales disponibles para distintos tipos de proyectos creativos (por ejemplo, edición de vídeo, podcast o diseño gráfico):**

- **Empieza por la familiaridad:** Empieza preguntando a los participantes por cualquier herramienta digital o aplicación que hayan utilizado en el pasado, aunque sea para tareas sencillas como hacer fotos o enviar mensajes. Esto establece un punto de partida para su exploración de las herramientas digitales.
- **Clasifica las herramientas:** Agrupa las herramientas digitales en categorías en función de su finalidad creativa, como edición de fotos, creación de vídeos, diseño gráfico, aplicaciones para contar historias o plataformas para compartir recetas.

**2. Debate las características y ventajas de cada herramienta:**

- **Ayudas visuales:** Utiliza elementos visuales, como capturas de pantalla o breves demostraciones en vídeo, para mostrar la interfaz de usuario y las funciones básicas de cada herramienta. De este modo, los participantes captarán más fácilmente el potencial de la herramienta.
- **Ejemplos reales:** Comparte ejemplos reales de proyectos creativos realizados con estas herramientas. Por ejemplo, muéstrales cómo otros han creado álbumes de fotos, vídeos de cocina o tutoriales de manualidades utilizando aplicaciones específicas.

**3. Ayuda a los participantes a comprender los requisitos técnicos y los niveles de destreza necesarios para cada herramienta:**

- **Simplicidad frente a complejidad:** Explica que algunas herramientas son fáciles de usar y requieren unos conocimientos técnicos mínimos, mientras que otras pueden tener una curva de aprendizaje más pronunciada. Habla de la importancia de elegir herramientas que se ajusten a su nivel de comodidad.
- **Consideraciones sobre el hardware:** Si es necesario, proporcione orientación sobre los requisitos de hardware, como disponer de un smartphone, una tableta

o un ordenador con especificaciones concretas, para utilizar determinadas herramientas de forma eficaz. También es importante conocer y especificar las principales diferencias entre Android e iOS. Como mentor, debes estar preparado para trabajar con ambos sistemas.

## **SELECCIÓN DE HERRAMIENTAS**

### **1. Pide a los participantes que describan su proyecto y sus objetivos creativos:**

- **Descripción general del proyecto:** Pide a los participantes que describan su proyecto en términos sencillos. Anímales a compartir sus objetivos creativos: como crear un recetario digital, compartir historias familiares o mostrar sus manualidades.
- **Audiencia y finalidad:** Debate quién es su audiencia objetivo y qué pretenden conseguir con su proyecto. Comprender el propósito puede ayudar a orientar la selección de herramientas.

### **2. A partir de la descripción de su proyecto, guíales en la selección de la herramienta digital más adecuada:**

- **Creatividad a juego:** Haz coincidir la descripción y los objetivos de su proyecto con las categorías de herramientas digitales que has presentado antes. Por ejemplo, si quieren crear un recetario digital, sugiereles herramientas de creación de documentos o aplicaciones de recetas.
- **Demostración y prueba:** Si es posible, hazles una demostración en directo de cómo funciona una herramienta concreta y guíales a través de una tarea sencilla utilizando esa herramienta. Anímales a probarla ellos mismos o con tu ayuda.

### **3. Proporciona recursos o guías para utilizar eficazmente la herramienta elegida:**

- **Tutoriales y manuales:** Comparte tutoriales de herramientas digitales, manuales de usuario o guías paso a paso que los participantes puedan consultar cuando empiecen a utilizar la herramienta. Estos recursos deben estar redactados en un lenguaje sencillo y sin jerga.
- **Comunidades en línea:** Menciona las comunidades o foros en línea donde pueden buscar ayuda o comunicarse con otras personas que utilizan la misma herramienta. Asegúrales que no están solos en el proceso de aprendizaje.

### **4. Responde a cualquier pregunta o duda que los participantes puedan tener sobre el uso de la herramienta:**

- **Preguntas y respuestas abiertas:** Anima a los participantes a hacer preguntas o a expresar cualquier duda que puedan tener sobre el uso de la herramienta. Ten paciencia para resolver sus dudas y asegúreles que el aprendizaje es un proceso gradual.
- **Prácticas:** Ofrece sesiones prácticas en las que puedan experimentar con la herramienta elegida bajo su supervisión. Esta experiencia práctica puede aumentar su confianza.

