



Capacity building on sustainable and motivational training design
enhanced by smart technologies for senior citizens.

Guía de usuario de la plataforma

Paquete de Trabajo 2

Deliverable 2.5

Fecha:31/03/2025

Coordinador de la Publicación: *Universidad de Thessaly*



Co-funded by
the European Union

Coordinador del Proyecto:



UNIVERSITY OF
THESSALY

Socios del Proyecto:



Este informe se publica bajo una licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional.

Tienes libertad para:

Compartir: copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato.

Adaptar: remezclar, transformar y desarrollar el material para cualquier propósito, incluso comercial. El licenciante no puede revocar estas libertades siempre que cumplas con los términos de la licencia.

En los siguientes términos:

Atribución — Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o a su uso..

Compartir por igual — Si remezcla, transforma o construye sobre el material, debe distribuir sus contribuciones bajo la misma licencia que el original.



Contenido

Overview of the Platform	4
Getting Started	5
Access the e-learning platform	5
Language Selection	6
Registration	6
Contact Information and Support	9
Navigating the Platform	10
Home Page	10
My courses	10
Fitness2.0 Knowledge Base & Guide for Trainers	10
Smart Motivation Handbook & Toolkit	11
Navigating the Menus	12
Quizzes	14
Navigating the Quizzes	14



Descripción general de la Plataforma

La Plataforma de Aprendizaje Electrónico IKIGAI55 es una herramienta digital fácil de usar y sostenible que apoya el aprendizaje permanente y el desarrollo de habilidades para formadores y aprendices mayores de 55 años en Europa. La plataforma de aprendizaje, diseñada pensando tanto en estudiantes como en formadores, sirve como un centro centralizado para acceder a los recursos de aprendizaje desarrollados por el proyecto IKIGAI55. Al ofrecer información en siete idiomas, la plataforma garantiza que los recursos estén disponibles para una amplia gama de grupos, superando las barreras geográficas y culturales para promover el aprendizaje transfronterizo.

La plataforma ha sido diseñada para adaptarse a usuarios con distintos niveles de experiencia digital, garantizando que todos puedan usarla fácilmente. Su estilo sencillo y navegación intuitiva la convierten en un entorno de aprendizaje inclusivo que da la bienvenida no solo a los aprendices, sino también a formadores y facilitadores. Con una guía fácil de usar sobre cómo utilizar la plataforma eficientemente, los usuarios tienen una experiencia fluida desde el momento en que inician sesión, lo que les permite centrarse en lo más importante: aprender y enseñar. La plataforma alberga una amplia gama de contenido de aprendizaje desarrollado en el Paquete de Trabajo 2 (WP2) del proyecto, incluyendo módulos y recursos complementarios que apoyan el desarrollo de nuevas habilidades y conocimientos. Los estudiantes pueden interactuar con estos materiales a su propio ritmo, accediendo a ellos desde cualquier lugar, ya sea en ciudades concurridas o en ubicaciones remotas. Para los formadores, estos recursos ofrecen materiales didácticos listos para usar que se adaptan fácilmente a contextos o necesidades de formación específicas, lo que permite experiencias de aprendizaje personalizadas y flexibles.

La plataforma IKIGAI55 ofrece una solución a largo plazo y económica para compartir conocimientos y habilidades, con un enfoque digital que elimina la necesidad de materiales físicos. Como recurso adaptable, los formadores pueden utilizar los módulos IKIGAI55 en sus contextos locales y recursos actualizados según cambien las necesidades. La plataforma pretende mantener los resultados del proyecto accesibles y relevantes mediante la inclusión de funciones en redes sociales y el mantenimiento de una sólida infraestructura digital, convirtiéndola en un recurso valioso mucho después de la finalización de la fase activa del proyecto.

En resumen, la Plataforma de Aprendizaje Electrónico IKIGAI55 es un entorno de aprendizaje dinámico y adaptable que empodera a los usuarios de toda Europa. Al hacer que la capacitación de calidad sea accesible tanto para los alumnos como para los capacitadores, se reducen las brechas geográficas, se apoya el aprendizaje permanente y se garantiza que la misión de IKIGAI55 siga beneficiando a las personas y las comunidades en el futuro.



