



**Digital Wellbeing
for Families**

Bienestar Digital en Familia

Guía para Docentes de Personas Adultas



ÍNDICE

PARTE 1

Introducción, págs. 3 y 4.

PARTE 1

Fundamentos del bienestar digital, págs. 5-13.

PARTE 2

Facilitación de talleres y enfoque intergeneracional, págs. 14-23.

PARTE 3

Impartición de los seis talleres temáticos, págs. 24-32.

PARTE 4

Consejos prácticos para talleres intergeneracionales eficaces, págs. 33-43.

ANEXOS/FOLLETOS

Recursos adicionales: herramientas de retroalimentación y formularios de reflexión para familias y educadores, págs. 44-48.



Cofinanciado por
la Unión Europea

PARTE 1

Introducción

En un mundo cada vez más digital, las familias se enfrentan a retos complejos relacionados con el tiempo que pasan frente a la pantalla, la seguridad en la red, la identidad digital y los efectos emocionales y sociales de las tecnologías digitales. El profesorado de personas adultas desempeñan un papel fundamental a la hora de ayudar a las familias a superar estos retos, pero a menudo carecen de las herramientas, los recursos y la orientación específicos necesarios para hacerlo de manera eficaz. La Guía de bienestar digital para docentes de personas adultas se ha elaborado para responder a esta carencia (identificada durante un proyecto anterior, Digital Upbringing, que se centraba principalmente en las familias y los y las menores), situando a los y las docentes en el centro de la intervención.

Esta guía está diseñada para ayudar al profesorado de personas adultas a implementar con éxito talleres de bienestar digital y a ganar confianza y competencia en la impartición de una educación digital de alta calidad centrada en la familia. Basándose en la experiencia de instituciones socias que ya han puesto a prueba e impartido talleres intergeneracionales, el contenido se basa en conocimientos prácticos y comentarios de la implementación en la vida real. Proporciona tanto orientación estructurada como herramientas flexibles que los educadores pueden adaptar a diferentes contextos familiares y realidades digitales.

La Guía de bienestar digital para docentes de personas adultas incluye:

- Directrices claras para talleres intergeneracionales y para trabajar eficazmente con las familias.
- Una selección cuidadosa de recursos digitales (por ejemplo, cursos en línea, seminarios web, herramientas interactivas) para mejorar los programas de crianza digital.
- Componentes interactivos, como cuestionarios y preguntas de autorreflexión, para promover la participación y el pensamiento crítico.
- Materiales prácticos, como hojas de trabajo, estudios de casos y escenarios realistas.
- Consejos y trucos prácticos para abordar los retos comunes a los que se enfrentan los educadores y las educadoras en este campo.

PARTE 1

La Guía de bienestar digital para docentes de personas adultas incluye los siguientes temas:

- Introducción
- **Parte 1:** Fundamentos del bienestar digital
- **Parte 2:** Facilitación de talleres y enfoque intergeneracional
- **Parte 3:** Impartición de los seis talleres temáticos
- **Parte 4:** Consejos prácticos
- Evaluación y seguimiento

Bienestar Digital

El bienestar digital no es una habilidad fija, sino un camino compartido entre adultos y niños. A medida que cambia la tecnología, también lo hacen las formas en que las familias se conectan, aprenden y se comunican. Esta guía anima al profesorado a verse a sí mismos como facilitadores y facilitadoras de este diálogo, ayudando a las familias a explorar juntos la vida digital en lugar de imponer reglas únicas por igual. Al crear espacios de aprendizaje seguros, solidarios y lúdicos, los y las docentes pueden ayudar a las familias a generar confianza, empatía y equilibrio en sus rutinas digitales cotidianas.

Te invitamos a descubrir los siguientes capítulos a tu propio ritmo. Cada parte de la guía ofrece información práctica, herramientas adaptables y ejemplos reales para inspirar tu trabajo con las familias. Tanto si estás preparando tu primer taller sobre bienestar digital como si estás perfeccionando un programa ya existente, encontrarás ideas que se pueden adaptar a las necesidades de tu comunidad. Utiliza esta guía no solo como un recurso, sino como una compañera para la reflexión, la creatividad y el crecimiento, un paso hacia ayudar a las familias a prosperar en la era digital.



PARTE 1

Fundamentos del bienestar digital

Introducción

Es importante que los y las docentes tengan ideas sólidas sobre los fundamentos del bienestar digital. El objetivo de esta guía es proporcionarles una comprensión clara y completa del bienestar digital y su papel vital y multifacético para las familias en este mundo cada vez más digital.

A lo largo de este documento, definimos el bienestar digital, exploramos sus dimensiones clave en detalle y articulamos con precisión por qué fomentarlo no solo es beneficioso, sino esencial para todas las familias que navegan por esta era digital. Además, en esta sección se presenta un enfoque de aprendizaje intergeneracional relevante y eficaz, se detallan sus beneficios y se ofrece un conjunto ampliado de estrategias prácticas y factibles para aplicar de manera eficaz en talleres familiares.

Al comprender estos principios básicos y sus aplicaciones prácticas, el profesorado ganará confianza y competencias para abordar de forma proactiva los complejos retos digitales, lo que le permitirá impartir una educación digital de alta calidad y gran impacto, centrada específicamente en promover el bienestar digital en las familias.



PARTE 1

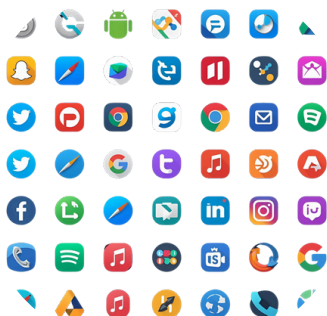
¿Qué es el bienestar digital?

El bienestar digital es un estado profundo y holístico de salud, felicidad y conexión genuina en un mundo digital cada vez más omnipresente y, a menudo, exigente. Trasciende el simple uso de la tecnología; se trata de encontrar y mantener un equilibrio consciente, intencionado y sostenible en nuestro uso de las herramientas digitales.^[1]

Este equilibrio garantiza que la tecnología sirva como un potente potenciador de nuestras vidas, apoyando nuestros objetivos personales y colectivos, en lugar de causar inadvertidamente daños, estrés o distanciamiento.

El bienestar digital no promueve en absoluto el abandono de la tecnología, sino que fomenta su uso consciente, crítico y con un propósito. Anima a las personas usuarias a ser participantes activas en sus vidas, también en sus vidas digitales, tomando decisiones conscientes sobre cuándo, por qué y cómo.

^[1] Uslu, O. (2025). Understanding digital wellbeing: Impacts, strategies, and the path to healthier technology practices. *Discover Social Science and Health*, 5, 145. <https://doi.org/10.1007/s44155-025-00259-5>



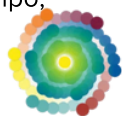
PARTE 1

Dimensiones del bienestar digital

El bienestar digital es un concepto multidimensional que abarca diferentes ámbitos de la vida: físico, mental y emocional, social, y profesional o educativo. Todas estas dimensiones están conectadas y se influyen mutuamente.

- **El bienestar físico** se centra en cómo la tecnología afecta a nuestro cuerpo. Incluye reducir la fatiga ocular causada por la exposición prolongada a las pantallas, mantener una buena postura, moverse con regularidad y evitar los trastornos del sueño causados por el uso de pantallas a altas horas de la noche o la exposición a la luz azul. Para las familias, esto significa establecer rutinas prácticas: fomentar las actividades al aire libre, crear espacios y acordar horarios sin pantallas.
- **El bienestar mental y emocional** está relacionado con la gestión del estrés digital, la presión online y la sobrecarga emocional. Las notificaciones constantes, la cultura de la comparación y el miedo a perderse algo (FOMO) pueden causar ansiedad y disminuir la autoestima. Los educadores pueden ayudar a las familias a reconocer los signos de fatiga digital, practicar la atención plena, centrar la atención y desarrollar estrategias de afrontamiento saludables.
- **El bienestar social** está relacionado con la gestión del estrés digital, la presión online y la sobrecarga emocional. Las notificaciones constantes, la cultura de la comparación y el miedo a perderse algo (FOMO) pueden causar ansiedad y disminuir la autoestima. Los educadores pueden ayudar a las familias a reconocer los signos de fatiga digital, practicar la atención plena, centrar la atención y desarrollar estrategias de gestión saludables.
- **El bienestar profesional y educativo** hace hincapié en el uso eficiente, eficaz y productivo de las herramientas digitales sin caer en el agotamiento digital, la distracción crónica o la confusa y poco saludable delimitación entre la vida laboral y la personal.

En el mundo actual, la tecnología a menudo prolonga nuestra jornada laboral más allá del horario habitual, lo que hace cada vez más difícil desconectar y descansar de verdad. Por lo tanto, se trata de establecer límites claros para el trabajo digital, gestionar las notificaciones y utilizar las herramientas de productividad con prudencia para maximizar el rendimiento y, al mismo tiempo, preservar el tiempo y la energía personales.



