

# INSTRUCCIONES SOBRE COMO USAR LA PLATAFORMA DE APRENDIZAJE ELECTRÓNICO PPS



**activageing**  
remaining active. nothing less.

# CONTENIDOS

1.	INTRODUCCIÓN .....	3
2.	INSTRUCCIONES DE ACCESO .....	3
3.	RESUMEN GENERAL .....	4
3.1	MÓDULOS GENERALES .....	4
3.2	MÓDULOS ESPECÍFICOS .....	5
3.3	NIVEL DE DIFICULTAD .....	5
3.4	COORDINADOR-FACILITADOR PPS .....	6
4.	PLATAFORMA DE APRENDIZAJE ENTRE PARES PPS.....	7
5.	ESTRUCTURA DE LA PLATAFORMA DE APRENDIZAJE ELECTRÓNICO .....	9

## 1. INTRODUCCIÓN

---

Es para nosotros una satisfacción presentar el resultado del proyecto "PPS": plataforma de aprendizaje electrónico para el apoyo al envejecimiento activo.

Dentro de la plataforma de aprendizaje electrónico PPS hemos intentado preparar contenidos útiles para tu aprendizaje permanente, así como sugerencias de actividades para un envejecimiento activo y enlaces interesantes a materiales interactivos en estas áreas. Conocerás a una comunidad de amigos PPS y podrás debatir en el foro PPS.

Todavía hay más: por participar en el aula de aprendizaje electrónico PPS podrás compartir tus habilidades digitales con tus amigos simplemente invitándoles a que se unan a nuestra comunidad PPS online.

¿Te interesa?

Así es como funciona.

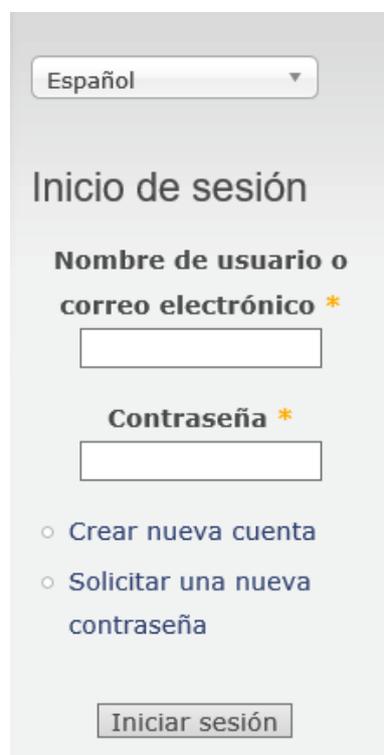
## 2. INSTRUCCIONES DE ACCESO

---

- Para acceder a la plataforma hay que introducir en tu navegador la siguiente dirección <http://www.activeageingproject.eu/es>
- Dentro de esta página debes hacer click en la imagen de la casa educativa con el título "Portal de E-Learning PPS".
- Una vez dentro del portal de eLearning hay que iniciar sesión en el lateral derecho de la página. Para ello, deberás darte de alta como usuario.

Recuerda que ante cualquier duda puedes contactar con nosotros a través de las siguientes direcciones de correo electrónico

- [pps.ticsupua@ua.es](mailto:pps.ticsupua@ua.es)
- [upua.internacional@ua.es](mailto:upua.internacional@ua.es)



Español

### Inicio de sesión

**Nombre de usuario o correo electrónico \***

**Contraseña \***

Crear nueva cuenta

Solicitar una nueva contraseña

Iniciar sesión

### 3. RESUMEN GENERAL

---

La estructura de la plataforma de aprendizaje electrónico se ha diseñado con un formato simple con intención. Lo que los participantes tienen que hacer es echar un vistazo a los contenidos disponibles e intentar leer los materiales preparados. Se recomienda que sigamos en contacto con los participantes matriculados para así recoger su feedback y actualizar los contenidos de aprendizaje electrónico.

La metodología es muy simple. La plataforma está diseñada como una "casa educativa" y hay 5 módulos. Una vez que los participantes seleccionen el tema (haciendo click en la "ventana" de la casa) les llevará automáticamente al módulo educativo que cubre los contenidos seleccionados. Entonces los participantes podrán ojear y leer los materiales, usar los enlaces a páginas interesantes o intentar usar las aplicaciones formativas.

Al final del programa de aprendizaje electrónico, habrá (después de la implementación de prueba) un test general sobre el envejecimiento activo y la comprensión de los temas.

Vale. Empecemos.

#### 3.1 MÓDULOS GENERALES



La plataforma PPS de aprendizaje electrónico está dividida en dos partes:

Primero, hay módulos generales.

Cubren tres temas: ENVEJECIMIENTO ACTIVO, ENVEJECIMIENTO SALUDABLE Y USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS.

En el submódulo ENVEJECIMIENTO ACTIVO encontrarás información básica y diversa sobre el término "envejecimiento activo", enlaces a diferentes políticas y a la Organización Mundial de la Salud y, por último, materiales para leer, recogidos en el programa formativo PPS "Cara a cara.