Empezando

Accede a la plataforma de e-learning

Esta sección guía a los usuarios sobre cómo acceder a la plataforma de aprendizaje electrónico IKIGAI55. Incluye instrucciones paso a paso para encontrar y abrir el sitio web de la plataforma. Se puede acceder fácilmente a la plataforma a través del sitio web de IKIGAI55, disponible en el siguiente enlace:

<https://ikigai55.uth.gr/>

Para visitar la plataforma online, **clicka** en el botón "**E-learning platform**", como se puede apreciar en la imagen siguiente:

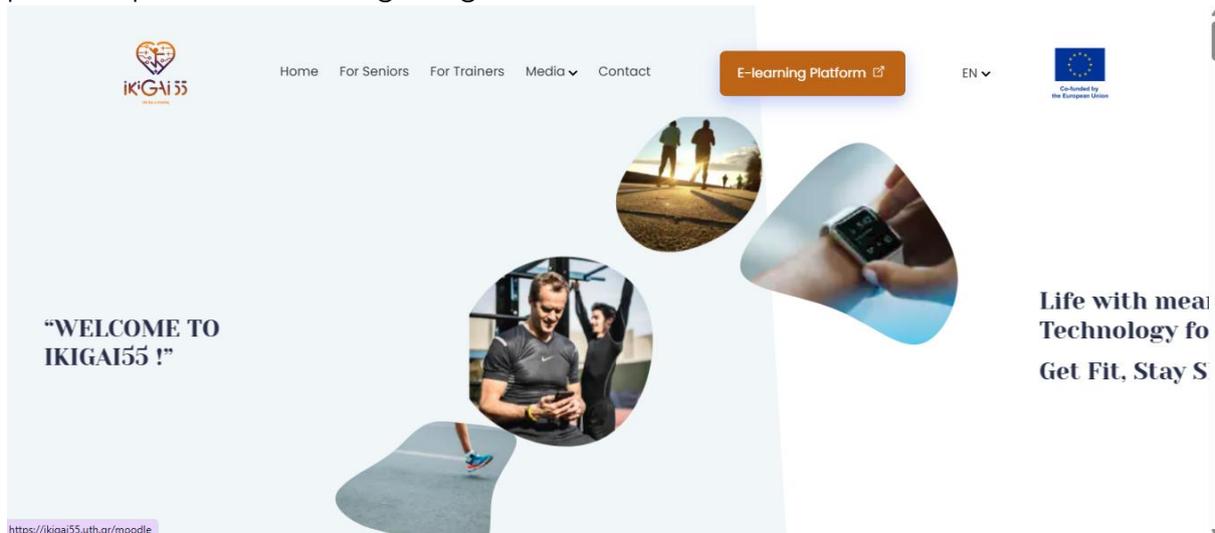


Imagen 1. Página de inicio de la web IKIGAI55

Además, una forma alternativa de llegar a la plataforma e-learning es **seleccionando** el acceso directo a través del siguiente enlace:

<https://ikigai55.uth.gr/moodle/>

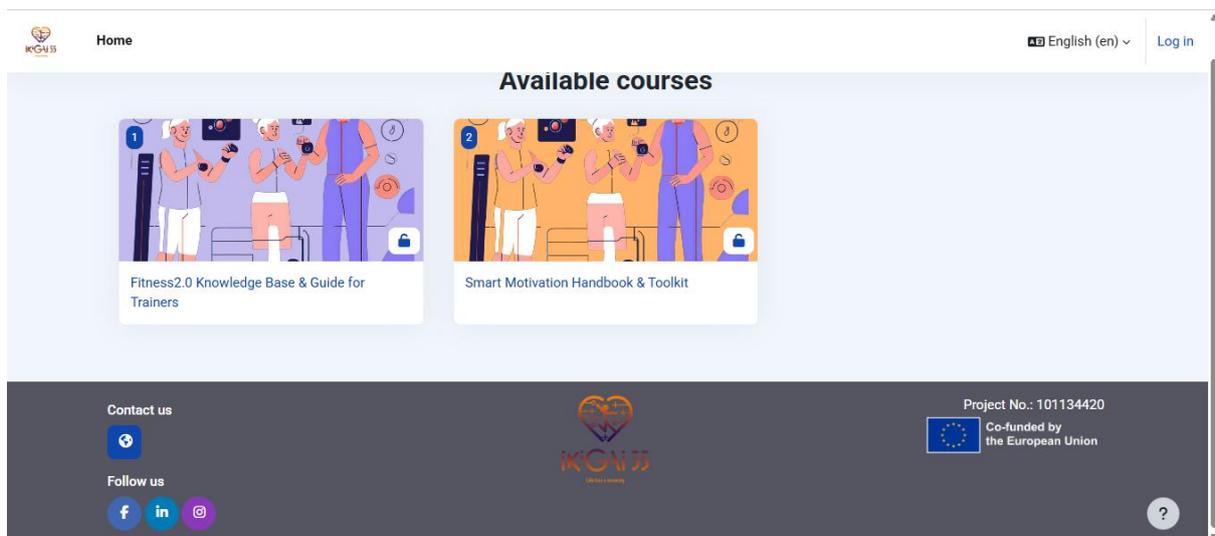


Imagen 2. Página de inicio de la plataforma

Selección del Idioma

La plataforma admite una función de cambio rápido de idioma que proporciona contenido en los siguientes siete idiomas de los socios:

- Inglés
- Griego
- Español
- Italiano
- Portugués
- Húngaro
- Holandés

Esta sección mostrará cómo cambiar fácilmente de idioma para garantizar la accesibilidad de todos los usuarios. Se incluyen capturas de pantalla e iconos para que el proceso sea claro y visualmente intuitivo.