PARTE 1

Por qué el bienestar digital es tan importante para las familias

El bienestar digital es esencial para las familias hoy en día. La tecnología está en todas partes. Forma parte de nuestra vida cotidiana, de cómo nos comunicamos a diario, de cómo aprendemos y de cómo nos entretenemos. Entonces, ¿qué significa esto para las familias y por qué debemos centrarnos en ello? Veamos:

- **Ecosistemas digitales compartidos:** Las familias suelen compartir dispositivos digitales, redes Wi-Fi domésticas y diversas plataformas en línea. Esto significa que los hábitos digitales poco saludables o las vulnerabilidades de un miembro de la familia pueden afectar directa o indirectamente al bienestar y la seguridad de los demás miembros del hogar.
- **El poderoso ejemplo:** los miembros adultos de las familias son los modelos a seguir más importantes e influyentes para los miembros más jóvenes de la familia. Las actitudes, los comportamientos y los hábitos digitales de aquellos con respecto a la tecnología influyen profundamente en los hábitos digitales en desarrollo de la siguiente generación.
- **Sensibilidad del desarrollo:** niñas, niños y adolescentes se encuentran en una etapa muy sensible de su desarrollo, lo que los hace más vulnerables a los posibles efectos negativos que el tiempo excesivo, inadecuado o sin supervisión frente a las pantallas puede tener en sus cerebros en desarrollo, sus habilidades socioemocionales y sus funciones cognitivas.
- **Dinámicas de comunicación:** Si bien la tecnología ofrece un potencial increíble para mejorar la comunicación familiar (por ejemplo, conectar con familiares lejanos, compartir experiencias), también puede obstaculizar indirectamente la calidad y la frecuencia de las interacciones esenciales en la vida real. El bienestar digital ayuda a las familias a aprovechar la tecnología de forma estratégica para conectarse, al tiempo que se preserva y se da prioridad de forma consciente al tiempo de calidad cara a cara.
- **Prepararse para el futuro:** dotar a las familias de habilidades para el bienestar digital no solo consiste en gestionar los retos actuales, sino también en prepararlas para que puedan afrontar de forma responsable, versátil y eficaz un futuro digital en constante evolución, fomentando la resiliencia y el aprendizaje digital permanente.



PARTE 1

¿Qué es el aprendizaje intergeneracional y cuáles son sus beneficios para el bienestar digital?

El aprendizaje intergeneracional es un enfoque educativo dinámico, colaborativo y muy eficaz en el que personas de diferentes generaciones aprenden activamente unas de otras, con otras y sobre las otras. Reconoce fundamentalmente que el aprendizaje es un proceso recíproco y bidireccional. En este modelo, se reconoce que tanto las generaciones mayores como las más jóvenes poseen conocimientos únicos, habilidades diversas y perspectivas valiosas que pueden enriquecer mutuamente la experiencia de aprendizaje de todos los involucrados. Va más allá de la enseñanza tradicional de arriba hacia abajo para dar paso al descubrimiento compartido y al entendimiento mutuo.

Un enfoque de aprendizaje intergeneracional sobre el bienestar digital ofrece ventajas a las familias, fomentando una relación equilibrada y eficaz con la tecnología:

Salvar la brecha digital con empatía: Por un lado, las generaciones más jóvenes suelen ser nativas digitales, ya que han nacido y crecido rodeadas de tecnología, y dominan a la perfección las nuevas aplicaciones, plataformas y formas de comportamiento cultural en línea. Por otro lado, las generaciones mayores, a menudo inmigrantes digitales, han tenido que adaptarse a la tecnología bastante tarde en sus vidas. Sin embargo, estas últimas, aunque ya no son necesariamente «inmigrantes digitales», tienden a utilizar la tecnología de manera diferente: más orientada a objetivos, cautelosa y centrada en la funcionalidad más que en la conectividad constante. También aportan una gran experiencia vital, un juicio crítico y una comprensión más profunda de las consecuencias del mundo real. El aprendizaje intergeneracional busca facilitar un intercambio empático, en el que los miembros más jóvenes de la familia puedan compartir sus habilidades técnicas y sus conocimientos sobre todas estas nuevas posibilidades, mientras que los miembros de más edad pueden compartir su sabiduría vital, su pensamiento crítico, su comportamiento responsable y sus perspectivas a largo plazo.



PARTE 1

- **Cultivar la empatía y el entendimiento mutuos:** este enfoque fomenta la empatía animando a los miembros de la familia a intentar comprender y apreciar la vida digital de los demás. Los padres pueden comprender las aplicaciones, los juegos y las plataformas de redes sociales específicas que les gusta usar a sus hijos, y pueden entender su atractivo para ellos. Los niños pueden apreciar las preocupaciones de sus padres con respecto a la seguridad en línea, la privacidad y el uso responsable del tiempo. Este entendimiento mutuo reduce los conflictos, fomenta el diálogo abierto y fortalece los lazos familiares en torno al uso compartido de la tecnología.
- **Trabajar juntos para resolver los retos digitales:** Cuando se trata de afrontar retos digitales en casa, como el ciberacoso, detectar información errónea o reducir el tiempo excesivo frente a la pantalla, las mejores soluciones suelen surgir del trabajo conjunto, y no solo de una persona que establece las normas. Cuando todos los miembros de la familia aprenden unos de otros, resulta más fácil ponerse de acuerdo para establecer límites saludables, crear planes de uso de los medios adaptados a cada hogar y encontrar soluciones creativas que todas las personas puedan asumir y mantener.
- **Hacer que el aprendizaje sea atractivo y relevante:** cuando el contenido del aprendizaje se conecta con las experiencias y preocupaciones reales en línea de todos los miembros de la familia, resulta más interesante y útil. Las conversaciones sobre el bienestar digital dejan de centrarse en conceptos teóricos abstractos y normas sobre lo que se debe y no se debe hacer, y se centran mucho más en situaciones de la vida real a las que todos nos enfrentamos, lo que hace que las lecciones se graben en la memoria y valga la pena recordarlas.
- **Promover hábitos duraderos:** los hábitos y las normas relacionados con la tecnología funcionan mejor cuando se establecen mediante conversaciones abiertas, entendimiento mutuo y acuerdos, y no cuando una generación simplemente le dice a la otra lo que tiene que hacer. Cuando toda la familia tiene voz y voto, es más fácil cumplir las normas compartidas.



PARTE 1

El aprendizaje intergeneracional es el eje central de los talleres de bienestar digital, diseñados no solo para enseñar habilidades digitales, sino también para unir a las generaciones con el fin de explorar la tecnología como aliados. Los hábitos digitales suelen dividir a las familias por edad y experiencia, pero este enfoque convierte el aprendizaje en un viaje compartido. Ayuda a las familias a hablar abiertamente sobre la vida digital, a comprender las realidades de cada uno y a encontrar el equilibrio entre la independencia y la orientación, los verdaderos fundamentos del bienestar digital. Para ver ejemplos prácticos de cómo se aplica el aprendizaje intergeneracional en los seis talleres de bienestar digital, consulta la parte 3.

Tras explorar los fundamentos del bienestar digital y el aprendizaje intergeneracional, la siguiente parte se centra en cómo traducir estos principios en una explicación eficaz de los talleres.

Contenido Adicional

Preguntas de reflexión para docentes

Reflexiona sobre las siguientes preguntas:

¿Cómo reflejan mis propios hábitos digitales los principios de bienestar digital que quiero enseñar? ¿Qué podría mejorar?

¿Qué retos digitales veo con más frecuencia en las familias con las que trabajo? ¿Cómo puede ayudar el aprendizaje intergeneracional a abordarlos?

¿Cómo puedo adaptar mi estilo de facilitación, mi lenguaje y mis actividades para que todos los miembros de la familia, independientemente de su edad, se sientan escuchados, valorados e involucrados?

¿Con qué organizaciones locales, recursos comunitarios o expertos digitales podría colaborar para que mis talleres sean más atractivos e impactantes?



PARTE 1

Herramientas y recursos recomendados

A continuación, se presentan algunos tipos de herramientas prácticas y recursos valiosos que pueden servir de apoyo y enriquecer sus talleres sobre bienestar digital:

- **Fichas de trabajo para elaborar un plan familiar integral sobre el uso de los medios de comunicación:** Son esenciales para que las familias establezcan límites de forma colaborativa. Busque plantillas que se puedan personalizar y que abarquen aspectos como los límites de tiempo de pantalla, las zonas libres de dispositivos, las directrices sobre contenidos, la netiqueta y las consecuencias por incumplir las normas. Ejemplos: Plan familiar sobre el uso de los medios de comunicación de la Academia Americana de Pediatría; Acuerdo familiar sobre el uso de los medios de comunicación de Common Sense Media.
- **Guías y listas de verificación detalladas sobre seguridad en línea:** recursos que proporcionan consejos claros y prácticos sobre cómo proteger la información personal, reconocer las estafas de «phishing», comprender la configuración de privacidad en las plataformas de redes sociales más populares e identificar los signos de ciberacoso. Ejemplos: recursos de agencias nacionales de ciberseguridad (por ejemplo, la Agencia de la Unión Europea para la Ciberseguridad, ENISA, y los centros nacionales para una Internet más segura), organizaciones de seguridad en Internet de reconocido prestigio (por ejemplo, Internet Watch Foundation, NSPCC).
- **Listas de verificación interactivas sobre alfabetización digital y herramientas de autoevaluación:** herramientas que permiten a las familias evaluar sus habilidades digitales actuales, identificar áreas en las que podrían necesitar mejorar (por ejemplo, evaluación crítica de las noticias, comprensión de algoritmos) y realizar un seguimiento de su progreso. Ejemplos: cuestionarios en línea o listas de verificación imprimibles de organizaciones tecnológicas educativas. <https://www.incibe.es/en>



PARTE 1

- **Aplicaciones de tecnología consciente y herramientas de desintoxicación digital:** presente a las familias aplicaciones o funciones integradas en los dispositivos diseñadas para ayudar a controlar el tiempo de uso de pantallas, bloquear notificaciones que distraen, programar períodos de «no molestar» o facilitar desintoxicaciones digitales guiadas. Ejemplos: funciones de gestión del tiempo de uso de pantallas específicas para cada dispositivo (por ejemplo, Google Family Link, Microsoft Family Safety, Apple Screen Time, Android Digital Wellbeing), aplicaciones como Freedom, Forest o Moment.
- **Descripción general del software de control parental:** Ofrece una descripción general imparcial de las distintas opciones de software de control parental, analizando sus funcionalidades, ventajas y limitaciones, lo que permite a los padres tomar decisiones informadas que se adapten a las necesidades de su familia.
- **Tarjetas para debates y actividades:** tarjetas de microaprendizaje listas para usar que pueden dar lugar a interesantes conversaciones familiares sobre situaciones digitales concretas, experiencias en línea o valores compartidos relacionados con la tecnología.