Recuerda que el objetivo es capacitar a los participantes para que tomen decisiones informadas sobre las herramientas digitales teniendo en cuenta las necesidades específicas de su proyecto y su nivel de comodidad con la tecnología.

### 4.3. Apoyar la realización

#### AFRONTAR LA FRUSTRACIÓN

1. **Normaliza los retos:** Empieza reconociendo que el trabajo creativo suele conllevar retos y momentos de frustración. Haga saber a los participantes que se trata de una parte normal del proceso.
2. **Historias inspiradoras:** Comparte breves historias de creadores conocidos que se enfrentaron a dificultades, pero alcanzaron el éxito gracias a la perseverancia. Esto puede inspirar a los participantes a mantener la motivación.
3. **Estrategias contra la frustración:** Enseña a los participantes estrategias sencillas para gestionar la frustración, como hacer pequeñas pausas, buscar inspiración en otras personas y dividir sus tareas creativas en pasos más pequeños y manejables.
4. **Aprender de los errores:** Destaca el valor de aprender de los errores y contratiempos. Anima a los participantes a ver estas experiencias como oportunidades de crecimiento y mejora.

#### APOYO E INTERCAMBIO ENTRE IGUALES

1. **Sesión de intercambio entre iguales:** Organiza una sesión en la que los participantes puedan hablar abiertamente de sus progresos y retos creativos. Cree un espacio acogedor y sin prejuicios para compartir.
2. **Consejos de los compañeros:** Anima a los participantes a ofrecer sugerencias y consejos a sus compañeros basándose en sus propias experiencias. Este apoyo entre iguales puede ser muy valioso para superar obstáculos.

3. **Fomentar la comunidad:** Fomenta un sentimiento de comunidad y apoyo mutuo entre los participantes. Destaca las ventajas de colaborar, aprender unos de otros y celebrar los éxitos de los demás.

#### 4.4. Actividades de mentorización

##### **Actividad 1: "Cómo hacer el proceso de brainstorming para elegir el contenido específico a crear"**

**Objetivo:** Llevar a cabo un proceso de lluvia de ideas para elegir el contenido específico para crear. Véase también el *Módulo 3, sección 3.3. Lluvia de ideas* para obtener información más general.

##### **Pasos:**

- ***Establecer un entorno cómodo:***

Empieza por crear un ambiente cómodo y relajado para la sesión de lluvia de ideas. Asegúrate de que los participantes se sientan a gusto y fomenta un ambiente abierto y sin prejuicios en el que puedan compartir libremente sus ideas.

- ***Presentaciones y puesta en común:***

Empieza pidiendo a cada participante que se presente y cuente algo sobre sus intereses, aficiones o historias personales. Esto ayuda a conocer a cada participante y prepara el terreno para una lluvia de ideas sobre temas relacionados con sus experiencias.

- ***Ejercicio de calentamiento:***

Considera la posibilidad de empezar con un ejercicio de calentamiento para estimular la creatividad. Por ejemplo, pide a los participantes que compartan su recuerdo favorito o una historia personal relacionada con un tema concreto. Esto puede ayudarles a echar mano de sus recuerdos y empezar a pensar de forma creativa.

- ***Lluvia de ideas guiada:***

Introduce el concepto de lluvia de ideas y explica que se trata de un proceso de generación de ideas sin juicios. Haz saber a los participantes que todas las ideas son valiosas y bienvenidas.

Proporciona estímulos y preguntas para iniciar la sesión de lluvia de ideas. Por ejemplo:

- "¿Cuáles son algunas experiencias memorables de su vida?"
- "¿Hay alguna afición o actividad que te apasione?"

- "¿Hay algún lugar, persona o acontecimiento en particular que tenga significado para ti?".

Anima a los participantes a compartir sus ideas iniciales, aunque parezcan inconexas o inconclusas.

- ***Reducir las ideas:***

A medida que fluyan las ideas, ayuda a los participantes a centrarse en cada una de ellas. Haz preguntas de seguimiento para explorar más a fondo cada idea y guíales para que elijan la que más les interese.

Considera la posibilidad de debatir sobre el público potencial de su proyecto creativo: ¿Para quién están creando y qué mensaje o historia quieren transmitir a ese público?