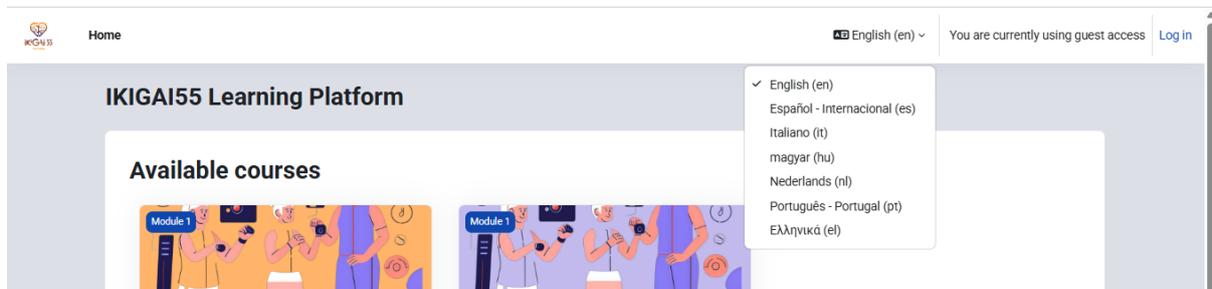


Imagen 3. Selección del Idioma

Registro

En esta sección, se guiará a los usuarios sobre cómo crear su cuenta en la plataforma, es decir, cómo registrarse y crear su perfil mediante la configuración básica. Las instrucciones abarcarán el registro con información básica y la configuración de una contraseña segura.

Para acceder a los materiales de aprendizaje y las funciones de la plataforma IKIGAI55, los usuarios deben **crear una cuenta**. Siga estos pasos para completar el proceso de registro:

1. Accede a la Página de Registro

- Navegue a la página de inicio de sesión de la plataforma.
- Haga clic en "**Crear una nueva cuenta**" para abrir el formulario de registro.

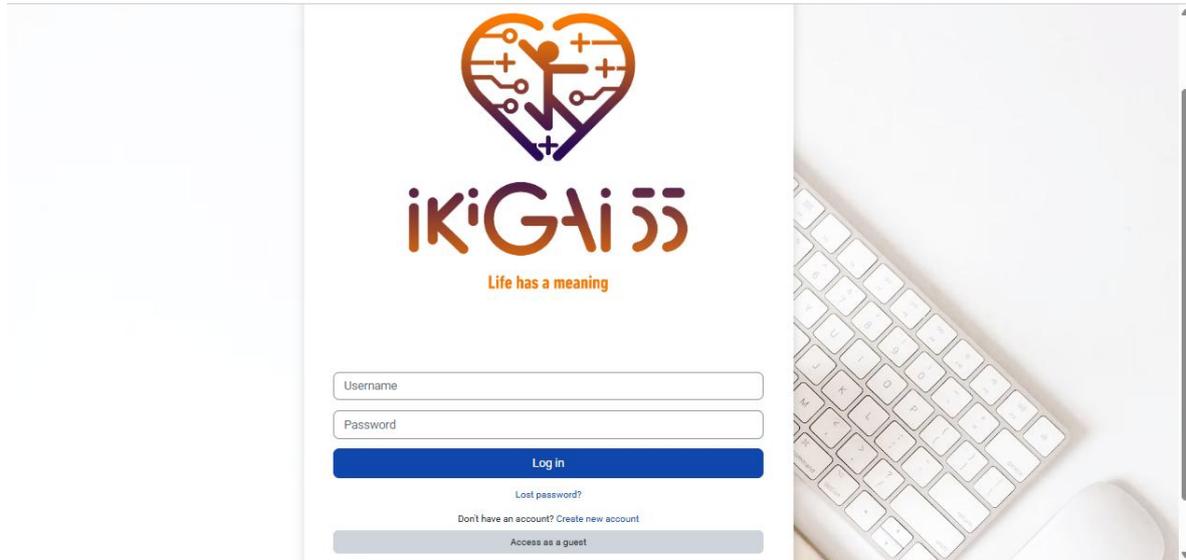


Imagen 4. Página de inicio de sesión

2. Complete la Información Requerida

Complete el formulario de registro proporcionando los siguientes datos:

- **Nombre de Usuario:** Elija un nombre de usuario único para su cuenta.
- **Contraseña:** La contraseña debe cumplir los siguientes criterios de seguridad:
 - Debe tener al menos **8 caracteres**
 - Que contenga **como mínimo 1 dígito**
 - Que contenga **como mínimo 1 letra minúscula y 1 letra mayúscula**
 - Que tenga **al menos 1 símbolo** (e.j., *, ;, #)
- **Dirección de email:** Ingrese una dirección de correo electrónico válida y luego confírmela en el campo "**Correo electrónico (nuevamente)**".
- **Nombre y Apellido:** Proporcione su nombre completo.
- **Ciudad/Población:** Especifique su lugar de residencia.
- **País:** Seleccione su país del menú desplegable.