Anexos/Folletos:

1. Formulario de comentarios posteriores al taller
2. Formulario de reflexión familiar
3. Lista de verificación estructurada para la autorreflexión
4. Preguntas para la reflexión narrativa
5. Plantilla para la reflexión del o la docente



PARTE 2

Dinámica de los talleres y el enfoque intergeneracional

Introducción

Es esencial que los educadores tengan una sólida comprensión de los principios fundamentales del aprendizaje de personas adultas, especialmente cuando facilitan programas para la educación de menores en el mundo actual, que cambia rápidamente. El propósito de este capítulo es dotar a los y las docentes de personas adultas de un marco claro y completo para aplicar la Andragogía —la teoría del aprendizaje de personas adultas— a la educación en familia. En esta sección se exploran los principios clave del aprendizaje de personas adultas, haciendo hincapié en las diferencias entre el aprendizaje de personas adultas y menores, y en cómo el profesorado puede aprovechar estas diferencias para crear talleres más eficaces y atractivos. También exploraremos el poderoso concepto del aprendizaje intergeneracional, analizando sus beneficios y ofreciendo estrategias prácticas para incorporarlo en sesiones educativas centradas en la familia. Al dominar estos principios y sus aplicaciones prácticas, los educadores estarán mejor preparados para navegar por las complejidades de facilitar experiencias de aprendizaje significativas que empoderen a las familias y fomenten conexiones familiares más fuertes en nuestra era digital.

Dinámica de Educación para Personas Adultas: de la teoría a la práctica

La Teoría del Aprendizaje en personas adultas: Andragogía

La teoría de la Andragogía (teoría del aprendizaje para personas adultas) se remonta a 1833, cuando fue introducida por primera vez por el Dr. Malcolm Knowles. La Andragogía se centra en cómo las personas adultas aprenden de forma diferente a las y los menores. La Andragogía nos hace comprender que se necesita un enfoque diferente a la hora de coordinar grupos de personas adultas en comparación con las y los jóvenes. La Andragogía también nos hace reconocer los distintos estilos de aprendizaje que existen en cualquier grupo de personas adultas y apoya la enseñanza de diversos enfoques.



PARTE 2

Los principios clave de la Andragogía

La teoría de la Andragogía describe seis principios clave que resaltan la diferencia entre fomentar espacios de aprendizaje para personas adultas (Andragogía) y fomentar espacios de aprendizaje para jóvenes (Pedagogía):

- **Las personas adultas son autónomas y autodirigidas:** para poner esto en práctica, los educadores deben involucrar a los participantes en el proceso de aprendizaje. Animando a que aporten sus ideas al diseño y enfoque de las sesiones.
- **Las personas adultas han acumulado una base de experiencia vital y conocimientos:** para poner esto en práctica, los educadores podrían conectar la experiencia vital y el aprendizaje previo desde el inicio de la sesión. Esto ayuda al alumnado a integrarse en el espacio.



- **Las personas adultas se orientan hacia objetivos:** desde el principio, es importante que la o el docente tenga claro cómo se beneficiará su alumnado de lo que aprenda en su programa. Para poner esto en práctica, las educadora y los educadores deben asegurarse de tener claros los objetivos y resultados de aprendizaje de cada sesión o taller.
- **Las personas adultas se orientan por la relevancia:** necesitan ver una razón concreta para aprender algo. Para poner esto en práctica, después de detallar los objetivos de la formación, el docente podría incorporar algunos ejercicios de reflexión que guíen a los estudiantes a conectar los objetivos con su vida personal o su entorno familiar.



PARTE 2

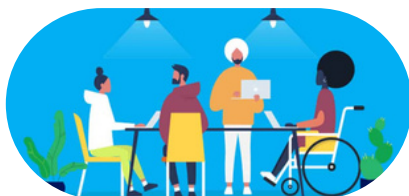
Práctica de la educación de personas adultas: habilidades y métodos de enseñanza.

Una consideración clave de la educación de personas adultas es la necesidad de utilizar un enfoque educacional en lugar de un enfoque docente. Un educador o una educadora es una persona que ayuda, dirige u orienta a las personas adultas en su aprendizaje. La educación consiste en trabajar con las personas con el objetivo de capacitarlas y empoderarlas. La educación es un método que anima a las personas a compartir ideas, recursos y opiniones, y a ser críticas en su proceso de pensamiento. Este profesorado es responsable de guiar a los participantes a través del contenido y estimular la experiencia de aprendizaje. En consonancia con los principios y la filosofía de la Andragogía, un educador o educadora debe aprovechar los conocimientos previos de los estudiantes de manera segura y adecuada. Los métodos de enseñanza son, por lo general, de naturaleza activa y participativa.

Habilidades educativas: principios y valores

A continuación se presentan algunos principios y valores básicos de las habilidades educativas:

- **Imparcialidad** – Mantener una postura neutral y objetiva, recabando únicamente las opiniones de los participantes y sin expresar las propias del docente.
- **Participación** – Favorecer los procesos de aprendizaje interactivos, asegurándose de que el grupo sea el protagonista de los debates, y no el docente.
- **Inclusividad** – Es esencial que el profesorado involucre adecuadamente a todo el alumnado y se asegure de que ninguna persona o grupo pequeño domine el debate.
- **Preparación** – Un buen o una buena docente debe estar preparado o preparada para realizar bien todas las tareas, pero ser flexible para resolver problemas inesperados.
- **Puntualidad** – Ser puntual y asegurarse de que los horarios de las sesiones sean adecuados para el grupo.



PARTE 2

Las familias solo compartirán abiertamente si se sienten respetadas y apoyadas. Como docente, puedes marcar la pauta:

- Configuración física de la sala: Las familias se sienten más cómodas si se sientan en círculos o en pequeños grupos (en lugar de en filas, como en un aula). Esto hace que el ambiente sea menos formal y fomenta la interacción.
- Establecer normas de grupo de forma conjunta: Por ejemplo, «nos escuchamos unos a otros», «toda opinión es válida», «lo que compartimos aquí se queda aquí».
- Voces iguales: Deje espacio para que hablen tanto mayores como menores. Utilice grupos pequeños, turnos de palabra o debates en parejas.
- Tono sin prejuicios: Las familias suelen sentirse culpables por el tiempo que pasan frente a la pantalla. Haga hincapié en que todas las familias tienen retos y que el taller consiste en aprender juntos, no en juzgar.
- Enfoque positivo: Comience preguntando a las familias qué es lo que ya funciona bien en casa antes de explorar qué se podría cambiar.
- Accesibilidad para personas con bajo nivel de alfabetización: Lea las instrucciones en voz alta, utilice iconos o imágenes en lugar de texto y conceda tiempo adicional para las tareas de escritura.
- Apoyo a la comunicación deficiente: Algunas familias no están acostumbradas a hablar sobre la vida digital. Proporcione temas de conversación, juegos de rol o frases sugeridas para ayudar.

Consejos principales para enseñar a grupos de personas adultas:

Se considera que las personas adultas aprenden mejor cuando:

- Entienden por qué es importante saber o hacer algo.
- Tienen la libertad de aprender a su manera.
- El aprendizaje es experiencial.
- Es el momento adecuado para que aprendan.
- El proceso es positivo y alentador.

Preguntas de reflexión: Educación de personas adultas

- ¿De qué manera puedo, como docente, garantizar que la voz del alumnado sea fundamental en mi taller de educación de personas adultas?
- ¿Cuál es mi estilo de aprendizaje preferido y cómo podría afectar a mi enfoque de enseñanza? (Honey y Mumford, anexo)
- ¿Cuáles son mis puntos fuertes como docente? ¿Qué aspectos disfruto?

PARTE 2

Enseñanza a grupos de integrantes de familia: consideraciones y enfoques

Acercamiento a los grupos de familia desde la perspectiva del profesorado

Para educar a los integrantes de familia, el profesorado de personas adultas debe tratar de incorporar los puntos mencionados anteriormente, al tiempo que se aseguran de que se siga un enfoque basado en las fortalezas. Es esencial centrarse en las fortalezas y la resiliencia de los integrantes de familia, a la vez que se brindan oportunidades para compartir experiencias y recibir apoyo del resto de estudiantes. El bienestar y la seguridad de los menores son esenciales a la hora de impartir cualquier programa de educación en familia, en particular un programa intergeneracional que reúne tanto a mayores como a jóvenes.