- ***Fomenta la pasión y la conexión personal:***

Insiste en la importancia de elegir un tema o contenido que les apasione de verdad. La creatividad suele florecer cuando existe una conexión personal con el tema.

- ***Recogida de Ideas:***

Durante la sesión de lluvia de ideas, anota las ideas y los temas que despierten el interés de los participantes. Esto puede hacerse en una pizarra, un mapa mental, un rotafolio o digitalmente, dependiendo de la disponibilidad de materiales.

- ***Reflexionar y resumir:***

Al final de la sesión, deja un momento para reflexionar sobre las ideas generadas. Resum los temas y asuntos clave debatidos durante la sesión de lluvia de ideas. Puedes utilizar una pizarra para escribir y recordar las ideas.

- ***Anima a los mayores a seguir en casa:***

Anima a los participantes a seguir reflexionando sobre el tema elegido y a acudir a la siguiente sesión con ideas y detalles más concretos sobre su proyecto creativo.

- ***Seguimiento:***

En sesiones de mentorización posteriores, revise y perfeccione el tema elegido. Ayuda a los participantes a desarrollar una visión clara de su proyecto y guíales en la estructuración de su proceso creativo.

## **Actividad 2: "Comparte tu receta favorita"**

**Objetivo:** Crear una publicación digital en Facebook (u otro canal) en la que los participantes compartan su receta favorita con amigos y familiares.

**Pasos:**

1. **Elige una receta:** Los participantes deben elegir una receta que les guste y quieran compartir con los demás.
2. **Prepara los ingredientes y los utensilios:** Reúne todos los ingredientes y utensilios de cocina necesarios para preparar la receta.
3. **Documenta el proceso:** Haz fotos o un breve vídeo del proceso de cocinado, capturando los pasos e ingredientes clave.
4. **Escribe un pie de foto:** Escribe un pie de foto cautivador que describa por qué esta receta es una de tus favoritas, cualquier anécdota personal relacionada con ella o por qué decidieron compartirla.
5. **Publicar en Facebook:** Utiliza los conocimientos adquiridos para crear una publicación en Facebook. Añade las fotos o el vídeo, los ingredientes y los pasos de la receta en el pie de foto o en los comentarios, y cualquier hashtag relevante.
6. **Responder a los comentarios:** Anima a los participantes a responder a los comentarios y a relacionarse con su público. Pueden responder a preguntas, agradecer los comentarios o compartir historias relacionadas con la receta.

**Actividad 3: "Crear un álbum digital"**

**Objetivo:** Los participantes crearán un álbum digital en Facebook que destaque diferentes aspectos de sus vidas, intereses y esfuerzos creativos.

**Pasos:**

1. **Elige los temas:** Pide a los participantes que seleccionen varios temas o áreas de interés que les gustaría incluir en su álbum digital. Por ejemplo, su jardín, sus aficiones, sus manualidades, los productos que crean, los recuerdos de sus vacaciones, etc.
2. **Reúne el contenido visual:** Anima a los participantes a recopilar fotos o imágenes relacionadas con cada tema elegido. Pueden realizar fotos nuevas o utilizar las existentes, asegurándose de que coincidan con sus intereses.

3. **Escribe pies de foto:** Para cada foto o imagen, los participantes deben escribir breves pies de foto o descripciones que aporten contexto o compartan sus pensamientos y experiencias relacionadas con el tema.
4. **Organiza el álbum:** Crea un nuevo álbum de Facebook para este fin. Los participantes pueden añadir las fotos y los pies de foto al álbum, agrupándolos por tema o asunto.
5. **Añade un toque personal:** Invite a los participantes a escribir una introducción personal al álbum, explicando por qué eligieron estos temas y qué les gusta de ellos.
6. **Ajustes de privacidad:** Ajusta la configuración de privacidad del álbum según las preferencias de los participantes, asegurándote de que se comparte con la audiencia deseada (amigos, familiares o una lista personalizada).
7. **Interactúe con los comentarios:** Anima a los participantes a interactuar con los comentarios y a relacionarse con espectadores que aprecien sus intereses o experiencias comunes. Pueden responder a los comentarios y compartir historias o puntos de vista adicionales.