New account

Username

The password must have at least 8 characters, at least 1 digit(s), at least 1 lower case letter(s), at least 1 upper case letter(s), at least 1 special character(s) such as *, -, or #

Password

Email address

Email (again)

First name

Last name

City/town

Country

Select a country

Create my new account Cancel

Imagen 5. Formulario de Registro

3. Paso de confirmación de correo electrónico

Un mensaje de confirmación indicando que se ha enviado un correo electrónico de verificación a la dirección de correo electrónico especificada aparecerá en la Plataforma de aprendizaje IKIGAI55 cuando los usuarios envíen el formulario de registro.

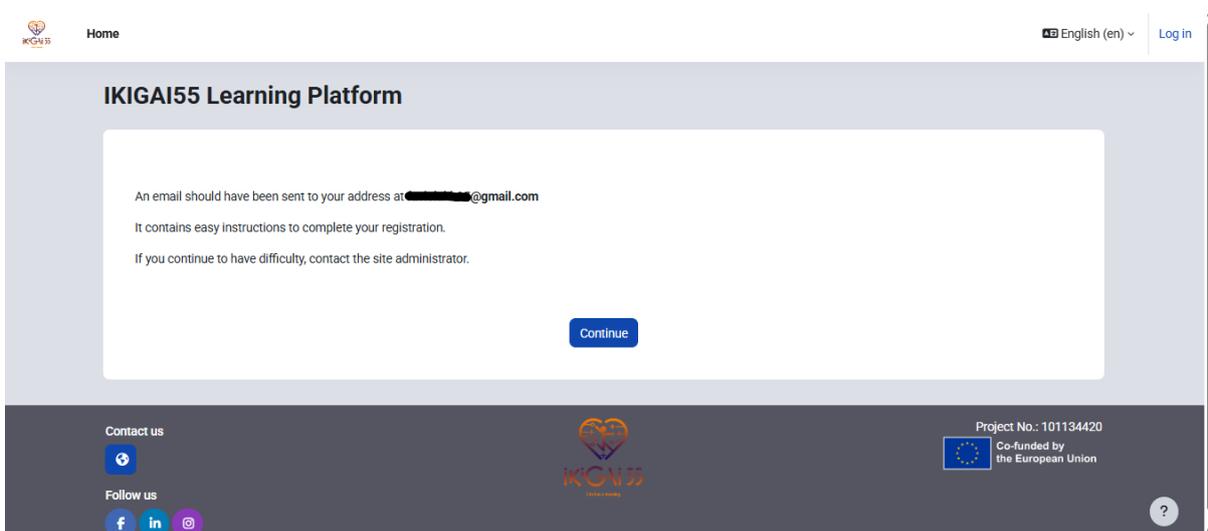


Imagen 6. Aviso de confirmación

4. Iniciar sesión en la Plataforma:

- Una vez verificado su correo electrónico, regrese a la **Plataforma de aprendizaje IKIGAI55** e inicie sesión con sus credenciales.

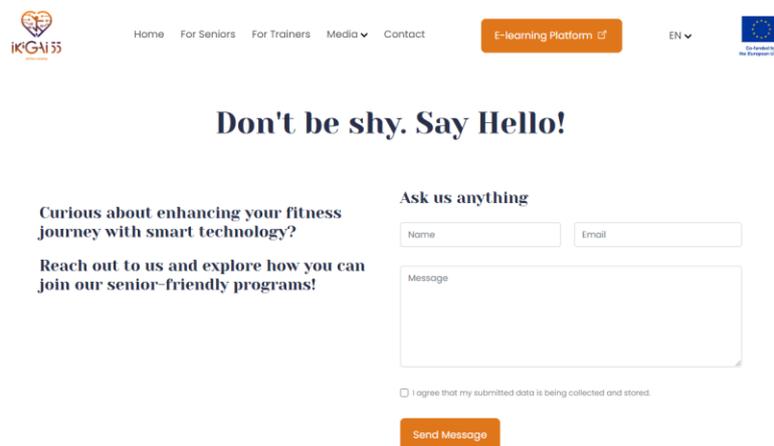
5. Solución de problemas:

- Si no recibe el correo electrónico de confirmación, intente solicitar uno nuevo o comuníquese con el administrador del sitio para obtener ayuda.