Principios de la participación de las familias en los programas educativos

Es fundamental garantizar que las familias dispongan del espacio necesario para participar activamente en nuestros programas educativos. A continuación se indican algunos principios que deben tenerse en cuenta a la hora de impartir los talleres sobre bienestar digital para familias:

- 1. Práctica participativa:** Asegúrese de que los integrantes participen no solo en la impartición del taller, sino también en la planificación, el seguimiento y la evaluación.
- 2. Basado en fortalezas:** Adoptar un enfoque basado en las fortalezas y sin juicios de valor en su impartición reducirá el riesgo de ‘culpar a las familias’.
- 3. Inclusión e igualdad:** Como se ha mencionado anteriormente, garantizar que todos tengan la oportunidad de compartir y que la información se reciba de manera respetuosa.
- 4. Diversidad cultural:** Es importante reconocer y tener en cuenta los diversos estilos de crianza que existen en el espacio y utilizar metodologías culturalmente apropiadas en su práctica.
- 5. Escucha activa:** Garantizando que el docente practique y promueva la escucha activa dentro del espacio durante los talleres.



PARTE 2

Barreras para una participación exitosa de las familias

Las familias de toda Europa han compartido preocupaciones comunes sobre las barreras que les impiden participar en programas de educación de personas adultas.

- Sentirse insuficientemente informado sobre el propósito de los talleres;
- Falta de claridad sobre quiénes asisten y las razones de su participación;
- Sentirse superado en número o intimidado por la cantidad de profesionales presentes;
- Percibir una falta de respeto por sus opiniones o sugerencias;
- Experimentar actitudes negativas o críticas por parte de las y los profesionales.
- Enfrentarse a barreras como el transporte, la accesibilidad o las dificultades para el cuidado de los menores.
- Encontrar barreras sociales y culturales relacionadas con el género, el origen étnico, el dominio del idioma o la alfabetización.
- Experimentar el estigma asociado con la búsqueda de apoyo.

Proporcionar apoyo de seguimiento

Se recomienda proporcionar apoyo de seguimiento para ayudar a las familias que participan en los talleres de bienestar digital a sentirse valorados, apoyados y escuchados. Este apoyo podría incluir:

- Llamadas de seguimiento/control individuales.
- Poner en contacto a las personas adultas con los servicios de apoyo locales pertinentes.
- Continuar compartiendo información de manera informal, por ejemplo, a través de WhatsApp.
- Fomentar un compromiso de seguimiento entre estudiantes.

Preguntas de reflexión: para facilitar grupos de familias

Reflexiona sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué medidas puedo tomar para garantizar que el espacio sea inclusivo, acogedor y libre de prejuicios?



PARTE 2

Implementación de enfoques intergeneracionales

Introducción al aprendizaje intergeneracional en los programas de educación familiar

La práctica intergeneracional, tal y como la define el Centro para la Práctica Intergeneracional, se refiere a “reunir a las personas en actividades con un propósito definido y mutuamente beneficiosas que promuevan un mayor entendimiento y respeto entre generaciones y contribuyan a construir comunidades más cohesionadas”. También se dice que fomenta el capital social, las redes sociales, reduce la soledad y el aislamiento y promueve la participación ciudadana.

Beneficios del aprendizaje intergeneracional

Las prácticas intergeneracionales ayudan a restablecer vínculos significativos entre generaciones, fomentando el entendimiento y el respeto mutuos. Al reunir a diferentes grupos de edad, favorecemos el desarrollo de habilidades individuales que contribuyen a una sociedad más inclusiva. Los enfoques intergeneracionales en los programas de educación para personas adultas ayudan a establecer vínculos entre generaciones, fomentando el entendimiento, el respeto y la colaboración. Ayudan a los integrantes de las familias a desarrollar habilidades, confianza y crecimiento personal, al tiempo que fomentan el aprendizaje compartido entre mayores, jóvenes y la comunidad en general.

Aprendizaje intergeneracional y competencias digitales

Los programas de aprendizaje intergeneracional ayudan a las personas adultas a mejorar sus habilidades y conocimientos digitales mediante el fomento del aprendizaje mutuo entre generaciones. Aumentan la confianza y la resiliencia digital de las familias, fortalecen los vínculos familiares y comunitarios, y preparan a los integrantes para navegar por los servicios en línea de manera más eficaz, al tiempo que apoyan activamente el aprendizaje digital de sus menores.



PARTE 2

Enfoques para el aprendizaje intergeneracional en familia

A continuación, se presentan algunos enfoques que puedes tener en cuenta a la hora de impartir programas de aprendizaje intergeneracional a las familias:

1. Fomentar la participación directa a través de actividades compartidas, animando a las familias a participar juntas en proyectos colaborativos, talleres o actividades experienciales.
2. Asegurarse de que se establece una comunicación bidireccional entre las familias y tú, el docente.
3. Crear un entorno de aprendizaje holístico con actividades que tengan en cuenta los requisitos de alfabetización y las necesidades culturales.
4. Ser creativo, pensar de forma innovadora y divertirse con las sesiones.

Estrategias para facilitar el aprendizaje intergeneracional en talleres

Cuando organizas un taller en familia, no solo compartes información, sino que ayudas a diferentes generaciones a aprender unas de otras. Tu trabajo consiste en crear un espacio seguro, acogedor y animado para que todos se sientan cómodos. Algunas ideas prácticas:

- Planifica las actividades para equipos de edades mixtas. Crea tareas en las que las personas adultas y las y los adolescentes trabajen codo con codo, cada cual aportando sus propias ideas. Invita a las y los jóvenes a compartir sus opiniones sobre el tema tratado y no dejes que sean solo las personas adultas quienes decidan.
- Ayuda a que la enseñanza sea bidireccional. Deja tiempo para que las y los jóvenes enseñen a sus mayores cómo hacer algo, como usar una nueva aplicación, explicar una tendencia en las redes sociales, solucionar un problema técnico... Luego, deja que las y los mayores compartan sus propios conocimientos, como detectar noticias falsas o hablar sobre cómo ha cambiado la tecnología a lo largo de los años. Esto fomenta el respeto y demuestra que todos tenemos algo valioso que compartir.
- Llévalo a la práctica. Utiliza situaciones de la vida real y juegos de rol. Utiliza retos digitales comunes. Deja que las familias hablen sobre cómo cada generación podría verlos y buscad soluciones de manera conjunta. Representar estas situaciones puede ayudar a las personas a ver las cosas desde la perspectiva de los demás.



PARTE 2

- **Practica la escucha y la empatía.**

Guía al grupo para que se escuchen realmente unos a otros: sin interrupciones, sin juicios, sin decir “estás equivocado”... Recuérdales que nunca hay una única forma correcta de sentirse acerca de la tecnología y que siempre debemos mantener la personalidad y el respeto.

- **Celebra las fortalezas de todos.**

Destaca lo que cada generación hace bien. Reconocer las fortalezas aumenta la confianza y la conexión.

- **Crea un lenguaje tecnológico común.**

Ayuda a las familias a ponerse de acuerdo en términos claros para las herramientas y conceptos digitales, de modo que todos hablen el mismo idioma para evitar confusiones y facilitar las conversaciones.

- **Sé un modelo a seguir en cuanto al respeto y el trabajo en equipo.**

Muestra al grupo cómo manejar las diferentes opiniones con educación, encontrar un término medio y trabajar para encontrar soluciones que todos puedan aceptar. La forma en que dirijas la sesión influirá mucho en cómo interactúan en el taller y en casa.

Lluvia de ideas sobre el aprendizaje intergeneracional en la familia

Además de los talleres sobre bienestar digital para familias, aquí hay algunas ideas adicionales para participar en el aprendizaje intergeneracional:

- Talleres creativos centrados en el arte, la danza, la música, los juegos de rol o el teatro.
- Habilidades para la vida cotidiana y aprendizaje práctico centrado en la cocina o la jardinería.
- Talleres de salud y bienestar centrados en la atención plena, el ejercicio físico y la nutrición.
- Cultura, historia y narración de historias relacionadas con la historia, las tradiciones y la comunidad.



Basándonos en los principios de facilitación y aprendizaje intergeneracional, la siguiente parte presenta ejemplos prácticos de cómo se aplican estos enfoques en los seis talleres de bienestar digital.



PARTE 2

Contenido Adicional

Preguntas de reflexión para docentes

Reflexiona sobre las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es lo que más te gustaría aprender de una persona mayor en tu vida como profesional y aprendiz permanente?
2. ¿Qué tema te interesaría más explorar con las familias a las que apoyas?