## 5. Compartir la creación - RCNE

### Resultados

- Elegir el mejor canal para compartir la creación.
- Apoyar el proceso de presentación.
- Cómo apoyar la aceptación de los comentarios. Cómo responder a los posibles comentarios del público, ya sean positivos o negativos.

### Tiempo

Sesión de 40-60 minutos con 1 ó 2 actividades

### Material de mentorización

#### 5.1. Cómo elegir el mejor canal para compartir la creación

En esta sección, la Metodología de Mentorización se centra en ayudar a los participantes a elegir canales para mostrar los contenidos creados. En muchos casos, los mayores son reacios a compartir elementos en Internet, especialmente cuando se trata de información personal o parte de sus vidas. Para eliminar este temor, es necesario explicarles los detalles del proceso de publicación, así como resolver las dudas y temores que puedan tener.

Para ello, es necesario centrarse en los siguientes temas:

#### DEBATIR LOS INTERESES Y DESEOS DE LOS PARTICIPANTES

Intenta iniciar un debate con los participantes facilitando la conversación y sistematizando las respuestas recibidas. Haz preguntas que ayuden a aclarar las ideas y deseos de los participantes, como, por ejemplo:

- ¿Cómo te imaginas la publicación de los contenidos creados?
- ¿Cuánto tiempo dedicarías a presentar sus contenidos?
- ¿Estás dispuesto/a a probar diferentes canales para mostrar el contenido?

#### ELEGIR EL PÚBLICO AL QUE SE DIRIGEN LOS CONTENIDOS

Pide a los participantes que expliquen cómo conciben la presentación de su idea creativa. Comienza debatiendo sobre el público potencial de las creaciones. Explícales las características de los distintos grupos de usuarios y los métodos más adecuados para

dirigirles tus mensajes. Ayuda a los participantes a dirigirse al público más relevante para su creación.

Debate con los participantes si sólo quieren compartir contenidos que han creado o si quieren convertirse en personas influyentes (“influencers”) para el público que han elegido. Explícales lo que significa ser una persona influyente y debatid juntos si es una buena opción para ellos.

### **DETERMINAR LA ACCESIBILIDAD DE LOS CONTENIDOS COMPARTIDOS**

Explica a los participantes la importancia de la accesibilidad a los contenidos que comparten. Pon ejemplos para aclarar mejor el tema. Debate junto a ellos sus puntos de vista sobre este asunto y sus expectativas. Explícales las posibilidades de modificar la accesibilidad de los contenidos una vez que ya se hayan compartido oficialmente a través de los distintos canales.

También puedes explicar las opciones de publicación que tienen algunas plataformas o redes sociales para publicar contenidos "para todos" o sólo "para amigos o allegados". Señala las características de utilizar estos modos de publicación, así como sus ventajas e inconvenientes.

### **DISCUTIR LA DISPOSICIÓN A RECIBIR INFORMACIÓN**

Explica a los participantes el proceso de obtención de opiniones. Dé ejemplos de opiniones positivas y negativas. Muéstrales oportunidades de utilizar estos comentarios y opiniones para mejorar su creación o incluir canales de distribución adicionales.

Recuerda que quizá en algunos casos también tengas que explicar el vocabulario asociado a la retroalimentación: me gusta, comentarios, notificaciones, etc.

## **5.2. Apoyar el proceso de presentación**

Los modelos intergeneracionales abordan desde hace tiempo muchas de las necesidades de los mayores. La “tutoría inversa” o “mentorización inversa” es un enfoque intergeneracional que implica que los jóvenes presenten los conocimientos necesarios a los mayores. Aunque la mentorización inversa invierte el modelo pedagógico típico, de modo que los jóvenes se convierten en mentores y los mayores en alumnos, tanto los jóvenes como los mayores se benefician. La mentorización inversa fomenta el apoyo mutuo a través del intercambio de conocimientos, ya que los mayores comparten sus experiencias vitales al tiempo que adquieren nuevas habilidades tecnológicas para la alfabetización digital por parte de los jóvenes, fomentando el apoyo mutuo a través de la retroalimentación positiva.