Información de Contacto y Soporte

En caso de que los usuarios encuentren un problema técnico al usar la plataforma o estén interesados en obtener más información sobre el programa, pueden comunicarse con nuestro soporte técnico o ponerse en contacto con el socio.

Los usuarios tienen la posibilidad de **enviar una solicitud de contacto** para cuestiones más específicas a través de este enlace: <https://ikigai55.uth.gr/contact/>. Esta sección garantiza que los usuarios sepan dónde navegar si necesitan ayuda adicional.



The image shows a contact form on the IKIGAI55 website. At the top, there is a navigation bar with the IKIGAI55 logo, links for Home, For Seniors, For Trainers, Media, and Contact, an E-learning Platform button, and a language dropdown set to EN. The main heading reads "Don't be shy. Say Hello!". Below this, the text asks if the user is curious about enhancing their fitness journey with smart technology and invites them to reach out to explore senior-friendly programs. The form includes fields for Name and Email, a larger Message field, a checkbox for data consent, and a Send Message button.

Imagen 7. Punto de contacto



Navegando por la Plataforma

Página de Inicio

La página de inicio de la plataforma IKIGAI55 está diseñada para brindar a los usuarios acceso rápido a todas las áreas clave, permitiéndoles iniciar lecciones, gestionar su proceso de aprendizaje y recibir notificaciones. A continuación, se describe la información de los módulos y funciones clave que encontrará en la página de inicio.

Mis cursos

La sección "Mis Cursos" está diseñada específicamente para archivar los materiales de aprendizaje disponibles. Consta de:

- Base de conocimientos y guía de Fitness2.0 para entrenadores y
- Manual y kit de herramientas de motivación inteligente.

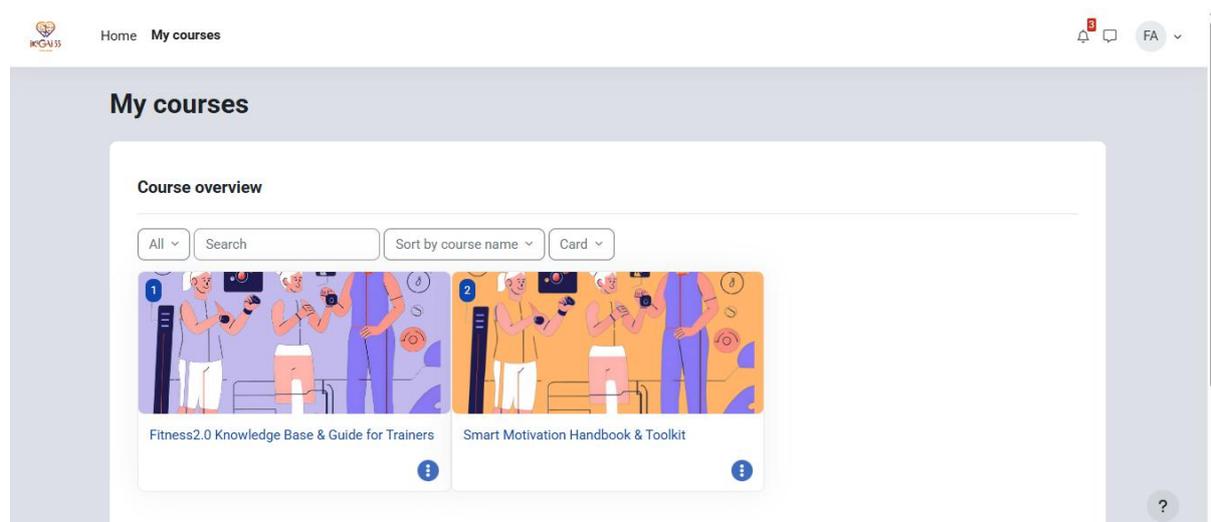


Imagen 8. Mis cursos

Fitness2.0 Base de conocimiento y guía para entrenadores

La sección Guía de Fitness de esta plataforma ofrece a entrenadores y facilitadores un recurso práctico y con base científica para diseñar e implementar programas de ejercicio adaptados a las personas mayores. Esta guía, disponible en módulos en línea y en PDF descargables en siete idiomas, está diseñada para capacitar a los entrenadores con los conocimientos y las habilidades necesarias para promover una actividad física segura y eficaz para las personas mayores.