Referencias

- Health Service Executive. (2016). Facilitating Learning in Groups: A Resource Manual for Facilitators Working in Health and Social Care.
<https://healthservice.hse.ie/filelibrary/onmsd/facilitating-learning-in-groups-a-resource-manual-for-facilitators-working-in-health-and-social-care-may-2016.pdf>
- Konrad-Adenauer-Stiftung. (2011). Facilitation Skills and Methods of Adult Education.
https://www.kas.de/c/document_library/get_file?uuid=8159de20-2e04-f18b-002e-8cf996146504&groupId=252038
- TUSLA – Child and Family Agency. (2015). Toolkit for Parental Participation.
https://www.tusla.ie/uploads/content/Parental_Participation_Toolkit_Dec_2015.pdf

Anexos/Folletos:

- Honey and Mumford Learning Styles Questionnaire:
<https://www.mycit.ie/contentfiles/careers/4.%20honeyandmumfordlearningstylesquestionnaire.pdf>



PARTE 3

Desarrollo de los seis talleres temáticos

Introducción

Esta parte de la Guía traslada todos los principios mencionados a la práctica educativa y se centra en cómo llevar a cabo los seis Talleres de Bienestar Digital con familias. Estos talleres se desarrollaron a partir del proyecto Digital Upbringing, realizado con más de 120 niños, niñas y progenitores. A partir de esa experiencia, se seleccionaron las prácticas más eficaces, se perfeccionaron y se reorganizaron en un formato modular y flexible, lo que permite seleccionar y adaptar las actividades según el grupo, el tiempo disponible y el contexto local.

Este enfoque ofrece a las y los educadores la libertad de adaptar los talleres a diferentes perfiles de familias, duraciones y entornos. Cada taller puede realizarse de forma independiente como una sesión breve de unos 45 minutos, o bien combinar varios módulos para crear actividades más largas. La estructura está diseñada para ser flexible, práctica y participativa.

En la actualidad, las familias se enfrentan a numerosas cuestiones relacionadas con la vida digital: ¿cuánto tiempo de pantalla es excesivo?, ¿qué deberían compartir los niños y las niñas en internet?, ¿cómo establecer normas justas sobre el uso de dispositivos en casa? Estos talleres ofrecen a las familias la oportunidad de explorar estas cuestiones de manera conjunta, en un entorno seguro y cercano, a través del juego y el diálogo. No se trata de imponer sino de ayudar a cada familia a encontrar un equilibrio, fomentar la confianza y construir estrategias compartidas que funcionen en su realidad cotidiana.

Esta sección incluye

- Una breve descripción de cada uno de los seis temas de los talleres.
- Los principales resultados de aprendizaje esperados para las familias.
- Ejemplos de actividades que han sido probadas y valoradas positivamente por las familias.
- Consejos prácticos para adaptar los talleres a distintos grupos, incluidos entornos rurales, contextos socialmente desfavorecidos o participantes con bajo nivel de alfabetización.



PARTE 3

Fundamentos del enfoque “elige y combina”

Los Talleres de Bienestar Digital están concebidos como un conjunto de herramientas flexible, que permite a los educadores seleccionar y combinar actividades en función del tamaño del grupo, el tiempo disponible y las necesidades de las familias. Este principio de “elige y combina” facilita que los talleres se adapten a diferentes contextos (centros educativos, espacios comunitarios o eventos familiares de fin de semana), manteniendo una estructura común.

Los talleres se apoyan en seis principios orientadores:

- **Enfoque basado en los puntos fuertes:** partir de lo que las familias ya hacen bien.
- **Aprendizaje lúdico y dialógico:** ciclos breves y activos, con movimiento y productos tangibles.
- **Enfoque “ambos”:** reconocer tanto los riesgos como las oportunidades de la vida digital.
- **Cocreación de normas familiares:** menores y mayores diseñan las reglas conjuntamente; el o la docente actúa como facilitador(a).
- **Práctica fundamentada en evidencias:** basada en el proyecto Digital Upbringing y respaldada por investigaciones recientes (por ejemplo, Digital Wellness Lab, 2024).
- **Kit de Acuerdos Familiares:** plantillas y rituales que ayudan a las familias a comprometerse con normas compartidas

Temas centrales de los talleres

Los seis talleres abordan las áreas clave del bienestar digital en el ámbito familiar:

- **Uso equilibrado de los dispositivos:** exploración de rutinas que favorecen hábitos saludables de pantalla y promoción de momentos familiares sin dispositivos.
- **Identidad digital:** comprensión de cómo las acciones en línea configuran la identidad personal y cómo gestionar de forma responsable la huella digital.
- **Inteligencia emocional:** reconocimiento de las emociones vinculadas al uso digital y desarrollo de la empatía, la resiliencia y límites saludables.
- **Interdependencia empoderadora:** fomento del aprendizaje mutuo entre adultos y menores, fortaleciendo la confianza y el respeto.
- **Aplicaciones educativas e IA:** análisis de las oportunidades y los desafíos que presentan la inteligencia artificial y las herramientas de aprendizaje en la vida cotidiana.

Todos estos talleres están disponibles para su descarga en:

<https://digitalfamilies.esfc-project.com/my-account/>



PARTE 3

Desarrollo del taller y grupos de edad

Los talleres familiares funcionan mejor cuando son breves y están bien focalizados. Según la experiencia del proyecto, una duración de 60 minutos es ideal, siendo 90 minutos el máximo recomendable. En lugar de una única sesión larga, resulta más eficaz planificar una serie de talleres cortos a los que las familias asistan de forma regular. Esto ayuda a mantener la energía y facilita la creación progresiva de hábitos.

Estrutura sugerida

- **Actividad de bienvenida** (5–10 minutos): un inicio lúdico y sin presión que ayuda a relajar tanto a mayores como a menores. Las actividades rompehielos son especialmente valiosas en los talleres familiares, ya que ayudan a reducir la tensión inicial, equilibran las voces de las personas adultas y de la infancia, y facilitan que todas las personas participen.
- **Mini introducción** (5–10 minutos): breve presentación del tema mediante un cuestionario, una historia o un ejemplo.
- **Actividad principal** (20–30 minutos): trabajo conjunto en familia o en grupos paralelos de adultos y menores.
- **Laboratorio familiar** (10–15 minutos): espacio de cocreación (acuerdos, pósteres o soluciones compartidas).
- **Reflexión y cierre** (5–10 minutos): cada familia comparte una idea clave o un compromiso para poner en práctica en casa.

Los talleres están diseñados en torno a tres franjas de edad:

- **0–6 años**: uso exclusivo de dispositivos compartidos.
- **7–13 años**: primeros dispositivos personales o consolas, sin redes sociales.
- **13–16 años** en adelante: teléfonos inteligentes y uso activo de redes sociales.

Cada taller debería centrarse preferentemente en una sola franja de edad, de modo que las actividades y los debates se ajusten al nivel de desarrollo de los menores.



PARTE 3

Adaptación a las necesidades de las familias: aprendizajes clave.

Esta sección analiza situaciones habituales que pueden surgir en los Talleres de Bienestar Digital, como diferencias en la motivación y la atención, dinámicas entre las diferentes generaciones de una misma familia, dificultades comunicativas, diversidad familiar, factores emocionales y realidades contextuales específicas, como los entornos rurales. Comprender estos patrones ayuda a los educadores a crear espacios de aprendizaje flexibles, inclusivos y significativos para todas las familias.

Participación, atención y motivación

Mantener la participación puede resultar especialmente complejo en contextos intergeneracionales. Los miembros más pequeños (6–10 años) suelen tener una capacidad de atención limitada, se aburren con rapidez ante actividades abstractas o excesivamente expositivas y necesitan más movimiento y juego para mantenerse implicados. A menudo existe un desajuste de niveles de energía: los niños son activos y curiosos, mientras que los adultos esperan formatos más estructurados y basados en la conversación.



Con la preadolescencia (10–13 años), la motivación y la cooperación pueden verse afectadas por sentimientos de vergüenza o incomodidad, especialmente cuando se pide participar delante de otras personas o realizar actividades que se perciben como “poco atractivas” o infantiles. En algunos casos, las y los preadolescentes pueden mostrar una resistencia activa a colaborar con las personas adultas, sobre todo cuando las conversaciones abordan temas emocionales o personales.

También es frecuente encontrar diferencias de motivación entre mayores y menores. En ocasiones, las personas adultas muestran un gran interés por hablar sobre bienestar digital, mientras que las y los menores se resisten porque temen que se les critique o que se destaquen únicamente sus errores. Esta tensión fue tenida en cuenta en el diseño de los recursos, que apuestan por actividades no punitivas, lúdicas y centradas en las fortalezas, promoviendo una conversación equilibrada sobre los aspectos positivos y los desafíos de la vida digital.



PARTE 3

El o la docente puede destacar lo siguiente:

- Los talleres no buscan culpabilizar, sino compartir perspectivas y aprender conjuntamente.
- Los adultos también reflexionan sobre sus propios hábitos digitales, mostrando que la responsabilidad es compartida.
- Las actividades se centran en la cocreación y en las oportunidades (creatividad, disfrute, aprendizaje, conexión), no solo en normas y restricciones.
- Las familias pueden elegir y adaptar las actividades o normas que deseen aplicar en casa, lo que refuerza el sentido de pertenencia y autonomía de los miembros más pequeños de la familia.

Dinámicas entre las diferentes generaciones de una familia

Los entornos intergeneracionales pueden sacar a la luz tensiones o supuestos implícitos en las relaciones familiares. La infancia, en todas las edades, puede tener dificultades para ver a las personas adultas como compañeras de aprendizaje, lo que complica la participación en igualdad. En edades más tempranas, la infancia puede apoyarse en exceso en las personas adultas, mientras que estas —con la intención de hacerlo “bien”— pueden acabar dominando las tareas de forma involuntaria, limitando la autonomía y la voz de las y los menores. Del mismo modo, . Algunas personas adultas también pueden sentirse incómodas o cohibidas delante de otras personas adultas, lo que puede llevarlas a comportarse de forma más rígida o artificial, en lugar de interactuar de manera abierta y lúdica con sus hijas e hijos.

