



Programa de formación para el desarrollo de la resiliencia digital

Aumentar la resiliencia digital haciendo accesibles a todos el
bienestar y la seguridad digitales

2022-2-SK01-KA220-ADU-000096888

Erasmus+ proyecto KA220 Asociaciones de cooperación en educación de adultos

Aumentar la resiliencia digital haciendo accesibles a todos el bienestar y la seguridad digitales

2022-2-SK01-KA220-ADU-000096888

DigiWELL

Programa de formación para el desarrollo de la resiliencia digital

Noviembre, 2024

Esta publicación fue preparada como resultado del Proyecto “Aumentar la resiliencia digital haciendo accesibles a todos el bienestar y la seguridad digitales” (Proyecto No: 2022-2-SK01-KA220-ADU-000096888), que se implementa en el marco de la Erasmus+ KA220 Asociaciones de cooperación en educación de adultos

DigiWELL Consorcio

Slovak University of Agriculture in Nitra, Slovakia

Muğla Sıtkı Koçman University, Turkey

Czech Technical University in Prague, Czech Republic

Innovation, Training, and Employment Association for Sustainable Development (AIFED), Spain

European Institute for Innovation – Technology (Eifl-Tech), Germany

Foundation Maker's Place Private Company (Found.ation), Greece

Syzigia Skopje Foundation (SYZYG), Macedonia

Faculty of Economics and Management

Slovak University of Agriculture in Nitra |

Tr. Andreja Hlinku 2 | 949 76 Nitra | Slovakia | email: digiwell@uniag.sk

Website: www.digiwell.sk

Descargo de responsabilidad:

"Cofinanciado por el Programa Erasmus+ de la Unión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones de los contribuyentes, y la Comisión Europea y la Asociación Académica Eslovaca para la Cooperación Internacional no se hacen responsables del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella."

Paquete de trabajo 5:

Programa de formación para el desarrollo de la resiliencia digital

Lista de colaboradores:

İlker Yorulmaz, Czech Technical University in Prague, Czech Republic

David Vaneček, Czech Technical University in Prague, Czech Republic

Dana Dobrovská, Czech Technical University in Prague, Czech Republic

María Jose Martinez, AIFED, Spain

Violeta Herasymenko, AIFED, Spain

Madeline Langlois, Elfi-Tech, Germany

Theodora Giatagana, Foundation, Greece

Eyüp Şen, Muğla Sıtkı Koçman University, Turkey

Şengül Balkaya, Muğla Sıtkı Koçman University, Turkey

Martina Hanová, Slovak University of Agriculture in Nitra, Slovakia

Marcela Hallová, Slovak University of Agriculture in Nitra, Slovakia

Norbert Kecskés, Slovak University of Agriculture in Nitra, Slovakia

Suzana Trajkovska, SYZGY, Macedonia

Aleksandar Kochankovski, SYZGY, Macedonia

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse, almacenarse en un sistema de recuperación de ninguna naturaleza o transmitirse, de ninguna forma o por ningún medio, electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o de otro tipo, sin el permiso previo del editor. El editor no acepta ninguna responsabilidad por inexactitudes en esta publicación.

Programa de formación para el desarrollo de la resiliencia digital

En una era en la que la tecnología influye profundamente en todos los aspectos de nuestras vidas, el desarrollo de la resiliencia digital se ha convertido en algo esencial para navegar por el mundo en línea de forma segura y eficaz. El Programa de Formación para el **Desarrollo de la Resiliencia Digital**, desarrollado en el marco del proyecto Erasmus+ DigiWELL, es una iniciativa innovadora destinada a dotar a los adultos de las habilidades y los conocimientos que necesitan para prosperar en un entorno digital. Este completo programa aborda los retos del panorama digital moderno, capacitando a las personas para gestionar su vida en línea con confianza y conciencia.

El programa de formación DigiWELL

El Programa de Formación para el Desarrollo de la Resiliencia Digital se basa en dos componentes esenciales, cada uno diseñado para abordar las necesidades tanto de los formadores como de los alumnos. Juntos, proporcionan un marco sólido para desarrollar la resiliencia digital:

1. [Metodología de aprendizaje para el programa de formación sobre desarrollo de la resiliencia digital](#)

Este recurso está dirigido a los formadores que trabajan en la educación de adultos y sirve de guía para impartir sesiones de formación impactantes. Incluye:

- **Orientación estructurada:** Consejos prácticos sobre el uso de los materiales del programa, estrategias de aprendizaje combinado y el modelo de diseño instruccional ADDIE (Análisis, Diseño, Desarrollo, Implementación y Evaluación).
- **Principios del aprendizaje de adultos:** Consejos para involucrar a los alumnos conectando el contenido con situaciones de la vida real, haciendo hincapié en la resolución de problemas y adaptando los materiales a los diferentes niveles de habilidad.
- **Enfoque de aprendizaje combinado:** Combinando los puntos fuertes del aprendizaje en línea y presencial, la metodología garantiza la flexibilidad y maximiza el compromiso. Los formadores pueden utilizar una combinación de vídeos, debates interactivos y cuestionarios para fomentar una experiencia de aprendizaje dinámica.
- **Escenarios de la vida real:** La metodología incorpora historias relacionadas para ilustrar conceptos clave, como la gestión de la privacidad en las redes sociales o la práctica de compras seguras en línea, lo que hace que el proceso de aprendizaje sea más cercano e impactante.

2. **Materiales de formación para el desarrollo de la resiliencia digital**

Los materiales de formación constituyen el núcleo del programa y se centran en cuatro módulos fundamentales, cada uno de los cuales aborda un aspecto clave de la resiliencia digital:

- **Bienestar digital:** Este módulo explora la relación entre la tecnología y la salud mental, ofreciendo estrategias para equilibrar los hábitos digitales, mejorar la concentración y reducir el estrés digital. Los participantes aprenden las mejores

prácticas para mantener un estilo de vida en línea saludable mientras permanecen conectados y son productivos.

- **Seguridad digital:** Se presentan a los alumnos métodos para proteger sus identidades digitales, como la creación de contraseñas seguras, la identificación de intentos de suplantación de identidad y la gestión de la seguridad en línea para las redes sociales y las plataformas financieras. Los ejercicios prácticos mejoran la comprensión y aumentan la confianza en la seguridad de la propia presencia en línea.
- **Privacidad digital:** Este módulo capacita a las personas para salvaguardar su información personal. Desde el reconocimiento de las amenazas en línea hasta la aplicación de herramientas para mejorar la privacidad, los participantes adquieren las habilidades necesarias para navegar por el mundo digital de forma segura y responsable.
- **Ciudadanía digital:** Un componente vital de la resiliencia digital, este módulo hace hincapié en los derechos y responsabilidades de ser un ciudadano digital. Los temas incluyen el uso ético de la tecnología, la defensa de los derechos digitales y la promoción de interacciones positivas en los espacios en línea.

Cada módulo incluye vídeos, presentaciones, cuestionarios y ejercicios diseñados para implicar a los participantes y proporcionarles experiencias prácticas de aprendizaje.

Aprendizaje accesible en la plataforma de REA DigiWELL

Todo el programa de formación está alojado en la plataforma de **Recursos Educativos Abiertos (REA) DigiWELL**, accesible en platformdigiwell.eu. Esta plataforma de fácil uso sirve como centro para formadores, educadores y estudiantes adultos, ofreciendo:

- **Materiales exhaustivos:** Todos los módulos y recursos están disponibles en línea, lo que garantiza que los alumnos puedan explorar los temas a su propio ritmo o participar en sesiones de formación guiadas.
- **Funciones interactivas:** La plataforma incluye herramientas como cuestionarios y foros para mejorar el aprendizaje y fomentar la colaboración entre los participantes.
- **Acceso flexible:** Los materiales pueden consultarse en línea, lo que facilita a los alumnos el acceso a los contenidos en cualquier momento y lugar, tanto si son nuevos en la materia como si desean profundizar sus conocimientos.
- **Apoyo al aprendizaje combinado:** Los formadores pueden utilizar la plataforma para implementar componentes del programa tanto en línea como presenciales, garantizando la accesibilidad para públicos diversos.

Por qué es importante la resistencia digital

En el mundo interconectado de hoy, la resiliencia digital es más que una habilidad: es una necesidad. Desde gestionar el impacto de la tecnología en la salud mental hasta garantizar la privacidad y la seguridad en línea, la resiliencia digital permite a las personas superar los retos, aprovechar las oportunidades y contribuir de forma significativa en los espacios digitales.

El programa de formación DigiWELL es un recurso transformador para cualquiera que desee desarrollar estas competencias esenciales. Tanto si es usted un educador que pretende guiar a estudiantes adultos como si es un particular que se esfuerza por mejorar sus competencias digitales, el programa le ofrece las herramientas y los conocimientos necesarios para marcar una verdadera diferencia.

Visite hoy mismo la plataforma de REA DigiWELL en platformdigiwell.eu para explorar los materiales de formación e iniciar su viaje hacia la resiliencia digital. Con DigiWELL, dé el primer paso para dar forma a un futuro digital más seguro, consciente y capacitado.