El submódulo ENVEJECIMIENTO SALUDABLE cubre diferentes aspectos de una vida saludable después de los 50. Encontrarás información general sobre la salud y las consecuencias de envejecer, sugerencias de actividades físicas para personas mayores, opiniones sobre nutrición y dietética, el uso adecuado de los medicamentos y tormenta de ideas.

El submódulo USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS ofrece formación básica sobre ordenadores, smartphones e internet. Podrás contactar con socios PPS de seis países diferentes de la Unión Europea, aprender lo básico de los servicios on-line y, en general, intentar usar las nuevas tecnologías sin miedo y con confianza.

### 3.2 MÓDULOS ESPECÍFICOS



Además hay **MÓDULOS ESPECÍFICOS**.

Han sido preparados por los socios del proyecto PPS. Cada socio de cada país ha desarrollado dos módulos específicos de aprendizaje según los resultados de la investigación nacional. En cada país participante, las personas mayores tienen diferentes deseos y expectativas, por tanto, los socios del proyecto PPS decidieron desarrollar diferentes módulos basados en los intereses nacionales. Por ejemplo, en Eslovenia las personas mayores votaron por aprender sobre Patrimonio cultural y Economía personal, pero en España votaron por Habilidades sociales y Voluntariado, y lo mismo se aplica al resto de países socios. Por tanto, se ofrecen doce módulos específicos de aprendizaje con una gran variedad de materiales, actividades, sugerencias y oportunidades para relacionarse.

Cada MÓDULO ESPECÍFICO se puede elegir desde la base del hogar formativo PPS.

### 3.3 NIVEL DE DIFICULTAD



Cada submódulo está valorado con un nivel de dificultad determinado.

Hay tres niveles diferentes de dificultad.

## Nivel 1

Materiales explicativos básicos y fáciles, listas de lectura y diferentes enlaces de internet para acceder a más información sobre el tema. Deberías ser capaz de entender todos los materiales del nivel 1 sin apoyo del mentor PPS.

Evidentemente, podrás contactar con su coordinador-formador nacional siempre que lo necesites. Esta es la mejor parte del aprendizaje on-line.

## Nivel 2

Más contenido detallado y temas especializados. Los coordinadores del PPS aconsejan que los participantes lean estos materiales comprendiéndolos bien. Cuando no te sientas cómodo con los contenidos, intenta usar la ayuda on-line del formador.

## Nivel 3

Son los contenidos más avanzados, pero limitados a un mínimo. Los socios del PPS querían que la plataforma de aprendizaje electrónico fuera fácil y divertida, sin llegar a ser aburrida para aquellos con más conocimientos de las TICs. Los usuarios podrán usar el foro PPS para iniciar debates y contactar con formadores o socios del PPS en diferentes países.

### 3.4 COORDINADOR-FACILITADOR PPS



Donde veas este signo, puede pedir ayuda a su mentor PPS elegido haciendo click. Tendrás que enviar un e-mail al formador, quien se pondrá en contacto contigo.

#### PPS FACILITADORES

¿Quiénes son los facilitadores del proyecto PPS? Son mentores formados de seis países diferentes de la Unión Europea que participaron en el programa formativo nacional PPS para facilitadores con una duración de 30 horas. Es decir, están capacitados para desarrollar el programa PPS en el aula (programa cara a cara) o a distancia mediante la plataforma de aprendizaje electrónico PPS.

Por tanto, si los participantes del programa de aprendizaje electrónico quieren preguntar al coordinador PPS algo sobre los temas de aprendizaje electrónico, lo harán usando el e-mail que se ha proporcionado. Cada país participante en el PPS formó a cinco mentores, que también se ocuparán de apoyar a los participantes en el aprendizaje online.

## 4. PLATAFORMA DE APRENDIZAJE ENTRE PARES PPS

La plataforma de aprendizaje entre pares está disponible en siete idiomas: inglés, esloveno, danés, francés, polaco, alemán y español.

¡No dudes en explorar el maravilloso mundo de las posibilidades que implica un envejecimiento activo!

Entra al hogar formativo PPS seleccionando una de las ventanas disponibles.

Forum

ppps Envejecimiento activo: permanecer activo, nada más

¡Estimado participante en el proyecto PPS!

Bienvenido a la plataforma E-training Peer to Peer donde encontrará recursos formativos para la promoción y gestión del envejecimiento activo. Los temas seleccionados provienen directamente de los deseos y necesidades que han manifestado las personas mayores y que se han verificado en el programa formativo Face to Face.

Por lo tanto:

- si eres una persona mayor y quieres saber más sobre el envejecimiento activo: encontrarás información útil y actividades para permanecer activo, y
- si eres formador, tutor o facilitador: encontrarás consejos y sugerencias para desarrollar cursos de envejecimiento activo con personas mayores.