Barreras de comunicación y retos para el diálogo

La comunicación abierta y equilibrada no es natural en todas las familias. Las y los menores pueden ocultar sus hábitos digitales por miedo a las consecuencias. En otros casos, estilos comunicativos jerárquicos hacen que las y los menores no estén acostumbrados a expresar su opinión, o que las personas adultas se sientan incómodas abordando temas en los que no se perciben como expertas, especialmente en relación con herramientas o plataformas digitales. A ello se suma la dificultad de verbalizar valores y preocupaciones, sobre todo cuando no existe un hábito previo de diálogo emocional o moral.

Las preguntas estructuradas pueden ser de gran ayuda (por ejemplo: “Algo que me gusta de nuestro uso de dispositivos es...”, “Algo que me gustaría cambiar es...”). Las actividades de intercambio de roles, en las que niños y niñas se convierten en docentes, también reducen barreras y generan oportunidades de diálogo desde un enfoque lúdico. El papel del educador es guiar la conversación, asegurando que todas las voces sean escuchadas y respetadas.

PARTE 3

Estas dificultades pueden verse intensificadas por tabúes culturales o incomodidades generacionales respecto a ciertos temas mediáticos, como los videojuegos, las amistades en línea o la cultura de los influencers. Cuando estos temas se perciben como ajenos o inapropiados, resulta más difícil mantener conversaciones honestas sin juicios o actitudes defensivas.

Diversidad familiar y niveles de alfabetización

Es habitual que existan diferencias en los niveles de conocimiento digital dentro de la familia. Es muy habitual que la infancia tenga más dominio de aplicaciones, juegos y plataformas online que las personas adultas. Lejos de ser un problema, esto puede convertirse en una fortaleza del taller. Las actividades de intercambio de roles, en las que niñas y niños actúan como “docentes digitales” y las personas adultas como aprendices, refuerzan la idea de que el bienestar digital es una responsabilidad compartida y que todos tienen algo valioso que aportar.

Algunas personas adultas presentan dificultades de lectura y escritura, lo que puede complicar el uso de fichas o ejercicios escritos. En estos casos, es importante ofrecer más tiempo, simplificar los materiales y recurrir a alternativas visuales como iconos, dibujos o códigos de color. Una estrategia eficaz es invitar a las y los menores a ayudar leyendo instrucciones en voz alta o ayudando a escribir. Esto reduce el estrés y genera situaciones positivas de inversión de roles, en las que los miembros más pequeños se sienten orgullosos de ayudar y las personas adultas se sienten acompañadas en lugar de avergonzadas.

Reconocer y adaptarse a estas diferencias contribuye a crear un entorno de aprendizaje más inclusivo y empoderador.



PARTE 3

Dinámicas emocionales y sociales

Los talleres intergeneracionales suelen hacer visibles tensiones emocionales subyacentes. Pueden surgir conflictos de poder cuando niñas y niños sienten amenazada su autonomía o cuando las personas adultas se sienten inseguras respecto a sus propios hábitos y competencias digitales. Una comunicación crítica o impaciente por cualquiera de las partes bloquea rápidamente la posibilidad de un diálogo auténtico. Las y los menores pueden burlarse de las limitaciones digitales de sus mayores, mientras que estos pueden evitar compartir sus hábitos por vergüenza o miedo a ser juzgados. En estas situaciones, ambas partes tienden a replegarse en el silencio o la defensiva, reduciendo las oportunidades de conexión y aprendizaje compartido.

Asimismo, algunos padres y algunas madres subestiman su propio papel. Llegan pensando que el bienestar digital consiste únicamente en controlar el comportamiento de las y los menores. Los talleres les ayudan a comprender que sus propios hábitos (mirar el móvil durante la cena, hacer uso intensivo del teléfono por la noche) influyen de forma directa en sus hijas y/o hijos. Invitar a las personas adultas a reflexionar sobre sus rutinas digitales como modelos de referencia resulta clave.



PARTE 3

Realidades rurales y contextuales

En comunidades pequeñas, donde existen menos opciones de actividades extraescolares, es importante destacar que las actividades cotidianas y de bajo coste también son valiosas para el equilibrio digital y el bienestar familiar: cocinar en familia, salir a pasear, visitar a familiares o compartir una comida sin dispositivos. Presentar estas rutinas sencillas como prácticas significativas ayuda a las familias a reconocer que ya disponen de herramientas para el equilibrio y que no necesitan programas costosos o especializados.

En estos contextos, también es frecuente que las familias acudan con hermanas y/o hermanos menores que no pertenecen al grupo de edad previsto. Aunque esto puede resultar disruptivo si no se gestiona adecuadamente, también puede convertirse en una oportunidad de inclusión. Si hay dos educadores, uno puede centrarse en los miembros más pequeños con actividades adaptadas a su edad. Si solo hay una persona facilitadora, conviene preparar actividades paralelas sencillas y atractivas (dibujos para colorear, juegos con pegatinas o juego libre con materiales seguros). De este modo, las personas adultas pueden participar plenamente mientras los más pequeños y las más pequeñas se sienten incluidos.

En la práctica, muchos de estos retos se transforman en oportunidades creativas: niñas y niños que apoyan con orgullo a sus mayores en la lectura, o personas adultas que ganan confianza aprendiendo directamente de sus hijos y/o hijas.

Tras analizar en detalle los seis talleres temáticos, la parte final ofrece orientaciones adicionales, estrategias de comunicación y sugerencias prácticas para ayudar a las y los docentes a adaptar las sesiones a la diversidad de contextos familiares.



PARTE 3

CONTENIDO ADICIONAL

Preguntas para que reflexionen los educadores

- ¿Qué ha funcionado bien para fomentar el diálogo entre los diferentes miembros de la familia?
- ¿Qué actividades generaron mayor energía y participación?
¿Algún participante tuvo dificultades (alfabetización, confianza, capacidad de atención)?
- ¿Cómo podría adaptar la próxima sesión para responder mejor a las necesidades de las familias?

Llevar un breve registro de reflexión tras cada taller será de ayuda a la hora de ganar confianza, mejorar la labor de facilitación y construir un conjunto de estrategias ajustadas.

Referencias

- The Family Dinner Project. (n.d.). Parent Workshop Facilitator Guide. <https://www.thefamilydinnerproject.org>
- UNICEF. (n.d.). Positive Solutions for Families – Facilitator’s Guide. <https://www.unicef.org>
- UNICEF. (n.d.). Facilitator’s Guide. <https://www.unicef.org>



PARTE 4

Consejos Prácticos para Talleres Intergeneracionales Eficaces

Introducción

Esta sección ofrece consejos prácticos, basados en experiencias reales, para docentes y facilitadores/as que llevan a cabo talleres familiares sobre bienestar digital. Los métodos y recomendaciones que se proponen están inspirados en lo que ha funcionado en talleres anteriores y en las opiniones de participantes que ya han vivido estas experiencias.

Los consejos se agrupan en cinco áreas clave:

- cómo atraer y apoyar la participación,
- cómo mantener el interés y la motivación,
- cómo facilitar una buena comunicación y cooperación,
- cómo abordar las emociones y las dinámicas sociales,
- y cómo organizar los aspectos prácticos.

Cada área recoge estrategias claras, técnicas participativas y ejemplos adaptables a diferentes edades, contextos y realidades culturales.

La idea es ayudarte a diseñar talleres inclusivos, activos y equilibrados, donde tanto niñas y niños como personas adultas se sientan implicados. El objetivo es empoderar, esto es: no es dar reglas estrictas, sino fomentar la curiosidad, el diálogo y la responsabilidad compartida sobre el uso de la tecnología. Queremos que los talleres sean espacios seguros y acogedores, donde se escuchen todas las voces y donde el aprendizaje continúe mucho después de que termine la sesión.



PARTE 4

Retos Habituales en los Talleres Intergeneracionales

Captación y Participación

Un reto común es que algunas familias no perciban la necesidad de asistir. Por ejemplo, madres y padres con niñas y/o niños de entre 6 y 10 años pueden pensar que estos temas aún no les afectan. Por otro lado, familias con hijas y/o hijos mayores (10–16+) pueden asumir que ya son suficientemente autónomas y autónomos y que no necesitan reflexionar sobre estos temas en familia.

Además, factores logísticos como la falta de cuidado de los miembros de la familia de menor edad, horarios de trabajo o dificultades de transporte pueden dificultar que las familias participen.

También sucede que algunos padres y algunas madres no se animan a venir por inseguridad con los temas digitales o por miedo a sentirse juagado o juzgada. Y los y las adolescentes a veces no quieren asistir porque sienten que el taller es demasiado infantil. Además, en familias donde el uso de pantallas ya ha generado tensiones, puede haber miedo a enfrentarse a conversaciones difíciles.

Consejos para Atraer y Apoyar la Participación

Haz la invitación accesible y atractiva

Utiliza un lenguaje claro y acogedor en los materiales de difusión y evita tonos que puedan sonar moralistas o criticones. Enfatiza las actividades compartidas y divertidas, en lugar de advertencias o consejos sobre “lo que hay que hacer”. Usa mensajes como: “Vamos a explorar juntas, no se trata de examinar a nadie”. Pequeños incentivos —juegos, dinámicas, snacks o materiales para llevar a casa— pueden hacer que las familias se sientan más motivadas y valoradas.