Descripción general de los capítulos

La Guía de Fitness está organizada en seis capítulos, cada uno de los cuales cubre un aspecto esencial de la aptitud física para personas mayores con tecnologías inteligentes:

- Capítulo 1: Introducción a los wearables inteligentes en el envejecimiento activo
- Capítulo 2: Selección y utilización de wearables inteligentes
- Capítulo 3: Diseño de planes de ejercicio personalizados
- Capítulo 4: Monitoreo del progreso y ajuste de los programas de capacitación
- Capítulo 5: Mejorar el compromiso y la motivación
- Capítulo 6: Estudios de caso y mejores prácticas



Manual y kit de herramientas de motivación inteligente

El Manual de Motivación es una herramienta útil en la plataforma IKIGAI55 que ofrece a los entrenadores técnicas para aumentar la motivación y la participación en programas de ejercicio para personas mayores. Este manual combina conocimientos teóricos con ejemplos prácticos, explicando cómo emplear la tecnología inteligente y las herramientas digitales para impulsar la motivación y promover una experiencia de entrenamiento divertida y productiva. El manual se diseñó con perspectivas tanto académicas como prácticas, garantizando que los entrenadores puedan emplear estas tácticas de motivación en diversas situaciones de fitness y adaptarlas a diferentes públicos.

Descripción general de los capítulos

El Manual de motivación está organizado en ocho capítulos, cada uno de los cuales cubre un aspecto único de la motivación y su aplicación en el fitness:

- Capítulo 1: Comprender el comportamiento y las motivaciones de los adultos mayores
- Capítulo 2: Compromiso



- Capítulo 3: Combinando el bienestar físico y mental
- Capítulo 4: Psicología Positiva
- Capítulo 5: Gamificación
- Capítulo 6: Conexión social
- Capítulo 7: Comunicación
- Capítulo 8: Motivación inteligente



Navegando por los menús

Ubicada en los extremos izquierdo y derecho de la pantalla, la plataforma de aprendizaje electrónico IKIGAI55 ofrece a los usuarios dos opciones de navegación principales. Juntos, ambos menús mejoran la experiencia del usuario al facilitar la navegación por los materiales del curso. Con estos menús, los usuarios pueden explorar y acceder rápidamente a diversas secciones de los recursos de aprendizaje accesibles.

Menú lateral izquierdo: Índice del libro

El menú de la izquierda funciona como índice y ofrece una descripción general de todo el libro. Este menú permite a los usuarios:

- Ver la estructura completa del material.
- Accede directamente a cualquier capítulo con un solo clic.

- Sigue fácilmente tu progreso a través del contenido de aprendizaje.

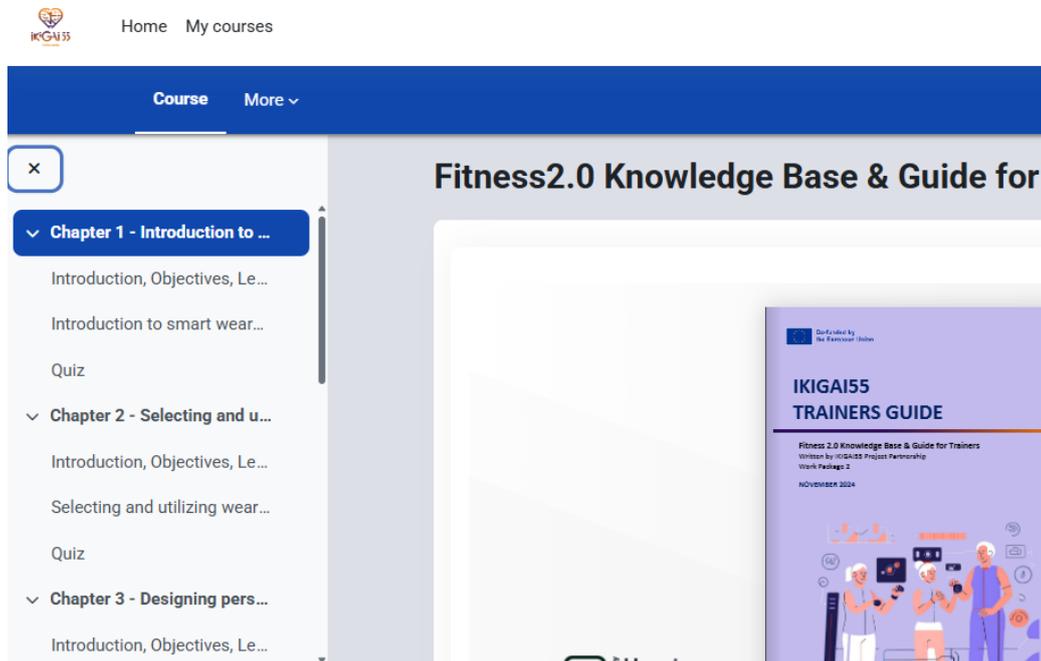


Imagen 11. Menú lateral izquierdo del curso

Menú lateral derecho: Navegación por subcapítulos

El menú de la derecha muestra los subcapítulos dentro de cada capítulo. Ayuda a los usuarios:

- Navegar entre diferentes secciones dentro de un capítulo seleccionado.
- Localice rápidamente temas específicos sin tener que desplazarse por capítulos largos.
- Mantener una experiencia de lectura organizada mostrando un esquema de subtemas.

