



Propuestas de Actividades GaiaLabs

Todas están pensadas para que se vea valor real: formación práctica, co-creación, evaluación tecnológica y fortalecimiento de la voz senior en la tecnología.



1. Talleres Formativos Prácticos (nivel básico e intermedio)



1.1. “Domina tu móvil sin miedo”

Taller adaptado a la accesibilidad.

- Accesibilidad avanzada: tamaño de letra, contraste, lectura por voz, subtítulos automáticos.
- Cómo evitar fraudes y detectar estafas actuales (ejemplos reales de bancos, Correos, etc).
- Cómo configurar un móvil “modo senior” (lanzadores simples, widgets grandes, accesos directos útiles).

Bonus: Creación de un “Pasaporte Digital Senior” que los participantes se llevan impreso con sus logros.



1.2. “Higiene Digital para mayores”

Duración: 1 hora

Objetivo: seguridad, privacidad y orden digital.

Contenidos:

- Contraseñas seguras sin complicarse (método de frases).
- Reconocer mensajes falsos.
- Ordenar fotos, borrar basura digital.
- Copias de seguridad fáciles.



2. Talleres de Evaluación de Tecnología

Aquí GaiaLabs pone tecnología real para que los seniors la prueben y opinen. Esto les convierte en **cocreadores**, no alumnos.



2.1. “Probando el Futuro” – Evaluación de Apps y Herramientas

Dinámica:

- Se presentan 3–4 apps o dispositivos (p. ej. monitores de salud, apps de agenda, asistentes de voz, wearables).
- Se les entrega una ficha de evaluación accesible hecha por vosotros.
- Los mayores prueban, opinan, corrigen, sugieren mejoras.

Ellos **influyen** en cómo se diseña la tecnología.



2.2. “GaiaSense: los mayores hablan con sus plantas”

Conexión total:

- Prueba del prototipo.
 - Qué mensajes les gustaría recibir de sus plantas.
 - Tipos de personalidad para plantas (tranquila, divertida, seria...).
 - Qué iconos o colores les resultan más claros.
 - Cómo les gustaría recibir recordatorios.
-

3. Actividades Sociodigitales y Creativas

3.1. Taller “Crea tu Álbum Digital Familiar”

Duración: 2 sesiones de 1 h 30 min

Actividades:

- Selección de fotos.
- Escaneo de fotos antiguas con el móvil.
- Creación de un álbum online (Google Photos) o uno impreso (Photobox, Hoffman).
- Compartirlo con nietos.

Emotivo + práctico.

3.2. “Podcast de Sabiduría Senior”

Duración: 2 h

Objetivo: grabar un pequeño podcast contando historias o consejos vitales.

Dinámica:

- GaiaLabs hace de producción técnica.
- Cada senior graba 1–2 min de audio.
- Se edita en el momento.
- Se les entrega por WhatsApp.

Esto genera contenido precioso: “La voz de los mayores”.

4. Actividades Intergeneracionales

4.1. Hackathon Intergeneracional

Reto centrado en **problemas reales**:

- Soledad.
- Toma de medicinas.
- Seguridad online.
- Accesibilidad móvil.

Cada equipo propone una solución digital humanista:

- prototipo en papel
- vídeo corto
- storyboard
- wireframe sencillo

Ideal para hacerlo en La Noria o en su sede online (formato híbrido).



4.2. “Escape Room Digital Senior – Generación 42”

Duración: 1h

Dinámica:

- Los mayores tienen que resolver retos digitales (muy fáciles), y los jóvenes les acompañan.
Ejemplos:
- “Envía un emoji concreto para desbloquear una pista”.
- “Haz una videollamada a un facilitador”.
- “Busca información concreta en internet sin caer en un fake”.

Ejercicio divertido y rompebarreras.



5. Programas continuos (para colaboración estable)

5.1. “Embajadores Senior de la Tecnología”

Formato: 1 sesión/mes

Objetivo: que los mayores participen en pruebas y diseño de tecnología emergente.

Incluye:

- Pruebas de IA (ChatGPT, herramientas de voz).
- Evaluación de apps de salud y acompañamiento.
- Opiniones sobre dispositivos nuevos.
- Co-creación de soluciones digitales accesibles.

Posible nombre de la sesión: “Innovation Circle/círculo de innovación”.

5.2. Introducción práctica a la Inteligencia Artificial para seniors

Duración: 2 sesiones de 1h

Contenidos:

- Qué es la IA sin tecnicismos.
- Cómo usar asistentes de manera segura.
- Cómo escribir mensajes para obtener ayuda útil.
- Ejemplos aplicados a su vida diaria (recordatorios, recetas, chats).

6. Charlas y conferencias de alto impacto

- “Cómo evitar estafas y engaños digitales en 2026”
- “IA para la vida cotidiana: lo que un senior debe saber”
- “El papel de las personas mayores en el futuro de la tecnología”

- “Claves para un envejecimiento activo con ayuda digital”
-

7. Actividades hechas a medida

7.1. “Evalúa tu Smartphone”

Acompañado por un miembro de GaiaLabs se evalúa el móvil de cada participante:

- Revisar permisos.
- Actualizar apps.
- Eliminar apps peligrosas.
- Ajustes de accesibilidad.
- Configuración antifraude.

Se van con su móvil “limpio” y optimizado.

7.2. “Pon Orden a Tu Vida Digital”

Un organizador digital acompañado por un miembro de GaiaLabs:

- Carpetas simples para fotos.
- Método para guardar contraseñas.
- Organizar WhatsApp.
- Crear un correo secundario para registros.

7.3. “Aprende a grabar vídeos para tus nietos”

- Cómo grabar bien con el móvil.
- Cómo añadir música.
- Cómo enviar vídeos grandes.