Todo lo que necesitas es entrar en el icono de nuestra casa PPS y comenzar a explorar los diferentes temas de envejecimiento activo. Es gratuita. Solamente tienes que registrarte.

**No lo olvides: ¡no tenemos miedo a los ordenadores!**

Sobre la plataforma PPS de aprendizaje electrónico

- Utilización de la Tecnología
- Envejecimiento saludable
- Introducción al Envejecimiento activo
- Módulos específicos

Inicio de sesión

Nombre de usuario o correo electrónico \*

Contraseña \*

Crear nueva cuenta

Solicitar una nueva contraseña

Iniciar sesión

Go to PPS website →

Lifelong Learning Programme

This project has been funded with support from the European Commission. This web site reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

PPS – Formación entre pares para la promoción del envejecimiento activo tiene como objetivo desarrollar y probar una metodología y programas formativos que ayuden a los mayores a ser activos apoyando a otros mayores (55+) para que lleven mejor la vejez. La metodología está basada en asesoramiento de grupos de pares así como asesoramiento formativo a través de internet. Además de los programas cara a cara, que son bastante efectivos, se facilitará un programa formativo online para alcanzar a un mayor número de personas. Por esta razón, los socios han decidido desarrollar dos programas formativos diferentes con el mismo contenido. Ambos se probarán para probar su efectividad y cómo pueden hacerse más efectivos.

El contenido del programa formativo para mayores sobre envejecimiento activo (cara a cara y online) está estructurado en módulos:

- Introducción al envejecimiento activo
- Envejecimiento saludable
- El uso de las tecnologías
- Módulos específicos

Los módulos específicos de España son:

- Voluntariado
- Habilidades sociales

Cuando elijas el idioma inglés, aparecerán los módulos específicos de todos los países socios del proyecto:

- Patrimonio cultural y comprensión de la historia
- Finanzas personales y la edad moderna
- La psicología de los mayores y terapia artística
- Seguridad, finanzas y gestión del tiempo
- Voluntariado
- Habilidades sociales
- Ejercicio mental – activando a los mayores
- Encontrar un lugar para hacer voluntariado
- Mitos y realidades sobre el proceso de envejecimiento
- Actitud moderna hacia el envejecimiento
- Valorar y transferir mis habilidades
- Elaborar un plan de acción de una actividad basada en recursos locales

El objetivo principal del proyecto PPS es, por tanto, desarrollar un programa formativo para mayores sobre envejecimiento activo, gratis y con apoyo de mentores preparados.

## 5. ESTRUCTURA DE LA PLATAFORMA DE APRENDIZAJE ELECTRÓNICO

---

La web de aprendizaje electrónico está basada en el programa formativo cara a cara. Sigue la misma estructura con módulos y actividades (que pueden considerarse submódulos) para dar apoyo a estudiantes externos y a formadores (que pueden usarlo como una guía para su curso o como una base de datos de actividades).

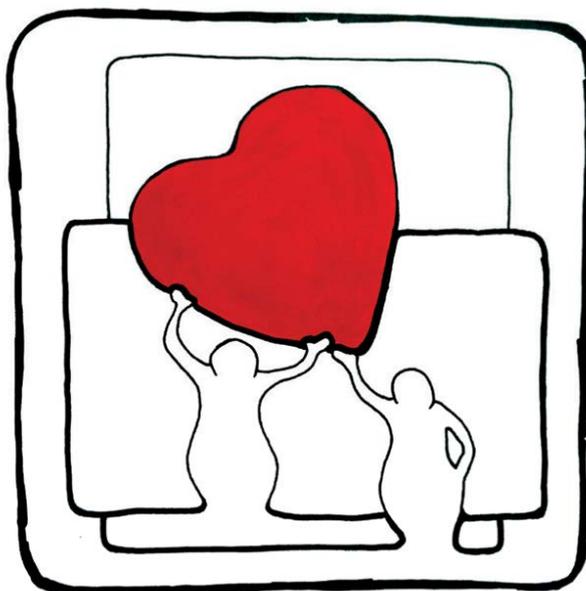
Del programa PPS incluye:

- **Los objetivos**
- **El contenido** (normalmente un texto para leer que, en vez de ser leído por el formador, puede ser leído por el estudiante, así no tienes que crear nuevo contenido. Fíjate que a veces hay enlaces e imágenes en el contenido).
- **La actividad** (incluyendo instrucciones para el formador)
- **El plan de acción**

Ofrece la posibilidad de añadir actividades que pueden hacerse de forma autónoma con cualquier navegador. Estas actividades pueden estar descritas o incluir alguna interacción: las llamaremos aplicaciones de aprendizaje electrónico o *Learning Apps*.

Como consecuencia, para cada subtema de un módulo el proyecto PPS ofrece:

- *Contenido/información/material de lectura*
- *Una o varias aplicaciones de aprendizaje electrónico*
- *Un foro para el intercambio de opiniones entre participantes*



*El proyecto PPS está cofundado por la Comisión Europea.*