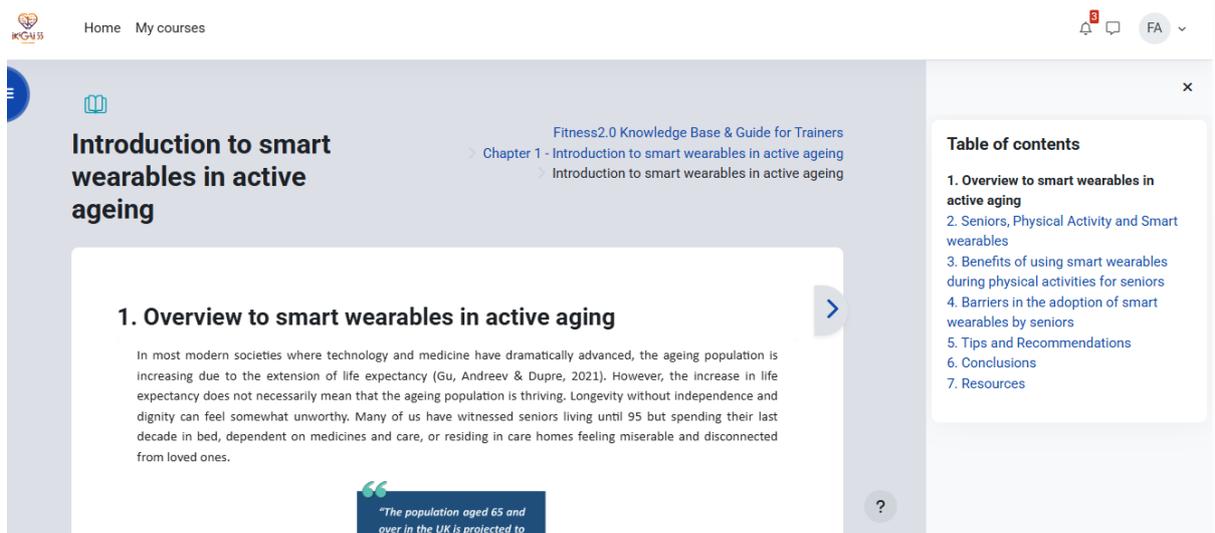


Imagen 12. Menú del lado derecho del capítulo

Cuestionarios

El propósito de los cuestionarios es evaluar la comprensión del usuario del contenido cubierto tanto en la Base de conocimientos y guía para entrenadores de Fitness 2.0 como en el Manual y kit de herramientas de motivación inteligente.

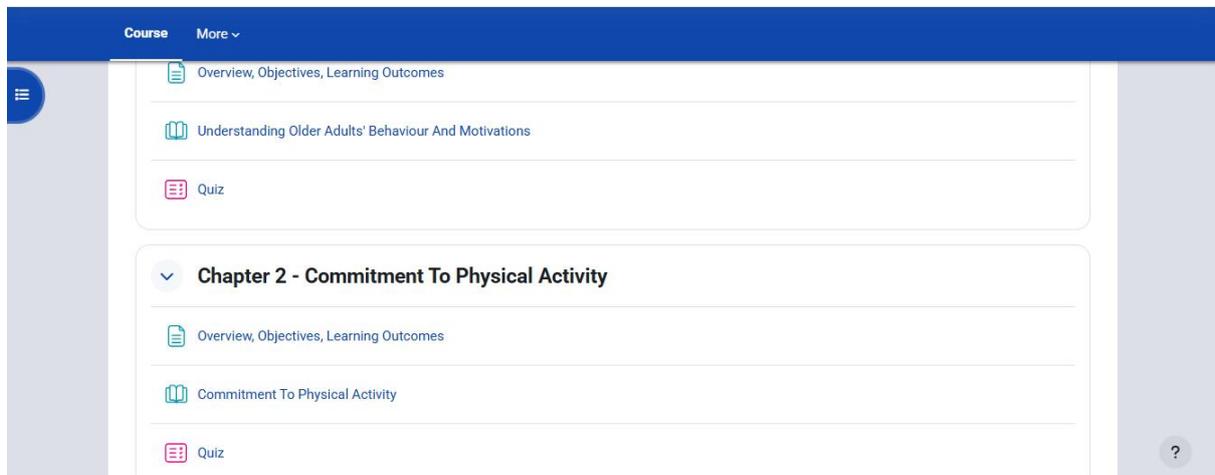


Imagen 13. Cuestionario

Estructura del Cuestionario:

- La base de conocimientos y guía de Fitness 2.0 para entrenadores incluye **6 cuestionarios**, uno para cada capítulo.
- El manual y kit de herramientas de motivación inteligente incluye **8 cuestionarios**, uno para cada capítulo.