PARTE 4

Consejos para Atraer y Apoyar la Participación

Ofrece horarios flexibles y apoyos

Organiza los talleres en momentos que se adapten a la rutina familiar: después del cole, por la tarde o en fin de semana. Ofrece apoyo para la conciliación familiar (por ejemplo, un rincón con juegos o cuidado básico para los/as peques de la casa). Repetir talleres o hacer varias sesiones también ayuda a que familias con agendas complicadas puedan asistir.

Genera confianza antes del taller

Contacta con las familias antes de la sesión mediante un mensaje amistoso o un pequeño vídeo de presentación. Si puedes, hazlo a través de escuelas o asociaciones de confianza. Esto ayuda a que las familias se sientan bienvenidas y reduce la ansiedad por no saber qué esperar.

Consejos para Implicar y Motivar Durante el Taller

Usa métodos activos participativos

Evita largos monólogos. Alterna momentos de reflexión, conversación, movimiento, escritura y creación. Con niños y niñas de menor edad, acuérdate de que las actividades deben ser breves, visuales y manipulativas. Con adolescentes, incorpora ejemplos reales del día a día y animales a reflexionar sobre su propia experiencia digital.

Da protagonismo a los y las menores como “expertos y expertas”

Invita a niñas, niños o adolescentes a explicar una app o herramienta que les guste y usarla como punto de partida para el aprendizaje. Les da confianza y equilibra la dinámica entre generaciones.

Invita a las personas adultas a hablar de su experiencia tecnológica

Pide a las madres y a los padres que cuenten cómo usaban la tecnología hace 10–20 años (juegos, dispositivos, rutinas...), que expliquen cómo funcionaban, las limitaciones que tenían y por qué les gustaba tanto. Puedes llevar objetos antiguos como un Tamagotchi, un Walkman o una cámara analógica para que las niñas y los niños los exploren mientras atienden a las explicaciones. Este intercambio genera curiosidad, respeto y empatía entre generaciones.

PARTE 4

Consejos para la captación y la participación

Incluye materiales para llevar a casa

Diseña actividades que acaben con algo tangible: un acuerdo familiar sobre el uso de pantallas, un plan de uso de medios o un póster creativo. Este tipo de materiales ayudan a que la conversación continúe en casa.

Usa juegos y cuestionarios para generar conexión y diversión

Incorpora juegos, triviales o cuestionarios por equipos para romper la formalidad. Cuando familias compiten juntas contra otras, suelen relajarse, reír y conectar de forma más natural. Herramientas como Kahoot pueden adaptarse fácilmente para este tipo de dinámicas. Esta experiencia compartida favorece la risa, el trabajo en equipo e incluso una sana competencia, lo que puede reforzar los vínculos familiares

Resalta tanto riesgos como oportunidades

No demonices las pantallas. Es importante reconocer los riesgos, pero también señalar cómo la tecnología puede ser útil para aprender, crear y conectar. Este enfoque equilibrado suele ser más fácil de aceptar para todas las edades. Anima a los y las participantes a compartir otros ejemplos de un uso creativo y positivo de la tecnología

Invita a las personas adultas a hablar de su experiencia tecnológica

Pide a las madres y a los padres que cuenten cómo usaban la tecnología hace 10–20 años (juegos, dispositivos, rutinas...), que expliquen cómo funcionaban, las limitaciones que tenían y por qué les gustaba tanto. Puedes llevar objetos antiguos como un Tamagotchi, un Walkman o una cámara analógica para que las niñas y los niños los exploren mientras atienden a las explicaciones. Este intercambio genera curiosidad, respeto y empatía entre generaciones.



PARTE 4

Consejos para Facilitar la Comunicación y la Cooperación

Da espacio para todas las voces

Diseña actividades que permitan a cada persona expresar su punto de vista de forma individual antes de pasar al diálogo grupal. Una técnica útil es que madres y padres se sienten espalda con espalda con sus hijos o hijas, que respondan a una serie de preguntas (en un papel o una tarjeta) para luego compartirlas frente a frente y poder compararlas y debatir sobre ellas. Esto reduce la presión y favorece la reflexión sincera.

Modela el desacuerdo respetuoso

Anima a que ambas generaciones expresen opiniones diferentes sin intentar “ganar”. El objetivo no es pensar igual, sino entenderse mejor. Una dinámica útil puede ser un intercambio de roles: la persona adulta argumenta a favor de más tiempo de pantalla y la persona menor defiende un límite. Esto ayuda a ver las motivaciones de la otra persona con humor y empatía.

Si esto resulta incómodo, otra opción es que cada persona escriba dos razones por las que cree que la otra piensa así (por ejemplo: “por qué mi madre quiere este límite” o “por qué mi hija quiere más tiempo”). Luego las comparten y reflexionan juntas. Esta actividad ayuda a tomar perspectiva sin la presión de la actuación.



PARTE 4

Consejos para Facilitar la Comunicación y la Cooperación

Respetar los diferentes estilos de familia

Evita dar por hecho cómo “debería” gestionar cada familia la vida digital. Usa preguntas como: “¿Qué funciona en vuestra familia?” o “¿Qué os gustaría mejorar?”. Esto fomenta la reflexión sin juicio. De igual manera, anima a que toda la familia se implique en las normas sobre el uso de medios digitales en casa y a expresar sus valores familiares. Incluso en las familias más tradicionales, la creación conjunta de normas ayuda a que las y los menores las acaten, al tiempo que refuerza la responsabilidad compartida.

Ayuda a madres y padres con menos confianza digital

Utiliza un lenguaje sencillo y evita jerga técnica que pueda intimidar. Permite que los/as menores ayuden cuando sea apropiado —esto puede generar momentos de juego y empoderamiento para todos/as. También puedes incluir dinámicas como Kahoots de vocabulario digital con términos actuales (FOMO, DM, burbuja de filtro) y referencias tecnológicas antiguas (floppy disk, MSN Messenger, Tamagotchi), para que cada generación aporte su conocimiento.

Adapta a la realidades culturales y prácticas

Ten en cuenta normas culturales, idiomas o costumbres al diseñar las actividades. Ofrece materiales en diferentes idiomas si es necesario. Deja que las familias adapten los ejemplos y las normas para que se ajusten a sus contexto.



PARTE 4

Consejos para las Dinámicas Emocionales y Sociales

Normaliza la vulnerabilidad de las madres y los padres

Hazles saber que no pasa nada por no conocerlo todo o por tener dudas sobre la tecnología. Compartir experiencias personales genera un clima seguro y real.

Crea un entorno seguro para los y las menores

Explica que el taller es un espacio de aprendizaje, no de control. Asegura que nadie será “castigado” por hablar con sinceridad. Si hay temas sensibles, da opciones para que puedan expresarse de forma anónima.

Gestiona las tensiones con empatía y humor

Si surgen tensiones (bromas incómodas, desacuerdos), redirige con paciencia y empatía. Recuerda a las familias que cada generación tiene sus fortalezas y debilidades a la hora de adaptarse a la vida digital. El humor puede ayudar a relajar defensas, siempre eligiendo ejemplos (emes, reels, caricaturas) que no sean hirientes ni estereotipados.

Cierra el taller con un mensaje positivo y orientado al futuro

Termina con una actividad que deje una sensación positiva que las familias puedan poner en práctica luego en casa. Por ejemplo, que las madres y los padres enseñen algo práctico que no se aprende en internet, y las y los menores compartan una app o juego que piensan que puede gustar a sus progenitores. Así reforzáis que ambas generaciones tienen algo que aportar y que el aprendizaje compartido no termina con el taller.



PARTE 4

Consejos prácticos para la Logística

Prepara dos espacios diferenciados

Si es posible, organiza dos zonas: una para grupos conjuntos, con un proyector o panel digital y las sillas en círculo para presentaciones y diálogo, y otra preparada para actividades de movimiento o juegos. Espacios cómodos y flexibles fomentan la participación.

Dos docentes por taller

Los talleres intergeneracionales funcionan mejor cuando se dispone de una persona para atender las necesidades de los niños y las niñas y la otra guía al grupo adulto. De esta manera, todo fluye mejor y hay más acompañamiento en las sesiones paralelas o discusiones grupales.

Ofrece bebida y comida

Un detalle tan simple como fruta, agua o snacks saludables ayuda a crear un ambiente relajado y social.

Dispón de un espacio para los y las más peques

Si hay hermanos y/o hermanas que no participen en el taller, dispón de una zona con actividades tranquilas (juegos, libros, materiales de dibujo) para que las familias puedan asistir al taller sin estrés extra.

Prepara materiales con antelación y comprueba el equipo

Deja listas las fichas, rotuladores y herramientas digitales, y revisa proyectores o conexiones antes de empezar para evitar interrupciones.



PARTE 4

CONTENIDO ADICIONAL

Preguntas de reflexión para el o la docente

- ¿Cómo voy a asegurar que todas las personas, niñas, niños y adultos se sientan igual de escuchadas?

(Invita a reflexionar sobre el equilibrio en la participación, el diseño de las actividades y en el papel del o la docente)

- ¿Qué estrategias utilizaré para hacer el tema interesante para todas las edades (en especial para aquellas personas que estén recelosas o piensen que el taller no es para ellas)?