El mentor puede apoyar al alumno (mayor) de varias maneras:

- Actuando como modelo positivo y dando buen ejemplo a los alumnos.
- Desarrollando una relación de confianza y proporcionando apoyo emocional.
- Ayudando al alumno a desarrollar habilidades de comunicación.
- Ayudando al alumno en su aprendizaje y desarrollo.
- Escuchando atentamente y haciendo preguntas para ayudar al alumno a comprender mejor su propia forma de pensar.
- Proporcionando apoyo práctico.
- Guiándoles en el proceso de presentación en los canales elegidos.
- Ofreciendo ayuda en función de lo que la persona desea, no de lo que se cree que es mejor para ella.
- Reconociendo al mayor como experto en su propia situación.
- Los mensajes deben ser claros, sencillos, fáciles de entender y lo más breves posible. Dedicar tiempo a conocer a tu público y ajusta tu mensaje en consecuencia.
- Ofreciendo opciones siempre que sea posible y dejando que los participantes tomen las decisiones.
- Reconociendo al mayor como experto en su propia vida.

El mentor debe proporcionar información sobre recursos útiles que los mayores puedan utilizar en el proceso de presentación, como, por ejemplo: YouTube, páginas web, etc.

### **5.3. Cómo aceptar la retroalimentación**

En particular, el feedback constructivo -o el tipo de feedback que proporciona sugerencias y observaciones útiles para ayudar al progreso personal- puede ser inestimable para ayudar a los mayores a comprender su rendimiento y comprometerse a seguir desarrollando sus capacidades. A pesar de ello, responder respetuosamente a un feedback constructivo puede resultar incómodo para muchos, incluidos los mayores, ya que hacerlo suele implicar un cierto nivel de vulnerabilidad.

De este modo, el feedback no sólo puede ayudar a comprender el rendimiento individual, sino que puede proporcionar información vital sobre lo que se hace bien y cómo seguir desarrollando las capacidades para tener éxito en un puesto.

Hay muchas formas de responder a los comentarios obtenidos, y el camino exacto que se elija dependerá en gran medida de la situación personal de la persona. A pesar de ello, hay algunos principios fundamentales que pueden seguirse a la hora de responder un feedback constructivo y que pueden ayudar a crecer personalmente. A su vez, como mentor, puedes practicar y transmitir estos principios a los mayores mentorizados para que puedan evaluar el feedback adecuadamente.

- **Escucha/Lee**

Cuando alguien da su opinión, es importante que escuches o lees atentamente lo que dice. Mientras escuchas o lees, intenta tomar nota de los principales componentes de sus comentarios. Comprender la intención de sus comentarios y las recomendaciones concretas que hacen para mejorar te ayudará a responder de forma más eficaz.

- **Espera para reaccionar**

A partir de aquí, puedes practicar internamente la atención plena y las técnicas de autoafirmación. Puedes tomarte un minuto antes de procesar y reaccionar.

- **Solicita más información**

Independientemente de la información que quieras aclarar, obtener más datos sobre la retroalimentación puede ayudarte a comprender realmente la perspectiva de la otra persona y a averiguar cómo podrías crecer a partir del aprendizaje de esa información.

- **Decide si estás de acuerdo o no con lo que se ha dicho**

Si no estás de acuerdo con cómo ve las cosas esa persona, no pasa nada. No tienes por qué cambiar si crees que realmente funciona para ti y está creando impacto, rendimiento y resultados. Pero considera si hay algún punto válido en el feedback proporcionado. Piensa en cómo esas cosas podrían ayudarte a mejorar tu forma de hacer lo que haces.

- **Crea un plan de acción que comience con un cambio visible**

Aunque en un principio no estés de acuerdo con todo lo que te han dicho, intenta visualizar la situación desde su punto de vista y localiza al menos algunas de las cosas que han señalado en sus comentarios en las que estés dispuesto a trabajar. A partir de ahí, puedes crear un plan de acción para poner en práctica sus comentarios.

- **Encuentra un confidente honesto**

A menudo, recibir comentarios constructivos y pasar por procesos de implementación puede ser difícil si se hace de forma aislada. Por lo tanto, encuentra un confidente -un amigo o familiar en quien puedas confiar- con quien puedas hablar honesta y abiertamente sobre el feedback recibido. Aunque tengas la tentación de decirle cómo te has sentido, deberías aprovechar esta oportunidad para examinar los elementos de la evaluación con alguien que no esté estrechamente implicado. Este tipo de diálogo podría aportarte información valiosa sobre si la opinión es válida y sobre cómo podrías procesar esa información. Es más, tu confidente puede darte ideas adicionales sobre cómo puedes actuar y aplicar el feedback en tu trabajo diario.