Los cuestionarios están diseñados para fomentar la participación, el refuerzo y la autoevaluación. Permiten a los usuarios evaluar su nivel de comprensión, ayudándolos a evaluar su familiaridad con el material del capítulo. Mediante la aplicación práctica de conceptos esenciales, los exámenes mejoran la comprensión y consolidan los conocimientos. También promueven la participación activa, lo que mejora la interacción en el proceso de aprendizaje y facilita la memorización. Para aprovechar al máximo su experiencia de aprendizaje, se recomienda a los usuarios completar cada cuestionario después de leer el capítulo correspondiente.

Navegando por los Cuestionarios

- Cada cuestionario consta de preguntas de opción múltiple que cubren conceptos clave de los respectivos capítulos.
- Los usuarios pueden acceder a un cuestionario seleccionando el capítulo correspondiente y haciendo clic en el **enlace del cuestionario**.
- El **panel de navegación** del cuestionario en el lado derecho de la pantalla permite a los usuarios seguir su progreso y navegar entre las preguntas fácilmente.
- Los usuarios pueden "**Finalizar intento**" una vez que hayan respondido todas las preguntas, después de lo cual recibirán comentarios o puntajes en función de sus respuestas.

Home My courses

Re-attempt quiz

Grading method: Highest grade

Highest grade: 6.00 / 10.00.

Your attempts

Attempt 1

Status	Finished
Started	Monday, 17 March 2025, 1:51 PM
Completed	Monday, 17 March 2025, 1:55 PM
Duration	3 mins 52 secs
Marks	3.00/5.00
Grade	6.00 out of 10.00 (60%)

[Review](#)

Imagen 14. Puntuación del cuestionario

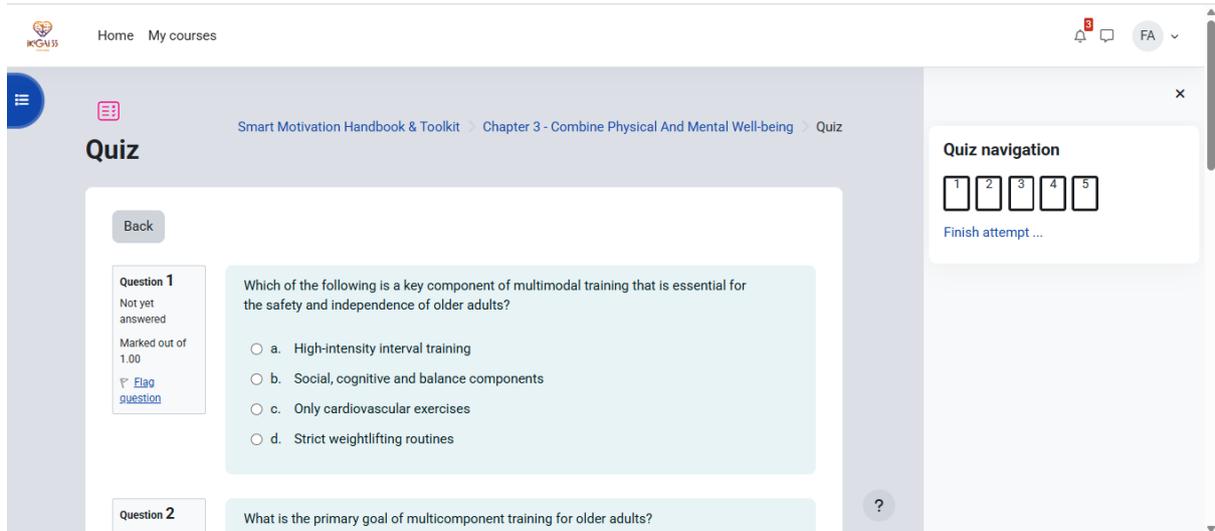


Imagen 15. Navegación del cuestionario



Maximiza tu experiencia

- Explore la base de conocimientos y la **guía de Fitness 2.0 para entrenadores** y el **manual y kit de herramientas de motivación inteligente** para profundizar su comprensión.
- Complete los cuestionarios al final de cada capítulo para reforzar los conceptos clave y realizar un seguimiento de su progreso.

Si necesita más ayuda, disponemos de recursos de apoyo para guiarle. Esperamos que esta plataforma le resulte valiosa e inspiradora en su camino hacia el envejecimiento activo y el entrenamiento físico.

¡Feliz aprendizaje!



Co-funded by
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del autor o autores 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 se hacen responsables de ellas.



iKiGai 55

Life has a meaning

Desarrollo de capacidades en diseño de formación sostenible y motivadora mejorado mediante tecnologías inteligentes para personas mayores.