(Anima a planificar propuestas adaptadas a la edad y a los intereses del grupo)

- ¿Estoy preparada o preparado para acompañar diferentes estilos de comunicación y crianza?

(Favorece la sensibilidad cultural y la capacidad de adaptación del al facilitación)

- ¿Cómo crearé un espacio emocionalmente seguro para todas las personas?

(Pone el foco en la seguridad emocional, la empatía y el tono de acompañamiento)

- ¿Qué barreras pueden impedir la participación y cómo puedo abordarlas en el diseño del taller, los horarios, el espacio o la invitación?

(Invita a buscar soluciones prácticas relacionadas con la captación y la organización)



PARTE 4

Referencias

- Better Internet for Kids. (2024). Review of the Year 2024. European Commission. https://better-internet-for-kids.europa.eu/sites/default/files/2025-02/BIK_Report2024_WEB.pdf
- Common Sense Media. (n.d.). Parents' Ultimate Guides. <https://www.commonsensemedia.org/parents-ultimate-guides>
- Digital Wellness Lab. (2024). Impact Report. <https://digitalwellnesslab.org/impact-reports/2024-impact-report>
- Digital Wellness Lab. (2024). Tips on Kids' & Teens' Screen Time. <https://www.littledayout.com/tips-on-kids-teens-screen-time>
- LiveMore ScreenLess. (2024). Digital Wellbeing Toolkit for Parents and Caregivers. https://livemorescreenless.org/wp-content/uploads/2024/04/LMSL-Parent-Toolkit_2024.pdf
- LiveMore ScreenLess. (n.d.). Online Course for Educators. <https://livemorescreenless.org/digital-wellbeing-2>
- MediaSmarts. (n.d.). Building Better Tech Habits: A Guide to Digital Well-Being. https://mediasmarts.ca/sites/default/files/2024-09/guide_building_better_tech_habits.pdf
- Digital Parenting Project. (n.d.). Digital Competence Framework for Parents and Educators (Extended Version). <https://www.digital-parenting.eu/uploaded/tiny/files/auto/menu/5/digital-competence-frameworkextended-version.pdf>



PARTE 4

Evaluación y Seguimiento

Por qué la evaluación es importante

La evaluación y el seguimiento no son solo un trámite administrativo: es una oportunidad para reflexionar sobre lo que ha funcionado y lo que sigue siendo un reto, y cómo pequeños aprendizajes pueden transformarse en cambios sostenibles.

El bienestar digital no se logra en una sola sesión. Es un proceso vivo que requiere atención, escucha y diálogo continuo. Por eso, las herramientas de evaluación no buscan medir el éxito de forma rígida, sino recoger el feedback de las familias para un aprendizaje compartido y mejora constante.

Escuchar a las familias permite a los y las docentes comprender qué ha funcionado, qué dificultades persisten y dónde pueden surgir nuevas oportunidades para conectar con ellas. Al reflexionar sobre su propia práctica, el profesorado pone en acción los mismo valores que promueve: atención consciente, equilibrio y mirada crítica sobre el mundo digital.

Evaluar y hacer seguimiento no tiene que ver con juzgar, sino con tomar conciencia y acompañar el crecimiento. Del mismo modo que el bienestar digital nos invita a usar la tecnología con intención, la evaluación nos invita a ensayar y aprender de forma consciente.

Cada pregunta, formulario o espacio de reflexión nos recuerda que todas las personas estamos aprendiendo. Las familias exploran, negocian y se adaptan juntas. El profesorado revisa, ajusta y profundiza en su práctica. Y así, de forma compartida, contribuimos a una cultura digital más equilibrada, reflexiva y humana.

Reflexión Final

Las conversaciones y actividades que facilites marcarán cómo las familias viven la tecnología y cómo se relacionan. Como docente, eres el puente entre la teoría y la práctica cotidiana. Tu labor ayuda a que las familias pasen de la conciencia a la acción.

Explora los recursos disponibles y comparte tus impresiones sobre cómo usaste esta guía y qué descubriste con tu grupo. Juntas y juntos seguiremos construyendo una comunidad de práctica que fomente el equilibrio, la conexión y el bienestar en la era digital.

Parte 1. Herramientas de retroalimentación para familias

I. Formulario de comentarios posteriores al taller (debe completarse inmediatamente después de cada taller)

Formulario de comentarios familiares — Taller de bienestar digital

Por favor, dedica de 2 a 3 minutos a compartir tu opinión. Tus comentarios nos ayudan a mejorar futuros talleres.

Por favor, marca o rodea la opción que mejor describa tu experiencia.

1. Experiencia general

☐ Excelente ☐ Buena ☐ Regular ☐ Mala

2.El taller fue claro y fácil de seguir.

☐ Completamente de acuerdo ☐ De acuerdo ☐ Normal ☐ En desacuerdo ☐ Completamente en desacuerdo

3.Las actividades fueron interesantes y significativas para mi familia.

☐ Completamente de acuerdo ☐ De acuerdo ☐ Normal ☐ En desacuerdo ☐ Completamente en desacuerdo

4.He aprendido algo nuevo que podré aplicar en casa.

☐ Completamente de acuerdo ☐ De acuerdo ☐ Normal ☐ En desacuerdo ☐ Completamente en desacuerdo

5. Me sentí bien compartiendo y participando.

☐ Completamente de acuerdo ☐ De acuerdo ☐ Normal ☐ En desacuerdo ☐ Completamente en desacuerdo

Preguntas abiertas:

Una cosa que probaré tras este taller es:

La parte del taller de hoy que más he disfrutado ha sido:

Una sugerencia que me gustaría hacer para próximas ocasiones es:

2. Formulario de comentarios posterior al taller (debe completarse 1-2 semanas después en casa)

Reflexión familiar: llevar el bienestar digital al hogar

Por favor, completen esto juntos como familia. Tómense unos minutos para reflexionar sobre lo que ha cambiado desde el taller.

Desde el taller:

- ☐ Hemos probado actividades o ideas en casa con regularidad.
- ☐ Las hemos probado una o dos veces.
- ☐ Todavía no las hemos probado.

¿Qué cambios positivos hemos observado en nuestros hábitos digitales o conversaciones?

¿Qué retos o dificultades hemos encontrado al intentar aplicar lo aprendido?

Un objetivo de bienestar digital en el que queremos seguir trabajando es:



Parte 2. Autoevaluación del profesorado

I. Lista estructurada de autoevaluación

Lista de reflexión del profesorado - Desarrollo del taller

Preparación y desarrollo

- ☐ Expliqué con claridad los objetivos del taller.
- ☐ Las actividades se ajustaron al tiempo disponible, al grupo de edad y a las necesidades de las personas participantes.
- ☐ Preparé los materiales y el espacio con antelación

Participación e inclusión

- ☐ Las familias participaron activamente durante el taller.
- ☐ Tanto las personas adultas como las los menores tuvieron espacio para aportar en igualdad.
- ☐ Me adapté con flexibilidad cuando algo no salió como estaba previsto.

Clima y bienestar

- ☐ El espacio resultó seguro, respetuoso y favoreció la participación abierta.
- ☐ Combiné adecuadamente el diálogo y la actividad para evitar prisas.
- ☐ Detecté señales de cansancio, incomodidad o confusión y ajusté la sesión cuando fue necesario.

Seguimiento

- ☐ Recordé a las familias las herramientas que pueden utilizar en casa.
- ☐ Recogí comentarios y valoré cómo integrarlos en futuras sesiones.



2.Propuestas de reflexión

Después de cada sesión, dedica entre 10 y 15 minutos a escribir libremente a partir de estas preguntas.

Diario guiado — Después de cada sesión

¿Qué retos surgieron y cómo respondí?

¿Qué momentos resultaron más significativos o impactantes durante el taller?

¿Observé patrones en la forma en que las familias interactuaron?

¿Cómo me sentí como docente: con energía, con prisas, conectada, insegura?

Si repitiera este taller, ¿qué cambiaría o mantendría?

¿Qué aprendí personalmente hoy sobre bienestar digital?

3. Plantilla de reflexión del profesorado

Autoevaluación del profesorado – Taller de Bienestar Digital

Fecha/Título del taller: _____

Aspectos destacados de la sesión (qué funcionó bien):

Retos o dificultades (qué podría mejorar):

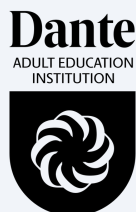
Comentarios recibidos de las familias (resumen):

Próximos pasos como docente:

Reflexión personal (sensaciones, aprendizajes, nuevas ideas):

¿Qué aprendí personalmente hoy sobre bienestar digital?

COFINANCIADO POR LA UNIÓN EUROPEA.
LAS OPINIONES Y PUNTOS DE VISTA EXPRESADOS SON ÚNICAMENTE LOS DE LA(S) PERSONA(S) AUTORA(S) Y NO REFLEJAN NECESARIAMENTE LOS DE LA UNIÓN EUROPEA NI LOS DE LA AGENCIA EJECUTIVA EUROPEA DE EDUCACIÓN Y CULTURA (EACEA). NI LA UNIÓN EUROPEA NI LA EACEA PUEDEN CONSIDERARSE RESPONSABLES DE LOS MISMOS



PROJECT NUMBER: THIS PROJECT HAS BEEN FUNDED WITH SUPPORT FROM THE EUROPEAN COMMISSION (2024-2-ES01-KA210-ADU-000266045)



**Co-funded by
the European Union**