- **Seguimiento a largo plazo**

Es importante comprender que recibir y responder eficazmente a los comentarios constructivos es un proceso a largo plazo. El cambio no se produce de la noche a la mañana, así que date tiempo para ponerlo en práctica.

## **5.4. Actividades de mentorización**

### **Actividad 1: ¿Cómo quiero compartir mi proyecto creativo en las redes sociales?**

#### **Reflexión (Actividad realizada por DCHS)**

**Objetivo:** Que a través del trabajo previo sobre ejemplos de casos los mayores puedan hacerse una idea de cómo quieren proceder para compartir su proyecto creativo online. A continuación, se presentan dos ejemplos de casos.

#### **Ejemplos de casos:**

##### **1. John, 65 años, jardinero y fruticultor**

John tiene 65 años. Tiene un precioso jardín detrás de su casa con más de 40 especies diferentes de plantas. Además de flores, tiene árboles frutales. Es un jardinero muy bueno y sabe cómo manejar y podar cuidadosamente los árboles. Como su jardín está detrás de su casa, le gustaría mostrar a sus vecinos y conciudadanos los tesoros naturales que cultiva detrás de su casa. Como le sobra algo de fruta, estaría encantado de venderla o regalársela a sus vecinos. Tiene su propio perfil en Facebook, donde sigue las publicaciones de otras personas y a veces utiliza el mercado de Facebook para comprar material de jardinería. En su teléfono tiene muchas fotos de su huerto.

#### *Preguntas desafío:*

- *¿En qué canal debería exhibir John su afición?*

- Opciones: Facebook, Instagram, Nextdoor (red social vecinal) o una plataforma específica de jardinería.
- *¿Qué herramientas debe utilizar en este canal?*
  - Opciones: Facebook para compartir fotos e historias, Facebook Marketplace para vender productos, Instagram para mostrar visualmente su jardín, o una aplicación específica de jardinería para consejos y asesoramiento.
- *¿Cómo debe presentar John su historia?*
  - Sugíerale ideas para sus dos primeras publicaciones, como compartir una foto de su jardín y una breve descripción de su trayectoria jardinera y de los frutos que cultiva.

## **2. Emily, 68 años, Pintora**

Emily tiene 68 años y ha sido una ávida pintora durante casi toda su vida. Crea hermosos paisajes y retratos con diversos medios, desde acuarelas hasta óleos. Emily quiere compartir sus obras con los demás e incluso venderlas. Tiene algo de experiencia con ordenadores y smartphones.

Preguntas desafío:

- *¿En qué canal debería Emily exponer sus cuadros?*
  - Opciones: Instagram para el arte visual, Etsy para la venta de obras de arte, Facebook para una página de arte personal o un sitio web personal.
- *¿Qué herramientas debe utilizar en este canal?*
  - Opciones: Instagram para publicar imágenes de alta calidad de sus cuadros, Etsy para poner a la venta sus obras, Facebook para crear una comunidad en torno a su arte o un creador de sitios web para mostrar su portafolio.
- *¿Cómo debe presentar Emily su historia?*
  - Sugíerale ideas para sus dos primeras publicaciones, como compartir un cuadro favorito junto con una breve descripción de su trayectoria artística.

### **Actividad 2: "Árbol de decisiones sobre la retroalimentación"**

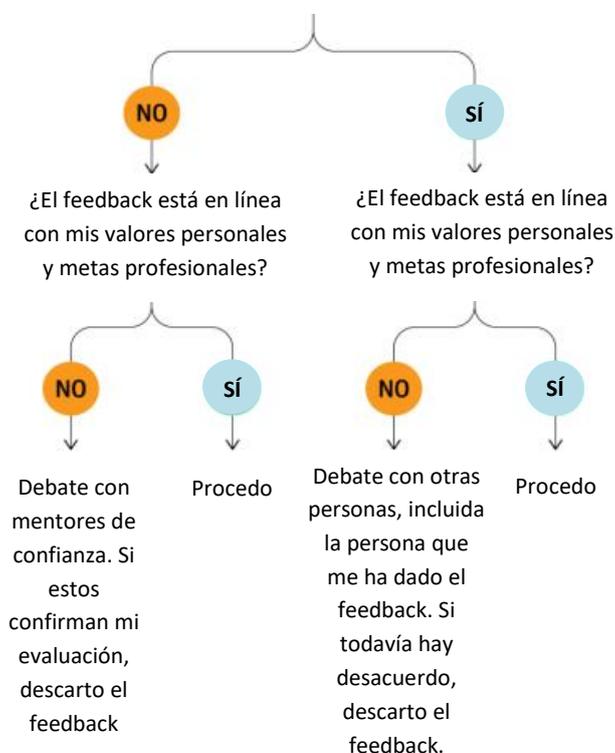
Procesar el feedback va mucho más allá de escucharlo en el momento y ponerlo en práctica. Implica reflexión, conversación y práctica continua. Gran parte de esto se debe

a la forma en que recibimos la información, pero podemos hacer mucho para asegurarnos de que la procesamos correctamente.

A continuación, analiza la información recibida gracias a un sencillo árbol de decisiones, un método que aporta coherencia y estructura al proceso de toma de decisiones. Si te sientes desorientado, el formato visual de un árbol de decisiones puede ayudarte a mantener la concentración a medida que avanzas lógicamente a través de unas pocas preguntas críticas.

## Arbol de decisiones

**¿Confío en los motivos de la persona que me ha dado feedback?**



### **Actividad 3: "Método para narrar historias"**

La técnica del storytelling es conocida por ser una de las estrategias más eficaces. Los principales beneficios de la técnica del storytelling son: alta motivación y participación activa, impulso de la creatividad, cooperación entre los participantes, profundización en la comprensión de un tema y aumento de la capacidad de atención.

La narración de historias motiva a los participantes a participar activamente en la construcción del significado de la historia. De este modo, sienten que pueden influir más en el proceso y en los resultados de la tarea, por lo que están más motivados en su ejecución.

En la narración digital, los mayores crean una narración utilizando su propio lenguaje y expresiones para expresarse. Utilizando tecnología multimedia, la narración digital incluye la fusión de imágenes, audio y narración para producir una película que represente las experiencias vividas. Los mayores pueden convertirse en creadores digitales y desarrollar su imaginación y su capacidad de expresión compartiendo sus historias con los demás.

Además, si la historia creada se comparte con la comunidad y las generaciones más jóvenes, reducirá la brecha entre generaciones y les ayudará a entenderse mejor.

## Glosario

Los autores de esta guía consideran necesario incluir un breve glosario de términos clave definidos con los términos más utilizados en los Módulos<sup>2</sup>.

Durante la realización de actividades, es posible que los mayores pregunten por la definición de un término. Puede ser útil que el mentor tenga acceso al glosario durante la formación.

<b>Mentorización</b>	Acto o proceso de ayudar y aconsejar a una persona más joven o con menos experiencia, especialmente en el trabajo o en la escuela.
<b>Tutoría inversa o Mentorización inversa</b>	Se originó en el sector empresarial, donde se esperaba que los altos directivos reclutaran a empleados más jóvenes para orientarles sobre Internet.
<b>Competencia</b>	Una habilidad importante que se necesita para hacer un trabajo
<b>Habilidades</b>	Capacidad para realizar bien una actividad o un trabajo, especialmente porque se ha practicado.
<b>Lluvia de ideas</b>	(de un grupo de personas) Sugerir muchas ideas para una actividad futura muy rápidamente antes de considerar algunas de ellas con más detenimiento.
<b>Influencer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Alguien que afecta o cambia la forma en que otras personas se comportan</li> <li>b) Persona o grupo que tiene la capacidad de influir en el comportamiento o las opiniones de los demás.</li> <li>c) Persona a la que una empresa paga por mostrar y describir sus productos y servicios en las redes sociales, animando a otras personas a comprarlos.</li> </ul>
<b>Storytelling</b>	La actividad de escribir, contar o leer historias
<b>Destinatarios</b>	Grupo concreto de personas al que se dirige un anuncio, un producto, una página web o un programa de radio o televisión.

<sup>2</sup> Todas las definiciones de este glosario, a excepción de los términos "tutoría inversa o mentorización inversa" y "creatividad digital", proceden del Diccionario Cambridge en línea (<https://dictionary.cambridge.org/>) a 15 de septiembre de 2023.

<b>Podcast</b>	Programa de radio almacenado en formato digital que puede descargarse de Internet y reproducirse en un ordenador o en un reproductor MP3.
<b>App</b>	Abreviatura de aplicación: programa informático o software diseñado para un fin determinado que puede descargarse en un teléfono móvil u otro dispositivo móvil.
<b>Comunidades en línea</b>	Grupo de personas que utilizan un determinado servicio de Internet o pertenecen a un determinado grupo en Internet.
<b>Foro</b>	Un lugar en Internet donde la gente puede dejar mensajes o debatir sobre temas concretos con otras personas al mismo tiempo.
<b>Publicación o post</b>	Mensaje, imagen u otro contenido que se publica en un sitio web o a través de las redes sociales
<b>Hashtag</b>	El símbolo # en el teclado de un teléfono u ordenador. Se utiliza en las redes sociales para describir el tema general de un Tweet u otro mensaje.
<b>Privacidad</b>	Parte de un sitio web, redes sociales, navegador de Internet, programa informático, etc., que te permite controlar quién ve información sobre ti.
<b>Creatividad digital</b>	El acto de ser creativo en Internet mediante la creación de contenidos. Esto incluye el uso de diferentes dispositivos como móviles, ordenadores, tabletas, etc. y diferentes plataformas como redes sociales (Facebook, Instagram, Tiktok), plataformas de creación de contenidos, etc.
<b>Comentarios</b>	Información o declaraciones de opinión sobre algo, como un nuevo producto, que pueden indicar si tiene éxito o gusta.

## Anexos

### Anexo I: Cuestionario de evaluación para las personas mayores que participan en el proceso de mentorización

#### Evaluación de las actividades relacionadas con la Metodología de Mentorización

Gracias por su participación en el proceso de mentorización.

Para mejorar nuestras actividades futuras y la Metodología de Mentorización probada, nos gustaría pedirle que rellenara este cuestionario con sus comentarios sobre las actividades realizadas.

Le agradecemos su tiempo y que comparta su opinión con nosotros.

1. ¿Las sesiones de mentorización respondieron bien a sus necesidades y objetivos?

- Sí
- No
- Difícil de responder

2. En caso negativo, ¿por qué?

3. ¿Cree que el proceso de mentorización y las actividades que lo componen se han adaptado bien a su nivel?

- Sí
- No

4. ¿Participaría en sesiones similares en el futuro?

- Sí
- No
- No lo sé.

5. Evalúe la presentación y la claridad de las sesiones de mentorización.

- Excelente
- Bien
- Regular
- Necesita mejorar

6. Evalúe las competencias de los formadores, es decir, conocimientos sobre el tema, comunicación con el grupo, claridad en el discurso, etc.

- Excelente
- Bien
- Regular

- Necesita mejorar
7. ¿La información era fácil de entender?
- Excelente
  - Bien
  - Regular
  - Necesita mejorar
8. Evalúe la duración y la estructura del proceso y las sesiones de mentorización.
- Excelente
  - Bien
  - Regular
  - Necesita mejorar
9. ¿Considera útil en tu vida diaria lo que has aprendido?
- Sí
  - No
  - No estoy seguro
10. ¿Qué es lo que más le ha gustado de las actividades realizadas?
- Aprender nuevas formas de ser creativo en línea
  - Aprender a utilizar las redes sociales y otras plataformas para compartir mi arte/intereses/creaciones.
  - Adquirir nuevos conocimientos sobre herramientas digitales
  - Conocer gente nueva
  - Pasar tiempo con distintas generaciones
11. ¿Qué cree que podría mejorarse?
12. ¿Hay algo que no le haya gustado en absoluto?
13. ¿Desea hacer algún otro comentario?

**¡Muchas gracias!**



# DIGITAL GENERATIONS



<https://www.facebook.com/DigitalGenerationsProject/>



<https://www.instagram.com/digitalgenerationsproject/>



<https://digitalgenerationsproject.eu/>



Defoin



four elements



Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.



Cofinanciado por  
la Unión Europea